



GUIA
DE
CARRERA

www.isquitipeduatlon.com.ar

1 - Descripción general

LUGAR Y FECHA DE REALIZACION

Epicentro: Polideportivo Municipal

Ciudad de Río Ceballos – Dpto. Colon – Provincia de Córdoba

FECHA: Sábado 02 de Mayo de 2020.

CARACTERÍSTICAS DE LA COMPETENCIA

El Duatlón es un deporte, individual y/o en equipos, de resistencia, que reúne dos disciplinas deportivas: pedestristo y ciclismo.

La 1da edición de ISQUITIPE Duatlón de Montaña, se desarrollará sobre el faldeo Este de las Sierras Chicas, los competidores tendrán la posibilidad de medir sus facultades técnicas y físicas debiendo completar 5 km de pedestristo, 20 km en bicicleta y otros 2.5 km de pedestristo. Pudiendo participar en forma individual o en equipos de dos integrantes. Los circuitos de pedestristo contarán con obstáculos artificiales y naturales, los cuales deberán ser superados sin la ayuda de terceros.

DISTANCIAS:

- 5.0 Km carrera a pie – 20.0 Km bicicleta MTB – 2.5 Km carrera a pie



1 - Descripción general

CATEGORIAS:

La sumatoria de las edades de los integrantes definirá la categoría en la cual participaran.

Parejas Masculinas

36 - 70 Años
71 - 100 Años
101+ Años

Parejas Femeninas

36 - 70 Años
71 - 100 Años
101+ Años

Parejas Mixtas

36 - 70 Años
71 - 100 Años
101+ Años

Individuales masculinos

18 - 30 Años
31 - 40 Años
41 - 50 Años
51 - 60 Años
61 + Años

Individuales femeninos

18 - 30 Años
31 - 40 Años
41 - 50 Años
51 - 60 Años
61 + Años

Requisitos:

En todos los casos, la categoría de edad estará determinada por la edad del participante al 02 de Mayo de 2020.



1 - Descripción general

PREMIACION

Medalla Finisher para todos los que terminen la prueba

Trofeos a los 3 primeros de cada categoría

Medallones a los 4 y 5 puestos de cada categoría

Obsequio de los sponsor

TARIFAS

Primer periodo de inscripción: hasta el 15 de Febrero de 2020

Individuales \$2200

Parejas \$2000 por participante - Total: \$4000

Los Equipos o Parejas deben inscribirse individualmente y completar el nombre del equipo en el formulario.

Segundo periodo de inscripción: hasta el 15 de marzo de 2020

Individuales \$2500

Parejas \$2300 por participante - Total: \$4600

Los Equipos o Parejas deben inscribirse individualmente y completar el nombre del equipo en el formulario.

Tercer periodo de inscripción: hasta el 29 de abril de 2020

Individuales \$ 2800



Parejas \$ 2800 por participante - Total: \$ 4600

Los Equipos o Parejas deben inscribirse individualmente y completar el nombre del equipo en el formulario.

Inscribiéndose en este periodo, no podrán optar por talle de remeras.

1 - Descripción general

LA INSCRIPCIÓN INCLUYE

- Remera exclusiva de la carrera
- Medalla Finisher
- Puestos de Abastecimiento en la largada y llegada
- Número de corredor
- Seguro de corredor
- Servicio de carpa sanitaria en llegada
- Médico en llegada y puntos en el recorrido
- Servicio de Paramédicos en el recorrido
- Hidratación en llegada
- Sistema electrónico informático para el cronometraje
- Servicio de fotografía

MEDIOS DE PAGO

- Efectivo en los locales comerciales de Lukas Bike – Rio Ceballos o en los puestos de entrenamiento de Contacto Corredor de Rio Ceballos y Salsipuedes.
- Depósito o transferencia bancaria mediante número de cuenta y CBU (se enviará dato por privado)



- On line por sistema Eventbrite o similar (con impuestos del sistema). El monto abonado por Eventbrite equivale al 50 %, el día del evento en acreditación deberá abonarse el otro 50 % en efectivo.

Aquellos participantes que opten por otro medio de pago, deberá realizar una preinscripción mediante formulario correspondiente realizando un depósito del 40 % del monto de la inscripción total, dependiendo del periodo en el cual se va a inscribir. Fijando de esta manera el costo de la inversión.

