I DUATLÓN CROS
CUNA DE MI LENGUA

#duatloncunademilengua

Índice

Índice 3

Generalidades 5

Inscripciones 7

Horarios y localización 9

Jornada 03.05.2019 9

Jornada 04.05.2019 9

Recorridos 11

Primer sector (2,89kms x 2) 11

Segundo sector (≈ 10,3kms x 2) 12

Tercer sector (2,8kms) 13

Premios y Clasificación 15

Servicios 17

Avituallamientos 19

Plano de transición 20

Generalidades

El **Duatlón Cros "Cuna de mi Lengua"**, gestionado por la asociación **dMillennial** con la colaboración y organización de **Clover Sport** y con la colaboración de la Mancomunidad de San Millán, consistirá en una prueba deportiva combinada de: 5,6km de carrera a pie (2 vueltas de 2,8km), 20,6 kms de ciclismo (2 vueltas de 10,3 kms) y 2,8km de carrera a pie en una única vuelta.

La **prueba** se llevará a cabo el día 4 mayo de 2019, dando comienzo a las 16:00h la carrera individual, y a las 16:10h la carrera por parejas, con salida, transiciones y meta en el Monasterio de Yuso en San Millán de la Cogolla y recorridos por los 3 municipios del valle de San Millán (Estollo, San Millán de la Cogolla y Berceo) a través de pistas de gravilla, cemento y asfalto con poca dificultad técnica además de muy rico en el aspecto cultural. Esto hace que este evento sea la perfecta prueba para la práctica del Duatlón tanto de deportistas amateurs como aquellos más experimentados. Por tanto, la prueba será abierta a todo tipo de participantes de la zona para que puedan empezar a unirse a este gran deporte, así como a participantes más experimentados de diferentes procedencias.

El **circuito** de la carrera a pie será un circuito rápido y sencillo. El recorrido en bicicleta será amable con alguna subida exigente. Esta prueba tendrá un número máximo de participantes que será de 200.

El uso de BTT es obligatorio. Queda completamente prohibido el uso de otros tipos de bicicletas como de piñón fijo, de paseo, BMX, e-bike. Para el desarrollo de la misma se atenderá al Reglamento de competiciones de la Federación Española de Triatlón 2019. http://triatlon.org/triweb/wp-content/uploads/2018/12/Circular.3.19.Competiciones.Reglamento-de-Competiciones-2019.pdf

El **objetivo** del Duatlón es hacer un circuito sencillo dentro de las posibilidades que los recorridos a pie y de BTT ofrecen en los terrenos del Valle de San Millán con el doble objetivo de: 1) mostrar la **riqueza cultural del entorno** al ser un evento abierto a todo tipo de participantes para que puedan empezar a unirse a este gran deporte y así fomentar el turismo rural y deportivo de la zona; 2) **mejorar los recursos naturales de la zona con la inversión** a posteriori de los propios beneficios generados con la prueba deportiva.

Se insta a los corredores a respetar el Medio Ambiente y a transitar exclusivamente por el territorio marcado. La organización garantiza el cumplimiento del nuevo Reglamento General de Protección de Datos (GDPR) para los datos de carácter personal y garantiza las obligaciones dispuestas en la Ley 15/1999, del 13 de Diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal, y la Ley 34/2002, del 11 de Julio de Servicios de la Sociedad de Información y de Comercio Electrónico, la organización informa y el atleta autoriza a que todos los datos de carácter personal facilitados por los inscritos a través del formulario preceptivo de la web www.dmillennial.com y www.rockthesport.com, son incorporados a un fichero automatizado de carácter personal del que es responsable la organización y que es tratado de forma confidencial. El objetivo es administrar su participación en el Duatlón Cros "Cuna de mi Lengua", y gestionar la información procedente de la prueba (especialmente resultados y fotografías). El atleta, con su inscripción, da su consentimiento para aparecer en imágenes que sean reproducidas en cualquier formato.

La participación en el Duatlón Cros “Cuna de mi Lengua” supone la plena aceptación de estas normas.

Inscripciones

Las inscripciones se realizarán a través del servicio RocktheSport, desde su propio minisite: http://www.rockthesport.com

El periodo de **inscripción finalizará el martes día 30 de abril del 2019 a las 23:59** para poder conocer con antelación el número de participantes. No se podrán realizar inscripciones el mismo día de la prueba, aun no habiéndose cubierto la totalidad de las plazas. El importe de la inscripción individual será de 10€ para los federados y de 18€ para los no federados hasta el domingo día 14 de abril de 2019. La carrera por parejas tendrá un coste de 32€ hasta el domingo día 14 de abril de 2019. Después de esa fecha, el importe de la inscripción individual aumentará a 18€ para los federados y 26€ para los no federados. Y en el caso de las parejas, el precio aumentará hasta los 40€. Una vez terminado el plazo de inscripción, los dorsales se distribuirán entre los participantes según su sexo y categoría.

