XXIII DUATLÓN VALLE DE EGÜÉS – EGUESIBARKO 23. DUATLOIA

1 de abril, 16:30 horas – Apirilaren, 1an. Arratsaldeko 4:30etan.

REGLAMENTACIÓN Y NORMATIVA DE LA PRUEBA

CONTRARRELOJ POR EQUIPOS Y PAREJAS

Premios para los mejores equipos masculinos y femeninos

Primeros: 300€ / Segundos: 200€ / Terceros 100€

El XXIII DUATLÓN VALLE DE EGÜÉS está organizado por el club de triatlón Hiruki Valle de Egüés, el Ayuntamiento del Valle de Egüés y la Federación Navarra de Triatlón.

Tendrá lugar el sábado día 1 de abril de 2023, tendrá como punto de salida y meta los aledaños de la Ciudad Deportiva Sarriguren, en Sarriguren, Valle de Egüés, Navarra.

1. INTRODUCCIÓN

El duatlón es una modalidad deportiva que comparte carrera a pie, ciclismo y carrera a pie por este orden y consecutivamente. En Navarra, este deporte, junto con el triatlón, lleva practicándose más de veinte años. El club Hiruki fue pionero allá por los años noventa. Desde entonces, que ya se creó la Federación Navarra de Triatlón, hasta hoy, este deporte ha avanzado mucho. El calendario está repleto de pruebas de este tipo, tanto dentro como fuera de nuestra comunidad. El número de participantes es muy alto y se está creando una buena cantera. La mayoría de clubes integran escuelas de triatlón para trabajar desde abajo con las chavalas y chavales de todas las edades. Este es el caso de nuestro club, con la filosofía de ser buenos deportistas antes de ser campeones.

Este año 2023, seguimos organizando está prueba con ilusión, intentaremos que sea nuevamente un referente en el ámbito nacional. La singularidad de hacerla por equipos la hace mucho más atractiva. Este año será nuevamente **Campeonato Navarro de duatlón por equipos**. Como otros años, se darán cita todos los mejores equipos navarros y grandes equipos de otras comunidades, que ofrecerán, a buen seguro, un espectáculo de gran calidad y vistosidad.

También hemos querido abrir esta carrera a otros atletas que desean debutar en este deporte. Podrán formar **equipos duatletas de diferentes clubes, federados o no federados**. Como en anteriores ediciones, y reafirmando nuestro compromiso de extender este deporte a otros deportistas, a un público más popular y fomentar el deporte compartido e igualitario, se contará con la **modalidad de parejas (femeninas, masculinas o mixtas)**, además en esta XXIII edición 2023 contaremos con un **duatlón individual.**

2. FORMATO PRUEBA Y NORMAS DE PREINSCRIPCIÓN

En esta XXIII edición se contará con dos formatos contrarreloj, por equipos y por parejas, y un formato individual (salida única) Leer a continuación los detalles del formato por equipo y parejas:

2.1. Formato contrarreloj por equipos (masculinos y femeninos)

A - **Edad mínima** de participación: Categoría **juveniles (nacidos en 2007)** en adelante.

B - Cada equipo lo formarán 4, 5 ó 6 duatletas. No es obligatorio que sean del mismo club (salvo los equipos que quieran optar al "Campeonato Navarro de duatlón por equipos"). No es obligatorio que su uniformidad sea la misma (salvo los equipos que quieran optar al "Campeonato Navarro de duatlón por equipos")

C - Todos los miembros del equipo deberán estar federados o haber pagado el seguro de un día (salvo los equipos que quieran optar al "Campeonato Navarro de duatlón por equipos" que lógicamente estarán federados por el mismo club)

D - Los equipos podrán ser masculinos o femeninos, que lógicamente deberán ser todos sus integrantes masculinos o femeninos.

