SWIMRUN C.N. Aldayeta
Campeonato de Euskadi
JJDD de Araba
1 de julio 2023

Dossier de la prueba

1 *de JULIO de 2023*

INDICE

1. EL SWIMRUN 4
2. RECORRIDOS 5
DISTANCIAS Juegos Escolares (categorias DFA) 5
DISTANCIAS federados y open 5
3. NECESIDADES 11
4. ASPECTOS A CONSIDERAR 12

Ficha resumen del evento

Denominación de la prueba	SWIMRUN C.N. Aladayeta
Contactos	C.D.Vibike ; FAT-ATF atftriatloi@gmail.com cirotobar@gmail.com
Organizador	Vibike Outdoor Eskola y Club Nautico Aldayeta, FAT-Arabako Triatloi Federazioa ETF-Euskadiko Triatloi Federazioa
Objetivos perseguidos	Promoción de la practica del Swimrun y acuatlón en edad escolar y federados
Dirigido a:	escolares, cadetes, juvenil, junior, absoluto
Lugar de celebración	Club Nautico Aldayeta e inmediaciones
Prueba federada	escolar y federada
Máximo plazas	250
Coste inscripción	escolares gratis, federados cadetes 15€- federados juvenil y junior 20€ ; federados absolutos 30 € No fed. Open 40€
Fecha propuesta	1 de Julio de 2023

1. EL SWIMRUN

El swimrun es una modalidad multideportiva que combina la natación y la carrera a pie, comenzando por una carrera a pie, seguido de un segmento de natación y asi de forma consecutiva hasta completar el recorrido que puede estar compuesto de multiples tramos de natación y carrera a pie. El cronómetro no para hasta que no termina el último de los segmentos y se llega a meta.

Es un deporte que normalmente se practica por parejas, aunque también puede disputarse de forma individual. en este caso y se podrá participar tanto por parejas como de forma individual, sin embargo solo optarán al Campeonato de Euskadi las categorias de parejas en tres opciones, parejas masculinas, parejas femeninas y parejas mixtas.

A diferencia de otros deportes combinados como el duatlón o triatlón no existe una zona de box para cambiarse, con el material que se empieza en la salida se ha de llegar a meta, es decir tendrán que nadar con zapatillas y correr con las gafas y el gorro de natación. Es aconsejable el uso de pullbouy para darle algo de flotabilidad a las piernas que se verán lastradas por las zapatillas.

Por ser una prueba de promoción, el uso de palas no estará permitido.

Para poder participar será requisito imprescindible ser capaz de nadar 200m seguidos sin pararse.

Nota aclaratoria en cuanto a las edades y categorias.

DFA Diputación Foral de Araba establece las siguientes categorias para los juegos escolares

Prebenjamin 2015-2016

Benjamin 2013-2014

Alevín 2011-2012

Infantil 2009-2010

Cadete 2008-2007

La Federación española de Triatlón establece que la categoria Cadete Federado son nacidos en 2008-2009 por lo tanto, los niños nacidos en esos años y con licencia 2023 en vigor deberán inscribirse como federados en la distancia de 5kms y los nacidos en 2007 y mayores con licencia en vigor deberán inscribirse en la distancia de 13kms.

2. RECORRIDOS

Dado que este swimrun también está dirigido a los más pequeños (en edad escolar) los circuitos y las distancias se han adaptado para acomodarse a las diferentes categorias de edad, siempre teniendo en cuenta las capacidades de las niñas y niños.

DISTANCIAS Juegos Escolares (categorias DFA)

Nacidos **2013-2014 Benjamines 2015-2016 Prebenjamines**	
Carrera a pie	300m (3 segmentos)
Natación	100m (2 segmentos)
Total	400m

Nacidos **2011-2012 Alevines 2009-2010 infantiles**	
Carrera a pie	800m (4 segmentos)
Natación	200m (3 segmentos)
Total	1.000m

Nacidos 2007-2008 Cadetes	
Carrera a pie	4400m (6 segmentos)
natación	700m (5 segmentos)
Total	5100m

DISTANCIAS federados y open

Distancia Sprint	
Carrera a pie	4.400m (6 segmentos)
natación	700m (5 segmentos)
Total	5100m

Distancia 13 kms	
Carrera a pie	11.350m (10 segmentos)
natación	1.920m (9 segmentos)
Total	13.270m

Recorridos Prebenjamín y Benjamín:

