

DOSSIER REGLAMENTARIO

VI CARRERA VERTICAL DE CRUZ ROJA CORREDOR NORTE

VI CARRERA VERTICAL

DE CRUZ ROJA CORREDOR NORTE



¡Te esperamos!

Torre Garena, Alcalá de Henares
17 de octubre de 2026
de 09:30 a 14:00.
Precio: 15 €

CATEGORÍAS

- Bomberos
- Futuros Bomberos
- FFCCS
- Cruz Roja
- Carrera Popular



 Cristina López Sanguino
 C/ Valentín Juara Bellot, 3, Alcalá de Henares
 +34 637 37 02 73
 cristina.lopezs@cruzroja.es

 CruzRojaCorredorNorte
 CruzRojaCorrHen
 @cruzrojacorredornorte

Patrocinadores:



Colaboradores:



Introducción.

Cruz Roja Española, a través de sus diferentes Planes, Programas y Proyectos, tiene la misión de contribuir a la inclusión social de las personas más desfavorecidas, trabajando con un enfoque integral, las distintas dimensiones del fenómeno de la exclusión social, tanto en el ámbito nacional como internacional.

1. Objetivos de la carrera:

- Recaudar fondos propios para llevar a cabo los proyectos de intervención social, enfocados a mejorar la calidad de vida de las personas que se encuentran en situación de vulnerabilidad en el Corredor Norte.
- Dar continuidad a un evento deportivo único en el Corredor del Henares, enlazando los valores del deporte con nuestros principios.

2. Organización.

Organiza: Cruz Roja Corredor Norte con la dirección técnica de Timing Lap C.E.D. SL

3. Información.

Correo electrónico: cristina.lopezs@cruzroja.es

Telf. de contacto: [637370273](tel:637370273)

Dirección física: c/ Valentín Juara Bellot 3, Alcalá de Henares.

Fecha y lugar de la prueba: Sábado 17 de octubre de 2026 a las 09:30 en el edificio Torre Garena, Alcalá de Henares.

4. Entrenamiento previo a la prueba.

El edificio Torre Garena permitirá realizar entrenamientos los días previos de 17:00 a 20:00, presentando el documento de la Inscripción.

5. Mapa de situación y recorrido.



5. Avituallamiento.

Cada participante contará con avituallamiento sólido y líquido al finalizar la carrera.

Al llegar a la planta superior, final de la carrera, deberá respetar las indicaciones de la organización, ya que para no taponar la meta, se evacuará mediante ascensor a los corredores según lleguen, desde la planta última a la planta penúltima o antepenúltima, donde podrán descansar y avituallar.

6. Plan de emergencia.

Todas las personas participantes estarán cubiertas con un seguro de accidentes y asistencia sanitaria para el día de la prueba.

Las personas participantes están obligadas a:

- Participar con calzado y ropa deportiva (a excepción de la categoría de bomberos)
- Prestar ayuda a otra persona participante que sufra un accidente.
- Respetar las normas expresadas en el reglamento interno de la organización.
- Respetar las normas que la Organización pueda establecer durante la prueba.

7. Reglamento.

Organización.

Cruz Roja Corredor Norte.

Colaboración y patrocinio.

Patrocinadores: Smurfit Westrock, Chemo Química Sintética, Motor Arjona.

Colaboradores: Ayuntamiento de Alcalá de Henares, Torre Garena, Garena Plaza, Elite Bags, G2 Training, Espacio Deportivo La Garena, Circuito de Carreras Verticales, Agrupación deportiva de bomberos de la Comunidad de Madrid, Cuerpo de Bomberos Comunidad de Madrid, Agrupación deportiva de bomberos del Ayuntamiento de Madrid.

Modalidad de Prueba:

CATEGORÍAS POPULAR Y CRUZ ROJA

La VI Carrera Vertical se trata de una prueba individual cronometrada, donde primero se dará una vuelta a la manzana del edificio Torre Garena corriendo (900m), para embocar por la puerta principal del edificio y comenzar con la carrera vertical: 16 pisos, 32 tramos de escalera, 288 escalones.

