

Ladera Sur Cara Norte Sierra de la Demanda

III DUATLON CROSS POPULAR

LA ENTERRROBLES III

SÁBADO 10 DE AGOSTO 2024
LA ENTERRROBLES III
 DUATLON CROSS POPULAR (SIERRA DE LA DEMANDA)

9.00 H (A.M)
HUERTA DE ARRIBA

¡PASA UN BUEN DIA EN LA SIERRA!
 JUEGOS DE ORIENTACIÓN PARA
 ACOMPAÑANTES. COMIDA. MÚSICA.
 SORTEO TABLET Y JAMÓN + ENTREGA DE
 PREMIOS ¡VESTUARIOS Y DUCHAS!

DUATLÓN INDIVIDUAL	20 + 5 KM	600 M+ 170 M+
DUATLÓN (EQUIPOS)	20 + 8 KM	600 M+ 250 M+
BTT	20 KM	600 M+
TRAIL	8 KM	250 M+

INSCRIPCIONES

TRACKS

ORGANIZAN:

COLABORAN:

PATROCINAN:

1. MEMORIA DE LA PRUEBA

Nombre del evento: III Duatlón Cross Popular Sierra de la Demanda

Fecha de celebración: Sábado 10 de Agosto de 2024

Localidad: Huerta de Arriba

Lugar de salida: Campo de Fútbol de Huerta de Arriba

Lugar de Llegada: Plaza Mayor de Huerta de Arriba

Horario previsto: desde las 09:00 h. hasta las 14:00 h.

Nº de Participantes previsto: 200

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 60 voluntarios divididos en:

- Los que señalarán los cruces de caminos y marcarán la ruta.
 1. Salida
 2. Mitad de subida a Santa Coloma ida
 3. Cruce arroyo antes de santa coloma
 4. Portillera ida
 5. Cruce hacia subida Santa Clara
 6. Bajada peligrosa 1

7. Bajada peligrosa 2
8. Cruce hacia bajada
9. Bajada peligrosa 1
10. Bajada peligrosa 2
11. Avituallamiento Canales
12. Cruce hacia antenas
13. Subida antenas
14. Mitad subida
15. Cruce palomeras hacia colmena
16. Entrada sendero colmena
17. Salida sendero hacia
18. Cruce portillera
19. Portillera hacia Huerta
20. Mitad de Sendero vuelta
21. Transición
22. Subida antenas
23. Zona complicada antenas 1
24. Zona complicada antenas 2
25. Bajada peligrosa 1
26. Bajada peligrosa 2
27. Zona pista forestal Neila
28. Cruce puente Aramol
29. Mitad Sendero
30. 2ª vuelta en puente pista forestal

