

DE QUÉ VA ESTO DEL RETO DEJANDO HUELLA.

Ojo que aquí las reglas son diferentes al resto de carreras

Para empezar te diremos que esto no es la prueba típica a la que te hayas enfrentado antes. **Es una prueba en formato de resistencia sobre un recorrido de 4'8km y 380m+ EN EL QUE EL PARTICIPANTE DECIDE COMO QUIERE SUPERAR SUS LÍMITES O COMO QUIERE DISFRUTAR DE UNA BONITA PALIZA DEPORTIVA EN ESTE FÍN DE SEMANA** y de paso, saber si va realmente entrenando a las carreras.

Tendremos varias categorías y tiempos sobre los que recorrer la bonita distancia que os hemos diseñado. Aquí pasamos de darle vueltas a una pista de atletismo y para ser más originales hemos decidido aumentar un poco la distancia y meterle unas cuestecillas, para que no te aburras.

COMENZAMOS: EL RETO DEJANDO HUELLA en Vúcar (Almería, al sur-este de España, en una ciudad que te encantará) es una competición popular de carácter ocio-deportivo, uni-provincial, que consta de una prueba de Senderismo y de Trail en un formato de resistencia que va desde los 4'8km y 380m+ hasta las 12 horas recorriendo esos mismos 4'8km (en esta prueba se contempla la posibilidad de inscripciones en la modalidad de TRAIL Y SENDERISMO), Se celebra en **Vúcar Pueblo durante el día 22 de Febrero de 2020** la prueba es de carácter totalmente popular, ya que en las competiciones podrán participar cualquier persona mayor de edad, tengan o no licencia federativa.

La salida de las pruebas será de forma escalonada en función del tiempo recorrido de cada participante, a las 6:30am del día 22 de Febrero, la prueba de 12horas, luego a las 12:30 am la prueba de 6 horas y a las 14:30 la prueba de 4horas y a las 17:00 pm la prueba de 5km todas sobre la misma distancia de 5km y 400m+, tanto senderistas como corredores podrán decidir en qué modalidad quieren competir existiendo diferentes modalidades:

Equipos Masculinos, Femeninos y Mixtos. (mínimo 5 personas hasta 8)

Se asignarán 3 chips que siempre tendrán que estar en movimiento juntos

Empresas y organizaciones benéficas. (mínimo 6 personas)

Se asignarán 3 chips que siempre tendrán que estar en movimiento juntos

Clubs deportivos. (mínimo 3 personas)

Se asignarán 3 chips que siempre tendrán que estar en movimiento juntos

Grupos de amigos (whatsapp) (mínimo 6 personas)

Se asignarán 3 chips que siempre tendrán que estar en movimiento juntos

Individuales popular y élite.

En categoría popular, estos tendrán que dar tantas vueltas como se hayan propuesto en su inscripción durante el tiempo fijado quedando descalificado todo aquel que pase más de 20 minutos en el avituallamiento de base. A cada deportista popular sea senderista o corredor se le exigirá un mínimo de vueltas para que este no quede descalificado, **estos mínimos se publicarán 15 días antes de la celebración del evento.**

En cuanto a la categoría élite “ Las Liebrechillas” esta lo tendrán más complicado contarán con un tiempo de paso específico para completar la distancia de 4’8km y 380m+ todos los que sean capaces de terminar la distancia de 12 horas en los tiempos marcados por la organización tendrán un regalo seguro ofrecido por los patrocinadores, así como un premio al más entrena o entrená (esta categoría no atiende entre hombres y mujeres, todos tienen el mismo tiempo sea el que sea. **Estos tiempos mínimos se publicarán en estos días moviéndonos entre los 38’ y 42’ teniendo también un límite de 8’ de estancia en el avituallamiento. Y una pizarra donde se alojará un contador de vueltas.** (los 5 primeros de cada distancia tendrán la inscripción de forma gratuita para la siguiente edición)

Parejas (entrando todas en la misma categoría, (mixta, masculina y femenina.)