E – La pre-inscripción se deberá realizar dentro de los plazos indicados -**desde el 27-02-2023 a las 23:59h del día 27-03-2023**- no habrá ninguna posibilidad de ampliación del plazo indicado. En el momento de realizar la pre-inscripción será necesario indicar el nombre de mínimo 2 de los integrantes del equipo, asignar o indicar el "nombre-alias" del equipo y pagar la cuota de inscripción correspondiente (no existirá posibilidad de devolución del dinero en ningún caso). Con cada inscripción se dará una clave para poder acceder a la pre-inscripción y añadir el resto de integrantes del equipo, antes del día 27-03-2023 a las 23:59 horas (lunes) se deberán haber indicado los datos de todos los integrantes (4, 5 o 6) que vayan a participar en la prueba. Se recomienda que haya 5 o 6 personas inscritas en caso de fallar algún miembro a última hora.

F - A la hora de realizar la inscripción se deberá indicar el tiempo estimado por cada equipo para finalizar la prueba. Con la inscripción definitiva se asignarán dorsales y hora de salida.

1 - Tiempos estimados para finalizar la prueba. ¡Calcula tu tiempo!

1h 05' a 1h 10'

1h 10' a 1h 15'

1h 15' a 1h 20'

1h 20' a 1h 30'

1h 30' a 1h 40'

1h 40' a 2h 00'

G - Esta prueba será también "Campeonato Navarro de duatlón por equipos". Optarán a él todos los equipos navarros inscritos que cumplan con todas las normas indicadas:

1 - Cada equipo lo formarán de 4, 5 o 6 duatletas que pertenecerán al mismo club.

2 - Todos los miembros del equipo deberán llevar la misma uniformidad y estar federados.

3 - Los equipos podrán ser masculinos o femeninos.

4- En caso de que un club presente más de un equipo, sólo uno optará al campeonato Navarro de duatlón por equipos. Este equipo deberá identificarse como el "A".

H - Las **inscripciones se abrirán el día 27 de Febrero del 2023 y se cerrarán el lunes 27 de marzo del 2023**.

1 - Las **plazas están limitadas a 60 equipos**.

2 – Sólo se podrán realizar en la Web: **www.navarratriatlon.com**

3 - Los empadronados en el Valle de Egüés tendrán un 20% de descuento en la inscripción, se les abonará en el momento de recoger los dorsales. Habrá que presentar certificado de empadronamiento.

4 - Precios inscripciones equipos de 4, 5 ó 6 duatletas:

120 €/equipo, desde el 27-03-2022 hasta el 27-03-2022

NOTA: La cuota de los no federados se verá incrementada en 5 € por cada participante no federado para cubrir el seguro de un día.

2.2. Formato contrarreloj por parejas (Femeninas, masculinas o mixtas)

A - **Edad mínima** de participación: Categoría **juveniles (nacidos en 2007)** en adelante.

B - Cada equipo lo formarán 2 duatletas. No es obligatorio que sean del mismo equipo ni que su uniformidad sea la misma.

C - Ambos miembros del equipo deberán estar federados o haber pagado el seguro de un día.

D – Las parejas podrán ser femeninas, masculinas o mixtas.

E – La pre-inscripción se deberá realizar dentro de los plazos indicados - **desde el 27-02-2023 a las 23:59h del día 27-03-2023** - No habrá ninguna posibilidad de ampliación del plazo indicado. En el momento de realizar la pre-inscripción habrá que indicar los 2 nombres de las personas participantes, habrá que indicar un "nombre-alias" de la pareja y pagar la cuota de inscripción correspondiente (no existirá posibilidad de devolución del dinero en ningún caso).

F - A la hora de realizar la inscripción se deberá indicar el tiempo estimado por cada pareja para finalizar la prueba. Con la inscripción definitiva se asignarán dorsales y hora de salida.

1 - Tiempos estimados para finalizar la prueba. ¡Calcula tu tiempo!

1h 05' a 1h 10'

1h 10' a 1h 15'

1h 15' a 1h 20'

1h 20' a 1h 30'

1h 30' a 1h 40'

1h 40' a 2h 00'

G - Las inscripciones se abrirán el día 27 de febrero del 2023 y se cerrarán el lunes 27 de marzo del 2023.

1 - Las **plazas están limitadas a 84 parejas**.

2 – Sólo se podrán realizar en la Web: **www.navarratriatlon.com**

3 - Los empadronados en el Valle de Egüés tendrán un 20% de descuento en la inscripción, se les abonará en el momento de recoger los dorsales. Habrá que presentar certificado de empadronamiento.

