# GUÍA DEL CUADRIATLETA

## Cuadriatlón Cazalegas 2022

# CUADRIATLÓN CAZALEGAS 2022

EMAIL

CUADRIATLONCAZALEGAS@GMAIL.COM

WEB
WWW.CUADRIATLON.ES

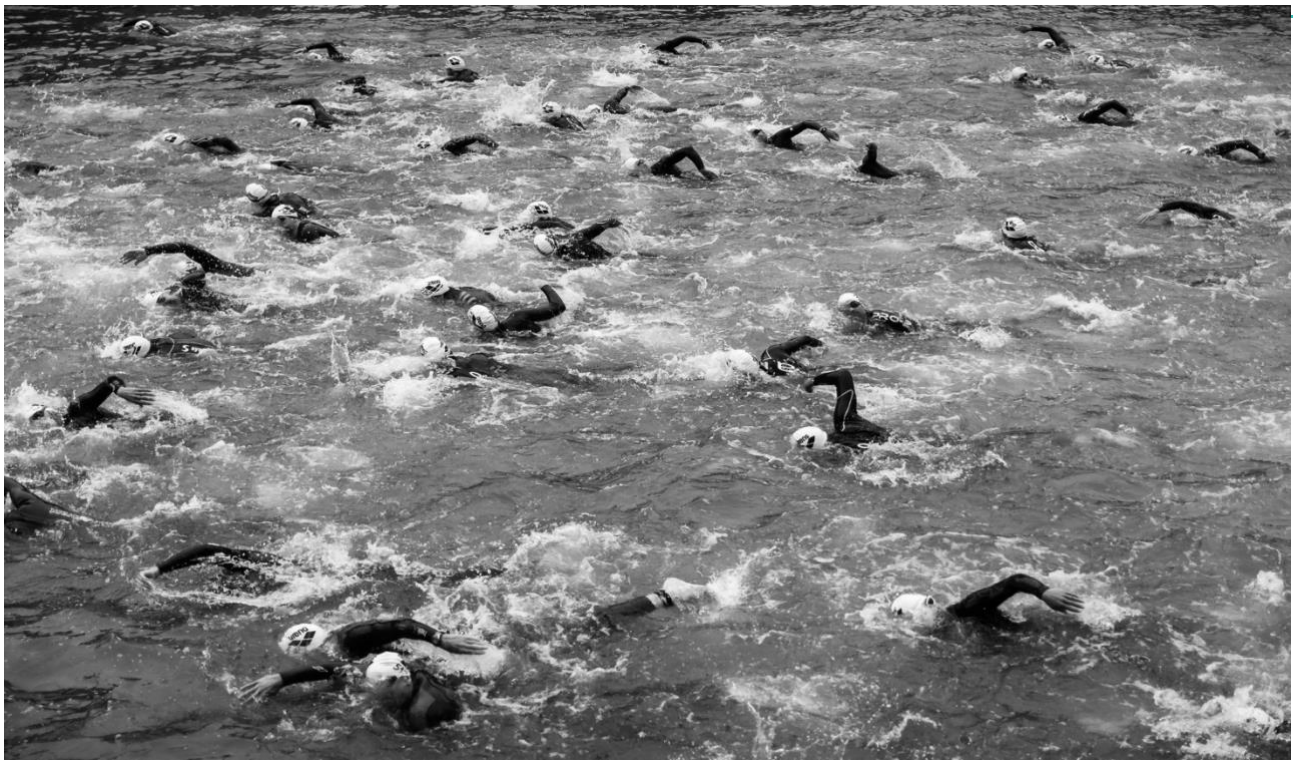
## BIENVENIDA

Estimado/a cuadriatleta,

En este documento, encontrará toda la información relacionada con la competición, consejos y datos de contacto. El objetivo es disfrutar de un día haciendo lo que más nos gusta, deporte.

Atentamente,

Equipo Organizador Cuadriatlón Cazalegas



## INFORMACIÓN

El Cuadriatlón de Cazalegas es la competición donde los deportistas deben realizar 4 disciplinas: natación, ciclismo, kayak y carrera. El objetivo de la competición es disfrutar haciendo lo que más nos gusta, deporte, de una forma saludable e inclusiva. Por eso, desde la organización, queremos dar cabida a todos los participantes posibles, y no dejar a nadie sin competir, bien por no practicar las 4 disciplinas, o bien por tener algún tipo de discapacidad. Tienes la opción de competir en individual o por relevos. Todo un reto para algunos, toda una oportunidad para competir entre amigos o deportistas que comparten la misma afición.

