VII DUATLÓN CROS CARRASQUEDO

GRAÑÓN · 14 OCTUBRE 2023

VII GRAÑÓN · 14 OCTUBRE 2023
DUATLÓN CROS CARRASQUEDO

Nombre de la Prueba: Duatlón Cros Carrasquedo

Organizador de la Prueba: Ayuntamiento de Grañón, Clover Sport

Fecha: 14 de Octubre

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, en el entorno de la **Ermita de Carrasquedo**, a dos kilómetros del núcleo urbano de Grañón. Organizamos el **VII Duatlón Cros Carrasquedo.**

EDICIONES ANTERIORES

Las cinco ediciones anteriores del **Duatlón Cros Carrasquedo, celebradas en 2015, 2016, 2017, 2018, 2019 y 2022**, reunieron a **entorno 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. Lamentablemente las ediciones de 2020 y 2021 se tuvieron que ver suspendidas.

Los duatletas estuvieron **arropados por cientos de personas** que además de animar pudieron disfrutar de actividades complementarias a la prueba como el **Cross Carrasquedo** (para todas las edades) **el bingo o los hinchables**.

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.

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

Mantener los registros alcanzados en ediciones anteriores.

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. Formando parte de la Liga Duatlón Cros organizada por la Federación Riojana de Triatllón.

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.

VII GRAÑÓN · 14 OCTUBRE 2023
DUATLÓN CROS CARRASQUEDO

PLANO DE SITUACIÓN

Cómo llegar

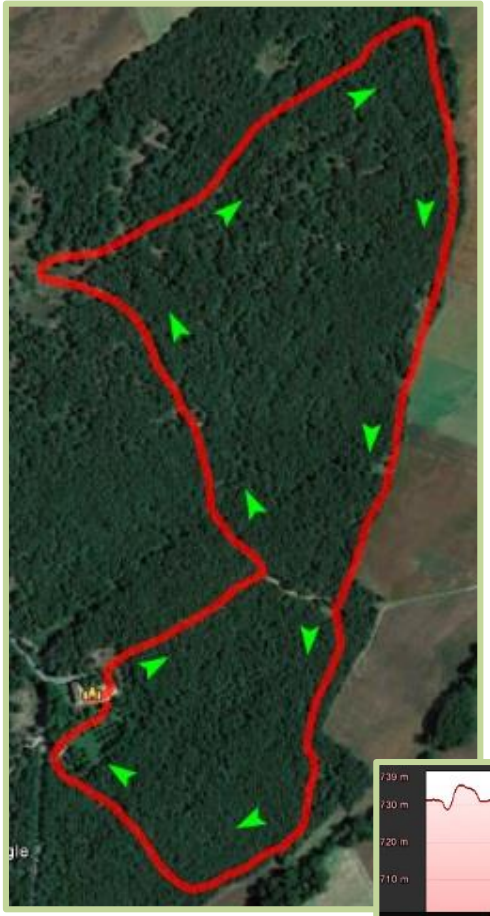
- Toma salida **LR-308/LR-323** hacia **Villalobar de Rioja/Grañón**
- **Tramo en Obras: giro de 180º para acceso por desvío provisional**
- Gira a la izquierda hacia **Ctra. Humilladero**
- Gira a la izquierda hacia **Camino de la Ermita/LR-323/ Morales/ Corporales**
- **Alberaue Nuestra Señora de Carrasauedo**

Servicios

- 3 zonas de Parking
- Restaurante/Cafetería
- Aseos
- Duchas del albergue de Nª Sra. de Carrasquedo.

