V DUATLÓN CROS CARRASQUEDO

GRAÑÓN · 25 MAYO 2019

CAMPEONATO LA RIOJA · DUATLON CROS ·

V DUATLON CROS CARRASQUEDO 2019

V GRAÑÓN · 25 MAYO 2019
DUATLÓN CROS CARRASQUEDO

Nombre de la Prueba: Duatlón Cros Carrasquedo
[Campeonato de La Rioja Duatlón Cros]

Organizador de la Prueba: Ayuntamiento de Grañón

Fecha: 25 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 aúnan 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 **V Duatlón Cros Carrasquedo**, prueba que en esta edición volverá a acoger el **Campeonato de La Rioja de Duatlón Cros.**

EDICIONES ANTERIORES

Las cuatro ediciones anteriores del **Duatlón Cros Carrasquedo, celebradas en 2015, 2016, 2017 y 2018**, reunieron a **más de 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 **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.

V GRAÑÓN · 25 MAYO 2019
DUATLÓN 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

Acoger el Campeonato de la modalidad Duatlón Cros

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.

V GRAÑÓN · 25 MAYO 2019

DUATLÓN 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

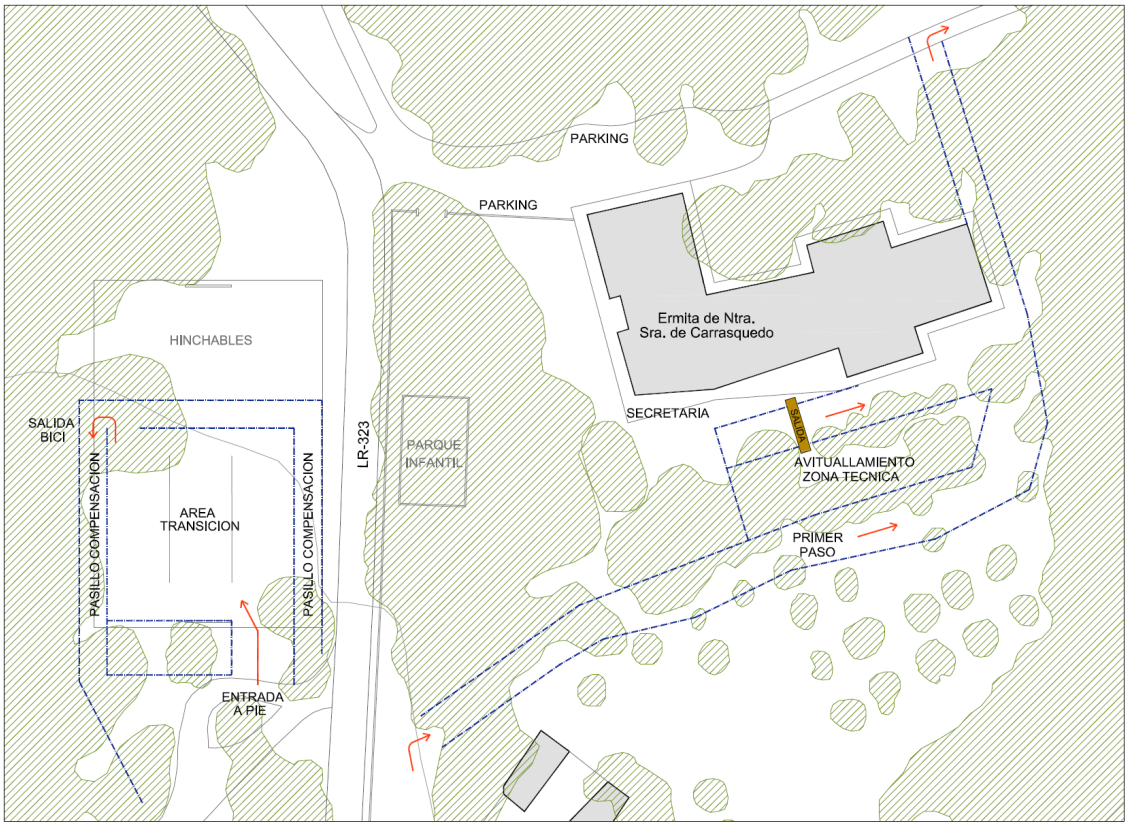
- 3 zonas de Parking
- Restaurante/Cafetería
- Aseos
- Hinchables para los más pequeños
- Duchas del albergue de Nª Sra. de Carrasquedo.