Fecha competición: domingo 25 de Septiembre
Lugar: embalse de Cazalegas (en frente del camping de Cazalegas).
Horarios:

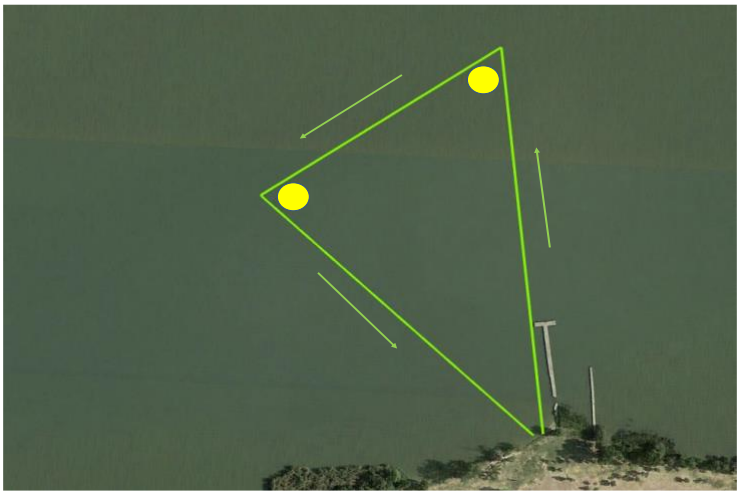
- Sábado 24 de Septiembre:
    - 18.00-19.30h: Recogida de dorsales.
    - 18.00-19.30h: Entrega y práctica de alquiler de kayaks (en caso de haber realizado alquiler).
    - 20.00h: Reunión técnica.
- Domingo 25 de Septiembre: competición.
    - 8.00-8.30h: Recogida de dorsales
    - 8.00-9.30h: Apertura boxes ciclismo y kayak.
    - 10.00h: Reunión técnica
    - 10.45h: Cámara de llamadas deportistas.
    - 11.00h: Salida relevos.
    - 11.05h: Salida individual.
    - 13.30h: Cierre de control.
    - 14.00h: Entrega de premios.

Inscripciones: www.cuadriatlon.es
Alquiler del kayak: recomendamos que cada deportista acuda con su piragua (kayak o canoa, ambos permitidos) a la competición, debido al escaso número de kayaks disponibles para alquiler. Aún así, durante el proceso de inscripción, se da la opción de alquiler de kayak. La disponibilidad de kayaks se va reduciendo en función de la solicitud de cada participante en el momento de la inscripción. Hay 3 tipos de embarcaciones, en función del nivel de experiencia del deportista. Iniciación (kayaks de plástico) para aquellos deportistas que nunca o de forma esporádica han montado en un kayak. Nivel intermedio (kayaks de fibra de vidrio) para aquellos que han usado kayak de una forma regular, y que ya presentan destreza para su maniobrabilidad y equilibrio. Nivel avanzado o experto (kayak de fibra de carbono) para aquellos que han practicado de forma asidua y manejan de forma excelente la embarcación, ya que se trata de kayaks muy inestables. NO se podrá cambiar el tipo de embarcación después de realizar la reserva de alquiler en el proceso de inscripción, por lo que rogamos prueben en sus clubs de piragüismo más cercanos las embarcaciones, o contacten con el club de piragüismo Talavera Talak (www.piraguismotalak.com, en apartado CONTACTAR) para cursos de iniciación o días de tecnificación.

