III DUATLON CROS CARRASQUEDO

Nombre de la Prueba: Duatlón Cros Carrasquedo

Organizador de la Prueba: Ayuntamiento de Grañón

Fecha: 20 de Mayo.

Lugar: Entorno de la Ermita de Carrasquedo [Grañón]

Distancias: 6km-22km-3km

Horario: inicio de la prueba 16.00h

CONTEXTUALIZACIÓN

La cultura físico-deportiva, hoy en día, busca saciar las expectativas de superación, constancia, diversión, bienestar,… demandadas de forma más exigente y experimentada. Por todo ello, la organización de eventos deportivos tiende a abarcar más de una modalidad deportiva para que la satisfacción del participante sea más completa.

Las **pruebas de Duatlón Cros** son un ejemplo de ello, en ellas se aúna dos disciplinas deportivas como son el atletismo y el ciclismo, modalidades distribuidas en tres segmentos, segmento 1 y 3 carrera a pie y segmento 2 carrera en bici.

Por ello, por el compromiso de la promoción deportiva y, sobre todo, por el marco en el que nos encontramos, organizamos una prueba de estas características en el entorno de la **Ermita de Carrasquedo**, **Grañón.**

EDICIONES ANTERIORES

Las dos ediciones anteriores del **Duatlón Cros Carrasquedo, celebradas en 2015 y 2016**, reunieron en torno a **un centenar** de participantes en cada una de ellas. Procedentes en su mayoría de la propia comunidad, otros lo hicieron desde el País Vasco, Castilla y León, Navarra y Madrid.

Los duatletas estuvieron **arropados por cientos de personas** que además de animar pudieron disfrutar de actividades complementarias a la prueba como el bingo o los hinchables para los más pequeños.

Parte del éxito de estas ediciones se debe al apoyo de las entidades colaboradoras y el gran número de voluntarios con el que pudimos contar.

III DUATLON CROS CARRASQUEDO

OBJETIVOS

Favorecer el Turismo, tanto de la localidad como del entorno.

Promocionar la práctica físico-deportiva, favoreciendo un estilo de vida saludable.

Resaltar el carácter popular de la prueba

Satisfacer la demanda deportiva de los habitantes de la zona.

Colaborar con organizaciones

Aumentar la oferta de pruebas de este tipo dentro del Circuito Riojano

ENTORNO

El marco escogido para la realización de la prueba es el entorno de Carrasquedo en Grañón [La Rioja], zona que por su frondosidad vegetal otorga de una gran singularidad todo el recorrido.

El núcleo de la prueba, salida y meta, se ubica en zona exterior de la **Ermita de Ntra. Sra. de Carrasquedo,** a 2 km del centro urbano de Grañón. Recinto en el cual además de la mencionada ermita se encuentra un albergue con servicio de bar-restaurante y grandes zonas verdes.

III DUATLON CROS CARRASQUEDO

PLANO DE SITUACIÓN

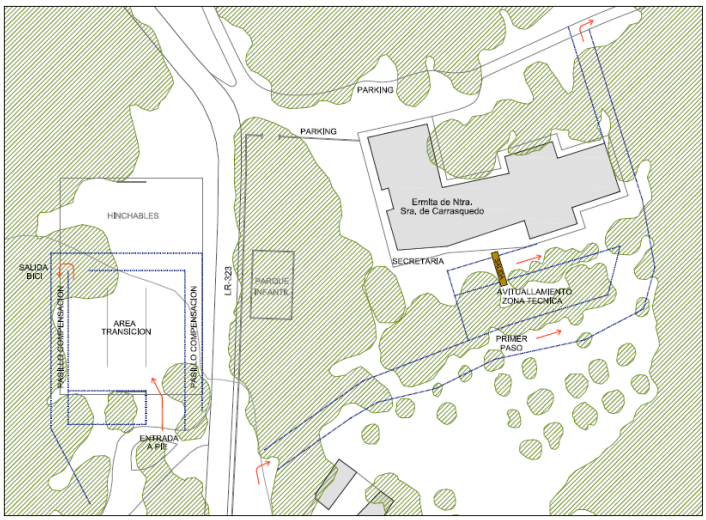
Cómo llegar

- Toma salida **LR-308/LR-323** hacia **Villalobar de Rioja/Grañón**
- Gira a la izquierda hacia **LR-323**
- Gira a la izquierda hacia **Ctra. Humilladero**
- Gira a la izquierda hacia **Camino de la Ermita/LR-323/ Morales/ Corporales**
- **Albergue Nuestra Señora de Carrasquedo**

