

29/11
CAMPO DE MANIOBRAS de La Rad

MARCHA
8,5 km
+150 m

CARRERA
10 km
+225 m

DESAFÍO
22 km
+525 m

Instituciones
La Rioja
LOGROÑO Logroño Deporte
Ayuntamiento de Logroño
Ayuntamiento de Villamediana de Iregua

Patrocinadores
asisa Finca de los Arandinos Bodega Hual
ROBUSTA JNECOO
FAL AUTO VALDE

Colaboradores
EJÉRCITO DE TIERRA FUERZA Y VALORES
Cruz Roja
Foro de La Rioja
RINCON DE SOTO

REGLAMENTO

DESAFÍO SARRIO

29 de Noviembre de 2026

CONTENIDO

1. GENERALIDADES	4
2. PARTICIPACIÓN	5
3. INSCRIPCIONES	8
4. PROGRAMA	12
5. RECORRIDO	13
6. MATERIAL OBLIGATORIO O DE SEGURIDAD	14
7. CONTROLES, AVITUALLAMIENTOS Y TIEMPOS DE CORTE	17
8. CLASIFICACIÓN Y PREMIOS EN CADA MODALIDAD	19
9. SEÑALIZACIÓN	20
10. CRONOMETRAJE	22
11. CONDUCTA DURANTE EL RECORRIDO	22
12. MEDIO AMBIENTE	23
13. ASISTENCIA SANITARIA Y RESCATES	23
14. DERECHOS DE IMAGEN	24
15. CONTACTO	24
Glosario de términos	25

1. GENERALIDADES

- 1.1. **DESAFÍO SARRIO** se trata de un evento deportivo cívico-militar solidario que tendrá lugar el día 29 de noviembre de 2026 en el Campo de Maniobras de “La Rad” y discurrirá por los términos municipales de Logroño, Villamediana de Iregua y Agoncillo.
- 1.2. El **CLUB SARRIO III** organiza **DESAFÍO SARRIO** con la colaboración del Gobierno de La Rioja, Logroñodeporte, los Ayuntamientos de Villamediana de Iregua y Agoncillo, y el Batallón de Helicópteros de Maniobra nº III (BHELMA III).
- 1.3. Esta edición **2026** está compuesta por **2 distancias competitivas y 1 marcha senderista no competitiva**. Se diferencian por su distancia, desnivel acumulado y dificultad técnica.
- 1.4. Toda la información del evento (horarios, recorrido, perfil, inscripciones, material obligatorio, avituallamientos, etc.) estará disponible con suficiente antelación en la página web <https://desafiosarrio.com/> y en nuestras redes sociales [@clubsarrio](#) en Instagram.

2. PARTICIPACIÓN

- 2.1. Desafío Sarrio es una competición CÍVICO-MILITAR abierta a la libre participación aunque por sus características no se recomienda la participación de personas con movilidad reducida. En las modalidades competitivas y en la marcha senderista, podrán participar todos/as los/as atletas, corredores/as o senderistas, federados/as o no, que lo deseen. La organización recomienda a los/as participantes someterse a un reconocimiento médico previo a la prueba para tranquilidad personal (en ningún caso se exigirá para participar en el evento), aceptando todo/a participante el riesgo derivado de la actividad deportiva el día de la prueba. La participación en Desafío Sarrio es una decisión personal y voluntaria.
- 2.2. Todos los/as atletas, sea cual sea la modalidad, asumen toda responsabilidad ante cualquier incidente, accidente o lesión que pueda ocurrirle o que puedan ocasionar fuera del recorrido marcado y eximen a la organización de esa responsabilidad. No obstante, la organización contratará un seguro deportivo de accidentes y de responsabilidad civil para todos/as los/as participantes en la actividad. Todos/as los/as atletas y senderistas, mayores o los/as tutores legales/padres/madres en caso de menores de edad, al realizar la inscripción aceptan estas **condiciones de participación** y cuantas normas estipule la Organización para el buen desarrollo del evento.
- 2.3. Los/as participantes menores de edad sólo podrán participar previa autorización escrita de los/as padres/madres o tutor/a. Además, será imprescindible presentar una fotocopia del DNI de la persona que autoriza.