## RECORRIDOS

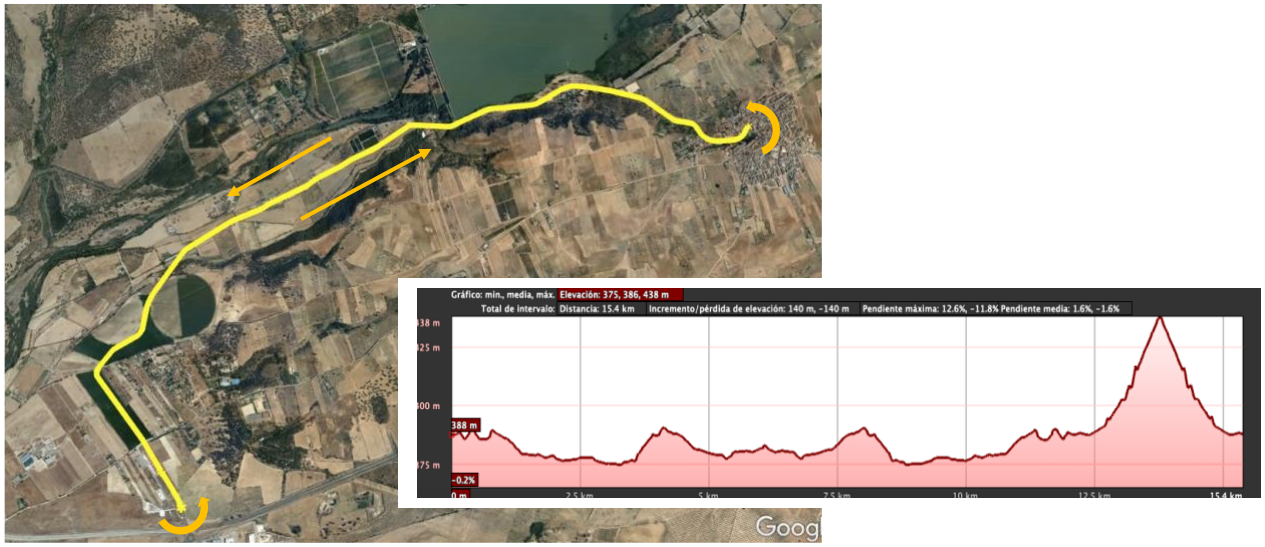
### NATACIÓN

750 metros. Una vuelta en sentido antihorario (dejando la boya a  izquierdas).
Salida desde la orilla. Circuito con 2 boyas grandes visibles.



### CICLISMO

16 kilómetros. Carretera TO-1261. Una vuelta a un circuito cerrado al tráfico de ida y vuelta. Por eso mismo es muy importante el mantenerse siembre en el carril derecho, y bajo ningún concepto, invadir el carril izquierdo aunque haya línea discontinua. Dicho carril se reserva para los participantes que vuelvan de hacer el giro más alejado del circuito. Hay una subida al final del circuito de 1,3km, con un desnivel medio al 4,5% y un desnivel máximo del 17%.



KAYAK

2 vueltas a un circuito de 2kilómetros, delimitado por boyas.

Es un circuito de aguas tranquilas, sin corrientes. El viento es el único factor que puede hacer de este segmento realmente duro, al levantarse olas que desestabilicen las embarcaciones. Elige bien tu tipo de embarcación, si no quieres acabar en el agua.