VII GRAÑÓN · 14 OCTUBRE 2023
DUATLÓN CROS CARRASQUEDO

RECORRIDO



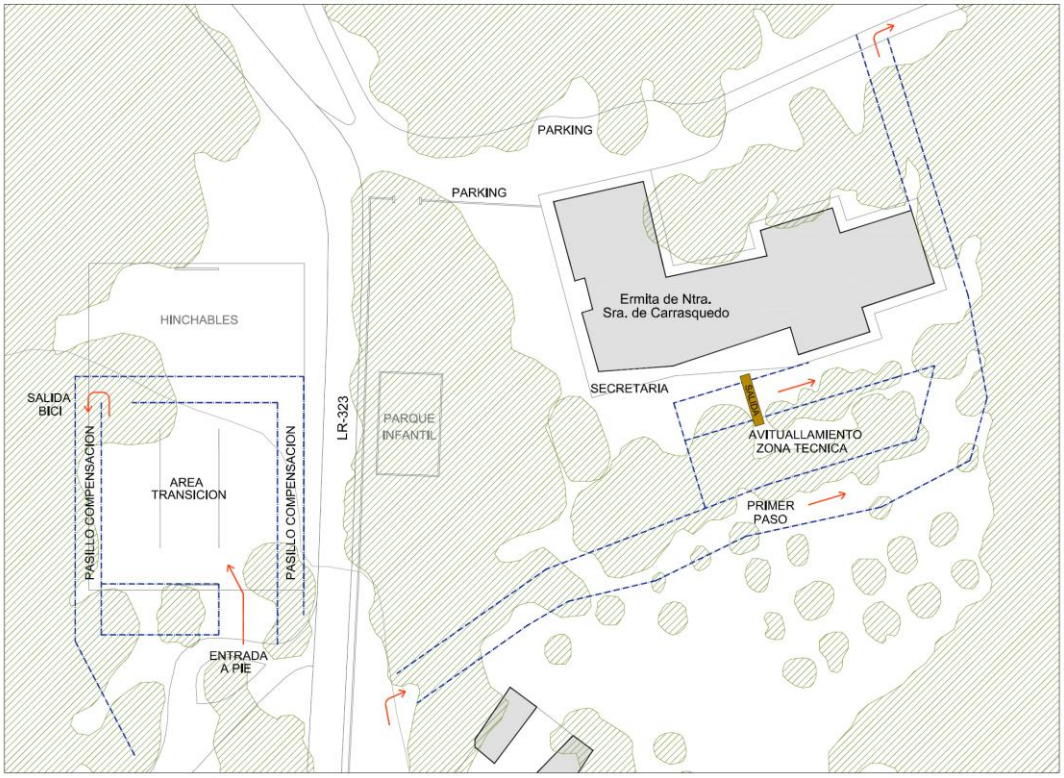
Distancia: 6Km (3km/vuelta)

Nº de vueltas: 2

Desnivel: 30 Mtrs/vuelta

Terreno: Caminos y senderos

CIRCULACIÓN 1 (PRIMER SECTOR A PIE)



VII GRAÑÓN · 14 OCTUBRE 2023
DUATLÓN CROS CARRASQUEDO

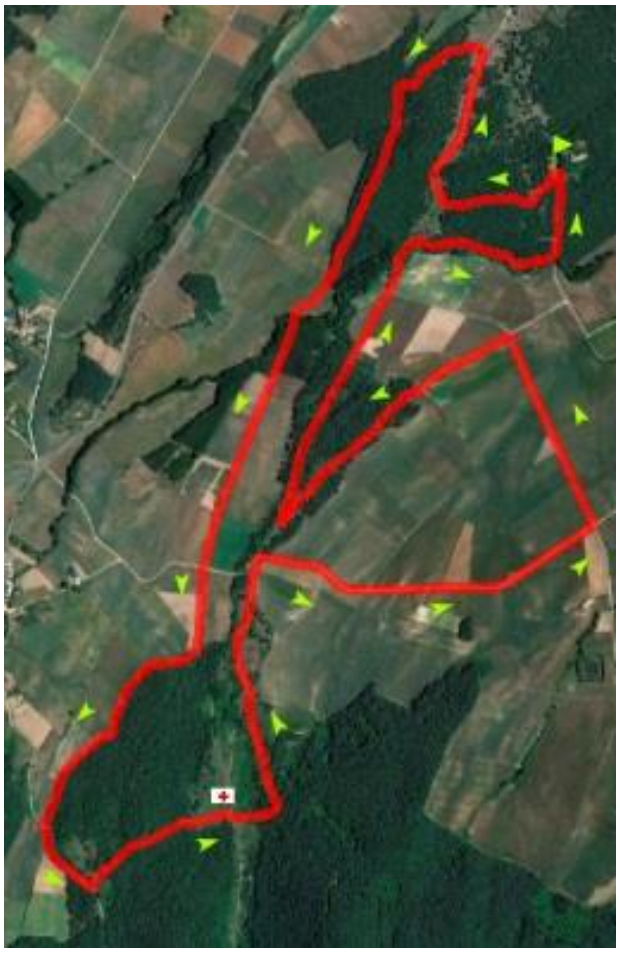
RECORRIDO BICICLETA [SECTOR 2]

