



DEKA

GUÍA DEL ATLETA

DEKA TENERIFE

13 de noviembre 2021



ÍNDICE

- 1 | BIENVENIDOS A #DEKATENERIFE
- 2 | MEDIDAS COVID-19
- 3 | HORARIO DEL EVENTO Y TANDAS DE SALIDA
- 4 | CÓMO LLEGAR
- 5 | ZONAS DE DEKA Y REGLAMENTO
- 6 | COMPETICIÓN POR EQUIPOS
- 7 | PREVIO A DEKA Y EL DÍA DE CARRERA
- 8 | PREGUNTAS FRECUENTES / CONTACTO

BIENVENIDOS



1. BIENVENIDOS A #DEKATENERIFE

¡Bienvenidos a **DEKA**! La nueva competición del fitness gamificado aterriza **por primera vez en Europa**, y lo hace ni más ni menos que en **Puerto De la Cruz, Tenerife**.

Estamos muy emocionados, puesto que es un evento sin precedentes. Ponte a prueba el sábado 13 de noviembre en Tenerife, compitiendo contra un estándar mundial de fitness, obtén tu marca DEKA y, llévate a casa tu medalla y camiseta de finisher.

En este primer evento DEKA podrás competir en 3 formatos diferentes:

- DEKA FIT (5K de carrera, 10 zonas)
- DEKA MILE (1,6K de carrera, 10 zonas)
- DEKA STRONG (10 zonas sin carrera)

Prepárate para competir junto al mar en un ambiente mágico, a la vez que disfrutas de todas las actividades que tenemos para ti. Pon a prueba tus límites y conviértete en un DEKA finisher.

Si viajas a la isla, consulta las restricciones de movilidad [AQUÍ](#)
Para acceder a la zona de festival de DEKA únicamente será necesario pasar un control de temperatura – NO hay que presentar PCR/Test antígenos o certificado de vacunación. Aplica para participantes y espectadores.



2. MEDIDAS COVID-19

PROTOCOLO



01:

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Habr  disponible desinfectante de manos para su uso durante el evento, incluyendo las áreas de alto tr fico, en determinados obstáculos, y en la zona de festival. Será repuesto por el personal durante todo el día.



02:

EQUIPO DE PROTECCIÓN

Todo el personal del evento y los voluntarios usarán mascarillas en todo momento, si las organizaciones de salud lo recomiendan para el momento del evento.



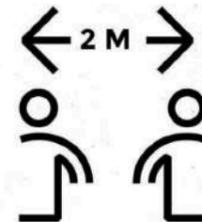
Además de las medidas de distanciamiento social, se solicita a los corredores que usen mascarilla en las zonas comunes y en determinados obstáculos del recorrido.



03:

DISTANCIA SOCIAL

Reducción de puntos de interacción para minimizar el contacto físico entre corredores, y entre corredores y personal del evento.



Se instalarán pantallas de separación en los puntos clave de interacción.



04:

PERSONAS DE RIESGO

Pedimos a cualquier persona que pertenezca a grupos de riesgo según la OMS (o conviva con alguien de tales grupos) a que no participe de momento en eventos Spartan.. Para más detalles, visite nuestra FAQ.



Si viaja desde el extranjero, verifique las normas y reglamentos para entrar en el país y volver a regresar a su país de residencia después del evento.



3. HORARIO DEL EVENTO Y TANDAS DE SALIDA

SÁBADO, 13 DE NOVIEMBRE

7:00am: Registration & apertura de consigna

9:00am - 9:10am: DEKA FIT Tandas Élite

9:15am - 09:55am: DEKA FIT Tandas Age Group

10:00am - 10:45am: DEKA FIT Tandas Abiertas

11:00am: Ceremonia de Premiación DEKA FIT Élite

12:00: Final DEKA FIT TEAMS

13:00pm: Ceremonia de Premiación DEKA FIT TEAMS

13:30pm - 14:30pm: DEKA MILE Tandas Abiertas

15:00pm - 15:30pm: DEKA STRONG Open Heats

8 PARTICIPANTES PARTIRÁN DEL PUNTO DE SALIDA NCADA 5 MINS.
ALGUNOS DÍAS ANTES DEL EVENTO RECIBIRÁS TU HORA DE SALIDA
EXACTA POR CORREO ELECTRÓNICO.

HORARIO



4. CÓMO LLEGAR



Esplanada del Muelle Puerto De La Cruz, Tenerife

- Toda la información acerca de cómo llegar a Tenerife, y cómo desplazarse dentro de la isla se encuentra [AQUÍ](#)
- Todos los estacionamientos de la ciudad estarán disponibles para aparcar tu coche.