Preb. Benjamín	metros carrera	metros natación
carrera 1	100m	
natación 1		50m
carrera 2	200m	
natación 2		50m
carrera 3	20m	
Total:	**320m**	**100m**

Recorridos Alevin e infantil:

Alevín, Infantil	metros carrera	metros natación
carrera 1	100m	
natación 1		50m
carrera 2	280m	
natación 2		100m
carrera 3	400m	
natación 3		50m
carrera 4	20m	
Total:	**800m**	**200m**

Recorridos Cadete:

Sprint	metros carrera	metros natación
carrera 1	1.400m	
natación 1		50m
carrera 2	350m	
natación 2		300m
carrera 3	1.400m	
natación 3		250m
carrera 4	1.000m	
natación 4		50m
carrera 5	250m	
natación 5		40m
carrera 6	20m	
Total:	**4.400m**	**690m**

Recorrido juvenil junior y absoluto:

13 kms	metros carrera	metros natación
carrera 1	1.400m	
natación 1		50m
carrera 2	350m	
natación 2		300m
carrera 3	2.000m *Av.	
natación 3		250m
carrera 4	1.600m	
natación 4		350m
carrera 5	1.800m	
natación 5		400m
carrera 6	750m	
natación 6		250m
carrera 7	*Av. 2.000m	
natación 7		250m
carrera 8	1.000m	
natación 8		50m
carrera 9	250m	
natación 9		40m
carrera 10	20m	
Total:	**11.370m**	**1.940m**

3. NECESIDADES

Las necesidades para la celebración de la prueba son las siguientes:

Espacios	Uso de los espacios destinados a salida y meta en el Club Nautico Aldayeta.
Servicios	Ambulancia, ubicada en C.N. Aldayeta Seguridad en el agua: 5 piraguas y 2 zodiac a motor del Club Nautico Aldayeta. 1 zodiac a motor Bomberos de Araba.
Bolsa del participante	▪ Gorro de natación numerado. ▪ (13kms) Vaso de silicona o Flask 250ml ▪ (13kms) gel hidro 226ers.
Avituallamiento en punto km 4,1 y en el 9,3	. habrá un grifo de agua, un grifo de isotonico, platanos troceados, y bolsones de basura para recoger cascaras. no habrá vasos de plastico ni de papel, (objetivo cero residuos) cada participante deberá portar su propio vaso plegable de silicona o flask.
Avituallamiento (post-meta)	▪ Bebidas: agua y bebidas no azucaradas. ▪ Comida: platanos
Material de señalización	▪ Boyas para los segmentos de natación ▪ marcas de entradas y salidas al agua ▪ Cinta de señalizacion DFA. solo donde sea necesario, y con el compromiso de retirar cuando acabe la carrera. ▪ Banderolas para las salidas de natación ▪
Voluntarios	1 para cada punto de entrada o salida de segmentos de natación.

4. ASPECTOS A CONSIDERAR

SEGURO DE ACCIDENTES

Todas y todos los participantes estarán cubiertos por un seguro deportivo de accidentes: los escolares de Araba tendrán el seguro de la DFA y a los escolares de otras provincias o los no federados, se les hará un seguro de un día y una póliza de responsabilidad civil que cubrirá cualquier incidente que pudiera producirse durante el transcurso de la prueba. Los federados están cubiertos por la poliza de la Federación correspondiente.

SUSPENSIÓN DE LA PRUEBA

Si por causas de climatología muy adversa o imponderables sobrevenidos de cualquier otro tipo, que pudieran poner en riesgo la integridad de los participantes, el evento quedaría suspendido.

REGLAMENTO

Escolar:

Se aplicara, en términos totalmente didácticos y comprensibles para las niñas y niños, el reglamento oficial de competiciones de la Federacion Vasca de Triatlón. Salvo excepciones no se producirán descalificaciones de las y los participantes.

Federadados y open:

se aplicará el reglamento de la Federación Vasca de Triatlón o en su defecto de la FETRI.

Material permitido:

Juegos escolares:

Prebenjamin, Benjamín, Alevín, Infantil, Cadete. Cada uno en su correspondiente distancia, de forma individual

Material Obligatorio: bañador, zapatillas, gorro de natación proporcionado por la organización.

Material opcional: gafas de natación, Pullbuoy.

Material prohibido: aletas o palas

Federados y Open:

Juveniles y Junior, tanto federados como open

Material Obligatorio: bañador o trimono, zapatillas, gorro de natación proporcionado por la organización.