2.4. Se establecen las siguientes modalidades, categorías y condiciones de participación para el evento:

– **Modalidad DESAFÍO:**

- **Edad mínima:** 18 años cumplidos durante el año (se precisará autorización si el día de celebración se es menor)
- **Categorías:**
 - **Categoría ABSOLUTA**
 - **Categoría MILITAR**

– **Modalidad 10K:**

- **Edad mínima:** 16 años cumplidos durante el año con autorización escrita de los responsables legales, así como fotocopia del DNI de los mismos.
- **Categorías:**
 - **Categoría ABSOLUTA**
 - **Categoría MILITAR**

– **Modalidad MARCHA SENDERISTA:**

- Podrá participar cualquier persona siempre y cuando se encuentre en condiciones físicas óptimas para realizarla y acepte el presente reglamento y cuantas normas estipule la Organización para el buen desarrollo del evento.
- Los/as menores de edad participarán acompañados de un adulto que será el único responsable de su seguridad en todo momento. Los/as menores deberán realizar su inscripción como cualquier otro participante para que esté asegurado. **No se recomienda la inscripción a menores de 12 años.**
- En caso de encontrarse con corredores/as, los/as senderistas facilitarán el paso. **LOS/AS CORREDORES/AS TENDRÁN PRIORIDAD DE PASO SIEMPRE.**
- La modalidad Marcha Senderista es una actividad recreativa lúdica de carácter **NO COMPETITIVO.**

3. INSCRIPCIONES

3.1. Las **inscripciones** se podrán realizar a través de la web www.desafiosarrio.com

3.2. El **plazo de inscripciones** se abre el día **25 de SEPTIEMBRE de 2026 a las 0:00 horas** y permanecerá abierto **hasta el día 25 de NOVIEMBRE de 2026 a las 23:59 horas.**

3.3. El número de dorsales, y por tanto de participantes, queda establecido en **un máximo de 1.000 entre las tres modalidades**, estando repartido de la siguiente manera, 250 participantes en la Marcha, 600 participantes en el 10K y 150 participantes en Desafío. Este número podría ser modificado a criterio de la Organización o en función de las condiciones sanitarias y medioambientales.

3.4. Los **precios del primer plazo**, quedan detallados en la siguiente tabla:

MODALIDAD	PRECIO
DESAFÍO	22€
CARRERA	17€
MARCHA SENDERISTA	12€

3.5. El segundo plazo entrará en vigor el día 18 de octubre de 2026 a las 23:59 y supondrá un aumento de 3€ en cada una de las tarifas.

3.6. El pago de la inscripción, en función de la modalidad, incluye lo siguiente:

– Modalidades **DESAFÍO** y **10K**:

- Derecho a participar en la carrera.
- Dorsal personalizado y chip.
- Cronometraje electrónico.
- Medalla Finisher
- Seguro de Responsabilidad Civil y de Accidentes el día de la carrera.
- Asistencia Sanitaria durante la carrera.
- Avituallamientos en carrera y meta.
- Bolsa con regalos
- Trofeos para los/as ganadores/as de las distintas categorías.

– Modalidad **MARCHA SENDERISTA**:

- Derecho a participar en la Marcha.
- Dorsal personalizado.
- Seguro de Responsabilidad Civil y de Accidentes el día de la carrera.
- Asistencia Sanitaria durante la actividad.
- Avituallamiento durante el recorrido y al final
- Bolsa con regalos

3.7. La inscripción en cualquier modalidad obliga a:

- Aceptar el presente reglamento y cuantas normas establezca la Organización, comunicadas por vía oficial, e-mail o briefing técnico.
- Respetar las indicaciones del equipo organizador durante la celebración del evento.
- Respetar las normas medioambientales de preservación del entorno, no arrojando desperdicios ni violentando fauna o flora durante el recorrido.
- No salirse del recorrido marcado.
- Actuar de manera cívica y respetuosa con el resto de corredores/as y/o senderistas, así como con los miembros de la Organización y voluntarios. En todo caso, los/as participantes facilitarán la desinteresada labor de los mismos.

3.8. La firma de la inscripción de los/as participantes (y la inscripción en sí, en el caso de internet), implica haber leído, entendido y adquirido lo que a continuación se expone:

- Certifico que estoy en buen estado físico.
- Eximo de la responsabilidad que de la participación en el evento pudiera derivar tal como pérdida de objetos personales por robo u otras circunstancias a los sponsors o patrocinadores comerciales, directivos, empleados, Empresa Organizadora del evento y demás organizadores.
- Renuncio a toda acción legal que pudiera derivarse de la participación en el evento.