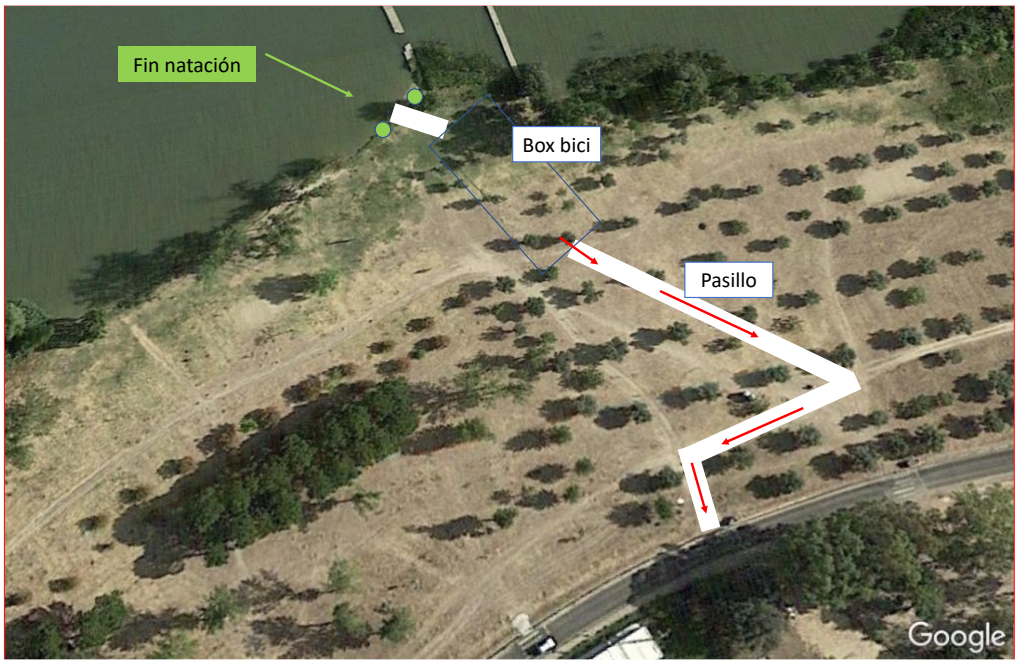
CARRERA

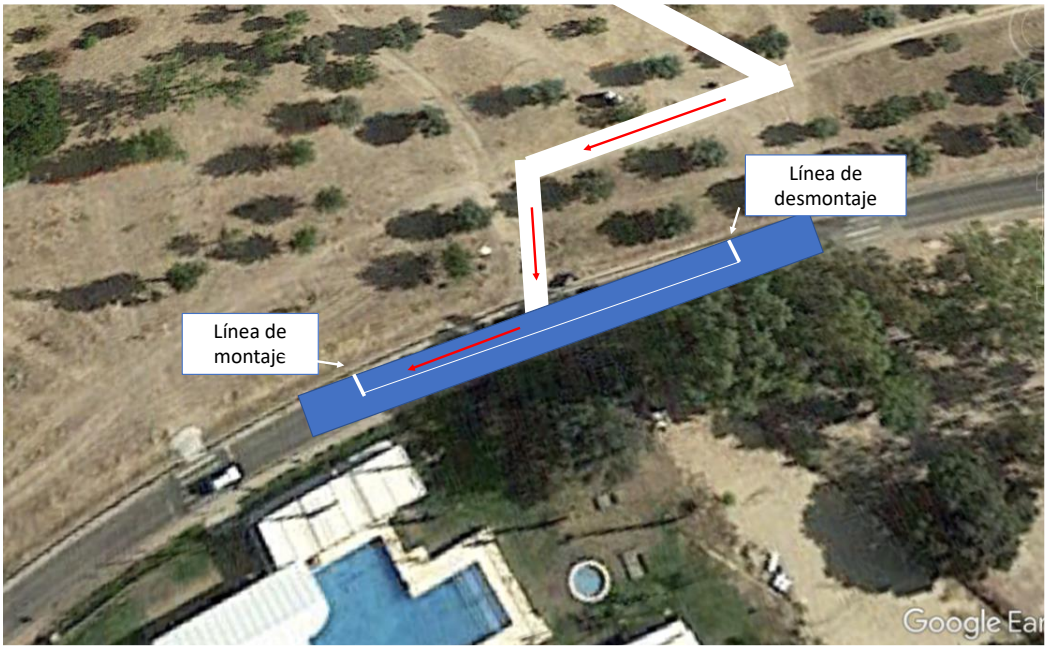
4 vueltas a un circuito de 1,25 kilómetros. Terreno de tierra y hierba. Llano.

TRANSICIONES

NATACIÓN – CICLISMO (T1)

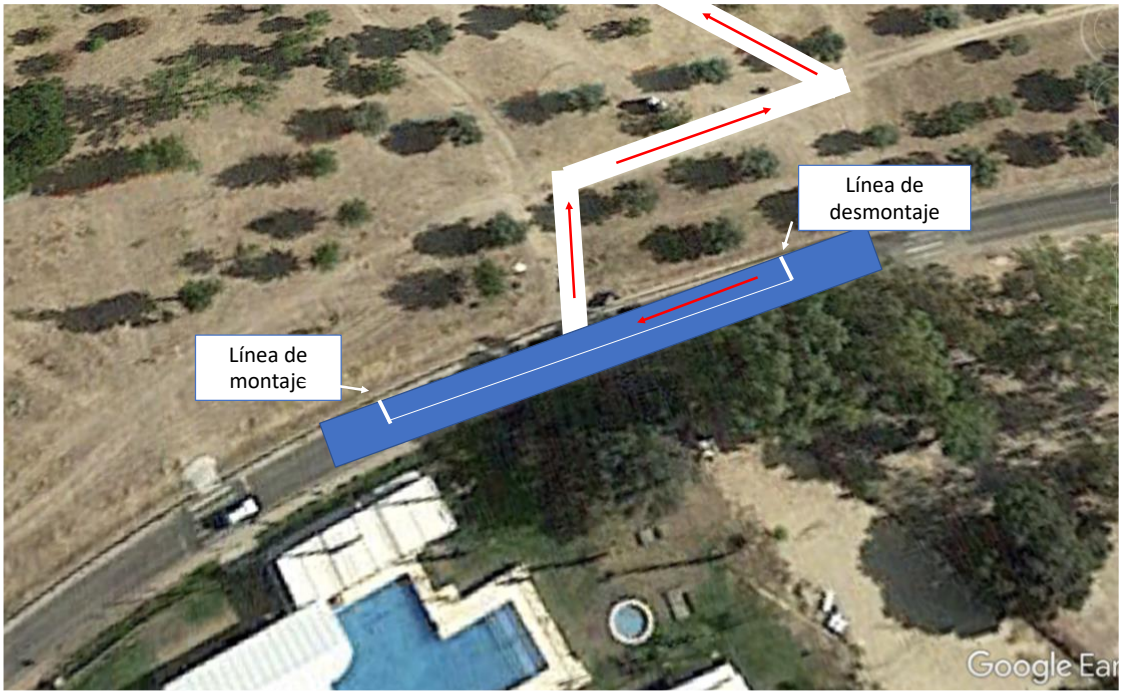
Salimos del agua por el lugar habilitado, se entra al box de bici, se deja todo el material usado en la natación (gorro, gafas, neopreno) DENTRO de la caja de cada deportista. Se coloca el casco, el portadorsal, se coge la bici, y se sale del box por el sitio habilitado hacia el pasillo que da a la carretera, donde está situado la línea de montaje.