4 - Precios inscripciones parejas duatletas:

40 €/pareja, desde el 27-02-2023 hasta el 27-03-2023

NOTA: La cuota de los no federados se verá incrementada en 5 € por cada participante no federado para cubrir el seguro de un día.

3. DISTANCIAS

Ver anexo I al final, con detalle de los recorridos, área de transición y área de penalización (Sólo formatos contrarreloj).

NOTA: Una vez publicado, los circuitos no se podrán modificar sin el VºBº del Delegado Técnico y por fuerza mayor.

A - Primer sector:

Carrera a pie: 5,2km. Dos vueltas a un circuito de 2,6km por las calles y jardines de Sarriguren

B - Segundo sector:

1 - Ciclismo: 24Km. Dos vueltas a un circuito desde la Ciudad Deportiva Sarriguren hasta la localidad de Aranguren, por la vía NA-2310 del Valle de Aranguren.

2 - Se dispondrán 2 área de penalización en el recorrido de bici. Coincidentes en el mismo lugar en cada una de las dos vueltas al recorrido.

C - Tercer sector:

1 - Carrera a pie: 2,5km. Una vuelta al circuito inicial por las calles y jardines de Sarriguren

2 - El tiempo máximo otorgado por la organización a cada equipo para realizar la prueba será de 2 horas desde su hora de salida.

4. NORMAS GENERALES

A - Todos los duatletas deberán portar chip para la toma de tiempos. El chip será entregado a todos los participantes el día de la prueba (dorsal-chip), por tanto no será necesario llevar el chip amarillo habitual.

B - Se podrán combinar dentro del mismo equipo o pareja duatletas de todas las categorías de edad y sexo que pudiesen tomar parte en una competición individual sobre la misma distancia (desde categoría juvenil).

5. DORSALES

A- Irán colocados mediante una goma o similar mostrando el dorsal en la parte delantera para la carrera a pie y en la parte trasera para el segmento ciclista.

B- Estarán numerados por equipos y llevarán una letra para cada miembro del equipo: 5A, 5B, 5C, 5D, 5E, 5F. En el caso de las parejas: 100A, 100B.

C- También se dispondrá de 1 dorsal para la tija de la bicicleta y tres para el casco (parte frontal y laterales)

6. CÁMARA DE LLAMADA

A – Las parejas saldrán en primer lugar a partir de las 16:30h, en el orden asignado. A continuación, tomarán la salida los equipos, igualmente en el orden asignado.

B - Se establecerá el siguiente orden de salida:

1- Parejas Femeninas (Salida cada 1’)
2- Parejas Mixtas (Salida cada 1’)
3- Parejas Masculinas (Salida cada 1’)
4- Equipos Femeninos categoría open (Salida cada 1’)
5- Equipos Femeninos campeonato Navarro (Salida cada 2’)

6- Equipos Masculinos categoría open (Salida cada 1')

7- Equipos Masculinos campeonato Navarro (Salida cada 2')

*Se publicará las horas exactas de salida la misma semana de la prueba al cierre de inscripciones.

C- Los equipos o parejas se presentarán en la cámara de llamada cinco minutos antes de la hora de salida asignada.

D - Cada equipo o pareja tomará la salida en conjunto y al completo.

E - Los equipos o parejas que lleguen tarde a la salida, deberán esperar a que el oficial de salida les permita iniciar la competición.

7. ÁREA DE TRANSICIÓN

Habrá dos áreas de transición diferenciadas, una para la prueba individual popular y otra para las parejas y equipos.

Para equipos y parejas:

A - El área de transición incluirá una zona de espera diez metros antes de la salida. En ella los duatletas deberán esperar a otros componentes de su equipo.

B - Los equipos podrán salir del área de transición cuando estén presentes al menos cuatro de sus componentes en la zona de espera. **El quinto y sexto componente tendrán un margen de 30 segundos para abandonar el área de transición. Pasado este tiempo no podrá continuar en competición y deberá retirarse del circuito.**

C - La zona de transición estará controlada desde las 15:00 horas hasta las 19:30 horas. Después de la hora señalada, la organización no se hace responsable del material que pueda quedar en el interior del área de transición.

