

# DOSSIER REGLAMENTARIO

I CARRERA VERTICAL  
POR EL 145 ANIVERSARIO  
DE CRUZ ROJA ALCALÁ DE HENARES

**15 de Diciembre a las 10:00 en Torre Garena**

145

CRUZ ROJA **ALCALÁ** DE HENARES

*CONTIGO EN NUESTRA CIUDAD*

Universalidad

Unidad

Voluntariado

Independencia

Neutralidad

Imparcialidad

Humanidad

## 1. Objetivo

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.

La carrera vertical por el 145 aniversario de Cruz Roja Alcalá de Henares quiere homenajear la labor de esta institución durante 145 años en el municipio de Alcalá de Henares y crear un precedente como evento deportivo con valores capaz de generar fondos para invertir en la continuidad de la actividad local de Cruz Roja en el Corredor del Henares Norte. El objetivo de la carrera, por el que colaboran todas las personas y empresas, es el de mejorar la calidad de vida de las personas más vulnerables en el entorno de Alcalá de Henares



Universalidad

Unidad

Voluntariado

Independencia

Neutralidad

Imparcialidad

Humanidad

## 2. Organización

Organiza: Cruz Roja Española en el Corredor del Henares Norte

## 3. Información

Correo electrónico: [carreravertical@cruzroja.es](mailto:carreravertical@cruzroja.es)

Telf. de contacto: 637370273

Dirección física: c/ Valentín Juara Bellot 5, Alcalá de Henares ( lunes a viernes de 9:00 a 19:00)

Fecha y lugar de la prueba: 15 de Diciembre domingo a las 10:00 en el edificio Torre Garena, Alcalá de Henares

## 4. Mapa de situación y área de salida y llegada. Recorrido



## 5. Entrenamiento previo a la prueba

El edificio Torre Garena permitirá realizar entrenamientos todos los Miércoles y Viernes de 18:00 a 20:30. Presentando el documento de la Inscripción

## 6. Avituallamiento

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

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, donde podrán descansar y avituallar.

## 7. Plan de emergencia

Todas las personas participantes estarán cubiertas con un seguro de accidentes y asistencia sanitaria par 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

## 8. Reglamento

### ▪ Organización

Cruz Roja Corredor del Henares Norte

### ▪ Colaboración y patrocinio

Patrocinadores principales: Smurfit Kappa y Chemo Group (Química Sintética)

Patrocinadores : Motor Arjona Toyota

Colaboradores: Decathlon, Hotel Campanille, Ayuntamiento de Alcalá de Henares, Holmes Place Alcalá de Henares, Coca – Cola, Plaza Garena

▪ **Modalidad de Prueba**

La I Carrera Vertical se trata de una prueba popular de modalidad mixta 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.

- En esta prueba al diferenciar por categorías, tienen cabida tantos deportistas de elite, bomberos sobradamente preparados, policías o militares, pero también aficionados al deporte o entusiastas que quieran participar y ayudar en la labor de Cruz Roja

▪ **Categorías**

<b>MILITARES</b>	Masculino Femenino	3 primeros masc. 3 primeros feme.
<b>POLICIAS</b>	Masculino Femenino	3 primeros masc. 3 primeros feme.
<b>BOMBEROS</b>		3 primeros masc.
<b>POPULAR</b> Adulto (18-45) Veterano (+45)	Masculino y Femenino Masculino y Femenino	3 primeros masc. 3 primeros feme. De cada categoría



▪ Inscripciones

- Tipos de dorsal

TIPO	IDEAL PARA...	INCLUYE
<b>DORSAL PARTICIPATIVO</b>	Personas, de todas las edades, que quieran hacer el recorrido andando o corriendo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Participación en la prueba Carrera Vertical.</li> <li>▪ Dorsal con chip.</li> <li>▪ Cronometraje de la prueba.</li> <li>▪ Listado de llegadas.</li> <li>▪ Bolsa del corredor/corredora.</li> <li>▪ Camiseta conmemorativa.</li> <li>▪ Servicio de Guardarropa.</li> <li>▪ Avituallamiento en meta.</li> <li>▪ Seguro de Asistencia y Responsabilidad Civil.</li> </ul>
<b>DORSAL SOLIDARIO</b>	Personas que quieren colaborar económicamente con los proyectos de Cruz Roja Alcalá de Henares, sin participar en la carrera.	Todo el dinero de este dorsal va destinado íntegramente a los proyectos de Cruz Roja Alcalá de Henares. No incluye camiseta ni resto de materiales.

n

<b>DORSAL PARTICIPATIVO</b>	Igual o mayor de 18 años	<b>10 €</b>
<b>DORSAL SOLIDARIO</b>	Todas las inscripciones	<b>10 €</b>

Humanidad  
 Imparcialidad  
 Neutralidad  
 Independencia  
 Voluntariado  
 Unidad  
 Universalidad

### ■ Plazo de inscripción

Desde: **22/10/2019 a las 09:00 h.**

Hasta: **10/12/2019 a las 00:00 h.**

Cualquier modificación de fechas y horarios se publicará en la página oficial de la Cruz Roja Corredor del Henares Norte en Facebook (<https://www.facebook.com/CruzRojaCorredorNorte/>).

### ■ Formas de inscripción

#### Por internet:

Cumplimentando el formulario de inscripción publicado en la página web [ww.timinglap.com](http://ww.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 5, frente al C. C. Alcalá Magna en horario de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 o en la tienda, Deportes Deán de Alcalá de Henares

## ▪ Equipamiento

### Punto específico para carrera de bomberos

- Cada bombero participantes debe llevar su equipo E2, que se compone de botas de fuego, pantalón de intervención, chaquetón de intervención, casco de fuego. Es aconsejable prescindir de los guantes. Y equipo de respiración ERA con bombona vacía (en caso de no poder traer a la prueba, la organización gracias a bomberos del Ayuntamiento de Madrid pondrá a disposición 10 bombonas)

- A diferencia del resto de categorías, bomberos contará con una prueba diferente. Consistirá en :

Arrastrar un muñeco dummi de 80 kilos unos 25 metros en el espacio exterior de Plaza Garena y acto seguido llevar 2 mangajes de 70 en cada mano enrolladas hasta la entrada del edificio Torre Garena para a continuación subir el edificio con 16 plantas de Torre Garena. Adjunto mostramos el mangaje y el dummie.



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 desde el día 12 de diciembre en Motor Arjona Toyota, Avda. Juan Carlos I 20, justo enfrente del edificio Torre Garena , con horario de 9:00 a 14:00 y 16:00 a 20:00

O el mismo día de la prueba a las 9:00 de la mañana

### ▪ 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 I Carrera Vertical 145 Aniversario Cruz Roja Alcalá de Henares, 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 [www.timinglap.com](http://www.timinglap.com) durante el proceso de inscripción

### ▪ Entrega de trofeos

A partir de las 12:30 del día 15 de diciembre de 2019, 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 realización de la I Carrera Vertical 145 Aniversario Cruz Roja Alcalá de Henares 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, por lo que declara estar en condiciones físicas, de afrontar esta prueba, como en la que quiere voluntariamente participar, aceptando todos los riesgos y situaciones que se pudieran derivar en 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, DVD, 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 I Carrera Vertical 145 Cruz Roja Alcalá de Henares , el/la participante acepta el reglamento del mismo así como todas las condiciones y sugerencias de la organización

Universalidad

Unidad

Voluntariado

Independencia

Neutralidad

Imparcialidad

Humanidad