IMPORTANTE: La no observación y cumplimiento de estas obligaciones podrá acarrear la expulsión del evento sin ninguna indemnización y pérdida de todos los derechos adquiridos al inscribirse.

3.9. Política de devoluciones: Una vez formalizada la inscripción, no se devolverá el importe de la misma en ningún caso.

En el momento de inscribirse, el/la corredor/a podrá contratar una garantía de su inscripción mediante el “Seguro de Cancelación”. Para ello, entre las dos opciones disponibles, deberá escoger la que indica “Sí quiero Garantía de cancelación con devolución del 100% de la cuota” (ver condiciones).

La garantía de cancelación solo se podrá contratar a la hora de hacer la inscripción.

El importe de la garantía de cancelación no es reembolsable.

En el caso de optar por la inscripción sin Seguro de Cancelación, el/la corredor/a que no pueda participar por cualquier causa justificada o no, no podrá solicitar la devolución del dinero, pero sí el cambio de titularidad del dorsal, para cedérselo a otro/a corredor/a. La fecha límite para ello es el 25 de noviembre de 2026 a las 23:59.

4. PROGRAMA

4.1. Los horarios más importantes se desarrollan a continuación:

VIERNES 27 Y SÁBADO 28 DE NOVIEMBRE.

CONCESIONARIO OFICIAL JAECOO AUTO YALDE DE LOGROÑO

9.00-19:00h Recogida de dorsales.

DOMINGO 29 DE NOVIEMBRE

CAMPO MANIOBRAS DE LA RAD

08:30h-11:30h Recogida de dorsales

10:30h Salida de la modalidad DESAFÍO

10:31h Salida de la modalidad MARCHA

11.30h Salida de la modalidad 10K

13.00h Entrega de premios

4.2. Condiciones para la retirada de dorsales: Para retirar el dorsal, es imprescindible presentar el documento de identidad oficial (DNI, pasaporte, etc.). También es válida una imagen del documento de identificación en el teléfono móvil.

4.3. La Organización se reserva el derecho de modificar los horarios y los recorridos con el fin de garantizar la seguridad, adecuarse a la previsión meteorológica y respetar la normativa medioambiental vigente. De suceder tal cosa, se informará a todos/as los/as corredores/as y senderistas con antelación. También se reserva el derecho de suspender la prueba por causas de fuerza mayor en cuyo caso se procederá a la devolución del precio de las inscripciones.

- 4.4. El programa definitivo se anunciará en los días previos y se irá actualizando en la página web.

5. RECORRIDO

- 5.1. Los recorridos se subirán a la página web mediante archivos en formato .gpx y mapas/perfiles en formato de imagen.
- 5.2. Las distancias y desniveles de cada modalidad, sin perjuicio de posibles cambios por cuestiones organizativas:
- **Modalidad DESAFÍO:** 22 km de distancia y 525 metros de desnivel positivo
 - **Modalidad 10K:** 10 km de distancia y 225 metros de desnivel positivo
 - **Modalidad MARCHA:** 8,5 km y 150 metros de desnivel positivo

6. MATERIAL OBLIGATORIO O DE SEGURIDAD

- 6.1. La exigencia de material obligatorio es con el único fin de garantizar la salud y seguridad de los/as corredores/as en caso de cualquier imprevisto. Los/as corredores/as han de ser conscientes de los riesgos inherentes a la práctica de este tipo de actividades tanto por el entorno donde se desarrollan como por lo cambiante de las condiciones meteorológicas.
- 6.2. La detección de cualquier irregularidad en cuanto al material obligatorio se considerará falta grave, y será motivo de descalificación. El/la participante perderá todos los derechos de inscripción si no es capaz de solventarlo antes de continuar.
- 6.3. Los/as corredores/as han de portar el material obligatorio desde la salida hasta la meta y en ningún caso podrán abandonarlo a lo largo del recorrido.
- 6.4. Se podrán realizar revisiones de material cuando la Organización estime oportuno, antes de salir o en cualquier punto de control del recorrido.

6.5. La lista del **material obligatorio**, queda definida en función de la modalidad:

DESAFÍO:

- Teléfono móvil encendido
- Tener instalada la app camberas track para su seguimiento
- Dorsal visible en todo momento, por delante.
- Calzado y ropa adecuada a las carreras por montaña/Trail.
- Torso siempre cubierto.
- Vaso reutilizable, bidón, soft-flask o cualquier sistema de hidratación (al menos de 1 litro) que puedan ser llenados en los avituallamientos.