La edad mínima para competir es 15 años. En este caso, la categoría cadete comprende las edades de 15-17 años. Esta categoría únicamente dará una vuelta en el primer sector de la prueba. Los participantes que el día de la prueba tengan menos de 18 años, deberán presentar una autorización firmada del padre, madre o tutor legal en el momento de recoger el dorsal. Se adjunta en este mismo documento la autorización a presentar.

Cada inscrito recibirá en la bolsa del corredor un dorsal (se dispondrá de la goma e imperdibles necesarios para todo aquel que no tenga portadorsales) y una placa de plástico con el dorsal del participante para colocar en el frontal de la bicicleta junto con sus bridas. Como recuerdo, a cada corredor participante se dará una camiseta que recuerde la primera prueba de duatlón realizada en el valle de San Millán y un detalle para los *finisher*.

Todos los inscritos contarán con cobertura de un seguro de accidentes y responsabilidad civil para la prueba.

Una vez realizada la inscripción, se podrán realizar cancelaciones según los siguientes plazos: hasta el domingo 7 de abril de 2019 se descontarán 5€; desde el domingo 7 de abril hasta el domingo 21 de abril se descontarán 10€; desde el domingo 21 de abril no se permitirán más cancelaciones.

De todos los beneficios obtenidos del Duatlón “Cuna de mi Lengua”, se destinarán a la mejora y adecuación de las rutas de senderismo / BTT del Valle de San Millán. Con ello, se tratará de generar mínimo un puesto de trabajo anual que sirva como guía de estas rutas aprovechando la riqueza histórica, cultural y natural que atesoran.

Horarios y localización

Jornada 03.05.2019

- 17:00 a 19:00h - Recogida dorsales en Plaza Ayuntamiento de Berceo (Berceo).
- 19:00h - Calentamiento junto a Gonzalo de Berceo y su recorrido (Berceo).

Jornada 04.05.2019

- 10:00 - 12:00h - Recogida dorsales en Plaza Ayuntamiento de Estollo (Estollo).
- 14:15h - 15:15h - Recogida de dorsales en el Monasterio de Yuso en San Millán de la Cogolla
- 15:00h - 15:45h - Apertura del área de transición.
- 15:45h - Cierre del control de material.
- 15:50h - Llamada a la cámara de salida.
- 16:00h - Salida individual masculina y femenina.
- 16:10h - Salida parejas.

A continuación, en cuanto concluyan la primera vuelta los primeros clasificados se dará salida a la categoría cadete por los oficiales de carrera.

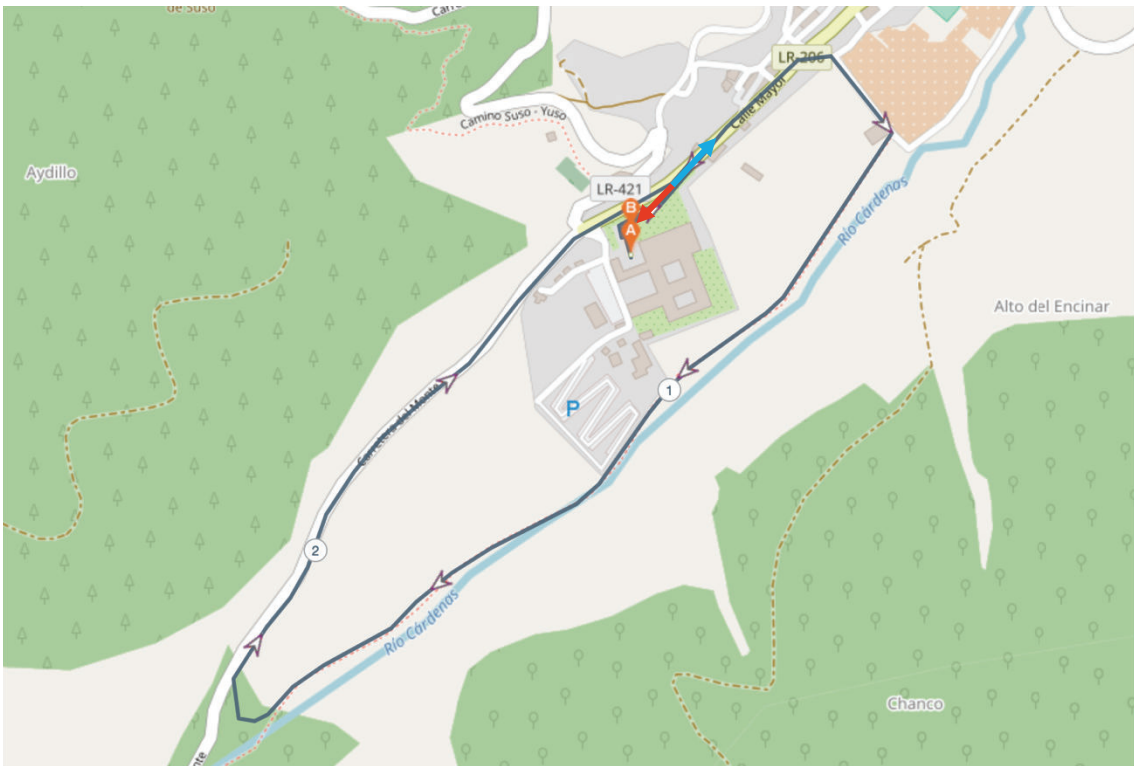
- 19:30h - Entrega de trofeos. Música y entretenimiento.