V GRAÑÓN · 25 MAYO 2019

DUATLÓN CROS CARRASQUEDO

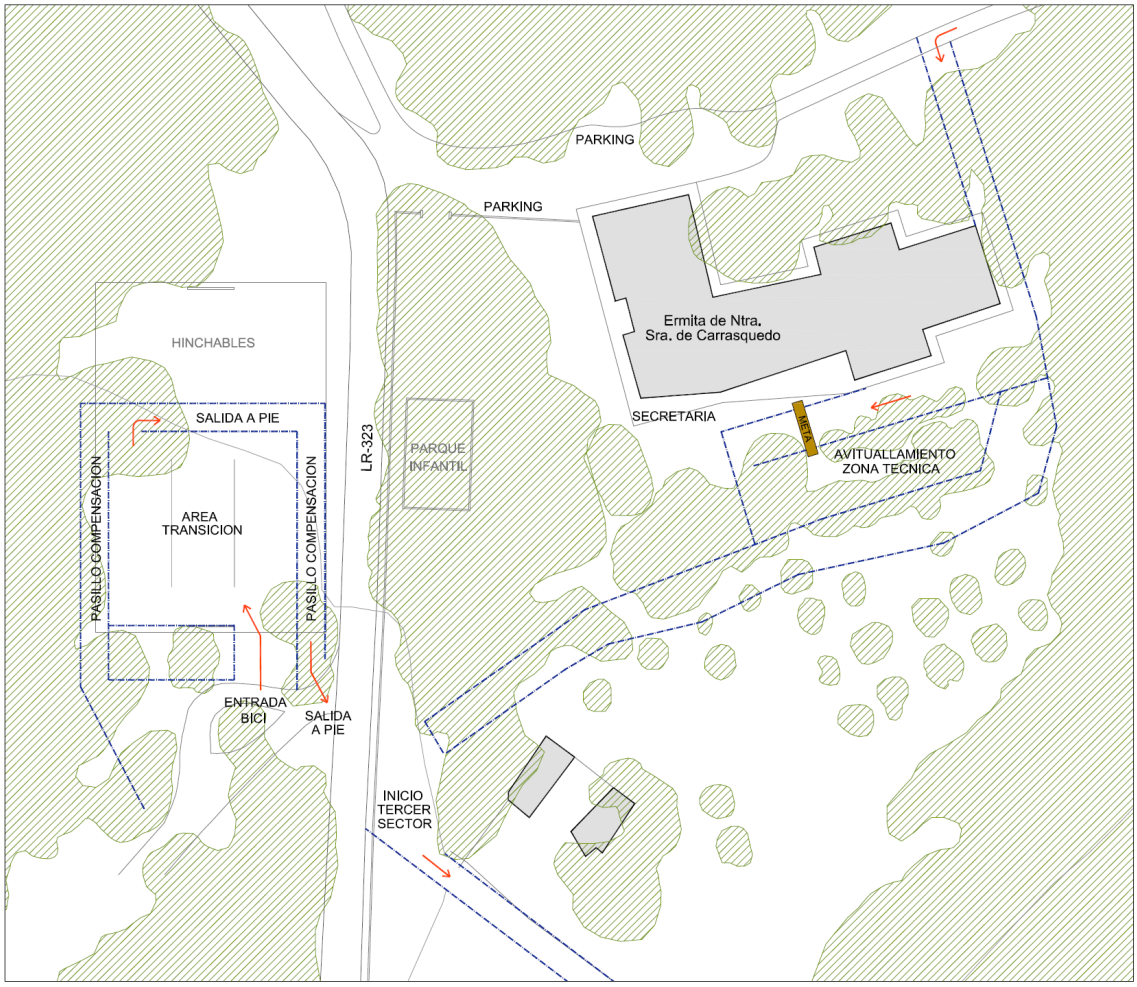
PLANOS DE CIRCULACIÓN

CIRCULACIÓN 1 (PRIMER SECTOR A PIE)