10K:

- Teléfono móvil encendido
- Tener instalada la app camberas track para su seguimiento
- Dorsal visible en todo momento, por delante
- Calzado y ropa adecuada a las carreras por montaña/Trail,
- Torso siempre cubierto.
- Vaso reutilizable, bidón, soft-flask o cualquier sistema de hidratación que pueda ser llenado en el avituallamiento.

MARCHA SENDERISTA:

- Teléfono móvil encendido
- Vaso reutilizable, bidón, soft-flask o cualquier sistema de hidratación que pueda ser llenado en el avituallamiento.

Se recuerda que **ESTE MATERIAL EXIGIDO ES POR Y PARA LA SEGURIDAD** del/a corredor/a.

En caso de accidente este material nos puede salvar la vida ya que las evacuaciones en montaña no son inmediatas y tendremos que protegernos hasta que nos rescaten.

En caso de accidente y no portar el material obligatorio, se pone también en peligro a la Organización y a los cuerpos de rescate. Aunque hay suscrito un seguro de responsabilidad civil y accidentes, éste responde sólo si se cumplen las condiciones de participación recogidas en este documento.

6.6. Se **recomienda** el siguiente **material** a todos los participantes independientemente de que las condiciones meteorológicas sean buenas o nuestra modalidad no sea la más exigente:

- Manta de supervivencia
- Silbato
- Comida y bebida suficiente
- Botiquín

6.7. Es conveniente tener preparado material para el mal tiempo (manguitos, camiseta térmica, gorro, guantes, etc.). **SI LA PREVISIÓN METEOROLÓGICA ES MALA, PODRÁ EXIGIRSE COMO OBLIGATORIO CUALQUIER MATERIAL QUE CONTRIBUYA A LA SEGURIDAD DE LOS PARTICIPANTES**

- 6.8. Está permitida la utilización de bastones en todas las modalidades. **Deberán ser portados durante toda la prueba y no podrán ser abandonados en ningún lugar del recorrido ya que será considerado residuo y conllevará la expulsión de la competición.**

7. CONTROLES, AVITUALLAMIENTOS Y TIEMPOS DE CORTE

7.1. Existirán controles por parte de la Organización en los avituallamientos y en los cruces donde se separen los recorridos. Se dispondrá de un tiempo máximo para la modalidad Desafío y Marcha de 2h 30 minutos, y para la modalidad 10K de 1h y 30 minutos.

7.2. Todas las carreras y la marcha senderista cuentan con avituallamientos.

En las modalidades 10K y MARCHA habrá dos puntos de avituallamiento, uno a mitad de recorrido, aproximadamente en el km 5,5 de la modalidad MARCHA y en el km 6,5 en la modalidad 10K, y otro en meta.

En la modalidad DESAFÍO habrá cuatro puntos de avituallamiento, el primero en el km 6, el segundo y principal, aproximadamente en el km 11,5, el tercero aproximadamente en el km 17, y el último de ellos en meta, siempre destacando que es una prueba de autosuficiencia, llevando cada corredor lo necesario para afrontarla correctamente.

La composición sólida y/o líquida de cada avituallamiento se anunciará en la página web www.desafiosarrio.com

7.3. Horarios de los avituallamientos:

Hora de apertura de avituallamiento KM 6 DESAFÍO 10:45

Hora de cierre de avituallamiento KM 6 DESAFÍO 11:30

Hora de apertura de avituallamiento KM 11,5 DESAFÍO, KM 6,5 10K
y KM 5,5 MARCHA 11:00

Hora de cierre de avituallamiento KM 11,5 DESAFÍO, KM 6,5 10K y
KM 5,5 MARCHA 12:15

Hora de apertura de avituallamiento KM 17 DESAFÍO 11:15

Hora de cierre de avituallamiento KM 17 DESAFÍO 12:30

7.4. Tiempos de corte

A partir de las 12:30, en la separación del recorrido del 10K y Desafío, en el km 13,5, los/as participantes en el Desafío serán conducidos a seguir el recorrido del 10K.

A partir de las 12:45, en la separación del recorrido de la Marcha, 10K y Desafío, en el km 18, los/as participantes en el Desafío serán conducidos a seguir el recorrido de la Marcha y 10K.