Recorridos

Primer sector (2,89kms x 2)

La carrera a pie consistirá en 2 vueltas a un mismo recorrido. La carrera se inicia en la plaza del Monasterio de Yuso y discurre por el camino de tierra hasta llegar a la Calle Mayor atravesando la puerta principal. En el primer cruce baja por la Calle Corrales hasta llegar a la ribera del Río Cárdenas.

El recorrido continuará por el camino de la Alameda hasta llegar a Riancho donde se incorporará a la carretera de Lugar del Rio hasta alcanzar la calle Mayor de San Millán de la Cogolla. Una vez llegada a la puerta del monasterio de Yuso continuaremos por la calle Mayor (Flecha Azul) para dar inicio a la segunda vuelta. Al final de la segunda vuelta, en este mismo punto, entraremos a la zona de transición (Flecha roja)



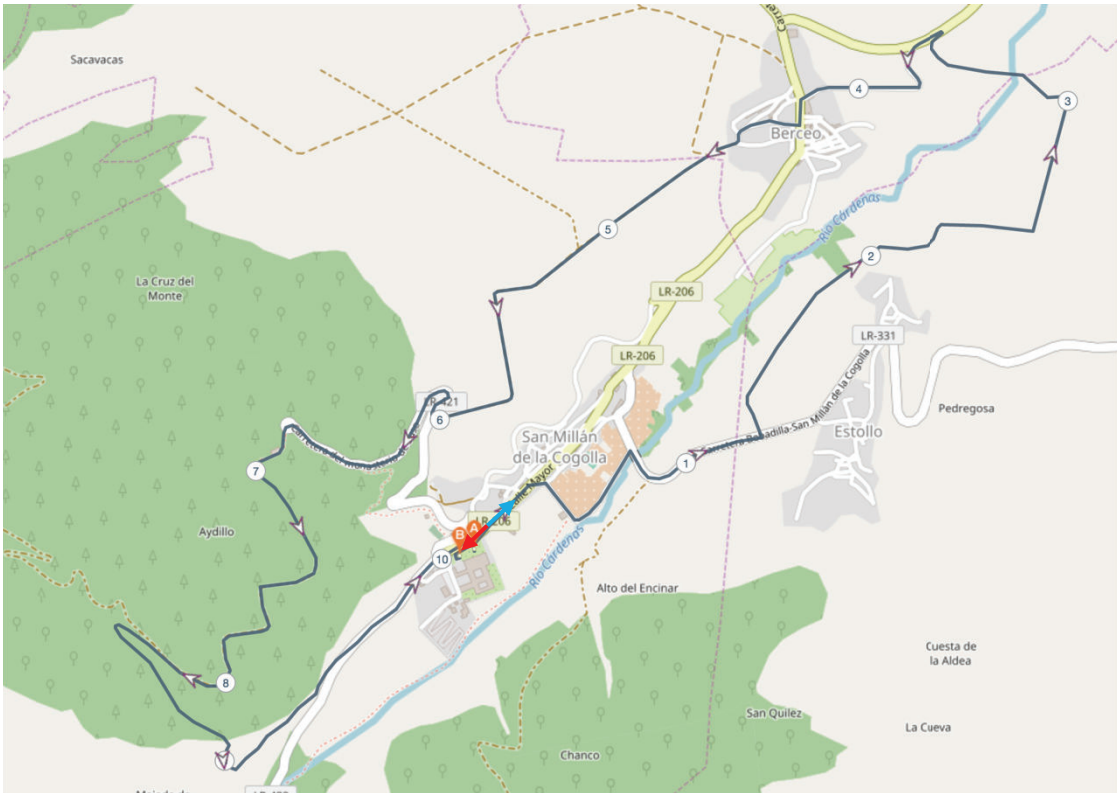
Distancia	5,78 km	**Desnivel positivo**	84 m
Subidas / Bajadas	3,06 km / 2,34 km	**Desnivel negativo**	82 m