Material opcional: gafas de natación, Pullbuoy, Palas, neopreno de swimrun, en función de la temperatura del agua y del ambiente, en las fechas 1julio no se prevee que sea necesario. En el caso de parejas se puede usar cuerda elastica para ir atados.

Normativa especifica

- Todos los participantes están obligados a llevar todo su equipo desde el inicio de la prueba hasta cruzar la meta. Antes de la salida y durante la prueba habrá controles del material obligatorio. Si un equipo incumple este punto, será descalificado automáticamente.
- En el caso de participar por parejas, los dos miembros de cada equipo debe permanecer juntos en todo momento y no pueden estar más de 10 metros de distancia en todos los tramos, en meta se tomará el tiempo del componente que cruce la meta en ultimo lugar.
- Todos los participantes están obligados a prestar ayuda inmediata a cualquier participante que se encuentre en una situación de emergencia, tanto haciendo maniobras in situ como avisando la organización lo más rápidamente posible.
- La organización de la prueba puede negar a un equipo a continuar si el equipo no lleva el material especificado anteriormente o el estado físico de algún miembro del equipo no les permite continuar.
- Cualquier sistema de ayuda a la flotabilidad o la propulsión se debe llevar en todo momento de la carrera, desde el inicio y hasta la línea de meta.
- las categorias escolares y los cadetes federados como los cadetes no federados no podrán hacer uso de palas ni aletas.
- Para los juvenil, junior absoluto y mayores si está permitido el uso de palas y aletas, independientemente de si están federados o no.

INSCRIPCIONES:

Juegos Escolares de Araba: inscripción gratuita, de forma individual se realizará en otra web especifica solo para los juegos escolares de Araba.

Todos los demás tanto federados como open (no federados) se podrán apuntar en la web rockthesport correspondiente.

CAMPEONATO DE EUSKADI DE SWIMRUN

Solo optarán al Campeonato de Euskadi de Swimrun:

5kms Cadetes federados en triatlón en Euskadi, (como excepción y solo en esta categoría de cadete, se dará premio a la modalidad individual)

individual másculino 3 primeros

individual femenino 3 primeras.

13kms Juveniles federados en triatlón en Euskadi

Parejas masculino 3 primeras parejas

Parejas femenino 3 primeras parejas

Parejas mixtas 3 primeras parejas

13kms Junior federados en Triatlón en Euskadi

Parejas masculino 3 primeras parejas

Parejas femenino 3 primeras parejas

Parejas mixtas 3 primeras parejas

13kms Absoluto federados en Triatlón en Euskadi

Parejas masculino 3 primeras parejas

Parejas femenino 3 primeras parejas

Parejas mixtas 3 primeras parejas

CLASIFICACIONES y PREMIOS

La categoria Escolar, se regira por el reglamento de los juegos escolares de Araba, y será puntuable para dichos juegos. No habrá ceremonia de podio para las categorias escolares.

Carrera de 5km,

al ser la prueba de promoción o iniciación, no habrá ceremonia de podio para esta distancia, si habrá una clasificación con los tiempos en meta de cada participante.

Carrera de 13kms,

Habrá ceremonia de premios para las siguientes modalidades, sean o no federados:

1º 2º y 3er puesto parejas masculinas absoluto

1º 2º y 3er puesto parejas femeninas absoluto

1º 2º y 3er puesto parejas mixtas absoluto

1º 2º y 3er puesto individual masculino absoluto

1º 2º y 3er puesto individual femenino absoluto

SORTEO DE MATERIAL.

Al final de la ceremonia de premios realizaremos un sorteo de material cedido por nuestros patrocinadores, Vibike, Zoggs, Head, 226ERS. para recoger el premio habrá que presentar el gorro de natación con el número con el que se ha competido.

HORARIOS PREVISTOS

8:30 Apertura de secretaría para entrega de gorros numerados

9:00 Cierre de Secretaria y pequeña expicación de la prueba.

9:30 Salida de prueba 13kms.

9:45 Salida de prueba 5kms.

12:00 Salidas prueba Prebenjamin y Benjamin.

12:15 Salidas prueba Alevín e Infantil. (si hay muchos inscritos separar en 2 salidas)

13:00 Ceremonia entrega de premios y sorteo de material.

TIEMPO DE CORTE

El tiempo de corte será solo para la carrera de 13kms

En el el avituallamiento ubicado en Nanclares de Gamboa habrá un punto de tiempo de corte, aquellos deportistas que no hayan llegado a este punto en 35' no podrán continuar en carrera.