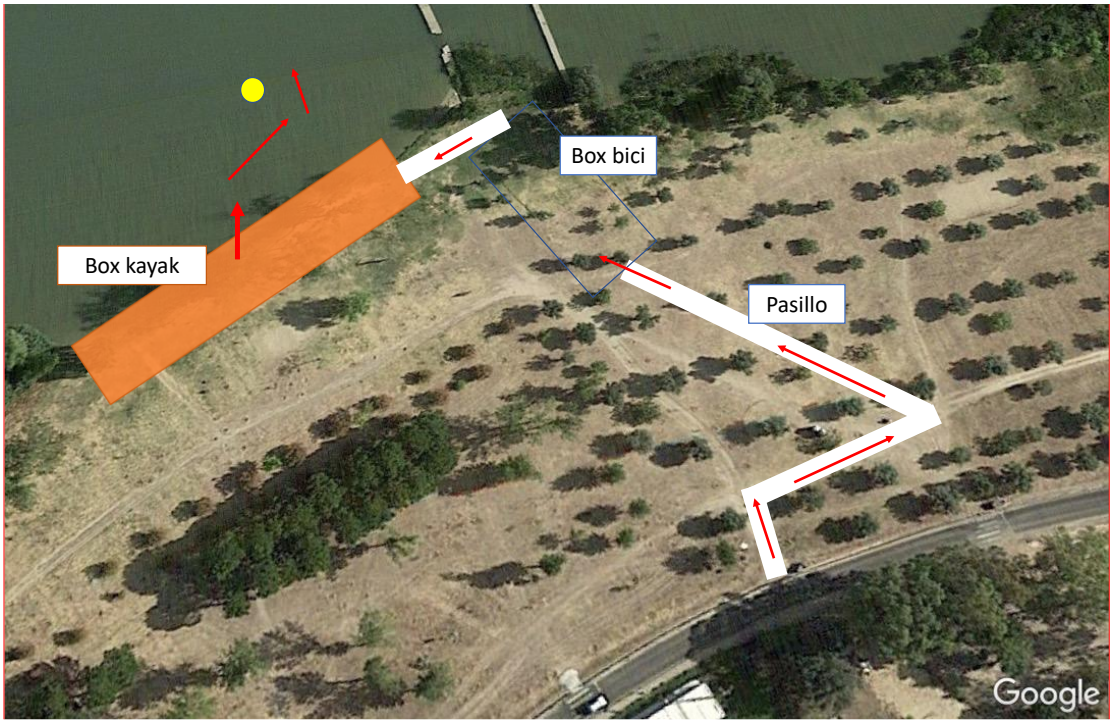


CICLISMO – KAYAK (T2)