Distancia: 11 Km/vuelta

Desnivel: 220 Mtrs/vuelta

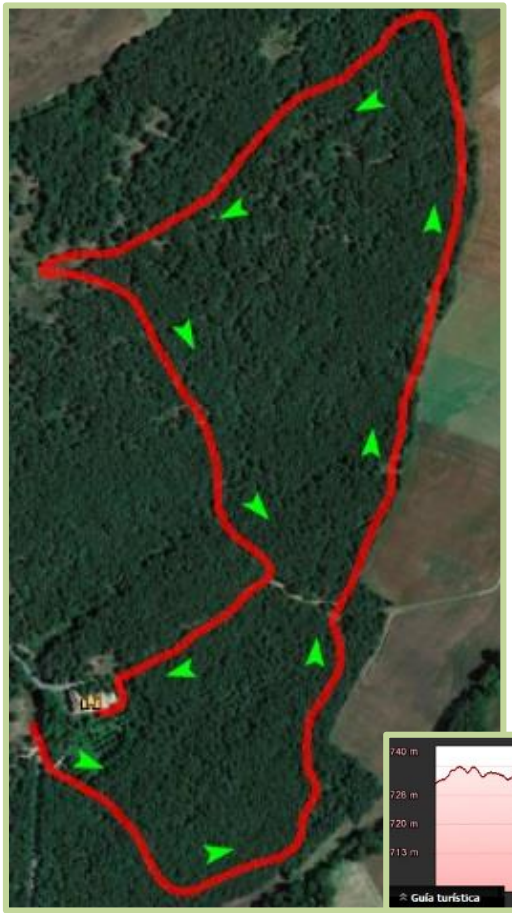
Nº de vueltas: 2

Terreno: Caminos y pistas forestales



VII GRAÑÓN · 14 OCTUBRE 2023
DUATLÓN CROS CARRASQUEDO

RECORRIDO A PIE [SECTOR 3]



