

# Ladera Sur Cara Norte Sierra de la Demanda

## I DUATLON CROSS POPULAR

### LA ENTERREROBLES

12 DE AGOSTO 2022

10:00 H CAMPO DE FUTBOL  
BARBADILLO DE HERREROS

20 KM BTT+5KM TRAIL  
PRUEBA DOBLE, SIMPLE Y POR EQUIPOS

I DUATLON  
CROSS POPULAR  
SIERRA DE LA DEMANDA  
"LA ENTERREROBLES"



[HTTPS://ES.WIKILOOC.COM/RUTAS-MOUNTAIN-BIKE/BARBADILLO-DE-HERRERROS-104856131](https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/barbadillo-de-herrerros-104856131)  
[HTTPS://ES.WIKILOOC.COM/RUTAS-SENDERISMO/BARBADILLO-DE-HERRERROS-106096011](https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/barbadillo-de-herrerros-106096011)



MÁS INFORMACIÓN EN:

INSCRIPCIONES 10€ EN:

[HTTPS://IDJ.BURGOS.ES/DEPORTES/CIRCUITOS-PROVINCIALES/INSCRIPCIONES-LINEAS-PRUEBAS-DEPORTIVAS](https://idj.burgos.es/deportes/circuitos-provinciales/inscripciones-lineas-pruebas-deportivas)



¡PASA UN BUEN DIA EN LA SIERRA! FOODTRUCK. MÚSICA.  
PISCOLABIS. SORTEO TABLET Y JAMÓN + ENTREGA DE PREMIOS  
¡VESTUARIOS Y DUCHAS!

### ORGANIZAN:



CLUB DE MONTAÑA



BARBADILLO DEL PEZ



BARBADILLO DE HERREROS



MONTERRUBIO DE LA DEMANDA

### COLABORAN:



RIOCAVADO DE LA SIERRA



HUERTA DE ARRIBA



VALLE DE VALDELAGUNA

### PATROCINAN:

<b>BAR SANDRO</b> BARBADILLO DEL PEZ	<b>BAR DE</b> BARBADILLO DE HERREROS	<b>DINOBIKE</b> Aventura	<b>Duarte</b> Instalaciones Informáticas	<b>Servicios Forestales</b> Sierra de la Demanda S.L. Barbadillo de Herreros Tel: 60984823	<b>Pintura</b> Decorativa ANGEL	<b>DEMANDA</b> -VACUNO- NUESTRA CARNE DE LA SIERRA
<b>Construcciones</b> <b>A. BARBADILLO</b> Miguel A. Miral Peleas 97475124 - 97270170 Hogar para Padres - administracion@barbadillo.es barbadillo@barbadillo.es	<b>MORICELAS</b> INTERBIENES "rodrigo" 627 99 9977 617 26 2621	<b>A tortozos</b> con Pelayo	<b>EL POZO</b> Paseo Reina Regent, 4 09000 - Salas de los Infantes Burgos @PE, CAFETERIA	<b>ASOCIACIÓN</b> DE MOZOS DE <b>Construcciones</b> <b>Hno. Alonso</b> Tel. 699 567 495 Finca de la Sierra (Burgos)	<b>CONSTRUCCIONES</b> VIÑAS FERNANDO VIÑAS MILLÁN 028091627 BARBADILLO DE HERREROS	
<b>De Miel</b> Electromercedes	<b>Medavilla</b> Electromercedes TIEM 21	<b>SALAS DE LOS INFANTES</b> @salas <b>J.Ortega</b> RESTAURACION	<b>PANIFICADORA</b> <b>La Serrana</b> productos artesanos de Castilla y León	<b>LICOBUR</b> SABRES Y CORDONES BURGOS S.L. 97475124 - 97270170 Hogar para Padres - administracion@barbadillo.es barbadillo@barbadillo.es	<b>Salas, S.A.L.</b> POSTFORMADOS	

