

REGLAMENTO CARRERA VERTICAL

La **CARRERA VERTICAL** es una prueba de carrera de montaña que se desarrolla íntegramente en ascenso, sobre un recorrido señalizado y balizado, generalmente con salida individual, cuyo objetivo es alcanzar la meta situada en una cota superior en el menor tiempo posible.

El itinerario presenta un desnivel positivo significativo, generalmente igual o superior a los 800 m, concentrado en una distancia corta, sin tramos llanos ni descendentes relevantes, discurriendo por terreno de montaña, pudiendo incluir sectores de carácter técnico.

La prueba está abierta tanto a corredores federados como participantes populares, rigiéndose por el presente reglamento. Sábado, 18 de Abril; A las 17:00 h dará comienzo la I edición de la *Carrera Vertical*, desde el Paseo del Plátano. El orden de salida se decidirá mediante sorteo. Los corredores y corredoras irán tomando el punto de salida según el horario individualmente asignado. Se trata de un ascenso de 5 km y 500 metros de desnivel positivo.

Descripción del recorrido: el terreno de inicio es de asfalto, dirección al Santuario de Nuestra Señora de Gracia. Estos primeros metros servirán de adaptación al desnivel. Una vez en el santuario comenzará la senda por la cual transcurre casi la totalidad del ascenso, hasta *las antenas del Reconco*, el lugar más alto de nuestra población. Destacar que la senda, en su inicio, es bastante vertical y técnica. Pasado el primer kilómetro y medio, aproximadamente, la senda se hace más corredera, pero no hay que confiarse porque inmediatamente después empiezan a sucederse tramos verticales, muy técnicos. El asfalto vuelve en los últimos y exigentes 400 metros en los que el corredor tendrá la oportunidad de realizar el último esfuerzo para obtener el mejor crono.

Una vez pasada la meta, los corredores y corredoras, abrigados con sus cortavientos (material recomendable), comenzarán el descenso, a su ritmo, por la misma senda que se realiza el ascenso, respetando y animando al resto de participantes que en ese momento estén ascendiendo. La bajada termina en el mismo punto de salida, donde les esperará un avituallamiento final con el que recuperar fuerzas, y disfrutar del ambiente festivo deportivo.

Los más valientes podrán disputar la clasificación combinada "*Carrera Vertical+ Trail de 23km*" (prueba que se completará a las 9:00 h del día siguiente).

1.Formato de salidas.

En función del número de participantes, la organización decidirá y dispondrá, con un mínimo de 24 horas anteriores a la prueba, si el formato de salida es individual o en grupo de dos o tres participantes (dependiendo del número total de inscritos); en cualquier caso, siempre habrá una diferencia de al menos 30" entre cada salida. La organización facilitará una lista de participantes en la que se indicará la hora exacta de salida de cada uno de ellos.

2. Participantes e inscripciones

2.1 Podrán participar en la prueba corredores y corredoras que hayan cumplido 16 años de edad el día de la prueba.

2.2 Será obligatoria la autorización paterna o del tutor legal para los menores de edad.

2.3 La inscripción se hará a través de la plataforma facilitada por la organización.

2.4 La inscripción es personal e intransferible. No se permite ceder el dorsal, salvo autorización expresa de la organización.

2.5 La inscripción implica la aceptación de todo el presente reglamento.

3. Dorsales, chips y cronometraje

3.1 A cada participante se le asignará un dorsal que deberá colocarse de una manera visible en la parte delantera del torso (pecho).

3.2 Se entregará un chip o sistema de cronometraje equivalente, que debe pasar por los controles previstos (salida, puntos intermedios si los hay y meta).

3.3 No presentar el chip/dorsal, o no pasar por controles obligatorios, puede implicar la descalificación del participante.

3.4 El corredor que realice la *prueba combo* (Carrera Vertical y Trail) deberá conservar el dorsal para ambas pruebas.

4. Material obligatorio y recomendado

4.1 La organización podrá definir el material obligatorio, en función de condiciones meteorológicas o los peligros del recorrido.

Material recomendado:

- Cortavientos / chaqueta impermeable / prenda de abrigo
- Sistema de hidratación (250 ml)
- Calzado adecuado de montaña
- Linterna frontal (si la prueba transcurre en horas con poca luz)
- Teléfono móvil (con batería suficiente).

5. Recorrido, señalización y controles

5.1 El recorrido estará debidamente marcado y señalizado por la organización, con cintas, balizas, flechas u otros elementos.

5.2 Se establecerán puntos de control (puestos de paso obligatorios) a lo largo del recorrido, para garantizar que los corredores siguen el trazado oficial.

5.3 En los controles, pueden exigirse acciones como pasar el chip, firmar registro, etc.

5.4 En los avituallamientos únicamente podrá consumirse lo que allí se ofrezca (líquido y sólido). No se permite recibir ayuda externa fuera de los puntos oficiales.

5.5 Si un corredor abandona, deberá comunicarlo al control más cercano o a un responsable de la organización, y retirarse por una zona segura, siempre que sea posible.

6. Seguridad, cancelaciones y modificaciones

6.1 La organización podrá **modificar, neutralizar o suspender** la prueba si las condiciones meteorológicas, de seguridad o de fuerza mayor lo requieren.

6.2 Si la prueba se suspende antes de iniciarse, la organización decidirá, en función de las circunstancias, si devuelve o no, total o parcialmente la inscripción.

6.3 Si la prueba se suspende una vez iniciada, y al menos un control intermedio se ha pasado, puede no haber devolución de cuota.

6.4 Los corredores están obligados a ayudar a otros participantes en peligro o accidentados, y a respetar el medio ambiente (no bordeo de sendas, no arrojar basura, no dañar la vegetación).

6.5 No seguir las indicaciones de la organización, salirse del recorrido, ignorar controles, o actuar de forma antideportiva puede conllevar descalificación.

7. Descalificaciones

7.1 Se podrá descalificar a un corredor por:

- No pasar por uno o más controles obligatorios.
- No portar dorsal visible o manipularlo.
- No portar el material obligatorio.
- Salirse intencionadamente del recorrido marcado o tomar atajos.
- Incumplir normas de seguridad, no auxiliar a otro corredor o actuar con falta de respeto a la organización o a terceros.
- Por contaminación ambiental (arrojar basura fuera de las zonas asignadas).
- Por comportamientos antideportivos, violentos o que comprometan la integridad de la prueba.

8. Clasificaciones

8.1 Se establecen las siguientes categorías:

- Absoluta, masculina/femenina, a los tres primeros clasificados, y al primer clasificado masculino y femenino, senior, veterano y máster.

- Clasificación combo (prueba combinada: carrera vertical y Trail): a los tres primeros clasificados, masculino y femenino.

8.2 La premiación puede ser en trofeos, material deportivo u obsequios.

8.3 Los trofeos no son acumulables

8.4 Para poder recibir trofeo o figurar en la clasificación, los corredores deben haber completado la prueba dentro del tiempo límite (si lo hubiese) cumpliendo todos los requisitos del reglamento.

