



REGLAMENTO

VI MEMORIAL ELOY PALACIO ALONSO BOMBEROS CIUDAD DE OVIEDO

- 1. REGLAMENTO CARRERA VERTICAL “LA JIRAFa”**
- 2. REGLAMENTO CARRERA POPULAR**
- 3. REGLAMENTO PRUEBA “EL ÚLTIMO BOMBERO”**



1. REGLAMENTO “3ª CARRERA VERTICAL EDIFICIO LA JIRafa”

PRUEBA PUNTUABLE PARA EL CIRCUITO NACIONAL DE CARRERAS VERTICALES 2026

Fecha y hora:

Domingo 3 de mayo de 2026, desde las 09:45 h en adelante.

Lugar y recorrido:

La competición tendrá lugar en las inmediaciones del edificio La Jirafa en la C/Pepa Ojanguren, donde estará situado el arco de salida, y consistirá en ascender, de manera cronometrada, por las escaleras un total de 21 plantas hasta llegar a la azotea del edificio.

Organización:

Asociación de Bomberos de Oviedo

Inscripciones:

Se podrán realizar hasta las 23:59 h del jueves 30 de abril de 2026, por un precio de 10 €.

La edad mínima de participación es de 18 años cumplidos a fecha de inscripción. Incluye cronometraje por chip, seguro de corredor, avituallamiento, camiseta técnica conmemorativa y cuantos obsequios consiga la organización.

En caso de participar en más de una prueba, se puede optar a un descuento de 3€ en caso de renunciar a la camiseta conmemorativa.

El 100% de los beneficios serán entregados a la Asociación Galbán, de familias con niños con cáncer del Principado de Asturias y a la Fundación Aladina.

Existirán las categorías BOMBERO y OPEN. La categoría BOMBERO es exclusiva para personas que trabajen en algún Servicio de Extinción de incendios. La categoría OPEN está abierta a cualquier persona mayor de 18 años.

El límite de participantes se establece en 120 entre las dos categorías. Inscribirse en una categoría no impide inscribirse en la otra, por lo tanto, se puede participar en ambas.

Premios y categorías:

Habrán trofeos para los tres primeros de categoría masculina y femenina, tanto de categoría BOMBERO como de categoría OPEN. Se hará una clasificación cuyos tiempos se tendrán en cuenta para las clasificaciones combinadas con el resto de las pruebas del Memorial.

Los tiempos tomados en cuenta para clasificaciones combinadas con otras pruebas del memorial únicamente serán los de la categoría BOMBERO.

Organización y reglamentación:

Se ruega a los participantes el máximo respeto hacia el inmueble, así como hacia todos sus propietarios y guardar todas las medidas de higiene pertinentes.



NO ESTÁ PERMITIDO VISITAR EL INTERIOR DEL EDIFICIO NI ENTRENAR EN ÉL CON CARÁCTER PREVIO A LA COMPETICIÓN.

Se dispondrán guantes de nitrilo junto a la zona de salida que serán obligatorios de portar para evitar marcas de manos en la pared de la escalera.

Los participantes en la categoría OPEN podrán usar la vestimenta deportiva que deseen.

Los participantes en la categoría BOMBERO deberán participar obligatoriamente con la siguiente indumentaria:

- Casco F1.
- Chaquetón de incendios estructurales.
- Cubrepantalón de incendios estructurales.
- Espaldera con botella para aire comprimido (vacía) del ERA.
- Botas de intervención

Los participantes de la categoría bombero deberán aportar todo el equipamiento, a excepción de la espaldera y la botella (ERA) que será proporcionada por la organización.

El equipo debe de estar en unas condiciones higiénicas medianamente aceptables. En caso de que la organización observe que el equipamiento está excesivamente contaminado se podrá impedir al participante tomar la salida.

La organización tratará de publicar el horario de salida de cada participante lo antes posible, una vez finalizado el período de inscripciones, para que los participantes puedan organizarse en caso de tener que prestarse parte del equipamiento entre ellos.

Los participantes saldrán de uno en uno separados entre ellos con un intervalo de tiempo de un minuto. El horario de salida de los participantes será publicado por la organización con carácter previo a la celebración de la prueba.

Los participantes que no estén situados en el arco de salida a la hora estipulada no podrán tomar parte en la prueba.

Se dispondrá de un ascensor para abandonar el edificio una vez terminada la prueba. En la meta habrá personal de la organización que se encargará de agrupar a los participantes para bajar en ascensor hasta la calle y no realizar un uso abusivo de este.