V GRAÑÓN · 25 MAYO 2019
DUATLÓN CROS CARRASQUEDO

CIRCULACIÓN 2 (TERCER SECTOR A PIE)

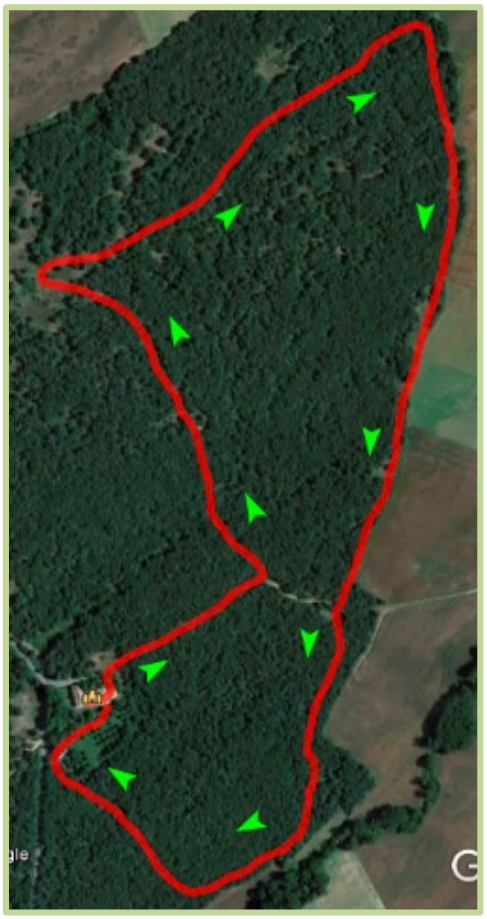


V GRAÑÓN · 25 MAYO 2019

DUATLÓN CROS CARRASQUEDO

RECORRIDO

RECORRIDO A PIE [SECTOR 1]



Distancia: 6Km (3km/vuelta)

Nº de vueltas: 2

Desnivel: 30 Mtrs/vuelta

Terreno: Caminos y senderos

V GRAÑÓN · 25 MAYO 2019

DUATLÓN CROS CARRASQUEDO

RECORRIDO BICICLETA [SECTOR 2]

Distancia: 11 Km/vuelta

Desnivel: 220 Mtrs/vuelta

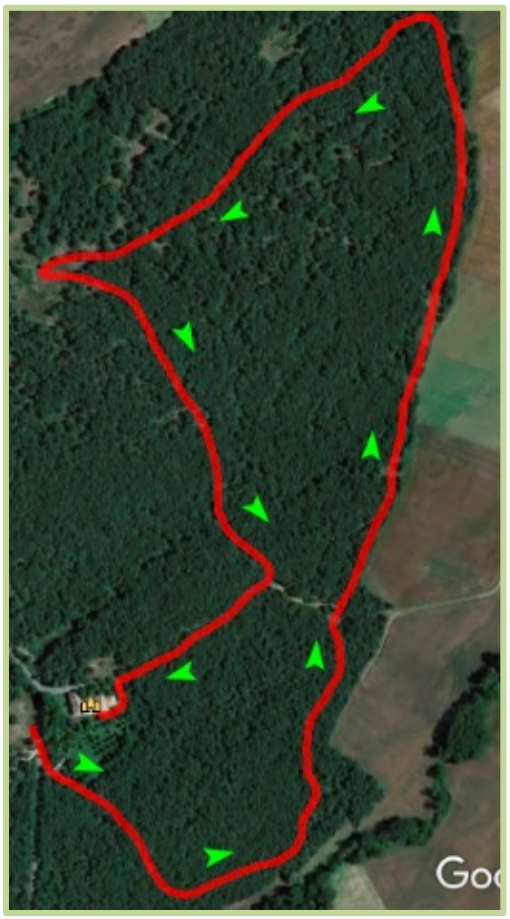
Nº de vueltas: 2

Terreno: Caminos y pistas forestales

V GRAÑÓN · 25 MAYO 2019

DUATLÓN CROS CARRASQUEDO

RECORRIDO A PIE [SECTOR 3]



Distancia: 3Km

Nº de vueltas: 1

Desnivel: 15 Mtrs/vuelta

Terreno: Caminos y senderos

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.