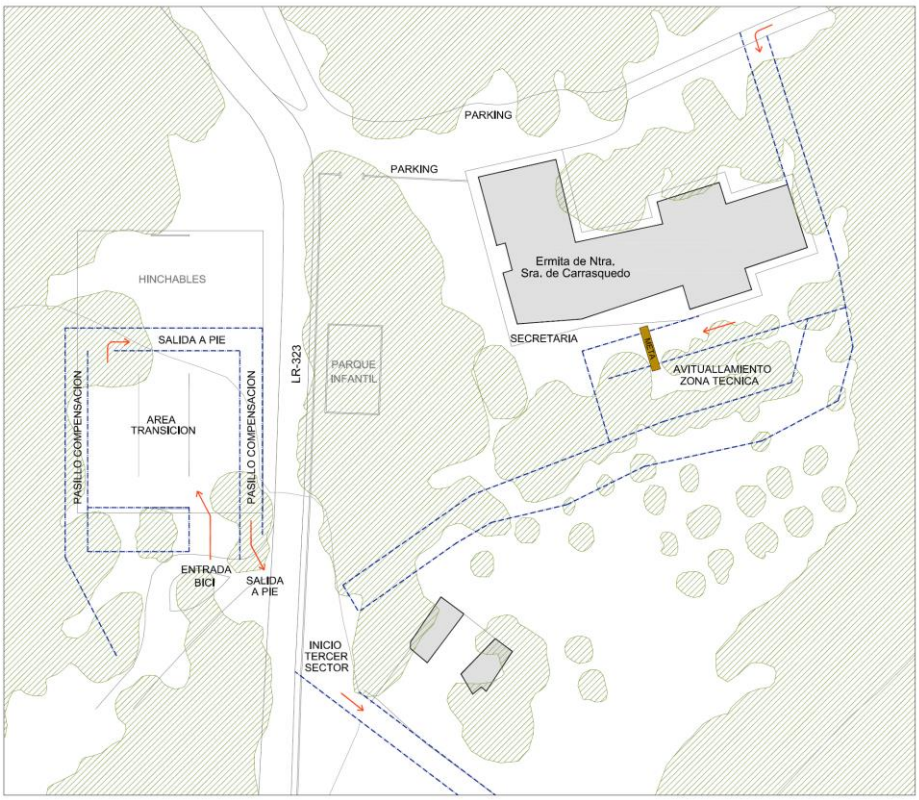
Distancia: 3Km

Nº de vueltas: 1

Desnivel: 15 Mtrs/vuelta

Terreno: Caminos y senderos

CIRCULACIÓN 2 (TERCER SECTOR A PIE)



MODALIDADES

La prueba se podrá completar de forma individual o por parejas. Diferenciando las siguientes categorías, todas ellas, tanto masculina como femenina:

CATEGORÍAS	EDADES
Absoluta	18 años en adelante
Junior	18 a 19 años
Sub23	20 a 23 años
Veteranos I	40 a 49 años
Veteranos II	50 a 59 años
Veteranos III	60 años en adelante

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

VII GRAÑÓN · 14 OCTUBRE 2023
DUATLÓN CROS CARRASQUEDO

REGLAMENTO

1. El Duatlón Cros Carrasquedo es una prueba combinada de carrera a pie y bicicleta, de carácter aficionado, organizada por el **Ayuntamiento de Grañón y Clover Sport**

2. La prueba se celebrará el **sábado 14 de octubre de 2023**, a las **16.00 horas** en la Ermita de Ntra. Sra. de Carrasquedo, en Grañón [La Rioja].
   2.1 La salida de la modalidad de parejas se tendrá lugar a las 16:10 horas.

3. Se correrá una **distancia total de 31 km** sobre pavimento mixto, predominando caminos y pistas forestales de tierra y hierba natural, en menor medida se desarrollará por asfalto.
   3.1 Sector 1. Carrera a pie, tendrá una distancia de 6 km y se realizará sobre un circuito de 3 km (2 vueltas)
   3.2 Sector 2. Carrera en bicicleta de montaña, tendrá una distancia de 22 km, sobre un circuito de 11 km. (2 vueltas)
   3.3 Sector 3. Carrera a pie, tendrá una distancia de 3 km en una única vuelta.

4. Podrán participar todos aquellos corredores que tengan una **edad mínima de 18 años** a 31 de diciembre del 2023. Al tratarse de una prueba catalogada como duatlón cros (distancia estándar) según normativa FETRI, reglamento de competiciones 2023, no pueden participar menores pertenecientes a la categoría juvenil (16 y 17 años).

5. Para participar deberá realizarse la **inscripción a través de portal** www.rockthesport.com **hasta las 23:59 horas del 10 de Octubre de 2023** abonando el importe de 15€ federados, 25€ no federados y 35€ las parejas mediante tarjeta de crédito hasta el día 8 de octubre, a las 23:59 horas. A partir de ese momento se incrementará el precio de la inscripción en 10€ hasta el fin del plazo de inscripciones. El límite de inscritos es de 200 participantes.