8. CLASIFICACIÓN Y PREMIOS EN CADA MODALIDAD

8.1. Los PREMIOS consistirán en trofeos y obsequios para los/as integrantes del pódium de acuerdo a las siguientes tablas:

DESAFÍO:

<i>CATEGORÍA</i>	<i>PREMIADOS/AS</i>	<i>PREMIO</i>
ABSOLUTA	1º, 2º y 3º en masculina y femenina	Trofeo
MILITAR	1º, 2º y 3º en masculina y femenina	Trofeo

10K:

<i>CATEGORÍA</i>	<i>PREMIADOS/AS</i>	<i>PREMIO</i>
ABSOLUTA	1º, 2º y 3º en masculina y femenina	Trofeo
MILITAR	1º, 2º y 3º en masculina y femenina	Trofeo

8.2. Las clasificaciones podrán consultarse a través de la página web oficial: www.desafiosarrio.com

8.3. Para recoger los trofeos será imprescindible estar presente en la entrega de trofeos, no siendo entregados en fechas posteriores al día del evento. Se entregarán los trofeos cuando se den por completadas las clasificaciones y de acuerdo con las directrices de la Organización.

9. SEÑALIZACIÓN

Las medidas de señalización, balizaje e identificación, tanto en la modalidad DESAFÍO y 10K, como en la MARCHA SENDERISTA, para marcar el recorrido e identificar al personal de la Organización y a los/as voluntarios/as, será la siguiente:

9.1. Personal auxiliar y voluntarios/as:

Todos los/as voluntarios/as, organizadores y personal auxiliar estarán debidamente identificados y de manera distintiva (con chalecos reflectantes u otros uniformes) para favorecer su localización, la atención a sus indicaciones y facilitar la solicitud de información.

9.2. Medidas de señalización del recorrido:

El recorrido estará marcado con tiras de cinta de colores vivos repartidas a lo largo del recorrido, en su mayoría colgadas de árboles y arbustos, banderolas, carteles indicadores de paso, flechas y señales de spray biodegradable indicadoras de dirección. En zonas de campo a través se podrá disponer de una cuerda, cordón o cinta para indicar la dirección de la marcha. Estas señales serán retiradas en su totalidad del recorrido en los días siguientes a la prueba dejándolo en las mismas condiciones que antes de celebrarse. Las zonas de avituallamiento estarán debidamente señalizadas.

De la misma forma, al disputarse el evento sobre tres recorridos de distinta longitud, pero con tramos coincidentes, se avisará a los/as corredores/as del punto exacto dónde se separan cada uno de ellos, tanto con carteles informativos, como con personal de la Organización. Se ruega prestar atención a la señalización para evitar pérdidas innecesarias.

Para los cruces de carretera se solicitará la colaboración de personal de Policía Local de Logroño y/o Protección Civil que será auxiliado por voluntarios en caso de necesidad.

9.3. Otras medidas de seguridad:

Se recomienda que, para mayor seguridad (sobre todo, para casos de pérdida o mala meteorología que dificulte la visibilidad), aquellos/as corredores/as que dispongan de dispositivos electrónicos (GPS, móviles, etc.) que permitan visualizar y seguir un track, descarguen el track de su recorrido y llévenlo disponible para caso de emergencia. Dicho track se facilitará y estará disponible en la página web.

9.4. Modificación del recorrido:

La Organización se reserva el derecho de modificar o desviar el recorrido de la prueba por un recorrido alternativo, por y para asegurar el cumplimiento de las normas que imponga la Administración y preservar la seguridad de los/as participantes, así como la suspensión de la prueba por causa de fuerza mayor o condiciones meteorológicas extremas. En tal caso, se intentará informar con la mayor celeridad y por todos los medios disponibles a los/as participantes.

9.5. Auxilio en caso de accidente o lesión:

Los/as participantes están obligados a auxiliar a los/as accidentados/as que necesiten ayuda, así como a intentar por todos los medios a su alcance alertar al personal de la Organización y a los voluntarios de los puntos de control y/o avituallamientos. Se facilitarán números de teléfono para el contacto con la organización para caso de necesidad. El no auxilio a un/a lesionado/a o accidentado/a se considerará falta grave y conllevará la pérdida de todos los derechos adquiridos al inscribirse.