La organización se guarda el derecho a modificar ligeramente el horario de la competición para poder permitir que todo participante pueda tomar parte en todas las pruebas en las que haya decidido inscribirse garantizando un mínimo descanso.

La organización tendrá potestad para retirar a cualquier corredor si su estado de salud así lo aconseja, por cualquier infracción del reglamento de la prueba observada, por no llevar el dorsal, por no hacer todo el recorrido indicado en el itinerario o por no tratar con diligencia y el debido respeto al edificio o a sus ocupantes.

Toda la información de la prueba y los resultados se pueden consultar a través de la web www.321go.es

Para participar en la prueba cada deportista deberá llevar en el pecho el dorsal personal que le facilite la organización.

Los participantes correrán bajo su responsabilidad, sobre ellos recae la decisión de salida y realización de la carrera. Es responsabilidad de cada corredor estar físicamente preparado para realizar la prueba.



Los participantes eximen a la organización de las reclamaciones o demandas basadas en supuestas acciones o no acciones de los participantes u otros que actúen a su favor, así como de las demandas resultantes de los daños que puedan sucederles a ellos o a sus materiales.

La inscripción en la prueba supone la aceptación de esta reglamentación.

VÍDEO DEMOSTRACIÓN:



<https://youtu.be/QU5f9uYGkl4?si=mOjPEcJbs5LtNuR>

2. REGLAMENTO CARRERA POPULAR “VI MEMORIAL ELOY PALACIO ALONSO - BOMBEROS CIUDAD DE OVIEDO”

Fecha y hora:

Domingo 3 de mayo de 2026 a las 12:00 h

Lugar y recorrido:

Salida y llegada en la Calle Pelayo (Plaza del Teatro Campoamor), en Oviedo. Circuito Urbano de 5,2 km no homologado.



SALIDA: C/Pelayo – C/de Argüelles – C/Uría – C/Conde de Toreno – C/Santa Susana – C/Marqués de Santa Cruz – C/Fruela – C/Pozos – Plaza de Riego – C/Ramón y Cajal – C/San Francisco – C/Uría – C/Melquiades Álvarez – C/Covadonga – C/Manuel García Conde – C/de Argüelles – C/Jovellanos – C/Azcárraga – C/Paraíso – C/Postigo Alto – C/Padre Suárez – C/Marqués de Gastañaga – C/de Campomanes – C/Martínez Marina – C/Cabo Noval – C/Marqués de Santa Cruz – C/Fruela – C/Pozos – Plaza de Riego – C/Ramón y Cajal – C/San Francisco – C/Uría – C/de Argüelles – META: C/Pelayo.

Organización:

Asociación de Bomberos de Oviedo



Inscripciones:

Se podrán realizar hasta las 23:59 h del jueves 30 de abril de 2026, por un precio de 10 € para federados y un precio de 12,10 € para corredores no federados.

La edad mínima de participación es de 13 años a cumplir en el año natural. Incluye cronometraje por chip, seguro de corredor, avituallamiento, camiseta técnica conmemorativa y cuantos obsequios consiga la organización.

En caso de participar en más de una prueba, se puede optar a un descuento de 3€ en caso de renunciar a la camiseta conmemorativa.

El 100% de los beneficios serán entregados a la Asociación Galbán, de familias con niños con cáncer del Principado de Asturias y a la Fundación Aladina.

Premios y categorías:

Habrán trofeos para los tres primeros de **categoría masculina** y **femenina** y existirá una **categoría de bomberos** donde se dará trofeo a los tres primeros clasificados.

Los participantes de la categoría bombero deberán equipar obligatoriamente:

- Casco de bombero F1.
- Chaquetón de incendios estructurales.
- Cubrepantalón de incendios estructurales.

Para los trofeos “bombero y bombera de acero” solo se tendrán en cuenta a los participantes en la carrera popular en la categoría “BOMBERO”

Organización y reglamentación:

La prueba se registrará por el reglamento vigente establecido en la RFEA. El resto del reglamento interno será el que se especifica a continuación:

La organización tendrá potestad para retirar a cualquier corredor si su estado de salud así lo aconseja, por cualquier infracción del reglamento de la prueba observada, por no llevar el dorsal o por no hacer todo el recorrido indicado en el itinerario.

Toda la información de la prueba y los resultados se pueden consultar a través de la web www.321go.es

Para participar en la prueba cada deportista deberá llevar en el pecho el dorsal personal que le facilite la organización.

Los participantes correrán bajo su responsabilidad, sobre ellos recae la decisión de salida y realización de la carrera. Es responsabilidad de cada corredor estar físicamente preparado para realizar la prueba.