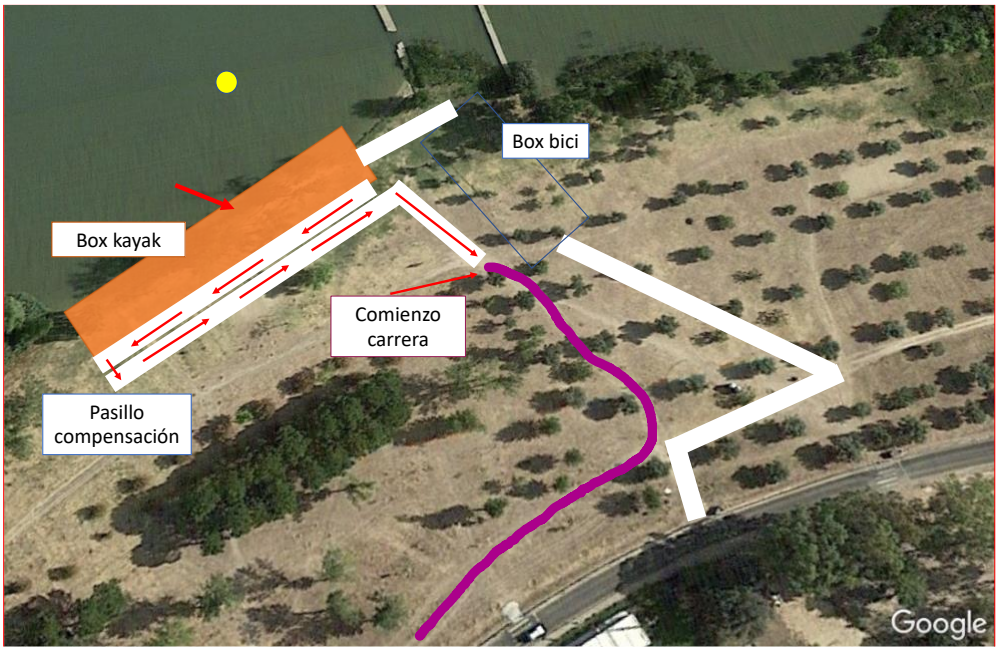
Tras completar el circuito ciclista, se entra en la transición bajándonos de la bici antes de la línea de desmontaje. Se recorre el pasillo hasta el box de bici, se coloca la bicicleta en nuestra posición, dejando casco dentro de la caja. Se sale del box de bici hacia el box de kayak, y se embarca en el agua. Comenzamos el circuito de kayak dejando la primera boya a la izquierda.



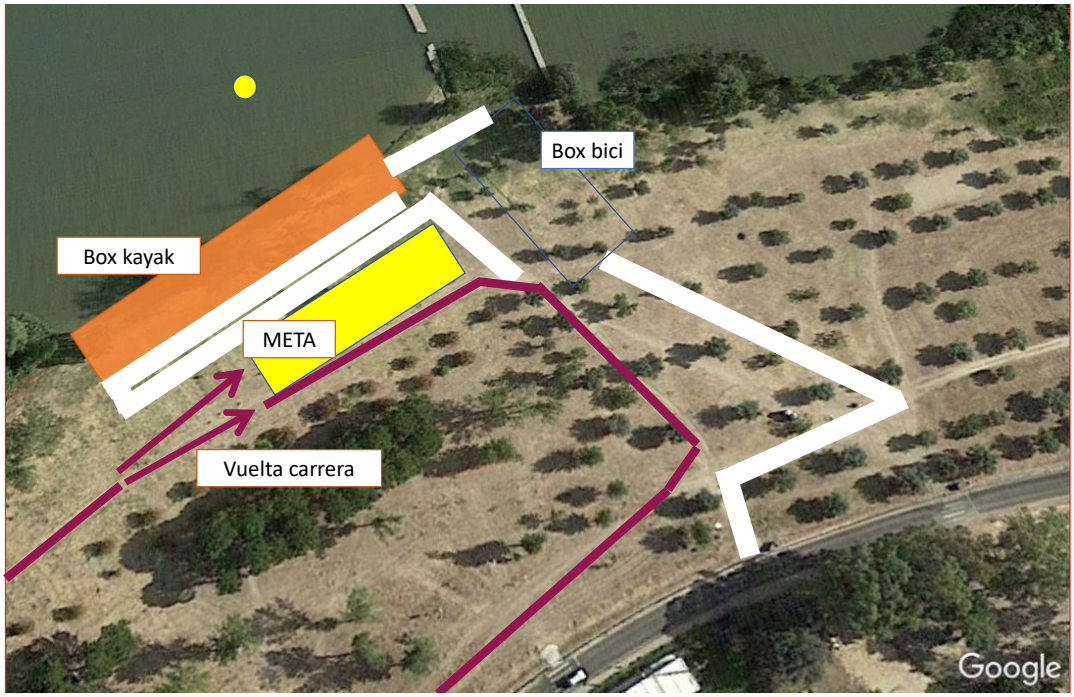



## KAYAK - CARRERA (T3)

Tras completar el circuito de kayak, se dejan la embarcación y pala en el box de kayak, y nos ponemos las zapatillas, que se encuentran en la parte posterior de nuestro kayak. Se recorre el pasillo de compensación y se sale al circuito de carrera.




## VUELTA CARRERA - ENTRADA META



## INSCRIPCIONES

Se realizarán a través de la web www.cuadriatlon.es , que redirigirá a la web de la federación castellano manchega de triatlón (https://www.rockthesport.com/es/evento/cuadriatlon-de-cazalegas-22) .

Los participantes con licencia de triatlón en vigor podrán participar como federados, a un precio de 30 euros. Los participantes no federados o de otras nacionalidades, deberán inscribirse como no federados a un precio de 35 euros (supone 5 euros más por la licencia y seguro del día).