10. CRONOMETRAJE

10.1. El cronometraje del evento utilizará sistema electrónico RFID mediante chip en el dorsal.

10.2. Se ruega no manipular ni doblar el chip y que la colocación del dorsal facilite la lectura.

11. CONDUCTA DURANTE EL RECORRIDO

11.1 Ayuda externa: Está terminantemente prohibido recibir ayuda o avituallamiento de cualquier persona ajena a la carrera durante el desarrollo de la prueba fuera de los puntos dispuestos por la organización a tal efecto.

11.2 Está terminantemente prohibido arrojar desperdicios y/o basura, será motivo de descalificación y de pérdida de todos los derechos adquiridos con la inscripción.

11.3 En caso de necesidad, los/as corredores/as deberán prestarse auxilio y, en caso de no poder solventar la situación, solicitarán ayuda a la Organización para él/ella o para otro/a corredor/a. El denegar auxilio a otro/a corredor/a será motivo de descalificación y de pérdida de todos los derechos adquiridos con la inscripción.

11.4 No portar el material obligatorio durante toda la duración del evento será motivo de descalificación y de pérdida de todos los derechos adquiridos con la inscripción.

11.5 Se debe facilitar el adelantamiento en todo momento del participante que lleve mejor ritmo para no ralentizarle, independientemente de la modalidad en la que participe.

11.6 Los/as participantes de la Marcha Senderista, la cual no es competitiva, facilitarán el paso de los/as corredores/as en todo momento.



12. MEDIO AMBIENTE

12.1 La Organización tiene como máxima la protección y el respeto del entorno en el que se desarrolla el evento, por ello:

- a) Los avituallamientos dispondrán de cubos de basura para tirar los desperdicios que se puedan generar durante la prueba y queda prohibido sacar del mismo, residuos y basura.
- b) Todos los elementos empleados para el marcaje del recorrido serán retirados por la Organización al finalizar el evento.
- c) Queda terminantemente prohibido tirar cualquier residuo en el entorno, todos los desperdicios se depositarán en las respectivas mochilas de cada participante para tirarlo posteriormente a su contenedor adecuado.

13. ASISTENCIA SANITARIA Y RESCATES

13.1 La Organización dispondrá de un dispositivo de seguridad que coordinará las asistencias sanitarias o rescates. Un equipo sanitario permanecerá en la zona de meta y otro móvil acercándose a los puntos de evacuación más cercanos al recorrido.

13.2 En caso de necesitar asistencia, llamar al número facilitado por la organización impreso en el dorsal para que la Organización pueda gestionar la ayuda.

14. DERECHOS DE IMAGEN

14.1 Todos/as los/as participantes autorizan a la Organización del evento a la grabación, total o parcial, de su participación en el mismo mediante fotografías, vídeos, películas, televisión, radio, y cualquier otro medio conocido o por conocer, y cede los derechos relativos a su explotación promocional, deportiva, comercial o publicitaria, que consideren oportuno para su uso en los medios de comunicación on-line y off-line con fines divulgativos de la celebración del evento, sin derecho por parte del/a corredor/a a recibir compensación económica.

14.2 El/la inscrito/a podrá revocar su consentimiento, así como ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, a través del correo electrónico info@desafiosarrio.com

15. CONTACTO

15.1 El contacto oficial con la organización se realizará a través del e-mail info@desafiosarrio.com.



Glosario de términos:

- Avituallamiento: lugar en el que se puede comer, beber o reponer líquido y sólido, atendido por miembros de la organización. Además, disponemos de botiquines para curas rápidas.
- Hora de apertura de avituallamiento: los voluntarios están colocados y los productos listos para su consumo
- Hora de cierre de avituallamiento: lo marca la hora de corte establecido en ese punto o el paso del corredor escoba.
- Tiempo máximo: tiempo desde que se toma la salida de una de las modalidades
- Hora de corte: momento en el que, si el participante no ha atravesado ese punto, ya no puede continuar la actividad.
- Desnivel positivo: metros de subida que tenemos en un recorrido o tramo. En recorridos circulares el desnivel positivo y negativo ha de ser el mismo
- Desnivel negativo: metros de bajada que tenemos en un recorrido o tramo. En recorridos circulares el desnivel positivo y negativo ha de ser el mismo
- Desnivel acumulado: suma del desnivel positivo y negativo de un recorrido o tramo.