Los participantes de la **categoría bombero** deberán equipar obligatoriamente:

- **Casco de bombero F1.**
- **Chaquetón de incendios estructurales.**
- **Cubrepantalón de incendios estructurales.**

Los participantes eximen a la organización de las reclamaciones o demandas basadas en supuestas acciones o no acciones de los participantes u otros que actúen a su favor, así como de las demandas resultantes de los daños que puedan sucederles a ellos o a sus materiales.

La inscripción en la prueba supone la aceptación de esta reglamentación.

Carreras infantiles:



La inscripción tendrá un precio de 6€ con la camiseta conmemorativa incluida.

Recorridos: *Tendrán lugar a lo largo de las calles Pelayo, de Argüelles y Uría, con un recorrido de ida y vuelta, en la zona del arco de salida/meta situado frente al teatro Campoamor desde las 11:00. Las distancias aproximadas serán las siguientes: "Chupetines" (hasta 4 años): 50m. "Minibenjamines" (5-6 años) y "Benjamines" (7-8 años): 400 m. "Alevines" (9-10 años) e "Infantiles"(11-12 años): 1.000 m.*

Las pruebas infantiles comenzarán a partir de las 11:00 horas por categorías y por sexo (masculino y femenino) por motivos de seguridad. El orden de categorías será por orden de menor edad a mayor edad, comenzando por las categorías de género masculino, en cuanto termine una categoría saldrá la siguiente.

Las edades se tendrán en cuenta por los años a cumplir en el año natural.



3. REGLAMENTO PRUEBA “EL ÚLTIMO BOMBERO”

FECHA HORA Y LUGAR

Domingo 3 de mayo de 2026, desde las 12:30 h aproximadamente (en función del número de participantes) en la Plaza del Teatro Campoamor en Oviedo, en la calle Pelayo.

La organización publicará un documento con el orden de participación de los competidores.

INSCRIPCIONES:

Se podrán realizar hasta las 23:59 h del jueves 30 de abril de 2026, por un precio de 10 €.

La edad mínima de participación es de 18 años cumplidos a fecha de inscripción y los participantes deben ser trabajadores de algún servicio de bomberos.

La inscripción incluye seguro, avituallamiento, camiseta técnica conmemorativa y cuantos obsequios consiga la organización.

En caso de participar en más de una prueba, se puede optar a un descuento de 3€/miembro en caso de renunciar a la camiseta conmemorativa.

El 100% de los beneficios serán entregados a la Asociación Galbán, de familias con niños con cáncer del Principado de Asturias y a la Fundación Aladina.

El límite de participantes se establece en 40.

INTRODUCCIÓN

Se trata de una competición en la que únicamente pueden participar personas que desempeñen la profesión de bombero. La prueba consta de 4 ejercicios que se realizarán de forma seguida de manera **individual**. El o la participante comenzará con el primer ejercicio y terminará cuando finalice el cuarto y último ejercicio. Es necesario completar los cuatro ejercicios para no ser descalificado en un tiempo máximo total de 6 minutos.

SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

Esta prueba es de carácter individual y consistirá en realizar por orden las cuatro pruebas descritas más adelante. El inicio del crono comenzará con el aviso del juez y se detendrá cuando se finalicen las cuatro pruebas sin haber incurrido en una descalificación. Al tiempo empleado se le sumarán las penalizaciones si las hubiere.

EQUIPAMIENTO

Los competidores harán las pruebas, equipados con chaquetón, cubrepantalón de incendios estructurales, casco F1, botas de intervención, guantes y ERA. El EPI completo deberá ser aportado por el/la participante, mientras que la organización aportará el ERA.



DESCRIPCIÓN DE PRUEBAS

PRUEBA 1: MAZA

Consistirá en mover con la maza de demolición, mediante golpes, una carga tipo yunque o bloque pesado sobre raíles. Para ello se utilizará una maza con cabeza de acero de peso estandarizado. El/la competidor/a debe realizar golpes sucesivos para mover la carga de un extremo a otro del carril o zona delimitada previamente.

Penalizaciones:

- No finalizar la prueba. Descalificación
- No sobrepasar con el yunque la marca fijada: 60 segundos
- Soltar la maza con ambas manos antes de finalizar: 20 segundos

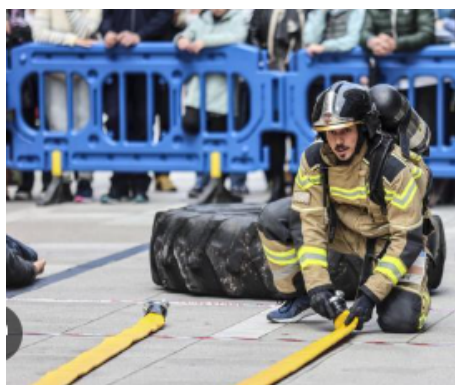


PRUEBA 2: ARRASTRE DE MANGUERAS

El/la participante se encontrará con dos tramos de manguera de **70mm enrollada en sencillo**. Tendrá que desplegarlas por completo y arrastrarlas hasta que uno de los racores supere una marca situada a unos 25m. Una vez llegados a la marca, deberá **enrollar cada una en sencillo** y dejarlas sobre la marca inicial.