Posteriormente, el día de la prueba, deberá acudirse a la Secretaría de la misma (Ermita de Carrasquedo) de 14 a 15.15 horas y presentar el DNI o documento acreditativo equivalente para recoger el dorsal.

Una vez registrada la inscripción y abonado el precio de inscripción, se podrán hacer cancelaciones hasta el lunes a las 23:59 anterior a la competición, enviando un correo a secretaria@fertriatlon.com incluyendo competición, nombre, DNI y cuatro últimas cifras de la tarjeta con la que se realizó el pago. El importe devuelto se calculará descontando un 25% de la cuota pagada. En caso de cancelación por motivo de fuerza mayor la organización valorará la devolución íntegra de la inscripción.

6. La entrada al área de transición se realizará entre las 15.00 y las 15:45 horas. Y será imprescindible presentar el DNI o documento acreditativo equivalente. Los jueces procederán en ese momento a inspeccionar dorsales y materiales. Es necesario llevar portadorsal.

7. Será **responsabilidad del atleta** la predisposición de su organismo para la llevar a cabo la competición. El **participante afirma** no conocer la existencia de ninguna patología que le pudiese afectar al correcto desarrollo de la prueba y tener conocimiento de que la actividad a realizar es peligrosa y puede tener consecuencias imprevisibles, al desarrollarse en terreno montañoso de aventura. El participante reconoce que ha sido informado por parte del prestador de todas las características de la actividad (físicas, psicológicas, material, lugar, etc.) y realiza la misma con pleno conocimiento de las mismas.

Así mismo, el atleta se compromete a no acudir ni tomar parte en el evento o competición en el caso de que padeciese síntomas que pudieran ser compatibles con el contagio del COVID-19.

8. Se establecen las siguientes modalidades y categorías

8.1 **Modalidad Individual:** Tanto Masculina como Femenina, el atleta realizará la prueba en su totalidad.

Categoría Absoluta: en ella se incluyen todos los atletas de manera que todos optarán a la Clasificación absoluta, además de la propia de su edad si es que existe.

Categoría Junior: A esta categoría pertenecerán los atletas que tengan entre 18 y 19 años.

Categoría Sub-23: a esta categoría pertenecerán los atletas que tengan entre 20 y 23 años.

Categoría Veteranos 1: A esta categoría pertenecerán los atletas que tengan entre 40 y 49 años.

Categoría Veteranos 2: A esta categoría pertenecerán los atletas que tengan entre 50 y 59 años.

Categoría Veteranos 3: A esta categoría pertenecerán los atletas que tengan más de 60 años.

La categoría de edad estará determinada por la edad del corredor el 31 de diciembre de 2023

8.2 **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.

9. Se establecen los siguientes **premios**, a los tres primeros participantes tanto masculinos como femeninos, que podrán ser acumulables.

9.1 Categoría Absoluta: Medallas

9.2 Categoría Junior: Medallas

9.3 Categoría Sub-23: Medallas

9.4 Categoría Veteranos 1: Medallas

9.5 Categoría Veteranos 2: Medallas

9.6 Categoría Veteranos 3: Medallas

9.7 Modalidad Parejas: Medallas

9.8 Modalidad por clubes: trofeo al mejor Club, resto medallas

9.9 Premios **clasificación del Campeonato de La Rioja** de Duatlón Cros 2023: categorías júnior, sub-23, veteranos 1, veteranos 2 y veteranos 3 (masculina y femenina): trofeo para los tres primeros clasificados.