## **1. MEMORIA DE LA PRUEBA**

**Nombre del evento:** I Duatlón Cross Popular Sierra de la Demanda

**Fecha de celebración:** Viernes 12 de Agosto de 2022

**Localidad:** Barbadillo de Herreros

**Lugar de salida:** Campo de Fútbol Barbadillo de Herreros

**Lugar de Llegada:** Campo de fútbol Barbadillo de Herreros

**Horario previsto: desde las** 10:00 h. **hasta las** 14:00 h.

**Nº de Participantes previsto:** 100

**Modalidad:** Sprint,

**Distancias:** 20 Km btt / 5 Km trail

## **2. OBJETIVOS DE LA PRUEBA**

- Fomentar, promocionar y divulgar la idea del ejercicio físico y del deporte en general, ya sea individual, en equipo o en familia.
- Fomentar el conocimiento y respeto por los pueblos y entornos de la Sierra de la Demanda.
- Alentar a la unión de los pueblos de la Sierra de la Demanda mediante la realización anual de la actividad en distintos municipios.
- Fomentar la idea de competición sana.

## **3. VOLUNTARIOS**

Se precisará la ayuda de al menos 40 voluntarios que estarán divididos en varios grupos:

- Los que señalarán los cruces de caminos y marcarán la ruta.

1. Salida
2. Múndar
3. Vía/horquilla
4. Portillera Motote
5. Bajada peligrosa
6. Cruce alto de vega/via
7. Bajada peligrosa
8. Cruces pista forestal
9. Cruces Cuchillo
10. Cruce Bezares
11. Cruce Campozares
12. Entrada Colada
13. Cruce revuelta, peligro
14. Transición
15. Entrada vía
16. Inicio Balizas
17. Vuelta balizas
18. Cruce Regatones
19. Repetimos Múndar
20. Balizas puente San Juan
21. Llegada
22. Zona inscripción
23. Barras

- Los que estarán en la zona de transición ayudando a los corredores en los posibles percances.
- Los que estarán suministrando el avituallamiento en la zona destinada para ello en el km 11 y en la transición/llegada de la carrera.
- Los que harán de jueces en los diferentes lugares de la prueba.

1. Salida
2. Transición
3. Balizas correr
4. Llegada

#### 4. MAPA



Verde: Ruta en bici

Naranja: Ruta a pie

- Tracks:

BTT: <https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/barbadillo-de-herreros-104856131>

Trail: <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera/barbadillo-de-herreros-106096011>

- Explicación de la ruta

**No será una duatlón común. Solo dos etapas, bicicleta y carrera, en este orden.**

La salida del **duatlón** se realizará en el campo de fútbol de la localidad de

Barbadillo de Herreros. Se saldrá por la puerta principal del campo que nos lleva a una zona asfaltada que va hasta la puerta de entrada a la ermita de Costana. En este punto se acaba el asfalto e inicia un camino que tras pocos metros nos introduce en una campa en la que deberemos girar a la izquierda para coger otro camino. Este camino entra en una zona llamada los Regatones donde el agua y el barro estarán presentes. Al terminar esta zona justo en el cruce con la vía, sin llegar a ella deberemos coger el camino que sale a la derecha, iniciando el puerto del día, Motote. Es una subida exigente de 1'26 km. En la cima llegamos a la zona conocida como la horquilla en la que deberemos girar a la izquierda y llanear unos metros hasta cruzar una portillera donde cogeremos el camino de la derecha para seguir subiendo hasta el punto de más altitud del recorrido.

Iniciamos aquí una bajada sencilla con alguna rodera y solo un tramo de 50 metros algo complicado, este estará señalizado por voluntarios. Cruzamos la pista forestal de Bezares y nos introducimos a la derecha en la vía del ferrocarril minero continuando con la bajada. En este punto llegamos a la zona más peligrosa del recorrido, una bajada en la vía con gravilla suelta y donde la bici coge mucha velocidad. Habrá diferentes voluntarios reclamando atención y moderación de velocidad.

Tras esta bajada entramos en el refugio de la Dehesa de Monterrubio para volver a salir a la pista forestal asfaltada y girar a la izquierda. Tras pocos metros giraremos a la derecha e iniciamos una pequeña subida que nos lleva a la zona conocida como el Cuchillo donde estará todo muy señalizado debido a la complicación del terreno.