Penalizaciones:

- No finalizar la prueba. Descalificación
- No finalizar la prueba. Descalificación
- No sobrepasar con los racores la marca fijada: 20 segundos
- No dejar las mangueras perfectamente en el espacio destinado: 20 segundos



PRUEBA 3: ARRASTRE

El/la participante se encontrará con un muñeco de prácticas de unos 50 kg que tendrá que arrastrar en un recorrido de ida y vuelta, delimitado por los conos, de aproximadamente 20m.



Penalizaciones:

- No finalizar la prueba. Descalificación
- El muñeco se arrastrará sin ayuda de cintas u otro material, utilizando las 2 manos y de espaldas (marcha atrás). Cualquier otra forma de arrastre se penalizará con 60 segundos
- No sobrepasar con el muñeco la marca en la ida: 20 segundos
- No depositar el muñeco sobrepasando la marca: 20 segundos

PRUEBA 4: EXTINCIÓN

El/la participante se encontrará con una línea presurizada de 70mm y una bifurcación 70/45 con las llaves cerradas. Junto a ella tendrá 2 tramos de manguera de 45 enrollado en doble y una lanza de 45mm. Tendrá que desplegar y montar la línea de 2 mangueras y lanza para desplazar de su ubicación (con chorro sólido) un cono situado a unos 30m de la zona donde se encontrarán los elementos de la línea. Podrá acercarse tanto como la línea se lo permita o podrá derribarlo desde la distancia.



Penalizaciones:

- No finalizar la prueba. Descalificación
- No dirigir el corro a la zona donde se encuentra el cono: 20 segundos
- La desconexión accidental de alguno de los elementos de la línea: 20 segundos

La organización tendrá potestad modificar ligeramente las pruebas para adecuarse como mejor proceda a la realización del evento, haciéndolo saber a los participantes en tiempo y forma. Del mismo modo, la organización podrá retirar a algún participante si considera que su salud o bienestar corre algún tipo de peligro, por cualquier infracción del reglamento o por no tratar con la debida consideración al material, participantes, jueces o público presente.



La inscripción en la prueba implica la aceptación del presente reglamento.

No obstante, el jurado hará un briefing previo con los participantes, antes de cada turno, aclarando las posibles dudas y explicando las pequeñas posibles adaptaciones que se hayan tenido que hacer del reglamento por causas sobrevenidas.

La organización tendrá potestad para retirar a cualquier corredor si su estado de salud así lo aconseja, por cualquier infracción de reglamento de la prueba observada, por no tratar con el debido respeto y diligencia el material, organizadores o resto de competidores.

Toda la información de la prueba y los resultados se pueden consultar a través de la web www.321go.es

Los participantes correrán bajo su responsabilidad, sobre ellos recae la decisión de salida y participación. Es responsabilidad de cada participante estar físicamente preparado para la realización de la prueba.

Los participantes eximen a la organización de las reclamaciones o demandas basadas en supuestas acciones o no acciones de los participantes u otros que actúen a su favor, así como de las demandas resultantes de los daños que puedan sucederles a ellos o a sus materiales.

La inscripción en la prueba supone la aceptación de esta reglamentación.

Premios y categorías:

Habrán trofeos para los **tres primeros** clasificados por orden de tiempo.

Existirá una clasificación combinada de las tres pruebas que componen el Memorial, llamada Bombero y Bombera de Acero.

La clasificación para los trofeos a **bombero y bombera de acero** se calcularán de la siguiente manera: $T^{\circ} \text{ TOTAL} = T^{\circ} \text{ CARRERA POPULAR (Categoría bombero)} + (10 \times T^{\circ} \text{ CARRERA VERTICAL CATEGORÍA BOMBERO}) + (4 \times T^{\circ} \text{ DE SU EQUIPO ÚLTIMO BOMBERO})$. Recibirán trofeo los tres primeros clasificados de ambas categorías

Además, se otorgará un trofeo al **bombero más veterano** que participe en cualquiera de las tres pruebas, en las modalidades que realizan con equipación de bombero y que consiga concluir dicha prueba