10. Los participantes deberán llevar el casco colocado y abrochado siempre que estén montados sobre la bicicleta, tanto en el calentamiento, familiarización del circuito como en el control de material. En el **sector 2** de bicicleta de montaña, está prohibido circular en bicicleta por el área de transición y es obligatorio el uso de casco rígido y atado en todo momento. Los atletas no podrán recibir asistencia médica o de cualquier otro tipo por parte del público, salvo por motivos de fuerza mayor. Las bicicletas se deben dejar en el área de transición solo en la ubicación asignada.

11. Se establecerá un **TIEMPO DE CORTE** al término en el sector 2 de bicicleta según el cual, **NO PODRÁ CONTINUAR LA PRUEBA TODO CORREDOR QUE NO HAYA ALCANZADO EL PUNTO KILOMENTRICO 19,25 DEL SECTOR EN BICICLETA ANTES DE LAS 18:00 HORAS.**

12. El Delegado Técnico designado tendrá la decisión final ante cualquier anomalía para el transcurso de la prueba. El Juez Árbitro estará asistido por Oficiales Técnicos que velarán por el cumplimiento del Reglamento.

13. Todos los participantes inscritos estarán cubiertos por una póliza de **SEGURO DE RESPONSABILIDAD CIVIL** por daños a terceros, así como por la póliza de **SEGURO DE ACCIDENTES** vinculada a su licencia federativa que cubrirá los accidentes deportivos que se produzcan como consecuencia directa del desarrollo de la prueba, y nunca como derivación de un padecimiento o tara latente, imprudencia, negligencia, inobservancia de las leyes y del articulado del reglamento,… ni las producidas en los desplazamientos o desde el lugar en que se desarrolle la prueba. Asimismo, los corredores contarán con la cobertura de una **UNIDAD DE ASISTENCIA SANITARIA**.

14. Durante el transcurso de la prueba, los participantes dispondrán de un avituallamiento de agua en cada sector, así como un avituallamiento final.

15. Los únicos vehículos autorizados a seguir la prueba son los designados por la organización. Queda totalmente prohibido seguir a los corredores en moto o bicicleta.

16. Los horarios, distancias y recorridos propuestos podrán sufrir modificaciones.

17. La organización se reserva el derecho de resolver las cuestiones no previstas en este Reglamento y a modificarlo antes de la celebración de la prueba, en cuyo caso se informará a los inscritos con antelación. Para el desarrollo de la misma se atenderá al Reglamento de Competiciones de la Federación Española de Triatlón. Se puede acceder a una versión actualizada del mismo a través de la siguiente página web:

https://triatlon.org/wp-content/uploads/2022/12/2023.Reglamento-de-Competiciones-FETRI.pdf

Además, se atenderá al reglamento específico para esta prueba, que contendrá un extracto de los anteriores reglamentos y normas propias para esta edición.

18. Se insta a los corredores a respetar el medio ambiente y a transitar exclusivamente por el itinerario marcado.

19. Esta prueba pertenece al CALENDARIO OFICIAL DE LA FEDERACIÓN RIOJANA DE TRIATLÓN. Mediante su inscripción, el corredor consiente expresamente que sus datos básicos (nombre, apellidos, NIF/NIE/Pasaporte, fecha de nacimiento, sexo y lugar de residencia), sean tratados por la Federación Riojana de Triatlón. La posesión de la licencia garantiza que el corredor participa cubierto por un seguro de responsabilidad civil y de accidentes. En todo caso, y tal como establece la Ley Orgánica de 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal y la Ley 34/2002, de 11 de julio, de servicios de la sociedad de la información y de comercio electrónico, el interesado puede ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición mediante correo electrónico a la dirección: secretaria@fertriatlon.com

20. De acuerdo a los intereses deportivos de promoción de la prueba a través de cualquier dispositivo (prensa, internet, publicidad...), los inscritos ceden de manera expresa a la organización el derecho a reproducir el nombre y los dos apellidos, su imagen y su resultado obtenido.

21. La **participación en el VII Duatlón Cros Carrasquedo** supone la plena aceptación de estas normas.