Segundo sector (≈ 10,3kms x 2)

Dos vueltas en bicicleta a un circuito de 10,3kms, iniciándose en el mismo lugar que la carrera a pie (coincidirán 800m, en las calles propiamente anchas del municipio de San Millán de la Cogolla delimitando cada uno de los circuitos mediante conos). Se continuará por caminos de tierra, pasando por los términos municipales de Estollo y San Andrés atravesando La Iruela hasta llegar a puente El Alcalde.

Una vez allá la carrera procederá a subir por la antigua carretera de Nájera a Berceo y atravesará Berceo por la Calle Valvanera y Santa Eulalia hasta salir del pueblo. Se continuará discurriendo por la zona de La Cereceda hacia el Monasterio de Suso. Posteriormente se bordeará el Monasterio y se circulará por un camino forestal que atraviesa el bosque hasta alcanzar la hospedería La Calera.

De ahí se cogerá la carretera de Lugar Del Río hasta llegar a San Millán de la Cogolla donde se bajará por la cuesta del Monasterio para dar comienzo a la segunda vuelta (Flecha Azul). Al final de la segunda vuelta se volverá a entrar por la puerta del Monasterio para acceder a la zona de transición (Flecha Roja)



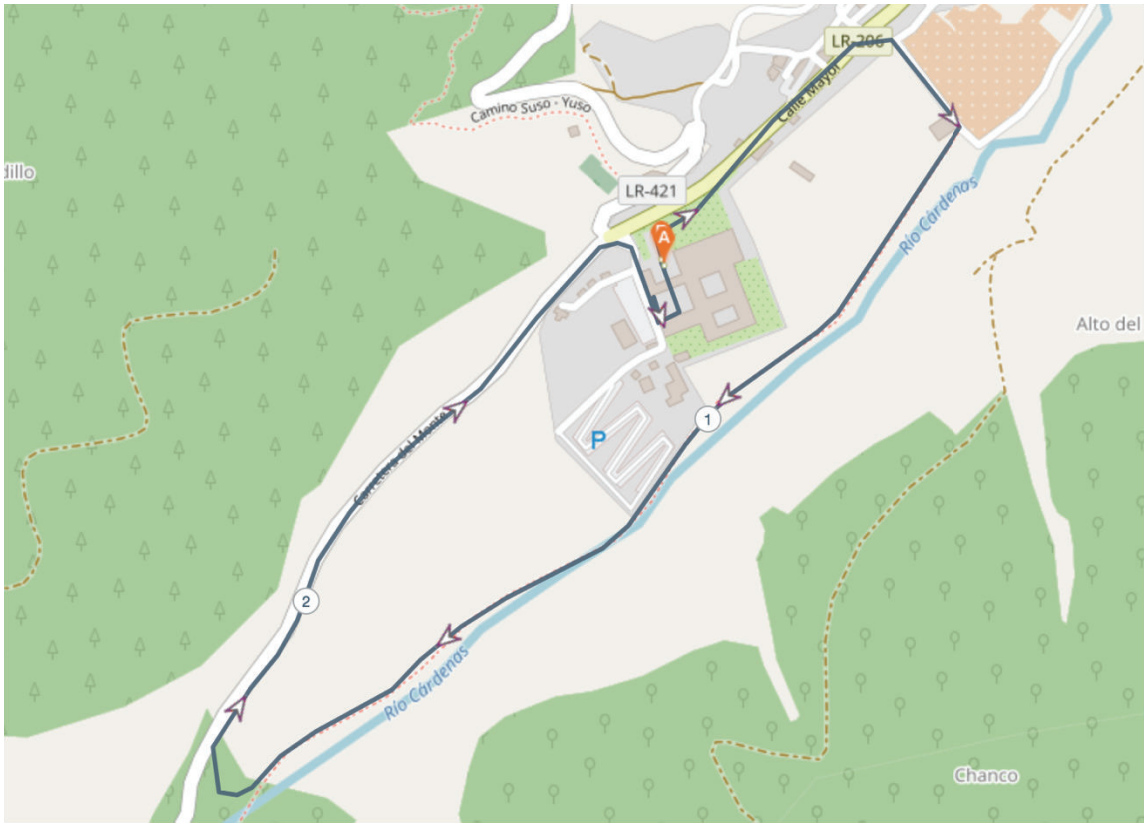
Distancia	20,6 km	**Desnivel Positivo**	608 m
Subidas / Bajadas	10,08 km / 9,18 km	**Desnivel negativo**	602 m