Ahora nos dirigimos por la zona conocida como Perpeñin hacia la localidad de Monterrubio en busca del primer avituallamiento, volviendo a la zona del Cuchillo y saliendo a la izquierda hacia la anterior pista forestal. Repetimos la importancia de la señalización debido a la dificultad del terreno.

En este punto vamos a buscar la población de Bezares y la vía del ferrocarril minero dirección Barbadillo de Herreros. En apenas 1 km, en la zona de descanso de la vía verde, deberemos virar a la derecha para ir a buscar la zona de Campozares cruzando el arroyo de mismo nombre, donde nos mojaremos un poco, a no ser que elijamos la opción de cruzar por un puente puesto el día de la



carrera. Justo después de cruzar el arroyo giraremos a la izquierda e iremos a buscar un pequeño camino llamado la Colada. En unos metros nos saldremos del camino a la izquierda para ir a buscar un bella y peligrosa bajada hasta casi la carretera del municipio de Barbadillo. En este punto giramos a la izquierda y casi sin pisar la vía verde volvemos a girar a la derecha continuando el descenso para seguir por un camino a la izquierda que nos llevará a la zona de transición. Los **ciclistas** que solo realicen la primera prueba deberán girar a la derecha para entrar en un puente balizado e ir a buscar la entrada al campo de futbol, también balizada.

La **Carrera a pie** se iniciará en este punto de transición, yendo a buscar el camino que sube hacia la vía verde recorriendo la misma durante algunos km. En el final de esta vía habrá una zona de 1 km de balizas donde al finase tendrá que dar la vuelta y volver por el otro lado. Ir por la izquierda y volver por la derecha. Al final de las balizas los corredores deberán virar a la izquierda yendo a buscar el camino antes recorrido en bicicleta, los Regatones. Para deshacer lo hecho con la bici y volver por la zona de Costana y el asfalto hasta cerca del lugar de transición donde se virará a la izquierda para cruzar un puente balizado para los que solo hagan la carrera ciclista, estos irán por la derecha y los corredores por la izquierda. Entrando de este modo todos por la misma puerta que también estará balizada, al campo de futbol donde estará la llegada.

## **5. DINÁMICA DE LA PRUEBA**

No será una duatlón al uso, ya que solo se realizarán dos tramos de actividad. Primero bicicleta y posteriormente la carrera a pie. La primera actividad que se realizará será la de **ciclismo** de montaña, dando la vuelta de 20km a los alrededores del pueblo. En este recorrido no se cruza ninguna carretera.

- La salida será en el campo de futbol.
- La zona de transición se ubicará a 100 m de distancia de la salida en el lugar conocido como el llano.
- Todos los participantes que lo deseen podrán realizar solo esta actividad y acabar el recorrido en el campo de fútbol, siguiendo las normas de la transición establecidas para la carrera de duatlón. Es decir iniciarán la transición en el mismo lugar que los que realicen la prueba completa y en

lugar de continuar hacia la zona de carrera irán hacia la zona de llegada. No deberán abandonar la bicicleta, deberán acceder al campo de fútbol portando la bicicleta en mano. Estos participantes no podrán optar a los premios finales, solo habrá un premio para el primero de esta actividad. El resto continuará con la siguiente actividad. Los tiempos se tomarán en la zona de transición.

La segunda actividad constará de una ruta de **correr** en montaña 5km por los alrededores del pueblo. En esta ruta no se cruza ninguna carretera.

- El inicio de la ruta de carrera será al final de la zona de transición ciclista.
- La llegada será en el campo de fútbol.
- Todos los participantes que lo deseen podrán realizar solo esta actividad, tomando la salida cuando al menos hayan tomado la salida 20 corredores del duatlón total o 10 por equipos, dejando la última decisión a los jueces. Estos corredores no podrán optar a los premios finales. La salida para los que solo realicen esta actividad será en la zona de transición. La meta para ellos también será en el campo de fútbol. Estos participantes no optaran a los premios finales, solo habrá un premio para el primero de esta actividad.

La actividad también se podrá realizar por **equipos** siguiendo la normativa general más la explícita en este apartado.

