

ARTÍCULO 1. PRESENTACIÓN DEL PROYECTO

- La Asociación Deportiva Cultura Bomberos de Alcorcón (ADCBA), con la colaboración del Exmo. Ayuntamiento de Alcorcón y el apoyo de la Asociación PAMA, organiza la **Guardia Solidaria 2026**. Este proyecto combina dos eventos, un **reto deportivo** y una **acción solidaria**.

- El reto deportivo consistirá en completar un circuito urbano de 5 km durante 24 horas seguidas. Se realizará corriendo, sin descanso y por relevos. Este desafío será la antesala de una campaña de solidaridad cuyo objetivo final es que ningún niño/a del municipio se quede sin su regalo de Navidad.

- El reto de 24 horas será realizado por un grupo de **Bomberos del Ayuntamiento de Alcorcón**, pero estará **abierto a todos los corredores y bomberos** de otros servicios que quieran acompañarlos en su ambicioso desafío. La campaña social se realizará en beneficio de la actividad que desarrolla **PAMA** con los menores y su campaña navideña "Padrinos y madrinas reales".

- La forma de **colaborar** en los 2 los eventos de este proyecto se realizará desde la **web** oficial del proyecto donde está disponible toda la información necesaria: https://www.rockthesport.com/es/evento/guardiasolidaria2026

ARTÍCULO 2. FORMATO DEL RETO DEPORTIVO 24h

- El primer relevo del reto 24 horas tendrá lugar el viernes **11 de diciembre** a las **12:00** desde la puerta de Bomberos del CUS (Centro Unificado de Seguridad) de la C/ Alfredo Nobel, 10. Asimismo, 24 horas después terminará con la llegada del último relevo al mismo punto a las 12:00 del sábado **12 de diciembre de 2026.**

- Se realizarán en **48 relevos de 30 minutos** al mencionado circuito de 5 km. Es decir, en cada relevo los corredores deberán completar una vuelta completa manteniendo un ritmo de al menos 5'45" o 6'00" el kilómetro.

- Cada relevo lo realizarán **2 bomberos,** junto a ellos podrán correr los corredores y bomberos de otros parques que, previamente se hayan inscrito en la mencionada web del proyecto. El ritmo lo marcarán los propios bomberos, pero será de aproximadamente **5'15" - 5'45"** por kilómetro.

- El **circuito** discurrirá por la calles y parques de Alcorcón, pero **no estará cerrado al tráfico**, así que se deberán cumplir las normas de circulación de tráfico, así como el respecto al resto de transeúntes y usuarios de los viales.

- Al llegar al Ayuntamiento, pasaremos por el arco hinchable, tocaremos la campana situada en él y se actualizará el contador de kilómetros. Una vez realizado esta acción se retomará el mismo camino de vuelta hasta el CUS. Al terminar el relevo, los corredores realizarán la misma acción que en el Ayuntamiento. Pasar por debajo del arco de meta, tocar la campaña, actualizar el contador de vueltas y dar el relevo a los siguientes compañeros.

- A las **11:30 del sábado 12 de diciembre** se iniciará el **último relevo** del reto. En esta ocasión **todos los bomberos** lo realizarán de manera conjunta con su **traje de intervención al completo** (botas, cubre-pantalón, chaquetón, casco y guantes). El resto de corredores y bomberos de otros servicios podrán hacerlo junto a ellos. Este relevo, por la alta previsión de corredores, se realizará de manera conjunta, **liderado por un vehículo de Policía Municipal de Alcorcón** y **cerrará el convoy un vehículo ligero de Bomberos Alcorcón**. En esta ocasión sí se circulará juntos por los viales de tráfico rodado siguiendo las instrucciones de bomberos y policía.

ARTÍCULO 3. INSCRIPCIÓN COMO RELEVISTA y/o DONACIONES

- Se podrá participar en **uno o varios relevos** y las **inscripciones** se realizarán únicamente en página web del proyecto (https://www.rockthesport.com/es/evento/guardiasolidaria2026/inscripcion/selecciona-tarifa) desde las 00:01 del 11 de noviembre hasta las 11:00 del viernes 12 de diciembre de 2026.

- El **precio** único de inscripción será de **5€** y se realizará en formato de **donativo** para la causa social. El 100% de la recaudación se destinará al Proyecto de **PAMA** y de su iniciativa "*Padrinos y madrinas reales*". **Si no quieres o no puedes correr**, pero quieres **colaborar** con el proyecto, puedes hacer un donativo libre **en la tarifa "donativo"**

- En el formulario de inscripción se podrá **elegir** el **relevo o relevos y franjas horarias** en las que se desea acompañar a los relevistas bomberos sin necesidad de hacer nuevas inscripciones. Además, todos los corredores deberán asistir con ropa deportiva y personarse en la zona de salida, al menos 15 minutos antes del relevo seleccionado. El relevo con el traje de intervención solo se realizará en el último relevo (11:30 a 12:00 del 12 de diciembre).