La inscripción por relevos se realiza de la misma forma, como federados (todos los integrantes tiene licencia en vigor de triatlón) o no federados (sin licencia o de otras nacionalidades).

El cierre de inscripciones se realizará el día 18 de Septiembre del 2022 a las 23.59h.

## ALQUILER DE KAYAK

En el momento de la inscripción se podrá realizar el alquiler de kayak si fuera necesario. Hay 4 tipos de embarcaciones, de más estable a menos estable: plástico (15 euros), struer (20 euros), máster (20 euros), avanzado (30 euros). La cuantía de cada tipo de embarcación se añade al precio final de inscripción, y depende del tipo y calidad de kayak. El número de kayaks a alquilar son limitados y se realizan por orden de inscripción. Antes de realizar la inscripción el participante deberá saber su nivel de experiencia, siendo precavido a la hora de elegir kayaks inestables. Aconsejamos encarecidamente que contacten con su club de piragüismo más cercano para realizar entrenamientos previos a la competición, o contacten con el club de piragüismo Talavera Talak (www.piraguismotalak.com) para realizar cursillos de iniciación o perfeccionamiento.

Una vez realizada la inscripción, no se podrá cambiar el tipo de kayak, ya que supone un gran problema logístico. Si tienen dudas, háznoslo saberlo escribiéndonos en CONTACTO a través de nuestra web.

## ENTRADA A BOXES

Para la entrada a boxes para dejar el material, tanto el de ciclismo como el del kayak, será OBLIGATORIO el presentar el carnet de federado, o DNI (carnet, fotocopia o en el móvil), para que los oficiales corroboren la identidad del deportista.

Ninguna otra persona que no sea deportista, podrá entrar a los boxes.

NO se permitirá dejar mochilas o material que no se utilice para la preparación o competición en las cajas de los boxes. Deberán guardarse en el guardarropas.

## CATEGORÍAS

Existen 2 tipos de participación: individual o relevos.

Se establecen las siguientes categorías **individuales**, que a su vez están divididas en masculina y femenina:

- **Juvenil** (16-17 años). Nacidos en los años 2005-2006.
- **Junior** (18-19 años). Nacidos en los años 2003-2004.
- **Sub23** (20-23 años). Nacidos en los años 1999-2002.
- **General** (24-39 años). Nacidos en los años 1983-1998.
- **Veterano 1** (40-49 años). Nacidos en los años 1973-1982.
- **Veterano 2** (50-59 años). Nacidos en los años 1963-1972.
- **Veterano 3** (60 años o más). Nacidos en 1962 o antes.

Se establecen las siguientes categorías por **relevos**:

- Relevos masculinos
- Relevos femeninos
- Relevos mixtos

La prueba por relevos será compuesta por equipos de entre 2 a 4 participantes. Un mismo participante en la prueba de relevos, podrá realizar entre 1 y 3 segmentos, dependiendo del número de participantes del equipo. El paso de relevo en los diferentes segmentos, será a través del paso de una goma-testigo o del chip en el un lugar habilitado para ello, a confirmar por parte de la organización previa a la prueba.

9. **Categorías especiales** (solamente relevos, no contabilizarán para la puntuación final de clubes)

- **Paracuadriatlón**: según clases de paratriatlón (PTWC,PTS o PTVI) y/o paracanoe (KL o VL) de acuerdo según las federaciones internacionales respectivas. Al menos 1 de los participantes del relevo debe estar certificado en unas de esas clases.
- **Fuerzas seguridad y rescate**. Incluye a bomberos, policía nacional, guardia civil, policía local y autonómicos, militares, protección civil… y resto de unidades dentro de las fuerzas de seguridad. Todos los participantes del relevo deben acreditar su condición de fuerzas de seguridad o rescate. Si no llegaran a la participación mínima de 3 equipos de fuerzas de seguridad y rescate, los equipos presentes serán incluidos en la clasificación general de relevos.

## RECOGIDA DE DORSALES

El dorsal y la bolsa del deportista se podrá recoger el sábado 24 Septiembre, día previo a la competición, de 18.00 a 19.30h. O bien el domingo 25 de Septiembre de 8.00 a 8.30h. Recomendamos recoger los dorsales el día antes de la prueba. Habrá un lugar habilitado adyacente al área de competición.

## ÁREA DE RESIDUOS

Se destinará un área de deshecho de residuos, contiguo al avituallamiento. El arrojar o tirar residuos en otra área en cualquiera de los segmentos, será PENALIZADO.