- Tomarán la salida ciclista con el resto de corredores y deberán seguir las normas de transición establecidas para el resto de corredores.
- En la parte final de la transición y en el lugar indicado por los jueces para ello estarán esperando los que hagan la parte de carrera a pie.
- Los corredores no podrán arrancar la carrera hasta que su compañero ciclista les choque la mano. Los jueces determinarán si esto se ha hecho correctamente.
- La llegada será en el mismo sitio que los que realicen la carrera completa.

La actividad también podrá realizarse de manera **simple/única** como ya se ha explicado en los párrafos anteriores.

- Los ciclistas saldrán a la vez que los duatletas y en el mismo lugar.

- Llegaran a la zona de transición y se bajaran de la bici realizando la transición pero dirigiéndose hacia la zona de llegada, donde deberán llegar a meta con la bici en la mano.
- No optan a los premios generales. Solo habrá un obsequio para el primero en llegar.
  
- Los corredores deberán salir de la zona de transición ciclista cuando al menos hayan llegado 20 corredores del duatlón total o 10 de por equipos. La última palabra la tendrán los jueces destinados a tal efecto.
- Llegarán a la misma meta que el resto de corredores.
- No optan a los premios generales. Solo habrá un obsequio para el primero en llegar.

**Al finalizar la actividad, habrá entrega de premios, sorteo, piscolabis, foodtruck, barras y música. Los participantes dispondrán de ducha y vestuario para poder asearse.**

## **6. REGLAMENTO PRUEBA**

- El número máximo de participantes estará limitado a 100
- El organizador de la prueba es club federado Ladera Sur Cara Norte Sierra de la demanda
- Si estará permitido ir a rueda
- Los participantes deberán llevar los dorsales facilitados por la organización sin ningún tipo de manipulación de los mismos. Es obligatorio el uso del casco rígido mientras se esté en contacto con la bicicleta. Está prohibido llevar el torso descubierto.
- Los participantes deberán respetar las zonas balizadas y circular solo por



las zonas que le correspondan en ese momento y correr con precaución en las mismas.

- En la entrada al área de salida/inscripción/llegada se tendrá que presentar el DNI. No será posible la acreditación de identidad por parte de otra persona.
- Los participantes se comprometen a respetar las normas de la competición, cumplir el reglamento de la federación española de Triatlón / duatlón y conocer el circuito.
- El organizador, advierte a los participantes de los riesgos derivados de su participación, los cuales se comprometen a seguir la propuesta de medidas de seguridad informadas por el organizador, según lo indicado en el apartado específico del reglamento de esta competición, de acuerdo con los apartados siguientes:
- El participante deberá revisar los recorridos, al menos en el entorno próximo a la zona de transición, para la toma en consideración de las medidas propias de seguridad que deberá tener en la competición (velocidad recomendada, especiales medidas de precaución por desniveles o zonas de curvas, etc.).
- El organizador dispondrá lo necesario para indicar las zonas donde se requieran esas medidas de seguridad por parte de los participantes, bien en la reunión informativa anterior, bien publicándose en el tablón oficial de la prueba. Las zonas de especial atención estarán indicadas con voluntarios.

## **7. INSCRIPCIÓN Y CATEGORÍAS**

- INSCRIPCIÓN:

- Lugar: <https://idj.burgos.es/deportes/circuitos-provinciales/inscripciones-line-las-pruebas-deportivas>
- Plazo: Se establece un plazo de inscripción desde el 24/06/2022 . El plazo de cierre se establece a las 9.00 horas del último día.
- Cuota: 10 euros + aporte para el banco de alimentos
- Plazas: se establece un cupo máximo de 100 plazas por riguroso orden de inscripción.
- Equipos: Se deberán inscribir de manera individual como el resto de corredores y el día de la prueba en la zona de inscripción presentarse los dos corredores y apuntarse como equipo.

- CATEGORÍAS.

Se diferenciarán las siguientes categorías:

- Femenina
- Masculina
- Equipos
- Mixta

## **8. NORMATIVA GENERAL TRIATLÓN**

Toda la prueba estará sujeta al reglamento general de competiciones de la Federación de Castilla y León de Triatlón

### **- NORMATIVA DE CICLISMO**

El segmento de ciclismo se realizará a una vuelta para cubrir los 20km que consta el circuito.