- Por motivos de seguridad del propio centro (**CUS**), **no se podrá acceder al interior de las instalaciones**. Los corredores solo tendrán **acceso al hall de entrada** de bomberos, donde podrán dejar sus pertenencias de forma segura, avituallarse y realizar el cambio de relevos. Desde las 23:30 hasta las 08:00 este espacio permanecerá cerrado.

- Al finalizar el relevo se obsequiará a los relevistas con una **medalla*** conmemorativa del evento. También podrán reponer fuerzas con **avituallamiento** líquido y sólido cortesía de la ADCBA. (**Hasta fin de existencias*)

ARTÍCULO 4. CIRCUITO



ARTÍCULO 5. SEGUIMIENTO DEL RETO

El evento se podrá **seguir en directo en las redes sociales** de los Bomberos de Alcorcón: **X** (@alcorconbombero), **Instagram** (instagram.com/adcbomberosalcorcon) y los directos en **TikTok** (www.tiktok.com/@magicoricar)

ARTÍCULO 6. HORARIO DE LOS RELEVOS

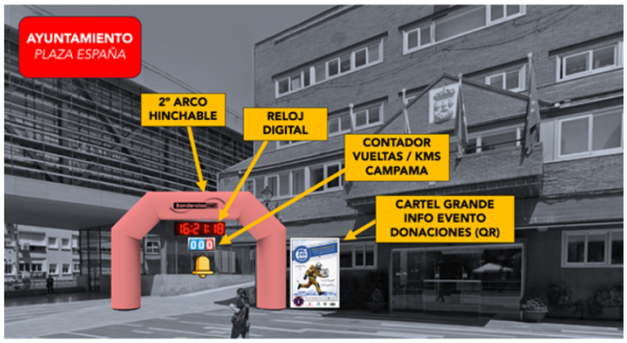
Horario y orden de los 48 relevos

	Hora	Km	Bombero A	Bombero B
1	12:00 – 12:30	5	1er Relevo	
2	12:30 – 13:00	10		
3	13:00 – 13:30	15		
4	13:30 - 14:00	20		
5	14:00 – 14:30	25		
6	14:30 – 15:00	30		
7	15:00 – 15:30	35		
8	15:30 – 16:00	40		
9	16:00 – 16:30	45		
10	16:30 – 17:00	50		
11	17:00 – 17:30	55		
12	17:30 – 18:00	60		
13	18:00 – 18:30	65		
14	18:30 – 19:00	70		
15	19:00 – 19:30	75		
16	19:30 – 20:00	80		
17	20:00 – 20:30	85		
18	20:30 – 21:00	90		
19	21:00 – 21:30	95		
20	21:30 – 22:00	100		
21	22:00 – 22:30	105		
22	22:30 – 23:00	110		
23	23:00 – 23:30	115		
24	23:30 - 00:00	120		

	Hora	KM	Bombero A	Bombero B
25	00:00 – 00:30	125		
26	00:30 – 01:00	130		
27	01:00 – 01:30	135		
28	01:30 – 02:00	140		
29	02:00 – 02:30	145		
30	02:30 – 03:00	150		
31	03:00 – 03:30	155		
32	03:30 – 04:00	160		
33	04:00 – 04:30	165		
34	04:30 – 05:00	170		
35	05:00 – 05:30	175		
36	05:30 – 06:00	180		
37	06:00 – 06:30	185		
38	06:30 – 07:00	190		
39	07:00 – 07:30	195		
40	07:30 - 08:00	200		
41	08:00 – 08:30	205		
42	08:30 – 09:00	210		
43	09:00 – 09:30	215		
44	09:30 – 10:00	220		
45	10:00 – 10:30	225		
46	10:30 – 11:00	230		
47	11:00– 11:30	235		
48	11:30 – 12:00	240	**RELEVO FINAL**: Todos juntos. Corredores y bomberos con su traje de intervención. En convoy detrás de Policía Municipal	

ARTÍCULO 7. ZONA SALIDA Y ZONA DE AYUNTAMIENTO





ARTÍCULO 8. SALUD

- Los participantes, en el momento de la inscripción, manifiestan encontrarse en **perfecto estado de salud**.
- La organización declina toda responsabilidad de los daños que los participantes puedan ocasionar durante el evento, tanto a sí mismos como a terceros.

ARTÍCULO 9. INFORMACIÓN

Para más información pueden enviar un email a adcbomberosalcorcon@gmail.com