

2025

# REGLAMENTO VIBE XTREME EL CAÑAVERAL

11 DE MAYO DE 2025

The poster features two participants, a man and a woman, both covered in mud from head to toe. They are both smiling and appear to be in the middle of a race or obstacle course. The man is on the left, and the woman is on the right. The background is dark with diagonal stripes of varying shades of green and brown. The text "I VIBE XTREME RACE" is displayed in the upper center, with "I VIBE" in a blue box and "XTREME RACE" in large white letters. Below them, the words "EL CAÑAVERAL" are written in large blue letters. At the bottom left, it says "ORGANIZA" above the logos for "Vibe El Cañaveral" and "Vibe + SPORTS". In the center, there is a large blue number "11". To the right, it says "MAYO" and "Categoria Elite y Amateur". At the bottom right, it says "Cerro del Cañaveral Vicálvaro, Av. Blas de Lezo" and "¡INSCRÍBETE YA!".

ORGANIZA

Vibe  
El Cañaveral

Vibe + SPORTS

11

MAYO

Categoría

Elite y

Amateur

Cerro del Cañaveral  
Vicálvaro, Av. Blas de Lezo

¡INSCRÍBETE YA!

## Contenido

<b>1. OBJETIVO DEL REGLAMENTO .....</b>	<b>2</b>
<b>2. INSCRIPCIONES .....</b>	<b>2</b>
<b>3. CATEGORÍAS Y HORARIOS.....</b>	<b>2</b>
<b>4. REQUISITOS DE LOS PARTICIPANTES .....</b>	<b>3</b>
<b>5. RECORRIDO Y PRUEBAS .....</b>	<b>3</b>
<b>6. DESARROLLO DE LA PRUEBA.....</b>	<b>6</b>
<b>7. PENALIZACIONES Y DESCALIFICACIONES .....</b>	<b>6</b>
<b>8. SEGURIDAD Y ASISTENCIA MÉDICA .....</b>	<b>6</b>
<b>9. MATERIAL Y VESTIMENTA.....</b>	<b>6</b>
<b>10. PREMIOS Y RECONOCIMIENTOS .....</b>	<b>7</b>
<b>11. CANCELACIÓN O MODIFICACIÓN DEL EVENTO .....</b>	<b>7</b>
<b>12. AUTORIZACIÓN DE IMAGEN Y COMUNICACIÓN.....</b>	<b>7</b>
<b>13. ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO .....</b>	<b>7</b>

# REGLAMENTO OFICIAL

## VIBE XTREME RACE

## VICÁLVARO 2025

### 1. OBJETIVO DEL REGLAMENTO

Este reglamento establece las normas y directrices para la correcta realización de la **ViBe Xtreme Race Vicálvaro 2025**, garantizando la seguridad, el respeto entre participantes y la correcta organización del evento.

 **Fecha del evento:** Domingo, 11 de mayo de 2025

 **Ubicación:** Cerro del Cañaveral, Vicálvaro (Avenida Blas de Lezo, 28052)

 **Organiza:** Club Deportivo El Cañaveral Madrid

---

### 2. INSCRIPCIONES

1. Las inscripciones se realizarán online a través de la web oficial de **ViBe El Cañaveral** ([www.vibeelcanaveral.es](http://www.vibeelcanaveral.es)) hasta completar el aforo máximo permitido.
  2. El coste de inscripción es de **15 euros por persona**.
  3. La inscripción incluye:
    - Dorsal identificativo.
    - Acceso a la competición.
    - Seguro de responsabilidad civil y accidentes.
    - Avituallamiento en puntos designados.
  4. Número de participantes máximo:
    - **Categoría Élite:** 70 participantes (Carrera individual)
    - **Categoría Experience:** 180 personas (90 parejas).
  5. No se realizarán devoluciones salvo cancelación del evento por causas de fuerza mayor.
- 

### 3. CATEGORÍAS Y HORARIOS

La **Titan Race Vicálvaro** cuenta con **dos categorías** según el nivel de los participantes:

#### 3.1. Categoría Élite

- **Horario:** 09:00 - 11:15.
- **Distancia total:** 4 km para Élite (2 vueltas de 2 km)
- **Nivel:** Alto rendimiento.
- **Inscripción máxima:** 70 participantes (Competición individual)
- **Tiempos cronometrados**
- **Exigencia:** Todos los obstáculos deben superarse sin excepción.