- 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. Zona de correr

4. Llegada

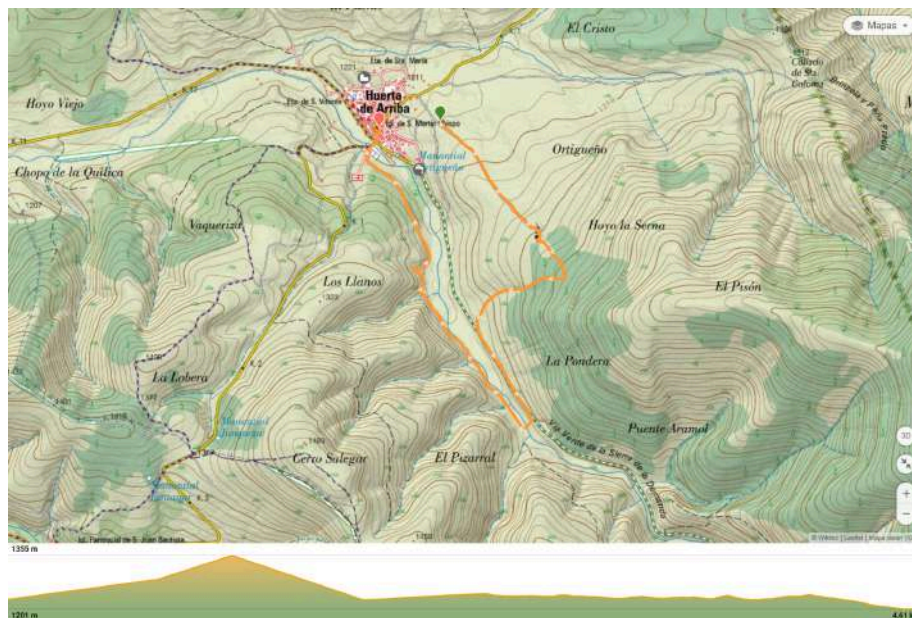
4. MAPA TRACKS Y EXPLICACIÓN

- Mapa

Bicicleta:



Correr:



- Tracks:

BTT:<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/entrb2024-175194948>
Trail:<https://es.wikiloc.com/wikiloc/spatialArtifacts.do?event=setCurrentSpatialArtifact&id=175195315>

- **Explicación de la ruta**

No será un duatlón común. Solo dos etapas, bicicleta y carrera a pie, en este orden.

La salida de la duatlón se realizará en el campo que hay al norte del pueblo de Huerta de Arriba. al lado de una nave de ganado. estará señalizado el día de la prueba. El punto de reunión será la plaza mayor del pueblo y de ahí se dirigirá a los corredores a dicho lugar dando las explicaciones oportunas para el desarrollo de la prueba.

Desde la salida nos dirigiremos por el camino que va hacia el collado de Santa Coloma. Nada más llegar al collado giraremos a la izquierda para ir en busca del camino que sube al cerro Peñalba. Cuando coronamos la subida giro a la izquierda para realizar una bajada muy técnica debidamente señalizada y adentrarnos en un hayedo.

Seguiremos hacia la derecha por el camino ancho del hayedo hasta se inicia una bajada, también bastante técnica. Al finalizar llegaremos a una campa cerca del pueblo de Canales de la Sierra.

Estamos pues en el km 10 donde será el avituallamiento principal, justo antes de empezar una subida adoquinada por la ermita de San Cristóbal. Una vez superada esta dificultad iniciaremos la subida del día cogiendo un cruce a mano derecha para dirigirnos de nuevo al collado de Santa Coloma.

Al llegar al collado giraremos a la derecha por un camino ancho que va dirección al puerto de la colmena hasta que llegaremos a un cruce justo antes de la carretera donde se coge un sendero a mano izquierda. Este sendero nos dirige a un camino que vuelve al collado de Santa Coloma.

Al llegar al collado cruzaremos la portillera para luego girar a la izquierda e ir a

buscar la portillera que nos dirige por el sendero de bajada hasta la localidad de Huerta de Arriba, justo a la zona de transición.

Los **ciclistas** que solo realicen la primera prueba deberán seguir las indicaciones que se les den al inicio de la prueba y por los jueces de la zona para acabar la prueba.

La **Carrera a pie** se iniciará en este punto de transición, se iniciará una subida que va en dirección a las antenas telefónicas de Huerta de Arriba, llegados a estas, se buscará un sendero que baja hacia la pista forestal de Neila. Esta bajada estará debidamente señalizada debido a su complejidad técnica.

Una vez en la pista de Neila recorreremos unos 300 m hasta que lleguemos a la entrada de un sendero a mano derecha, este nos lleva a cruzar el puente Aramol, Una vez cruzado entramos en un sendero que ya no abandonaremos hasta el cementerio de Huerta de Arriba.

De este punto bajaremos directos a buscar la entrada al frontón yendo hasta el final del mismo y cruzar el río Tejero en este punto, entrando al pueblo por la calle Mayor y directos a la plaza del pueblo donde estará el arco de meta.