D - Siempre que se cuente con el permiso de los jueces, se permitirá la entrada al área de transición únicamente a los duatletas que presenten su DNI, pero nunca durante el desarrollo de la carrera (desde las 16:15 hasta que finalice el último equipo participante).

E - Para la retirada del material que cada duatleta tenga en el área de transición, será OBLIGATORIA la presentación de su dorsal.

F - En todo caso, la normativa aplicable a la prueba será la contemplada por la Federación Navarra de Triatlón y la Federación Española de Triatlón.

8. SECTOR CARRERA A PIE

A - Los componentes de los equipos o parejas pueden ayudarse entre sí, pero sin la ayuda de elementos externos a la competición.

B - **En el caso de que uno o más integrantes de un equipo se encuentren descolgados a más de 30 segundos de su equipo deberán abandonar la competición y retirarse del circuito. Esto aplica también a las parejas.**

C - La llegada a meta de los equipos se realizará tomando el tiempo del cuarto componente del equipo en orden de llegada. En el caso de las parejas se tomará el tiempo en meta del segundo componente.

D- En todo caso, la normativa aplicable a la prueba será la contemplada por la Federación Navarra de Triatlón y la Federación Española de Triatlón.

9. SECTOR DE CICLISMO

A - El equipamiento a utilizar será el mismo que el de las competiciones en las que no se pueda ir a rueda.

B - Únicamente se puede competir con bicicleta de carretera, con o sin acoples, cortos o largos y bicicleta tipo “cabra”.

C - Está permitido ir a rueda únicamente entre los componentes del mismo equipo o pareja.

D - Si un equipo alcanza a otro, no puede situarse a la estela del alcanzado.

E - **No está permitido el drafting** entre diferentes equipos o parejas.

F - Durante los adelantamientos, los equipos mantendrán una distancia mínima lateral de dos metros (excepto cuando las condiciones de la vía no lo permitan). Después de cada adelantamiento el equipo adelantado deberá retrasarse hasta una distancia de 25 metros detrás del equipo que le ha superado.

El equipo que intentando adelantar no lo consiga, deberá retrasarse también 25 metros. Si es necesario, un oficial puede obligar a mantener esas distancias.

G - Los duatletas descolgados de su equipo no podrán ir a la estela ni preceder a ningún otro equipo o duatleta descolgado.

H - Los duatletas deben ir siempre juntos, en bici en fila de a uno salvo en los relevos y salvo en aquellos momentos que por seguridad decidan separase una distancia prudencial.

I - Como norma de seguridad en el caso de que coincidan dos equipos en la misma rotonda tendrá preferencia el que llegue primero.

J - En el caso de que **uno o más integrantes del equipo se encuentren descolgados a más de 30 segundos de su equipo deberán abandonar la competición, retirándose del circuito.**

K - Los componentes de los equipos pueden ayudarse entre sí, pero sin la ayuda de elementos externos a la competición, por ejemplo: con las reparaciones, avituallamiento, empujando, etc.…,

L - Debido a la prohibición expresa del drafting (ir a rueda), los jueces podrán sancionar a aquellos equipos que no la cumplan. Existirá para ello dos áreas de penalización (coincidentes en el mismo lugar en cada vuelta) situada en las inmediaciones de la rotonda anterior al área de transición en la C.D. Sarriguren donde se detendrán el tiempo estipulado antes de continuar con la competición. Los jueces van a controlar en todo momento el cumplimiento de esta norma.

M – Existirá una zona de espera, antes de la salida del área de transición, al iniciar el sector de ciclismo. Deberá haber un mínimo de 4 integrantes de cada equipo para poder salir.

10. CRONOMETRAJE Y RESULTADOS

A - El tiempo del equipo será el del cuarto duatleta que llegue a meta. Los tiempos intermedios se tomarán también sobre el cuarto componente del equipo en ese punto.

B - El tiempo de las parejas será el del segundo duatleta que llegue a meta. Los tiempos intermedios se tomarán también sobre el segundo componente del equipo en ese punto.

C - El cronometraje se hará mediante el DORSAL-CHIP que se entregará el mismo día la prueba. Por tanto no será necesario el habitual chip amarillo de Championchip.