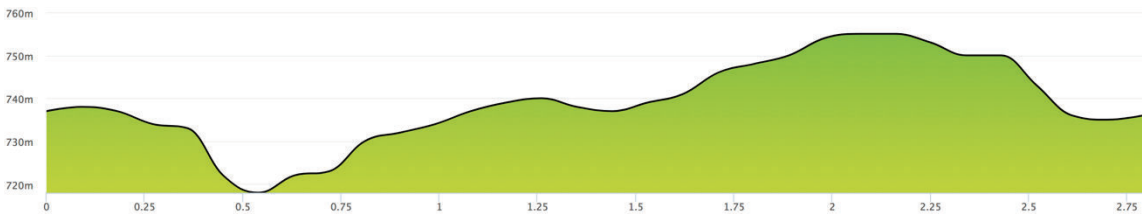
Tercer sector (2,8kms)

Una única vuelta que recorrerá el entorno del Monasterio de Yuso y la ribera del Río Cárdenas por la misma ruta que en el “Sector 1”.

Al entrar en San Millán de la Cogolla desde la carretera de Lugar del Río, el recorrido girará a la derecha para entrar en la plaza del Monasterio de Yuso a travé de la rampa habilitada.

Una vez en la plaza se recorrerá el sprint final hasta alcanzar la meta.





Distancia	2,8 km	**Desnivel Positivo**	42 m
Vuelta Asc. / Desc.	1,53 km / 1,08 km	**Desnivel negativo**	43 m

Premios y Clasificación

La organización gestionará el personal necesario para la entrega de premios.

El Duatlón Cuna de mi Lengua tendrá las siguientes modalidades y categorías:

- **Modalidad individual (Masculina y femenina):** El atleta realizará la prueba en su totalidad, salvo la categoría cadete que solo dará una vuelta en el primer sector a pie.
    - Categoría Absoluta: Incluye a todos los atletas que participen en la prueba además de la propia de su edad si existe.
    - Categoría Cadete: Atletas entre 15 y 17 años.
    - Categoría Junior: Atletas entre 18 y 19 años
    - Categoría Sub-23: Atletas entre 20 y 23 años
    - Categoría Veteranos 1: Atletas entre 40 y 49 años
    - Categoría Veteranos 2: Atletas entre 50 y 59 años
    - Categoría Veteranos 3: Atletas de más de 60 años
    - Categoría Local: Atletas de cualquier edad que estén empadronados en unos de los municipios del Valle de San Millán a 1 de Enero de 2019. Este dato será comprobado por la organización del evento.
- **Modalidad por parejas:** Un componente de la pareja realizará los Sectores 1 y 3 (Carrera a pie), y el otro, el Sector 2 (Bicicleta de montaña):
    - Categoría Absoluta por parejas: Pertenecerán todas las parejas independientemente de que los componentes de la misma sean masculinos, femeninos o mixtos.
- **Modalidad por equipos**

Se establecen los siguientes premios, que podrán ser acumulables:

- Categoría Absoluta (Masculino y Femenino): Medalla y premio a los 3 primeros clasificados.
- Categoría Cadete (Masculino y Femenino): Medalla a los 3 primeros clasificados
- Categoría Junior (Masculino y Femenino): Medalla a los 3 primeros clasificados
- Categoría Sub-23 (Masculino y Femenino): Medalla a los 3 primeros clasificados
- Categoría Veteranos (Masculino y Femenino): Medalla a los 3 primeros clasificados