### 3.2. Categoría Experience

- **Horario:** 11:30 – 14:00.
  - **Distancia total:** 2 km para Experience
  - **Nivel:** Popular, orientado a experiencia y disfrute.
  - **Inscripción máxima:** 180 personas (90 parejas).
  - **Carrera orientada al disfrute, cada pareja tendrá que repartir la consecución de pruebas como considere hasta llegar al objetivo de conseguir el pase a la siguiente**
- 

## 4. REQUISITOS DE LOS PARTICIPANTES

1. **Edad mínima:** 18 años cumplidos el año del evento
  2. **Obligatorio presentar DNI o documento válido** en la recogida de dorsales.
  3. Se recomienda experiencia previa en carreras de obstáculos o entrenamiento funcional en competición élite.
  4. En categoría Experience:
    1. Sin cronometraje
    2. Se competirá **siempre en pareja**, debiendo mantenerse juntos en todo momento.
    3. Podrán existir tiempos de espera en las diferentes pruebas
- 

## 5. RECORRIDO Y PRUEBAS

### 5.1. Plano:



### 5.2. Información general:

- ⚠ **Dos categorías:** Élite (individual) & Experience (parejas)
- 📏 **Distancia total:** 4 km para Élite (2 vueltas de 2 km) | 2 km para Experience
- ⌚ **Duración total del evento:** 09:00 – 14:00
- 📍 **Descripción:** Circuito de obstáculos en terreno natural

### 5.3. Categoría Élite – Individual (09:00-11.15)

#### 👉 Desafío extremo, solo para los más fuertes

##### 📣 Formato de salida:

- Grupos de 10 personas cada 15 minutos.
- Total participantes: 70 atletas.
- Duración estimada del circuito por vuelta: 35-40 minutos.
- Jueces: 3 jueces de cronómetro (uno por cada tanda).

#### ⌚ VUELTA 1 – 2 KM

1. **100 metros subida en cuesta con sacos de arena y 100 metros bajada** 🏃  
◆ Subir una pendiente pronunciada (100 metros aproximadamente) cargando un saco de arena. Los sacos de arena tienen un peso para participantes masculinos de 45KG y femenino de 22KG. Una vez arriba, tendrán que bajar (100 metros) la cuesta con ellos y dejarlos en el punto inicial.
2. **50 Lanzamientos de Slam Ball** 🏀💥  
◆ Levantar y lanzar una pelota medicinal con fuerza explosiva. Peso masculino: 20 KG. Peso femenino 10KG.
3. **Subida y bajada al mirador por pendiente de arena** 🏢  
◆ Escalar una montaña de arena, por seguridad se instalará apoyos (previsiblemente cuerda). Una vez arriba, bajar la pendiente.
4. **Arrastre por el suelo** 🚶 [Obligatorio en ambas vueltas]  
◆ Reptar bajo una estructura de baja altura en arena o barro.
5. **Zancadas** 🚗 [Obligatorio en ambas vueltas]  
◆ Movimiento con sacos holgados para walking, en una distancia aproximada de 100 metros. Peso masculino 20KG y peso femenino 15KG.

---

#### ⌚ VUELTA 2 – 2 KM

1. **Subida al mirador corriendo y 50 saltos en Box** 🏃  
◆ Subir corriendo la rampa de la posta 1 y realizar 50 saltos al cajón por el mismo lado.
2. **Burpees en cuesta 100 metros** ⚡💥  
◆ Alternar subida de 100 metros en cuesta realizando burpees más salto hasta completar la distancia en subida.
3. **50 Lanzamientos de Wall Ball** 💣🔥  
◆ 50 lanzamientos de Wall Ball a estructura espectacular. Peso masculino 9KG. Peso femenino 7KG.
4. **Arrastre por el suelo** 🚶 [Obligatorio en ambas vueltas]  
◆ Reptar bajo una estructura de baja altura en arena o barro.
6. **Zancadas** [Obligatorio en ambas vueltas]  
◆ Movimiento con sacos holgados para walking, en una distancia aproximada de 100 metros. Peso masculino 20KG y peso femenino 15KG.

#### **5.4. Categoría Experience – Parejas (11:30-14.00)**

 **Trabajo en equipo y resistencia**

 **Formato de salida:**

- Grupos de 10 parejas (20 personas) cada 15 minutos.
- Máximo 80 parejas (160 participantes).
- No hay cronómetro estricto, el avance depende de completar las pruebas.
- Las parejas pueden repartir la ejecución de pruebas según estrategia.

