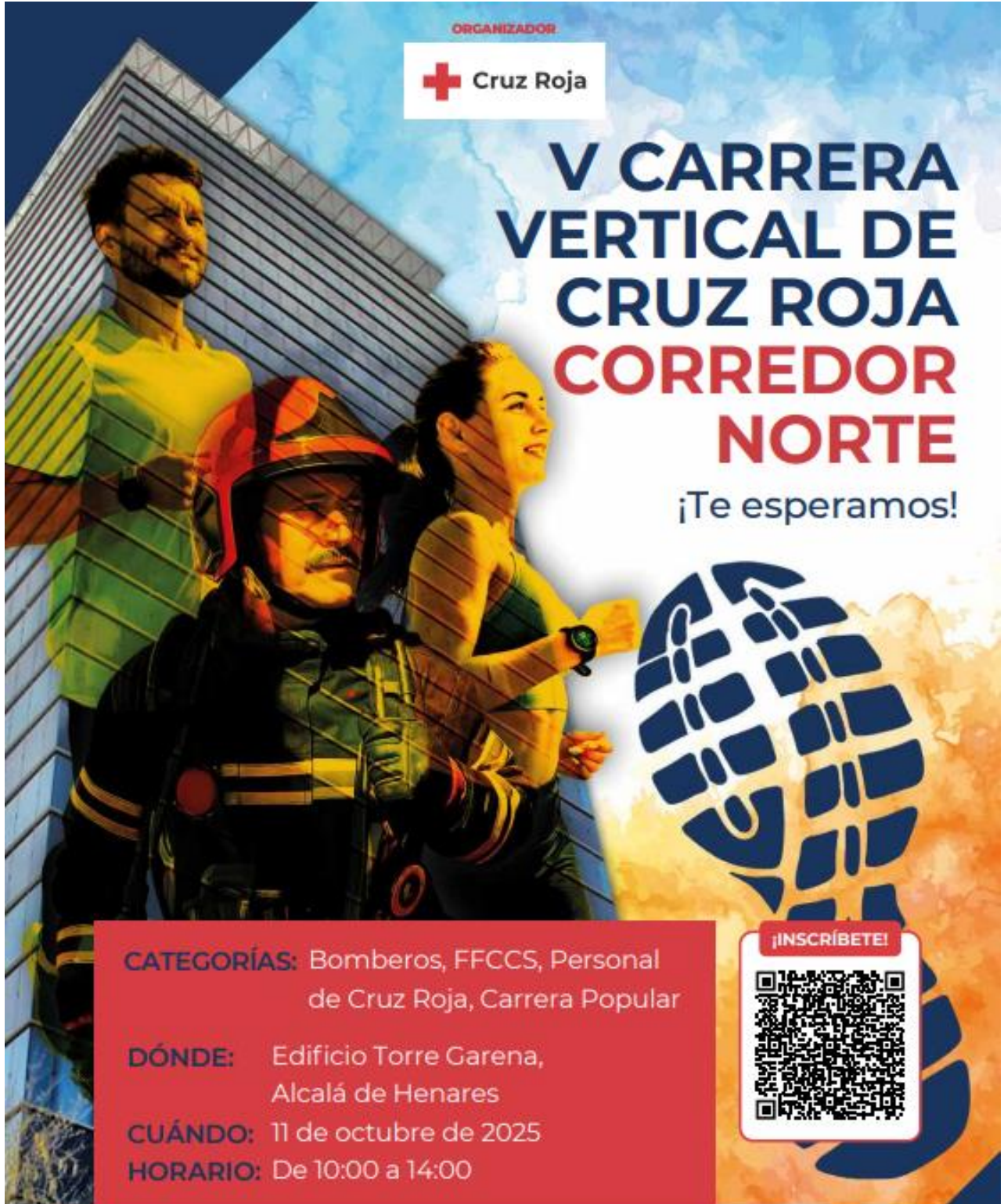


# DOSSIER REGLAMENTARIO

V CARRERA VERTICAL DE CRUZ ROJA CORREDOR NORTE



ORGANIZADOR



# V CARRERA VERTICAL DE CRUZ ROJA CORREDOR NORTE

¡Te esperamos!



**CATEGORÍAS:** Bomberos, FFCCS, Personal de Cruz Roja, Carrera Popular

**DÓNDE:** Edificio Torre Garena, Alcalá de Henares

**CUÁNDO:** 11 de octubre de 2025

**HORARIO:** De 10:00 a 14:00



**Para más información:**

Persona de contacto: Cristina López  
Lugan: C/ Valentín Juara Bellot, 3,  
Alcalá de Henares  
Teléfono: 637 37 02 73  
Email: cristina.lopez@cruzroja.es

-  CruzRojaCorredorNorte
-  CruzRojaCorHen
-  @cruzrojacorredornorte

[cruzroja.es](http://cruzroja.es)

**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 del Henares Norte.
- Crear y 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 del Henares Norte  
con la dirección técnica Timing Lap C.E.D. SL

### 3. Información.

Correo electrónico: [cristina.lopezs@cruzroja.es](mailto:cristina.lopezs@cruzroja.es)  
Telf. de contacto: 637370273