El uso del casco rígido, correctamente abrochado, es obligatorio desde antes de coger la bicicleta y hasta después de dejarla en la zona de transición, esto

incluye, por tanto, todo el segmento ciclista y los recorridos por las áreas de transición cuando se lleva la bicicleta en mano.

El deportista debe llevar el dorsal colocado en la espalda.

Se deberá participar obligatoriamente con bicicletas de montaña que cumplan los requisitos establecidos en la normativa.

No habrá tiempo de corte.

#### - NORMATIVA DE LA CARRERA A PIE.

El segmento de carrera se realizará dando una vuelta a un circuito de 5 km.

El dorsal debe permanecer en el mismo sitio que en la sección ciclista y siempre visible para los jueces.

Se establece la hora fin de carrera a las 14:00, quedando fuera de carrera todo corredor que no haya entrado en meta, a la hora establecida.

#### - NORMATIVA EQUIPOS

Como ya se ha explicado antes, la carrera por equipos arrancará a la vez que el resto de participantes y se realizará el mismo circuito.

La zona de transición será la misma, con las mismas normas y las parejas deberán dar el relevo a su compañero en el final de la transición, chocando la mano para ello. Habrá jueces determinando si el relevo es correcto.

La llegada será la misma que para el resto de duatletas.

#### ● ARBITRAJE:

Las pruebas serán controladas por jueces voluntarios designados para cada una de ellas.

#### ● MATERIAL.

La utilización del material se regirá según lo previsto en la Reglamentación federativa

- ASISTENCIA.

El cambio de material o asistencia técnica externa sólo podrá hacerse en las zonas habilitadas al efecto. En el avituallamiento del km 11 habrá material de reparación. El coche escoba dispondrá de mecánico abordo y material para la reparación. El resto de asistencia deberá ser la realizada por el propio corredor.

- IDENTIFICACIÓN, DORSALES Y CONTROLES DE PASO.

El participante estará obligado a portar el dorsal/es según la reglamentación federativa y podrá ser requerido para su verificación en cualquier momento por el organizador y/o jueces de la prueba.

El corredor será el responsable del dorsal desde el mismo momento que se le entregue y deberá conservarlo en perfectas condiciones. Su manipulación y/o pérdida podrá acarrear la descalificación.

- DESARROLLO DE CARRERA.

Se deberá atender en todo momento a las indicaciones particulares de cada organizador y de los jueces de cada carrera. Asimismo se deberá prestar atención a las indicaciones de los voluntarios sobre cruces o advertencias de riesgo.

Igualmente, por el entorno natural en que se desarrollan estas pruebas, se establece como causa de descalificación el arrojar basura fuera de las zonas habilitadas para ello en las proximidades de los avituallamientos.

Atendiendo a la reglamentación federativa, no está permitido acceder a la zona de meta acompañado de menores, mascotas, familiares etc.

- AVITUALLAMIENTO

- en el km 11 en la localidad de Monterrubio de la Demanda se encontrará el primer avituallamiento.
- En el área de transición se encontrará el segundo avituallamiento.
- En la llegada se encontrará el tercer avituallamiento.

## **9. PREMIOS Y TROFEOS**

- Clasificación GENERAL de la prueba:

1º Clasificado masculino, femenino, por equipos y mixto:

2º Clasificado masculino, femenino, por equipos y mixto:

3º Clasificado masculino, femenino, por equipos y mixto:

- Se hará entrega de premio al corredor más joven y al más veterano.
- Se hará entrega de premio al último clasificado.
- Si hubiese equipos femeninos también se les haría entrega de premio.
- Todos los corredores recibirán bolsa del corredor.

## **10. REGLAMENTO ADICIONAL**

- El participante tiene la obligación de conocer y respetar las reglas de competición, así como las normas de circulación y las instrucciones de los responsables de la prueba.
- El participante es responsable de su propio equipo y deberá utilizar, sin modificar, todos los dorsales y elementos de identificación proporcionados por la organización. La sanción por no cumplir esta regla es la descalificación.
- El dorsal para el tronco deberá ser completamente visible desde atrás en el segmento y en la carrera a pie. Los dorsales deberán colocarse de manera que sean completamente visibles durante toda la competición. La sanción para la infracción a este apartado será la advertencia y si no se rectifica, la descalificación.