Los **corredores que solo hagan el trail y los de la duatlón por equipos**, en este punto volverán a coger unos metros la pista forestal de neila para entrar a un sendero en los depósitos de agua de Huerta de Arriba y volver a llegar al puente Aramol realizando así la segunda vuelta al circuito. Entrarán a meta por el mismo sitio que los de solo una vuelta.

5. DINÁMICA DE LA PRUEBA

No será un 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 al lado de los límites del pueblo, el día de la prueba estará debidamente señalizado
- La zona de transición de la bicicleta a la marcha a pie se ubicará en la misma zona de la salida.
- Todos los participantes que lo deseen podrán realizar solo esta actividad acabando el recorrido en la zona de transición 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 a meta 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 será 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 a pie será al final de la zona de transición ciclista. - La llegada será en la plaza del pueblo.
- 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 en vez de hacer 5km, darán dos vueltas a la última parte del circuito para así realizar 8km. Estos corredores no podrán optar a los premios finales, solo habrá un premio para el primero de esta actividad. La salida para los que solo realicen esta actividad será en la zona de transición. La meta para ellos también será en la plaza del pueblo.

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.

- El corredor de la duatlón por equipos deberá hacer 8 km también al igual que los que solo hagan la prueba de correr.
- 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.
- Llegarán 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, habiendo realizado dos vueltas a la parte final del circuito trail, para completar así los 8 kilómetros.
- No optan a los premios generales. Solo habrá un obsequio para el primero en llegar.

Al finalizar la actividad, habrá entrega de premios, sorteo, pisco-labis, comida, barras y música. Los participantes dispondrán de ducha y vestuario para poder asearse y lavadero de bicicletas

6. REGLAMENTO PRUEBA

- El número máximo de participantes estará limitado a 200
- El organizador de la prueba es club federado Ladera Sur Cara Norte Sierra de la Demanda

- Sí estará permitido ir a rueda.
- Habrá diferentes dorsales. Duatlón, bicicleta, trail, equipos.
- 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 sólo 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 03/07/2023 . El plazo de cierre se establece a las 9.00 horas del último día.
- Cuota: 15 euros
- Plazas: se establece un cupo máximo de 200 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 deberán presentarse los dos corredores y apuntarse como equipo.

CATEGORÍAS.

Se diferenciarán las siguientes categorías:

- Femenina
- Masculina
- Equipos
- Mixta

-Menores de 18 Años que solo podrán participar con la debida autorización de los padres. Edad mínima 14 años.

-Dependiendo de los participantes habrá categorías por edades.

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, a excepción de que los jueces para mantener la seguridad en la prueba, lo exijan.

- **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.

Aquellos que solo hagan la carrera a pie deberán dar dos vuelta a la parte final del circuito para completar 8 km.

Se establece la hora fin de carrera a las 13:00, 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 única diferencia es que los corredores del apartado trail deberán dar dos vueltas al circuito, tal como se les explique en la zona de transición, para completar 8 kilómetros, en vez de una, como harán los duatletas que corran en solitario.

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/ bicicleta escoba dispondrá de mecánico a bordo y material para la reparación. El resto de asistencia deberá ser 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 Canales de la Sierra se encontrará el primer avituallamiento.
- En el área de transición se encontrará el segundo avituallamiento. -
- En la llegada se encontrará el tercer avituallamiento.
- En algunos puntos clave habrá voluntarios con agua.

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:

1º Clasificado prueba ciclista masculino y femenino

1ª Clasificado prueba trail, masculino y femenino

- Se hará entrega de premio al corredor más joven y al más veterano. y dependiendo de los participantes se crearán más categorías por edades.

- Se hará entrega de premio al último clasificado.
- Si hubiese equipos femeninos también se les haría entrega de premio.
- Dependiendo de los participantes se entregarán premios por edades.
- 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.
- 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. Si hubiera ciclistas de **E bike** se valorarán las opciones in situ.
- 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.