11. PREMIOS

- A todos los participantes bolsa del corredor.
- Existirá una clasificación diferente para cada categoría.

El club HIRUKI VALLE DE EGÜES repartirá los siguientes premios:

A - Trofeo a los **tres primeros equipos clasificados en categoría femenina**.

Premios en metálico: 300€ Primero / 200€ Segundo /100€ Tercero

B - Trofeo a los **tres primeros equipos clasificados en categoría masculina**.

Premios en metálico: 300€ Primero / 200€ Segundo /100€ Tercero

D - Trofeo a la primera pareja clasificado en categoría femenina.

F – Trofeo a la primera pareja clasificada en categoría masculina.

E - Trofeo a la primera pareja clasificado en categoría mixta.

Así mismo la FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLON asignará los siguientes premios:

A - Trofeo del Campeonato Navarro de Duatlón contrarreloj a los tres primeros equipos femeninos.

B - Trofeo del Campeonato Navarro de Duatlón contrarreloj a los tres primeros equipos masculinos.

12. PROGRAMA DE ACTIVIDADES

A - Sábado 1 de abril de 2023:

1 - De 13:30h a 15:30h entrega de dorsales en la Ciudad Deportiva de Sarriguren.

2 - De 14:45h a 16:00h verificación de material en la entrada al área de transición, para todos los participantes independientemente de la hora de salida. Tened en cuenta que para no retrasar la salida que a partir de las 15:50h se cierra la fila de espera para verificación.

3 - Es obligatorio presentar el DNI o licencia federativa con foto.

4 – Todos los miembros de cada equipo o pareja deben realizar a la vez la verificación DE MATERIAL por los jueces.

B - 16:20h el área de transición debe quedar vacía de Duatletas.

C - 16:30h inicio de la prueba.

D - 19h aproximadamente, Al finalizar la prueba entrega de premios y obsequios.

13. NOTAS IMPORTANTES

A - La organización declina la responsabilidad por daños y perjuicios o lesiones que la participación en esta prueba pueda ocasionar, a sí mismo, a otra persona, incluso en caso de que terceras personas causen daño al duatleta.

B - La prueba dispondrá de los servicios sanitarios, a cargo de la DYA, necesarios para atender al corredor durante el desarrollo de la misma.

C - Tiempo límite para completar la prueba: 120’ (Formatos contrarreloj).

D - La participación es libre, pero se recomienda a los corredores realizar previamente un reconocimiento médico.

E - Se facilitará vestuario y servicio de duchas en la Ciudad Deportiva Sarriguren.

F - Habrá avituallamiento para participantes al finalizar la prueba.

14. NOTA PARATRIATLETAS

La organización del XXIII Duatlón Hiruki-Valle de Egüés, se compromete a facilitar la participación de paratriatletas, siempre que sus necesidades específicas puedan ser cubiertas por los recursos disponibles por el club Hiruki-Valle de Egüés Triatlón. Con este motivo, se solicita a los participantes que se pongan en contacto tanto con el club Hiruki-Valle de Egüés Triatlón como con la Federación Navarra de Triatlón a través de los correos electrónicos siguientes:

clubhiruki@gmail.com mzubill@hotmailcom

Para cualquier consulta diríjase al correo electrónico del club Hiruki Valle de Egüés

ANEXO I:

VISTA GENERAL DEL ÁREA DE TRANSICIÓN:

CIRCUITOS Y DETALLES DEL ÁREA DE TRANSCIÓN:

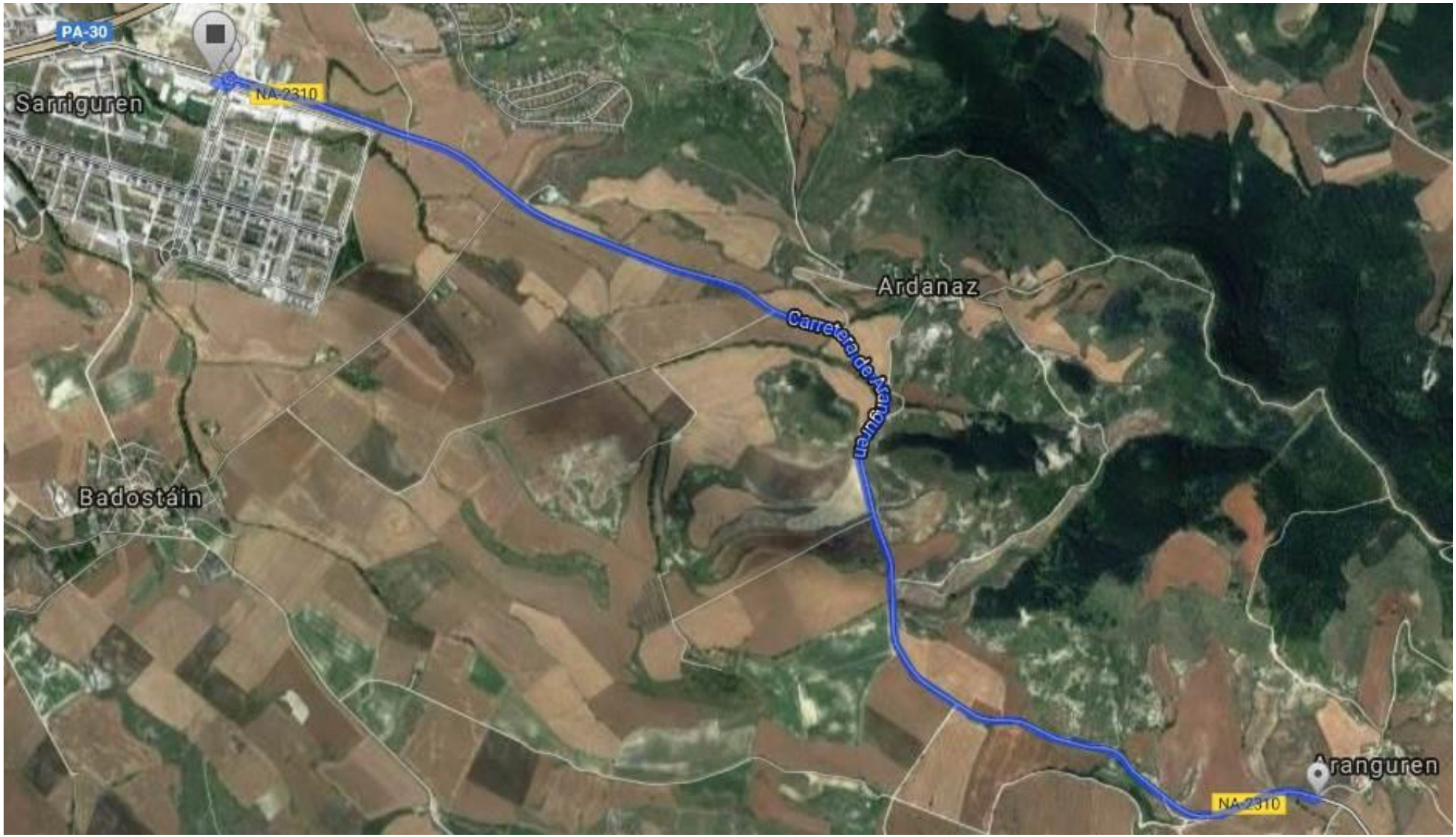
ZONA DE SALIDA – META detalles salida carrera a pie, entrada al área de transición, segunda vuelta correr

ÁREA DE TRANSICIÓN Y ROTONDA, VISTA GENERAL: salida polideportivo a la rotonda dirección Aranguren, giro 180º en la oreja anterior al cruce del pueblo, bajada hasta la rotonda y giro 180º.

Detalle rotonda: Naranja, giro interior en rotonda comienzo segunda vuelta. Rojo, salida y entrada área de transición en bici. Amarillo, correr

CIRCUITO CARRERA A PIE: Primer sector 2 vueltas (5,2Km), tercer sector 1 vuelta (2,5Km)

CIRCUITO CICLISMO: 2 vueltas (total 24Km)



Detalle giro 180º en las dos vueltas, en la oreja cruce Aranguren:

AREA DE PENALIZACION, Hay dos áreas de penalización durante el recorrido, coincidentes en el mismo lugar en los KM 11,8 Y KM23.7, siempre en la bajada hacia la rotonda.