Los premios de todas las categorías serán en forma de medallas finisher wapas si completan el reto propuesto, regalos de diferentes patrocinadores y premios especiales por sorteo. Aquí todos ganan siempre que vengan entrenaos. Solo habrá un premio absoluto por modalidad en cada formato de resistencia al equipo, grupo, empresa, clubs, asociación e individual (la categoría femenina solo se contempla en los equipos y el formato individual, **excepto élite**) que más distancia complete en el tiempo establecido siempre y cuando este no pase del límite de tiempo fijado en su inscripción y dorsal.

Esto es una prueba diferente el que quiera otra cosa que se vaya a cualquiera de las miles de carreras que se celebran en nuestro panorama Nacional.

En la prueba de 4’8km si habrán premios normales por categorías.

Kids o Jovenes Trail runners. (Mínimo equipos de 3 pequeñines desde los 4 a los 12 años.)

Estos tendrán un recorrido por el pueblo con una parte de vereas, (en total 1.500m con 2 salidas)

El resto de novedades se publicarán en estos días. A tope y ya sabéis inscripciones en www.todofondo.net

El 22 de Febrero en VICAR LLEGA UN EVENTO ÚNICO EN ESPAÑA. La carrera es un ***Formato de Resistencia*** ese día sobre un RECORRIDO de 4'8km, y 380m+ daremos vueltas compitiendo contra el tiempo para ver cuántos kilómetros somos capaces de hacer. La idea es dar paso a las diferentes causas solidarias que ese día se quieran marcar un Reto... en esta Prueba tu compites contra ti, Pueden participar **Corredores o Senderistas** de manera individual, parejas, de chicos chicas o equipos mixtos, lo que quieran... Familias, empresas, Asociaciones Benéficas o grupos de amigos y whatsapp

¿cuántos kilómetros podrás hacer en el tiempo que compitas? ¿Que tiempo aguantarás? La prueba tendrá presencia Nacional y vendrán youtubers a nivel nacional, creo y espero que hasta algún que otro famoso jejeje ... daremos luz a la ***Donación de Médula*** . Y Recaudaremos Euros para ***Alejandro un Chico de la Provincia*** con una grave Degeneración en la columna que le impide hacer vida normal, ***(queremos comprarle una cama ESPECIAL que cuesta casi 2.000* € con tu inscripción nos ayudas) TIENES ALGO QUE HACER ESE DÍA.**

Habrà una categoría Elite. En la que optáis a regalos pero tenéis tiempos de corte en cada vuelta... por ejemplo. Tenéis que dar vueltas durante 12 horas... pero si eres categoría Elite tienes 45 minutos para dar cada vuelta. Y si tardas más se te penaliza con el triple de tiempo del que te hayas pasado... si tardas por ejemplo 50 minutos se te penaliza con 15 minutos parado en el arco, sin opción de hacer el avituallamiento...

Si te descalifican, serás una decepción para tus amigos, no iras a las carreras entrenas y será el fin de tu carrera profesional, Bueno no tanto seremos buenos pero tu premio será una medalla finisher de color caca. Sin opción de optar a ser un chico o chica entrená!!! Queremos que esto sea una fiesta y que no te aburras...

Vamos una movida que he inventado que va a estar muy wapa... ya la explicaré en un video que voy a realizar en pocos días.

De la manera que lo he diseñado... para la Categoría Elite en las 12 creo que será complicado pasar los cortes, al menos a partir del epicentro de la prueba, a no ser que viniese un Luis Alberto Hernando, Kilian Jornet o un Pau Capel o algo así... si tienes aproximadamente 45 minutos (45 minutos es el ejemplo aún no se si será así pero, por ahí va la cosa más o menos. Para hacer 4'8km con 380m+ por cada vuelta... cuando llevas 10 vueltas has acumulado 3.800m positivos en unos 48km... eso son muchos metros positivos para hacerlos en unas 8 horas... y aún te quedaría algo más del doble... el que aguantase las 12 horas haría unos 5.000 metros positivos en 70km aproximadamente y eso es bastante complicado en un terreno relativamente técnico de 98% vereda... Esta pensado para que los que se apunten a categoría Elite, **si lo consiguen puedan ser considerados Elite dentro del argot Trailero**