#### **RECORRIDO EXPERIENCE – 2 KM (UNA VUELTA)**

1. **Subida y bajada en cuesta con sacos de arena** 
  - ◆ Subir una pendiente pronunciada (100 metros aproximadamente) cargando un saco de arena. Los sacos de arena tienen un peso para participantes masculinos de 45KG y femenino de 22KG. Una vez arriba, baja el otro compañero/a con saco, hasta el punto inicial.
2. **50 Saltos en Box** 
  - ◆ Subir la rampa desde la posta 1 hasta llegar a la posta 2. Realizar 50 Saltos al cajón por el mismo lado, que podrán repartirse indistintamente entre los miembros de la pareja hasta completar las 50 repeticiones.
3. **50 Lanzamientos de Slam Ball** 
  - ◆ Bajan la colina, corren una recta de aproximadamente 600 metros, y llegan a la posta 3. Levantar y lanzar una pelota medicinal con fuerza explosiva. Peso masculino: 20 KG. Peso femenino 10KG. La pareja podrá repartir indistintamente los lanzamientos hasta completar las 50 repeticiones.
4. **Burpees en cuesta 100 metros (subida y bajada)** 
  - ◆ Subida de 100 metros en cuesta realizando burpees más salto hasta completar la distancia en subida. El otro miembro de la pareja, baja realizando el mismo ejercicio (burpee más salto)
5. **Subida y bajada con cuerda al mirador** 
  - ◆ Escalar una montaña de arena con la ayuda de una cuerda. Una vez arriba, bajar por la misma pendiente. (Esta prueba la puede realizar sólo un miembro de la pareja, subida y bajada).
6. **Lanzamiento de Wall Ball** 
  - ◆ 50 lanzamientos de Wall Ball a estructura espectacular. Peso masculino 9KG. Peso femenino 7KG. La pareja podrá repartir indistintamente los lanzamientos hasta completar las 50 repeticiones.
7. **Arrastre por el suelo** 
  - ◆ Pasar bajo una estructura de baja altura reptando (deben pasar ambos miembros de la pareja).
8. **Zancadas** 
  - ◆ Movimiento con sacos holgados para walking, en una distancia aproximada de 100 metros. Peso masculino 20KG y peso femenino 15KG. Esta prueba sólo la realiza un miembro de la pareja.

---

## 6. DESARROLLO DE LA PRUEBA

1. Las parejas salen en **tandas de 10 parejas/personas cada 15 minutos.**
  2. Cada vez que se **superá una prueba**, se les dará una pulsera que tendrán que presentar al finalizar.
  3. Serán los jueces de cada posta los que valoren las repeticiones de los participantes
  4. **El tiempo de llegada se marca cuando ambos integrantes cruzan la meta juntos.**
  5. En la categoría **Élite**, la clasificación se determinará por orden de llegada y tiempos oficiales.
  6. En la categoría **Experience**, se prioriza la experiencia y disfrute del recorrido.
- 

## 7. PENALIZACIONES Y DESCALIFICACIONES

### 7.1. Penalizaciones

- En **categoría Élite**, no superar un obstáculo supone realizar **20 burpees** en una zona designada.
- En **categoría Experience**, se permite repetir intentos o realizar una penalización de **20 burpees**.

### 7.2. Motivos de descalificación

1. **Separarse de la pareja más de 10 metros.**
  2. **No completar los obstáculos sin realizar la penalización.**
  3. **Conducta antideportiva o agresiva.**
  4. **Uso de equipo externo que facilite el rendimiento.**
  5. **No seguir las instrucciones del personal de la organización.**
- 

## 8. SEGURIDAD Y ASISTENCIA MÉDICA

1. El evento contará con **asistencia del SAMUR** para emergencias médicas.
  2. La **Policía Municipal** apoyará en la seguridad del evento y regulación del tránsito.
  3. Se habilitarán **puntos de hidratación**.
  4. Es obligatorio **seguir las indicaciones de la organización y servicios de emergencia.**
- 

## 9. MATERIAL Y VESTIMENTA

1. Se recomienda **ropa deportiva técnica y calzado con buen agarre.**
  2. **No está permitido el uso de guantes con agarre especial ni ayudas externas.**
  3. **El dorsal debe llevarse visible** durante toda la carrera.
-

## 10. PREMIOS Y RECONOCIMIENTOS

### Categoría Élite:

- Premio para los 3 primeros clasificad@s (3 primeros categoría Masculina y 3 primeros categoría femenina)

### Categoría Experience:

- Premios para las 3 primeras parejas por cada tanda de salida.
- 

## 11. CANCELACIÓN O MODIFICACIÓN DEL EVENTO

1. La organización se reserva el derecho de modificar el recorrido o cancelar la prueba en caso de condiciones meteorológicas adversas o razones de seguridad.
  2. En caso de cancelación, se informará a los inscritos y se estudiarán opciones de reembolso o reprogramación.
- 

## 12. AUTORIZACIÓN DE IMAGEN Y COMUNICACIÓN

### Envío de información:

Al inscribirse en la **ViBe Xtreme Race**, los participantes autorizan a la organización a enviar comunicaciones relacionadas con este evento mediante correo electrónico, incluyendo información sobre futuras ediciones, promociones y otros eventos deportivos.

### Toma de imágenes y difusión:

Los participantes aceptan que la organización pueda capturar y utilizar imágenes y videos del evento, incluyendo su participación, con fines promocionales y de difusión en redes sociales, medios de comunicación y material publicitario.

Si algún participante no desea aparecer en material promocional, podrá comunicarlo previamente a la organización mediante correo electrónico.

---

## 13. ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO

La inscripción en la **VIBE XTREME RACE VICALVARO 2025** implica la **aceptación total** de este reglamento.

---