- El participante que abandona la competición está obligado a quitarse el dorsal y comunicar a los jueces su abandono. La infracción a esta regla se castigará conforme al reglamento de disciplina deportiva.
- En todo momento el participante está obligado a respetar el medio ambiente de la zona en que se celebra la competición, no abandonando ni arrojando objetos, ni actuando de forma agresiva contra el entorno. La sanción por violar esta norma es la advertencia.
- Los participantes no pueden recibir ningún tipo de ayuda técnica, ni externa ni entre sí, al margen de la establecida, y en las zonas determinadas por la organización. El incumplimiento de esta norma será sancionado con la descalificación del participante que haya recibido la ayuda.
- El tiempo total de cada participante es el que se cuenta desde el momento de dar la salida hasta que se traspasa totalmente la línea de meta, al terminar el último segmento. El tiempo parcial del segundo segmento incluye las dos transiciones, es decir, desde el final del primer segmento hasta el inicio del tercero.
- Está prohibido, siendo este motivo de descalificación, entrar en meta acompañado por otro deportista que ya haya concluido la competición, familiares, amigos o mascotas
- Es obligación del participante conocer los recorridos y las vueltas del circuito.

#### **- AREA DE TRANSICION**

- Todos los participantes deberán pasar el control de material antes de la competición e identificarse adecuadamente con licencia federativa con foto o DNI.

- Cada participante podrá usar exclusivamente el espacio marcado con su número de dorsal, así como los pasillos de acceso y salida del mismo.
- Está prohibido circular con bicicleta por las áreas de transición.
- La sanción por infringir cualquiera de las normas de este apartado es la advertencia.
- La salida del material del área de transición se podrá realizar desde la entrada del último corredor hasta 30 minutos después, a partir de ese momento la organización no se hará responsable de material que quede en el área de transición.
- En el área de transición se encontrará el segundo avituallamiento.

#### - **CICLISMO**

- Las bicicletas utilizadas por los participantes deberán de cumplir las especificaciones indicadas en el Reglamento de Competiciones de la FETRI para las pruebas en las que está permitido ir a rueda.
- El uso de casco rígido correctamente abrochado, es obligatorio desde antes de coger la bicicleta hasta después de dejarla en la zona de transición. Esto incluye, por tanto, todo el segmento de ciclismo y los recorridos por las áreas de transición en posesión de la bicicleta. La sanción por violar esta norma es la descalificación, salvo en los recorridos por las áreas de transición en posesión de la bicicleta, en que se penalizará con la advertencia y si no rectifica, la descalificación.
- Es responsabilidad del duatleta conocer el número de vueltas que debe dar al circuito así como contarlas. Igualmente debe conocer los accesos al área de transición.



## **11. RESPONSABILIDAD LEGAL**

Es responsabilidad del participante estar bien preparado para la prueba, es decir gozar de buena salud física general. Los participantes deberán:

- Ser responsables de su propia seguridad y la del resto de atletas.
- Conocer y respetar el reglamento de competición
- Conocer los recorridos.
- Obedecer a las indicaciones de los oficiales.
- Respetar las normas de circulación.
- Tratar al resto de participantes/organizadores/oficiales/voluntarios y espectadores con respeto y cortesía.
- Evitar el uso del lenguaje abusivo.
- Respetar el medioambiente de la zona y las instalaciones donde se celebra la competición.

Al realizar la inscripción, el corredor exime a la organización de la prueba de los daños físicos o morales que puedan sufrir los participantes en el transcurso de la misma o como consecuencia de ésta.

El corredor declara estar en buena forma física, haberse entrenado suficientemente para poder participar y realizar la prueba y haber comprobado su estado de salud por un médico autorizado. Igualmente, se autoriza a los organizadores a la publicación de las imágenes obtenidas en la competición, con fines legítimos.