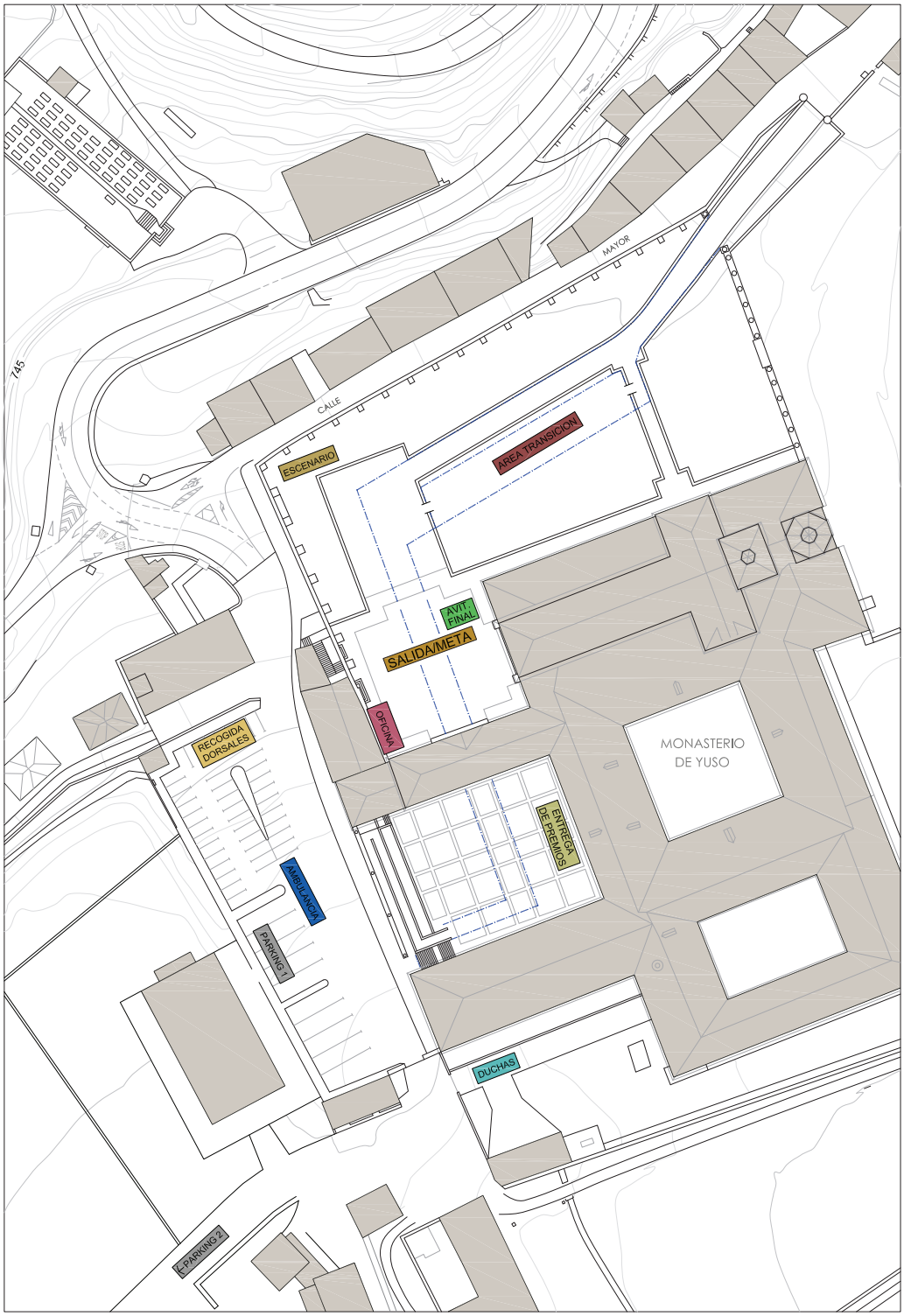
- Categoría Veteranos 2 (Masculino y Femenino): Medalla a los 3 primeros clasificados
- Categoría Veteranos 3 (Masculino y Femenino): Medalla a los 3 primeros clasificados
- Categoría Local: Medalla a los 3 primeros clasificados
- Modalidad parejas: Medalla a los 3 primeros clasificados
- Modalidad por equipos: Trofeo al mejor equipo.

Estas clasificaciones estarán disponibles, unos días después de la prueba, para su consulta y descarga en la web en el minisite de RockTheSport: http://www.rockthesport.com

De forma adicional, entre todos los participantes se podrán llevar a cabo sorteos de diferentes premios.