V GRAÑÓN · 25 MAYO 2019

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.**

2. La prueba se celebrará el **Sábado 25 de mayo de 2019**, 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.

2.2 La salida de la categoría cadete tendrá lugar cuando concluyan la primera vuelta los primeros clasificados

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 15 años** a 31 de Diciembre del 2019. Los corredores que el 25 de mayo de 2019 sean menores de 18 años deberán cumplimentar una **Autorización del Padre, Madre o Tutor** disponible en el website www.rockthesport.com. Dicha autorización deberá entregarse el día de la prueba en la Secretaría ubicada en la Ermita de Carrasquedo en horario de 14.00 a 15.15 horas.

5. Para participar deberá realizarse la **inscripción a través de portal** www.rockthesport.com **hasta las 23:59 horas del 22 de Mayo de 2019** abonando el importe de 12€ federados, 20€ no federados y 32€ las parejas mediante tarjeta de crédito. 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. No se permite realizar modificaciones a las inscripciones, pero si que se pueden realizar cancelaciones hasta el domingo anterior a la prueba a las 23:59.

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.

6.1 A las 15:50 se realizará la cámara de llamadas, de carácter obligatorio.

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.

8. Se establecen las siguientes modalidades y categorías

8.1 **Modalidad Individual:** Tanto Masculina como Femenina, el atleta realizará la prueba en su totalidad, salvo en la categoría cadete que solo darán una vuelta en el primer sector a pie.

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 Cadete: A esta categoría pertenecerán los atletas que tengan entre 15 y 17 años.
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 2019

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 Cadete: Medallas

9.3 Categoría Junior: Medallas

9.4 Categoría Sub-23: Medallas

9.5 Categoría Veteranos: Medallas

9.6 Categoría Veteranos 2: Medallas

9.7 Categoría Veteranos 3: Medallas

9.8 Modalidad Parejas: Medallas

9.9 Modalidad por equipos
1º trofeo al mejor equipo

Únicamente podrán optar equipos con Licencia de Club de Triatlón en vigor, inscritos en la FETRI como tales. Los integrantes que opten a configurar la clasificación por equipos deberán estar federados en triatlón y estar adscritos al Club al que representen. La clasificación se determinará sumando los tiempos totales de los tres primeros que finalicen la prueba, siendo por tanto necesario para optar a dicha clasificación que, al menos, tres atletas del mismo equipo finalicen la prueba. La Delegación realizará las comprobaciones correspondientes con la FETRI para determinar tanto los equipos como los atletas que puedan optar a esta clasificación. Los deportistas al inscribirse deberán hacer constar expresamente su pertenencia a un equipo concreto, la cual se comprobará a los efectos oportunos. En caso de que en la inscripción no se haya hecho constar la pertenencia a un equipo determinado se entenderá que el deportista se inscribe como "independiente". No habrá lugar a reclamación de ningún tipo a este respecto a menos de 1 hora de la hora prevista para la salida a la prueba.

9.10 Premios **clasificación del Campeonato de La Rioja** de Duatlón Cros 2019: · categorías cadete, júnior, sub-23, veteranos 1, veteranos 2 y veteranos 3 (masculina y femenina): trofeo para los tres primeros clasificados.

10. 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 máximo de 3 horas** para completar el primer y segundo sector. Los atletas que no terminen el sector de ciclismo en dicho periodo de tiempo no podrán continuar la marcha.

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

16. 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:

http://triatlon.org/triweb/wp-content/uploads/2018/12/Circular.3.19.Competiciones.Reglamento-de-Competiciones-2019.pdf

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

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

18. La organización garantiza el cumplimiento de la normativa española de protección de datos de carácter personal y garantiza las obligaciones dispuestas en la Ley 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 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.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 Duatlon Cros Carrasquedo, 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.

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