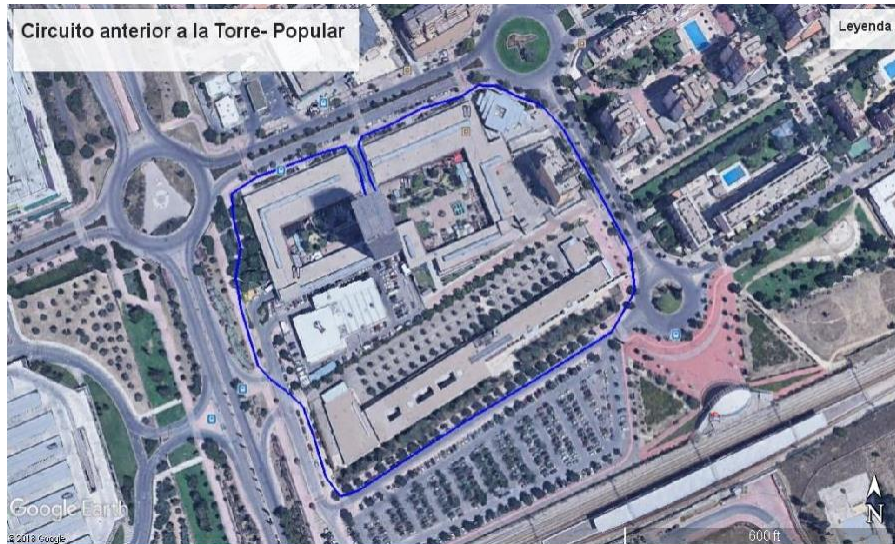
Dirección física: c/ Valentín Juara Bellot 3, Alcalá de Henares.

Fecha y lugar de la prueba: Sábado 11 de octubre de 2025 a las 10:00 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 área de salida y llegada. Recorrido.



## 5. 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 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 .

### a. Organización

Cruz Roja Corredor Norte.

### b. Colaboración y patrocinio

Patrocinadores: Smurfit Westrock, Chemo Química Sintética, Motor Arjona, Hospital Quirón Salud Valle del Henares Torrejón de Ardoz.

Colaboradores: Ayuntamiento de Alcalá de Henares, Torre Garena, Elite Bags, Circuito de Carreras Verticales, Club Deportivo de Bomberos.

### c. Modalidad de Prueba

La V 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.

### d. Categorías

<b>FUERZAS Y CUERPOS DE SEGURIDAD</b> Adulto (18-44) Veterano (desde 45)	Masculino y Femenino Masculino y Femenino	3 primeros masc. 3 primeros femen. De cada categoría.
<b>PERSONAL DE CRUZ ROJA</b>	Masculino y Femenino	3 primeros masc. 3 primeros femen.
<b>BOMBEROS</b> Adulto (18-44) Veterano (desde 45)		3 primeros de cada categoría
<b>POPULAR</b> Adulto (18-44) Veterano(desde 45)	Masculino y Femenino Masculino y Femenino	3 primeros masc. 3 primeros femen. De cada categoría.

## e. Inscripciones.

### Tipos de dorsal:

<b>DORSAL PARTICIPATIVO</b>	Personas, con edad a partir de 18 años cumplidos, que quieran hacer el recorrido andando o corriendo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Participación en la prueba Carrera Vertical.</li> <li>▪ Dorsal y chip.</li> <li>▪ Cronometraje de la prueba.</li> <li>▪ Pantalla informativa de resultados en directo</li> <li>▪ Mochila/bolsa del corredor/corredora.</li> <li>▪ Camiseta conmemorativa</li> <li>▪ Servicio Guardarropa.</li> <li>▪ Avituallamiento en meta.</li> <li>▪ Seguro de Asistencia y Responsabilidad Civil.</li> <li>▪ Fotos digitales gratuitas de la carrera.</li> </ul>
<b>DORSAL SOLIDARIO</b>	Personas que quieren colaborar económicamente con los proyectos de Cruz Roja Corredor del Henares Norte, sin participar en la carrera.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todo el dinero de este dorsal va destinado íntegramente a los proyectos de Cruz Roja Corredor Norte.</li> <li>• El dorsal incluye camiseta y bolsa de corredor.</li> </ul>

### ▪ Cuota de inscripción

<b>DORSAL PARTICIPATIVO</b>	Igual o mayor de 18 años	<b>15 €</b>
<b>DORSAL SOLIDARIO</b>	Todas las inscripciones	<b>15 €</b>

**Importante:** los chips se devolverán al finalizar la prueba.

### ▪ Plazo de inscripción

Desde: **14/08/2025 a las 08:00 h.**

Hasta: **07/10/2025 a las 23:59 h.**

Cualquier modificación de fechas y horarios se publicará en las RRSS de Cruz Roja Norte (Facebook, Twiter, 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.

### f. 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 (en caso de no poder traer a la prueba, la organización, gracias a bomberos del Ayuntamiento de Madrid, pondrá a disposición, botellas y espalderas). Es aconsejable prescindir de los guantes.

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

Arrastrar un muñeco dummy de 80 kilos unos 25 metros y acto seguido llevar 2 bidones de 25 litros cada uno, unos 25 metros en el espacio exterior de Plaza Garena, para a continuación, subir el edificio con 16 plantas de Torre Garena. Adjunto, mostramos el dummy y los bidones.



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.

### g. Recogida de dorsales

Los dorsales se podrán recoger el día 10 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.

#### h. 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

#### i. No conocimiento Reglamento

Todo participante debe ser conocedor y respetar el reglamento de la prueba deportiva V 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

#### j. 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; así como al sorteo de los diferentes premios.

#### k. Características y condiciones de las pruebas

a) El/ la participante inscrito declara haber efectuado un entrenamiento adecuado para la realización de la V 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, 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 V 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.