Servicios

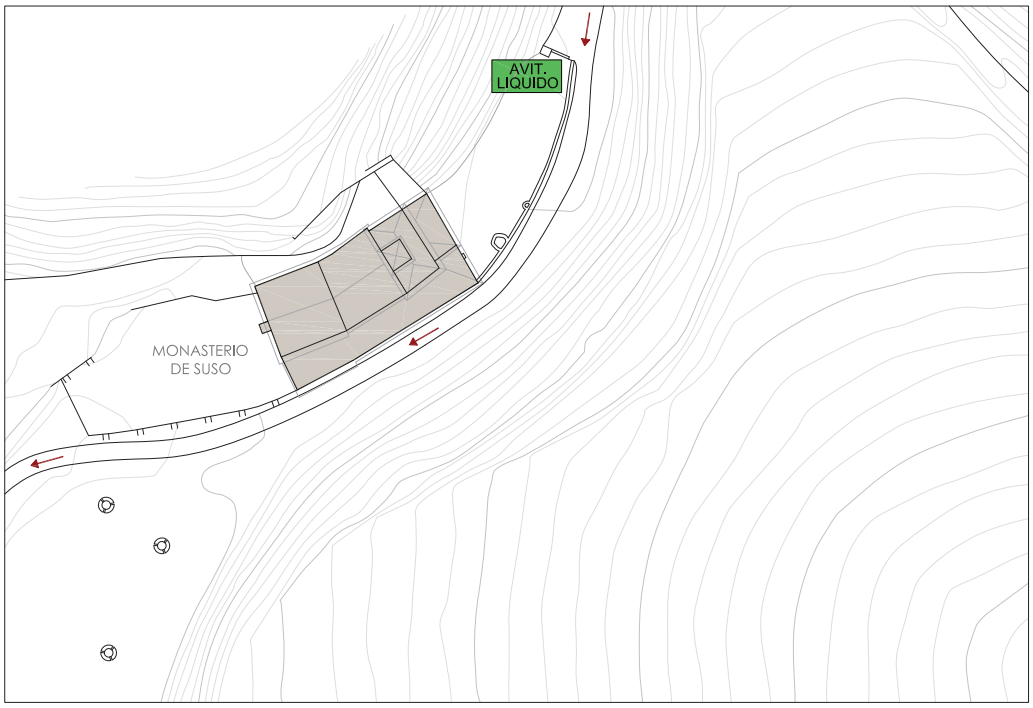
A continuación se muestran los servicios que se encontrarán en el Monasterio de Yuso.



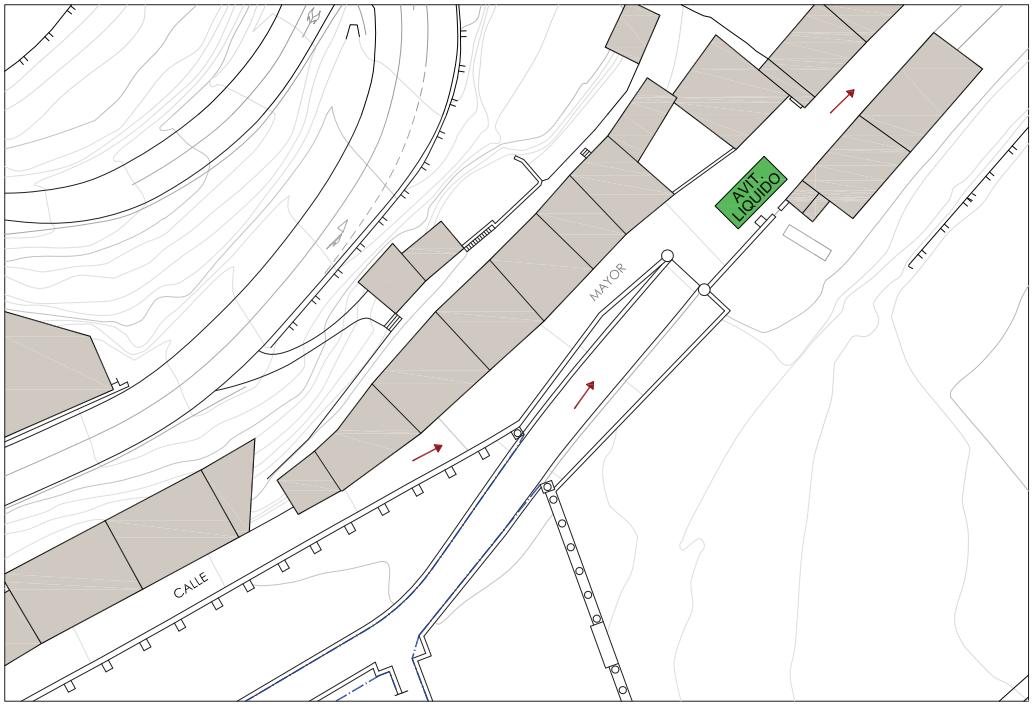
	META Final y meta del recorrido duatlón “Cuna de mi Lengua”
	ESCENARIO Espacio reservado para el speaker y la entrega de trofeos.
	AVITUALLAMIENTO Habrá puntos de avituallamiento a lo largo del recorrido
	CONTROL DE BICICLETAS 1. Recogida de dorsales* y kit del corredor en los aparcamientos de la Oficina de Turismo de San Millán de la Cogolla y Plaza del Ayuntamiento de Berceo.
	OFICINA Oficina de oficiales / Comité de apelación. Espacio tranquilo y alejado de ruidos (especialmente de los altavoces). En ella los oficiales elaborarán las clasificaciones, recibirán las reclamaciones o apelaciones, y resolverán las dudas relacionadas con el reglamento. Se dispondrá de una mesa y al menos dos sillas, así como corriente eléctrica y enchufes suficientes para un ordenador y una impresora.
	DUCHAS Para los corredores, se dispondrán de las duchas de la Hostería de San Millán.
	AMBULANCIA Aparcamientos de la oficina de turismo