CATEGORÍA BOMBEROS

Cada bombero participante debe llevar su equipo E2, que se compone de botas de fuego, cubre pantalón de intervención, chaquetón de intervención y casco integral. Es aconsejable prescindir de los guantes.

Los equipos ERA (espaldera y botella) serán facilitados por el Cuerpo de Bomberos de la Comunidad de Madrid para la realización de la prueba.

Se pide el uso responsable de este material.

La categoría de Bomberos consistirá en:

Salida del arco y posteriormente giro a la izquierda donde empieza el circuito.

Pasillo 1:

Arrastrar un dummy de 75 kilos unos 15 metros ida y 15 metros vuelta.

Pasillo 2:

Llevar 2 bidones de 25 litros cada uno, unos 15 metros ida y 15 metros vuelta.

Posteriormente, subir el edificio con 16 plantas de Torre Garena.

Adjunto, mostramos el dummy y los bidones.

PENALIZACIÓN:

- No completar un pasillo: la suma de 2 minutos al tiempo obtenido.
- No completar un obstáculo dentro del pasillo: la suma de 1 minuto al tiempo obtenido.



CATEGORIA FUTUROS BOMBEROS.

Realizarán la misma prueba que los bomberos (con el equipo ERA) pero sin el resto de equipación. La organización facilitará los ERA gracias al Cuerpo de Bomberos de la Comunidad de Madrid.

Se pide el uso responsable de este material

CATEGORÍA FFCCS

La prueba comienza en el arco de salida.

Pasillo 1:

Salir del arco y correr hasta el muro de cajones, donde se debe pasar un saco de 20 kilos al otro lado del muro. El participante también debe saltar el muro después de pasar el saco. Posteriormente debe pasar el saco de vuelta al lugar donde lo cogió (el participante no debe saltar el muro de nuevo, solo pasar el saco).

Pasillo 2:

Una vez devolvemos el saco a su lugar, el participante gira a su izquierda para realizar el pasillo 2 donde transportará dos cajas de munición (15 kg cada una) durante 15 metros ida y 15 metros vuelta, para dejarlas en el lugar donde las cogió.

Pasillo 3:

El participante transportará un saco de 30 kg durante 15 metros ida y 15 metros vuelta, para dejarlo en el sitio donde lo cogió.

Carrera 900 metros:

El participante girará a su derecha para realizar la carrera de 900 metros alrededor del complejo Torre Garena.

Pasillo 4:

El participante una vez realice la carrera de 900 metros, y al entrar por la entrada principal al complejo Torre Garena, debe transportar dos cajas de munición (15 kg cada una) durante 30 metros y dejarlas antes de llegar al puente de madera que hay en la entrada a la torre.

Subida a la torre:

El participante, al soltar las cajas de munición, debe subir las 16 plantas (288 escalones) de la Torre, donde finalizará la carrera.

PENALIZACIÓN:

- No completar un pasillo: la suma de 2 minutos al tiempo obtenido.
- No completar un obstáculo dentro del pasillo: la suma de 1 minuto al tiempo obtenido.
- Derribar el muro o dejar el material fuera de su zona: la suma de 30 segundos al tiempo obtenido.

El material para dicha prueba será facilitado por el gimnasio G2 Training de Alcalá de Henares y por uno de los participantes colaborador. Se pide el uso responsable del material.

CARRERA VERTICAL TACTICAL

DISEÑO DEL RECORRIDO

- PASILLO 1 - MURO + SACO**
 - Superar el muro de cajones (2 alturas - 6 cajas de 60 cm) pasando el saco de 20 kg por encima y el competidor.
 - Volver a pasar el saco de 20 kg.
- PASILLO 2 - CAJAS DE MUNICIÓN**
 - Coger las cajas de munición y transportarlas 15 m (ida).
 - Girar y volver 15 m dejarlas en el inicio.
- PASILLO 3 - SACO 30 KG**
 - Coger el saco de 30 kg y transportarlo 15 m (ida).
 - Girar y volver 15 m dejarlo en el inicio.
- CARRERA 800 M**
 - Salir del pasillo 3 y realizar carrera continua de 800 m en sentido contrario a la torre.
- PASILLO 4 - CAJAS DE MUNICIÓN**
 - Al entrar por el pasillo 4 coger 2 cajas de munición.
 - Transportarlas 30 m y dejarlas antes de subir a la torre.
- ENTRADA A LA TORRE**
 - Realizar la subida vertical a la torre.

