

Reglamento 2026 – Liga Canarias Run

Inscripción

Liga Canarias: 6 €

1. Competencias incluidas

En la **Liga Canarias Run** se computarán todas las carreras que se celebren en Canarias, excluyendo las pruebas OCR, acuatlones y triatlones.

Se trata de una **liga mixta**, por lo que **no habrá distinciones por sexo o edad**.

2. Modalidades

En 2026, la liga contará con **tres modalidades: Trail, Asfalto y Mixta**.

La participación será **automática** en la modalidad o modalidades correspondientes según las pruebas que cada corredor realice.

Ejemplos:

- La corredora X participa únicamente en carreras de Trail durante todo el 2026; por tanto, aparecerá solo en el ranking **Trail**, no en **Asfalto** ni en **Mixta**.
- El corredor Y solo compite en pruebas de Asfalto, por lo que su clasificación será únicamente en **Asfalto**.
- La corredora Z completa 6 pruebas de Trail y 5 de Asfalto; en este caso, su nombre aparecerá en los tres listados: **Trail, Asfalto y Mixta**, compitiendo automáticamente contra los participantes de cada modalidad.

Requisitos para la modalidad Mixta

La **modalidad Mixta** incluirá únicamente a quienes hayan completado **al menos 4 pruebas de Trail y 4 de Asfalto** durante el año. Quienes no cumplan este requisito no serán incluidos en dicha modalidad.

3. Premios

Serán premiados:

- Los 3 primeros clasificados de la modalidad **Mixta**.
- Los 3 primeros clasificados de **Trail**.
- Los 2 primeros clasificados de **Asfalto**.

Los premios en metálico están **por determinar**, aunque las cuantías de la modalidad **Mixta** serán superiores a las de **Trail** y **Asfalto**.

4. Puntuación adicional por isla

Las pruebas realizadas fuera de la isla de residencia otorgarán **puntuación extra**.

Verificación

Para confirmar la participación en una carrera fuera de la isla de residencia (por ejemplo, fuera de Tenerife), se deberán aportar **pruebas visuales** como fotos o vídeos publicados en redes sociales o, en su defecto, enviarlas al correo:

 sportconnection@gmail.com

5. Puntuación por kilómetros acumulados

Kilómetros	Puntos
100 km	1,5
200 km	4
300 km	9
400 km	16

Y así sucesivamente, aplicando la misma proporcionalidad.

6. Puntuaciones según tipo de prueba

Carreras de asfalto o cross

Distancia	Puntos	Puntos extra (otra isla)
4 km	2,4	1
5 km	2,8	1
6 km	3,1	1
7 km	3,3	1
8 km	3,4	1
10 km	4,1	1
Media maratón (21 km)	6,3	1,2
Maratón (42 km)	12,3	1,4

Verticales

Para cualquier carrera vertical de entre 2,8 km y 6 km:

Distancia	Puntos	Puntos extra (otra isla)
2,8 – 6 km	5	1

Trails

Distancia	Puntos	Puntos extra (otra isla)
5 km	3,5	1
6 km	4	1
7 km	4,5	1
8 km	5	1
10 km	6,1	1
12 km	6,3	1
13 km	6,2	1
14 km	6,5	1
19 km	6,9	1
21 km	7,1	1,2
24 km	7,4	1,2

Distancia	Puntos	Puntos extra (otra isla)
30 km	8,3	1,2
33 km	8,6	1,2
42 km	14	1,4
47 km	14,5	1,4
50 km	15,2	1,4
60 km	17,2	1,4
70 km	19,2	1,4
100 km	23	1,4

Liga Canarias Run 2026*sportconnection@gmail.com*