ACCESO



5. ZONAS DE DEKA Y REGLAMENTO



DEKA™

THE NEW FITNESS EVENT DESIGNED BY SPARTAN



01 30 WEIGHTED ALTERNATING REVERSE LUNGE



03 20 BOX JUMP OVER

START

500m Run

ZONE 1

500m Run

ZONE 2

500m Run

ZONE 3

500m Run

ZONE 4

500m Run



02 500M ROW



04 25 MED BALL SIT-UP THROW



05 500M SKI ERG



07 25CAL AIR BIKE



09 100M TANK PUSH/PULL

ZONE 5

500m Run

ZONE 6

500m Run

ZONE 7

500m Run

ZONE 8

500m Run

ZONE 9

500m Run

ZONE 10

FINISH



06 100M FARMER'S CARRY



08 20 DEAD BALL WALL OVERS



10 20 WEIGHTED BURPEES

¿QUIERES VER LAS ZONAS EN VÍDEO? [PINCHA AQUÍ.](#)

CONSULTA EN EL REGLAMENTO CÓMO EJECUTAR LOS EJERCICIOS CORRECTAMENTE [REGLAMENTO](#)



6. COMPETICIÓN POR EQUIPOS



DEKA™ TEAM

COMPOSE YOUR TEAM OF 3 MEMBERS (MALE, FEMALE OR MIXED)* AND COMPETE AGAINST TEAMS

YOUR INDIVIDUAL TIME COUNTS FOR BOTH: IND AND TEAM RANKING

BEST TOP 5 TEAMS WILL COMPETE FOR A FINAL ROUND*

FINAL ROUND: TEAM RELAY ON A ADAPTED DEKA FORMAT

TOP 3 TEAMS WILL BE AWARDED

*ONLY THE TEAMS OF SAME GENDERS (MALE OR FEMALE) WILL BE RANKED AND ELIGIBLE FOR THE FINAL ROUND.

JOIN US NOW.

tenerife!
despierta emociones.



CONSULTA
INFORMACIÓN
DETALLADA
ACERCA DE LA
COMPETICIÓN
POR EQUIPOS
Y POR CLUBES

[AQUÍ](#)



7. PREVIO A DEKA

1.

MASCARILLA

¡No olvides traer tu propia mascarilla!



2.

CÓDIGO DE BARRAS CON TU ENTRADA Y DOCUMENTO DE IDENTIDAD

Para recoger tu dorsal necesitarás:

- Un documento de identidad con foto
- El email de confirmación de registro en tu móvil o impreso, con el código de barras correspondiente.



3.

HIDRÁTATE Y COME

Come. Hidrátate. Come. Hidrátate. Es importante que te prepares para la carrera con varios días de antelación.



4.

EVITA TRAER CONTIGO OBJETOS DE VALOR SENTIMENTAL

Recomendamos que dejes en casa los objetos que tengan para ti un gran valor sentimental (anillos, relojes, etc).



5.

TRAE ROPA DE CAMBIO

Debido a las restricciones asociadas al Covid-19, NO habrá duchas ni cambiadores en la zona de festival. Trae ropa extra que puedas dejar en tu coche o en la consigna para cambiarte post-carrera.





8. EL DÍA DE CARRERA

1.

SIGUE LAS SEÑALIZACIONES

Si vienes en coche, sigue las señalizaciones hasta ubicar un lugar donde estacionar. Conduce con cuidado, pues seguramente haya muchas personas caminando conforme te acerques al lugar del evento. **Asegúrate de cumplir con todas las indicaciones de las señalizaciones COVID (porte de mascarilla, distanciamiento social, etc.)**



2.

ORGANÍZATE PARA LLEGAR CON APROX. 45 MINS DE ANTELACIÓN

Antes de pasar por registro, aprovecha para depositar tus objetos personales en la consigna, y para realizar un breve calentamiento en preparación para la salida.

45 MINUTES

3.

RECOGE TU DORSAL

Acércate a la CARPA DE REGISTRO con tu código de barras y tu documento de identidad. Ahí podrás recoger el paquete de registro conteniendo tu dorsal y la manilla con el chip de timing. **Debes recoger el dorsal tú mismo – no puedes enviar a nadie en tu lugar para reclamarlo.** Lávate las manos/haz uso del gel hidroalcohólico que pondremos a tu disposición y limita el contacto con otras personas.



4.

CONSIGNA/GUARDARROPA

Debido a las restricciones asociadas al COVID-19, no habrá cambiadores en el evento. Sin embargo, sí ofreceremos un servicio de consigna/guardarropa donde podrás dejar tus objetos personales sin coste alguno. Deja tus pertenencias antes de correr y recógelas una vez hayas finalizado la carrera.





8. EL DÍA DE CARRERA

5.

DORSAL

Tu dorsal es la cinta que te entregaremos dentro del paquete de registro. Póntela por encima del pelo, y asegúrate de que el número sea visible en todo momento.



6.

CHIP DE TIMING

No olvides ponerte la manilla con el chip de timing antes de empezar la carrera. De lo contrario, no podremos registrar tu tiempo/marca.
¡OJO!: Debes usar la manilla en tu muñeca, NO en el tobillo.



7.

SALIDA

Permanece en la zona de calentamiento antes de ingresar a la zona salida. Sólo se te dará ingreso a la salida **5 minutos** antes de tu hora asignada.
Sigue siempre las indicaciones del personal y voluntariado.





ÚNETE



DEKA

Consulta nuestras [Preguntas Frecuentes](#)

- Transferencias
- Horarios de salida
- Equipación

Y más...

¿Aún tienes dudas? [Contacta con nosotros](#)