LEYENDA

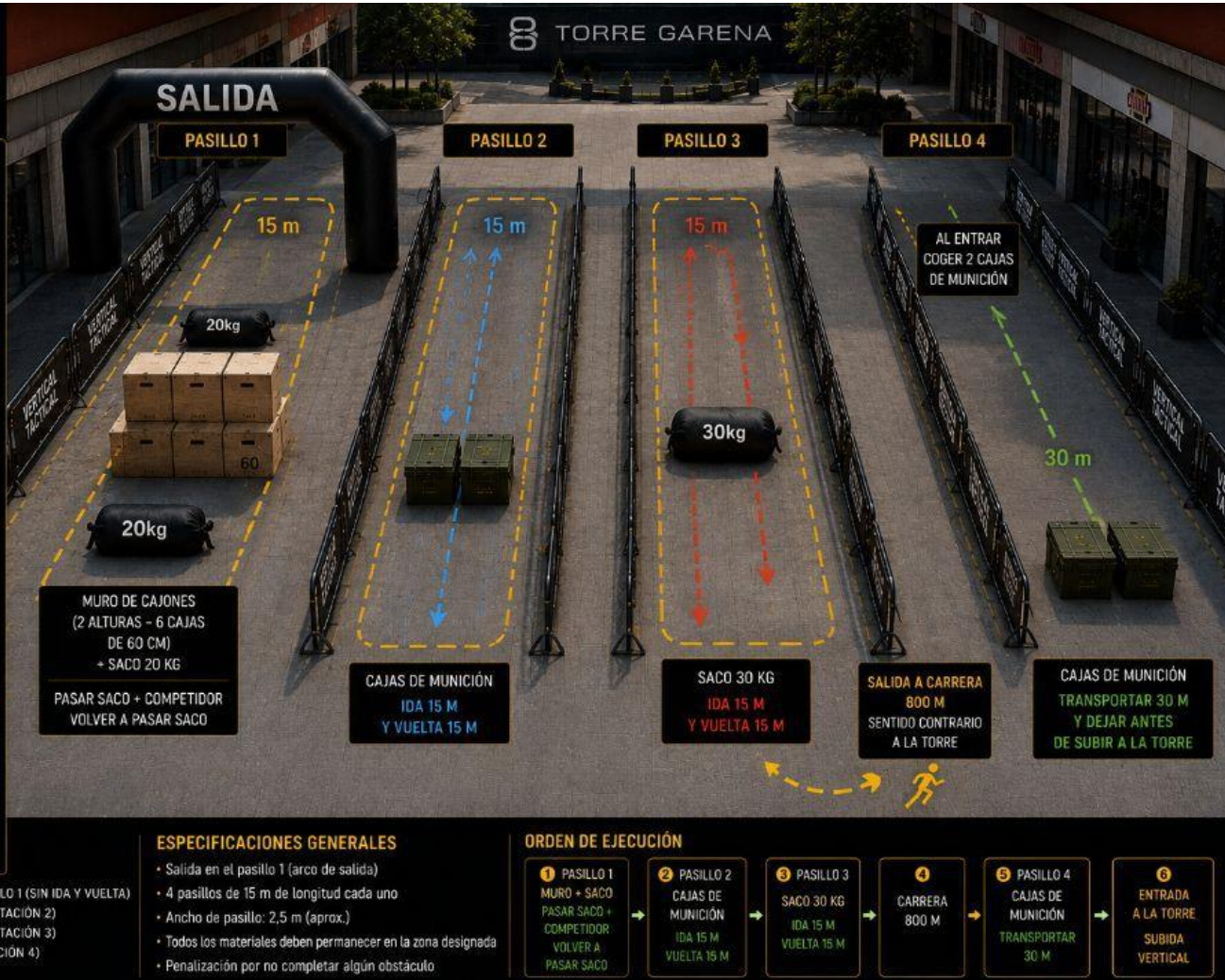
- RECORRIDO PASILLO 1 (SIN IDA Y VUELTA)
- IDA Y VUELTA (ESTACIÓN 2)
- IDA Y VUELTA (ESTACIÓN 3)
- TRAYECTO (ESTACIÓN 4)
- CARRERA 800 M