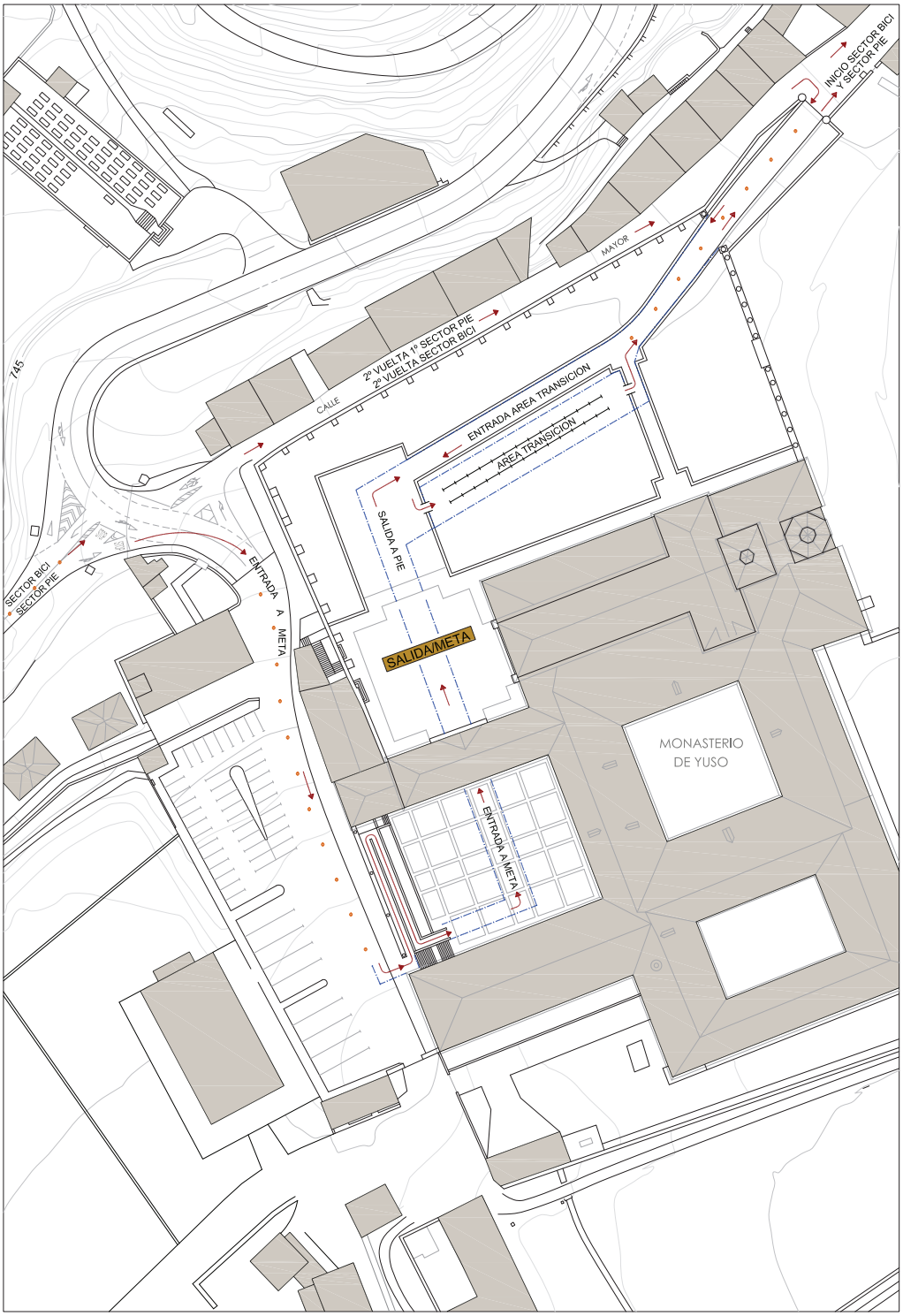
Avituallamientos

Habrá 2 avituallamientos de tipo líquido situados en el Monasterio de Suso y a la salida del Monasterio de Yuso.



AVITUALLAMIENTO LIQUIDO. MONASTERIO DE SUSO



AVITUALLAMIENTO LIQUIDO. CALLE MAYOR

Plano de transición