## PENALTY BOX

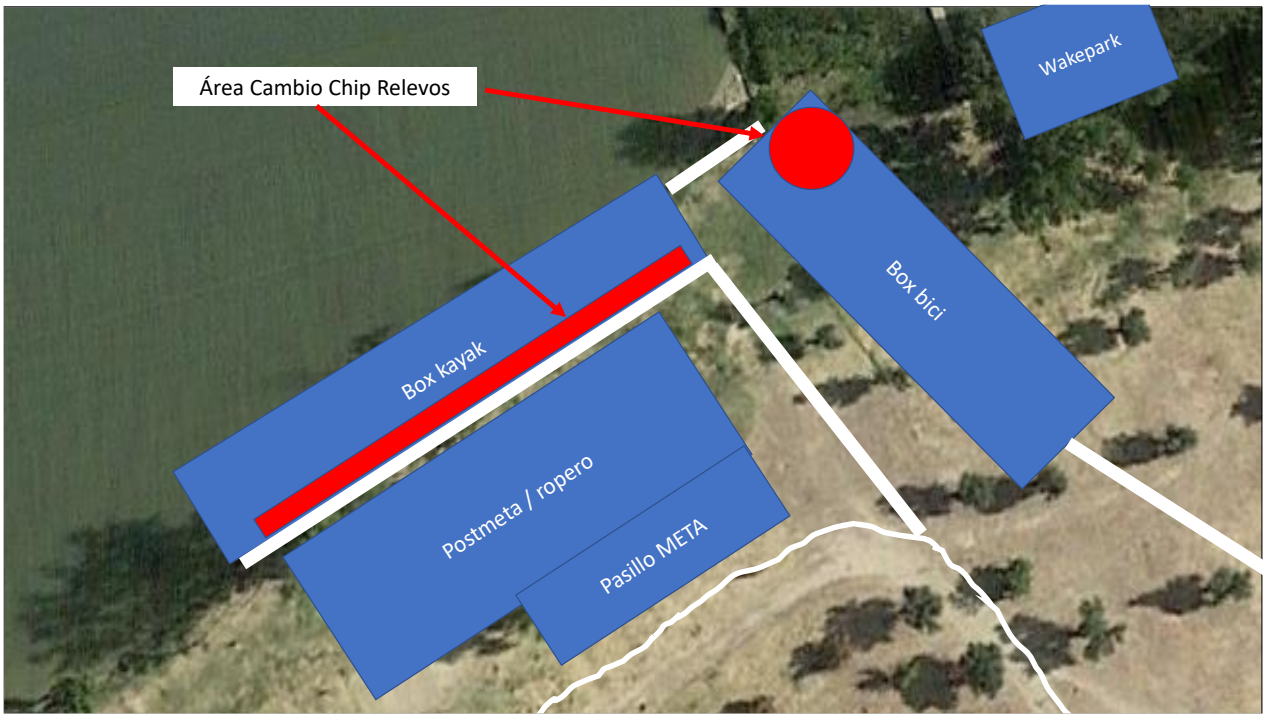
Las sanciones y penalizaciones se realizarán acorde al reglamento vigente de la federación castellano manchega de triatlón, que se rige por el reglamento de la federación española de triatlón (FETRI): https://triatlon.org/wp-content/uploads/2022/02/Circular.3.22-Competiciones-Reglamento-de-Competiciones-edicon-2022.pdf

## CIERRE DE CONTROL

Existirá cierre de control para cada una de los sectores, para garantizar el buen desarrollo de la prueba. Dichos cierres de control serán: Natación 25 minutos, natación+ciclismo 1h00´, natación+ciclismo+piragüismo 1h45´. Total 2h30´.

## RELEVOS. PASO DE TESTIGO

Los equipos de relevos deberán pasar el chip de cronometraje como testigo. Cada relevista deberá estar colocado en el área designado para dicho cambio. El relevista de bicicleta y de kayak estarán localizados en el box de ciclismo, y el relevista de carrera estará colocado en el box de kayak.



## CHECK LIST DEL CUADRIATLETA

Natación

- Tritraje
- Neopreno
- Gorro
- Gafas natación
- Vaselina, crema solar
- Chanclas

Ciclismo

- Bicicleta
- Portadorsales, imperdibles
- Zapatillas bicicleta
- Gafas de sol
- Bidones
- Hinchador
- Kit reparación pinchazos

Kayak

- Embarcación
- Pala
- Chaleco (opcional, no obligatorio)
- Bidón

Carrera

- Zapatillas correr
- Gorra