ESPECIFICACIONES GENERALES

- Salida en el pasillo 1 (arco de salida)
- 4 pasillos de 15 m de longitud cada uno
- Ancho de pasillo: 2,5 m (aprox.)
- Todos los materiales deben permanecer en la zona designada
- Penalización por no completar algún obstáculo

ORDEN DE EJECUCIÓN

- PASILLO 1**
MURO + SACO
PASAR SACO + COMPETIDOR
VOLVER A PASAR SACO
- PASILLO 2**
CAJAS DE MUNICIÓN
IDA 15 M
VUELTA 15 M
- PASILLO 3**
SACO 30 KG
IDA 15 M
VUELTA 15 M
- 4**
CARRERA 800 M
- PASILLO 4**
CAJAS DE MUNICIÓN
TRANSPORTAR 30 M
- 6**
ENTRADA A LA TORRE
SUBIDA VERTICAL



Categorías

FUERZAS Y CUERPOS DE SEGURIDAD Adulto (18-44) Veterano (desde 45)	Masculino y Femenino	De cada categoría: 3 primeros masc. 3 primeros femen.
PERSONAL DE CRUZ ROJA	Masculino y Femenino	3 primeros masc. 3 primeros femen.
BOMBEROS Senior (18-35) Adulto (de 36 A 50) Veterano (de 51 en adelante) BOMBERAS (desde 18 años)	Masculino Femenino	3 primeros de cada categoría 3 primeros.
BOMBEROS POR EQUIPOS (cada bombero debe hacer su prueba individual)	Mixto	3 primeros
FUTUROS BOMBEROS Opositores desde 18 años	Mixto	3 primeros
POPULAR Adulto (18-44) Veterano(desde 45)	Masculino y Femenino	3 primeros masc. 3 primeros femen.

IMPORTANTE: En la categoría de Bomberos, además existirá una clasificación por equipos (teniéndose en cuenta los tres mejores tiempos de cada equipo). Mínimo necesario para clasificar en esta categoría 3 participantes.

Inscripciones.

Tipos de dorsal:

DORSAL PARTICIPATIVO	Personas, con edad a partir de 18 años cumplidos, que quieran hacer el recorrido andando o corriendo.	■ Participación en la prueba Carrera Vertical. ■ Dorsal y chip. ■ Cronometraje de la prueba. ■ Pantalla informativa de resultados en directo ■ Mochila/bolsa del corredor/corredora. ■ Camiseta conmemorativa ■ Servicio Guardarropa. ■ Avituallamiento en meta. ■ Seguro de Asistencia y Responsabilidad Civil. ■ Fotos digitales gratuitas de la carrera.
DORSAL SOLIDARIO	Personas que quieren colaborar económicamente con los proyectos de Cruz Roja Corredor del Henares Norte, sin participar en la carrera.	• Todo el dinero de este dorsal va destinado íntegramente a los proyectos de Cruz Roja Corredor Norte. • El dorsal incluye camiseta y bolsa de corredor.

■ Cuota de inscripción

DORSAL PARTICIPATIVO	Igual o mayor de 18 años	15 €
DORSAL SOLIDARIO	Todas las inscripciones	15 €

■ Plazo de inscripción

Desde: **01/07/2026 a las 08:00h.**

Hasta: **13/10/2026 a las 23:59 h.**

Cualquier modificación de fechas y horarios se publicará en las RRSS de Cruz Roja Norte (Facebook, Twitter, Instagram)

■ Formas de inscripción

Por internet:

Cumplimentando el formulario de inscripción publicado en las páginas web <https://inscripcionesdeportivas.com> y <https://timinglap.com> página web de la empresa encargada de la gestión de la prueba.