Servicios

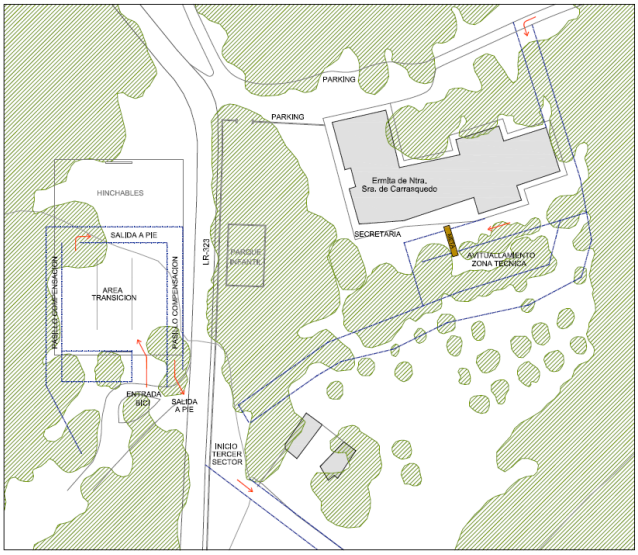
- 3 zonas de Parking
- Restaurante/Cafetería
- Aseos
- Hinchables para los más pequeños
- Duchas del albergue de Nª Sra. de Carrasquedo.

CIRCULACIÓN 1 (PRIMER SECTOR A PIE)



DELIMITACIÓN DEL RECORRIDO
SENTIDO DE CIRCULACIÓN
INICIO DE LA PRUEBA

CIRCULACIÓN 2 (TERCER SECTOR A PIE)



DELIMITACIÓN DEL RECORRIDO
SENTIDO DE CIRCULACIÓN
FIN DE LA PRUEBA

RECORRIDO

La dotación de **Cruz Roja Española** a través de la oficina local de Santo Domingo de la Calzada se encontrará ubicada en la zona de meta y en el punto kilométrico 5,25 del recorrido en bicicleta. (Puntos marcados en la imagen del sector 2.)

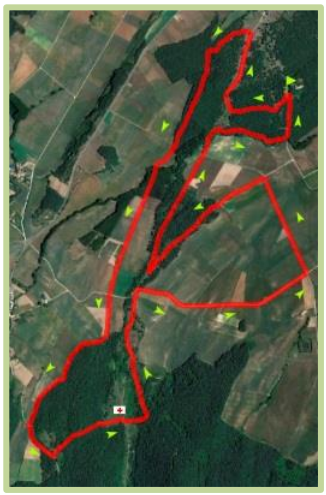
Se trata de dos puntos de los cuales se tiene fácil acceso a cualquier otro punto del recorrido, en caso de ser necesaria su intervención.

El recorrido de la prueba queda trazado casi en su totalidad por pistas forestales entre robles, pinos y encinares, amenizando la exigencia de la competición.

Los **sectores, 1 y 3**, a pie se describirán por el lado en el que se encuentra el propio edificio, recorriendo un trazado circular de 3 km. El firme será en su mayoría senderos lo que hace que aumente la carga física del recorrido.

El **primer sector** consistirá en dos vueltas al recorrido (2 x 3km) alcanzando un desnivel positivo de 80 metros.

Tras el primer sector, la **zona de transición** (zona cambio correr-bici) se ubicará en el campo de fútbol que se encuentra en frente de la ermita, al otro lado de la carretera comarcal LR-323.



Sector 2, desde el inicio los participantes se introducen en el bosque donde tras atravesar pequeño robledal y un pinar tomará dirección oeste hacia el monte. Nos introduciremos en el término de Villarta-Quintana. Al igual que en el primer sector a pie, el recorrido consistirá en completar dos vueltas al mismo trazado alcanzado los 22 km de distancia y una desnivel positivo de 440 m.

Finalmente, tras un nuevo paso por la zona de transición, se iniciará el **tercer sector.** Éste se realizará por el mismo recorrido que el primero pero en sentido contrario.

MODALIDADES

La prueba se podrá completar de forma individual o por parejas. Diferenciando las categorías, Absoluta [Masculina y Femenina], Sub 23 [Masculina y Femenina], Junior [Masculina y Femenina], Cadete* [Masculina y Femenina], Veteranos 1 [Masculina y Femenina], Veteranos 2 [Masculina y Femenina] y Veteranos 3 [Masculina y Femenina]

En la modalidad de parejas, cada integrante de la misma deberá hacer una de las dos disciplinas [correr o bicicleta].

*Los participantes en categoría cadete darán una sola vuelta en el primer sector a pie.