De manera presencial:

Acudiendo a la sede de Cruz Roja Alcalá de Henares situada en la calle Valentín Juara Bellot 3, frente al C. C. Alcalá Magna en horario de lunes a viernes de 09:00 a 15:00.

Equipamiento

Punto específico para carrera de bomberos

- Cada bombero participante debe llevar su equipo E2, que se compone de botas de fuego, cubre pantalón de intervención, chaquetón de intervención, casco integral, y equipo de respiración ERA, con espaldera, botella vacía, y sin careta (la organización, gracias al Cuerpo de Bomberos de la Comunidad de Madrid, pondrá a disposición, botellas y espalderas). Es aconsejable prescindir de los guantes.

En el resto de categorías los participantes deberán asistir provistos de calzado y ropa deportiva. Se aconseja el uso de la camiseta oficial de la prueba

Recogida de dorsales

Los dorsales se podrán recoger el día 16 de octubre en la sede de Cruz Roja en Alcalá de Henares (de 09:00 a 15:00)

Para aquellas personas que no puedan recogerlo ese día, se entregarán excepcionalmente el día del evento, antes de la carrera.

Asistencia médica

La prueba contará con servicio médico y ambulancia. El servicio médico de la prueba está facultado para retirar durante la prueba cualquier deportista que, a su juicio, manifieste un estado físico que pueda ir en detrimento de su salud.

No conocimiento Reglamento

Todo participante debe ser conocedor y respetar el reglamento de la prueba deportiva VI Carrera Vertical Cruz Roja Corredor Norte, aceptando las modificaciones que pueda adoptar el comité organizador por causas ajenas a la organización, antes y/o durante la carrera. La participación en esta carrera implica su aceptación. El desconocimiento del mismo, no exime al participante de su cumplimiento. El reglamento puede consultarse en la página de inscripción de la carrera en <https://inscripcionesdeportivas.com> y <https://timinglap.com> durante el proceso de inscripción

Entrega de trofeos

Al finalizar la carrera se procederá a la entrega de los trofeos a las personas premiadas en la carrera por las categorías especificadas en este reglamento, en las modalidades masculina y femenina.

Características y condiciones de las pruebas

- a) El/ la participante inscrito declara haber efectuado un entrenamiento adecuado para la realización de la VI Carrera Vertical de Cruz Roja Corredor Norte, y no padecer lesión alguna que pueda agravarse como consecuencia de la realización de la prueba, por lo que declara estar en condiciones físicas de afrontar esta prueba, en la que quiere voluntariamente participar, aceptando todos los riesgos y situaciones que se pudieran derivar de su participación en dicha prueba, liberando a Cruz Roja Española ante cualquier accidente, incidente o percance.
- b) El/la participante autoriza a los servicios sanitarios de la prueba a que le practiquen cualquier cura que pudiera necesitar, estando en condiciones o no de solicitarla.
- c) Si la organización se ve obligada, el presente reglamento puede ser modificado. Las modificaciones serán debidamente comunicadas a los/las participantes. La organización se reserva el derecho a realizar las modificaciones que considere necesarias en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión o aplazamiento de la prueba.
- d) Derecho a la imagen. La aceptación del presente reglamento implica que el participante autoriza a los organizadores de la Carrera la grabación total o parcial de su participación en el mismo, da su consentimiento para que puedan utilizar su imagen para la promoción y difusión de la prueba en todas sus formas (radio, prensa, video, foto, internet, redes sociales, carteles, etc.) y cede todos sus derechos relativos a su explotación comercial y publicitaria que consideren oportuno ejecutar, sin derecho por su parte a recibir compensación económica alguna.
- e) Las entidades organizadoras declinan toda responsabilidad de la que pueda ser causa o víctima los/las participantes durante el transcurso de los entrenamientos y en la prueba misma, siendo los/las participantes los únicos responsables y en ningún caso éstos o sus representantes podrán entablar demanda judicial contra la organización o persona vinculada a ella.
- f) Por todo ello y como condicionante a la participación de la VI Carrera Vertical de Cruz Roja Corredor Norte, el/la participante acepta el reglamento del mismo, así como todas las condiciones y sugerencias de la organización.