NOTA: Aquellos corredores que por motivos de lesión y fuerza mayor, no puedan participar de esta edición, no perderán dicha inscripción sino que se les computara el 50% de lo abonado para la inscripción de próximas carreras organizadas por Contacto Corredor y/o Lukas Bike , guarden el ticket de lo abonado para que les sirva de comprobante al momento de inscribirse el próximo año.

Este sistema de no perder la inscripción tiene validez siempre y cuando den aviso con un certificado médico hasta una semana antes de la carrera.

2 - Acreditacion

PRESENTARSE CON DNI Y CERTIFICADO MEDICO COMPLETO Y FIRMADO

- Lugar: Polideportivo Municipal de la Ciudad de Río Ceballos, retirar el kit con el comprobante de pago, DNI y certificado médico de buen estado de salud
- Tienen prioridad en selección de talle remeras y en el contenido de lo que incluye el kit aquellos corredores inscriptos hasta el segundo periodo de vencimiento

CRONOGRAMA TENTATIVO.

El cronograma definitivo se informará a través de la correspondiente carta técnica.

Viernes 01 de Mayo: Retiro de Kit desde las 09 hs hasta las 17 hs



Charla técnica: 18 hs

Sábado 02 de Mayo: competencia

- Largada todas las categorías: 09:00 hs
- Entrega de Premios: 13:00 hs

3 - Reglamento

REGLAMENTO

1º- Competencia de ciclismo en modalidad Mountain Bike, con obstáculos naturales, participando de forma individual o pareja.

2º- Competencia pedestre con obstáculos naturales y artificiales, participando de forma individual y pareja.

3º- Para poder clasificar cada participante deberá completar el total del recorrido estipulado por la organización. Y por ello deberá tener registrado en cada paso de control su número de participante.

4º- Ningún competidor podrá ser ayudado por personas ajenas a la organización, ni podrá ser acompañado durante el desarrollo de la prueba en los senderos o vías públicas de circulación. El participante que sea advertido cometiendo tal infracción será descalificado de la carrera.



5º- Es obligatorio el uso de casco, guantes y de la remera oficial provista por la organización durante el desarrollo de la competencia. Asimismo, el número de participante entregado por la organización, deberá permanecer en forma visible al frente de competidor

6º- En los puestos de control cada participante deberá mostrar su número a los fines de registrar su paso por los mismos.

7º- Las categorías han sido establecidas en: individuales (masculina y femenina) y Equipos (masculinas, femeninas y/o mixtas)

8º- Las distancias a recorrer serán de 5.0 km de pedestrisimo por calles públicas y senderos demarcados, 20 km de bicicleta por calles públicas y senderos demarcados y 2.5 k, de pedestrisimo por calles públicas y senderos demarcados. Observando que por las características del terreno, las distancias no son exactas. A su vez, la organización podrá modificar las mismas si por condiciones climáticas o de fuerza mayor fuere necesario.

3 - Reglamento

9º – en los circuitos de pedestrisimo contarán con obstáculos artificiales y naturales, los cuales deberán ser superados sin la ayuda de terceros. Si por razones técnicas el atleta no pudiera superar el obstáculo después de tres intentos, deberá realizar una actividad física para continuar en el circuito (10 burpees). Cada uno de los obstáculos estará fiscalizado por un responsable del evento, el cual hará cumplir este reglamento. Si el atleta no lo cumpliera de acuerdo a lo estipulado, será motivo de descalificación.

10º- Es necesario tomar conciencia de que antes, durante y después del evento los residuos deben ser arrojados en los cestos correspondientes, guardados en la mochila y/o prenda personal. Ya que la carrera se va a desarrollar en lugares especiales, privados y con escasa posibilidad de recolección de residuos, ni infraestructura que limpie el camino y los senderos de la basura arrojada. Por tal motivo en caso de observar tal actitud será sancionada con descalificación del participante

11º- En caso de que se sucediera algún tipo de accidente propio u ajeno, avisar al paso de control más próximo.

12º- Toda posible actitud antideportiva será puesta a consideración por el ente organizador y de comprobarse la misma el participante infractor será descalificado.

13º- Cualquier queja o apelación de un participante deberá ser presentada por escrito al Director del evento con la firma de mismo, hasta 30 minutos después de haber arribado dicho participante a la meta.

14º- La organización, se deslinda de toda responsabilidad por accidentes de cualquier tipo que el competidor pueda sufrir, siendo el participante totalmente responsable de todo lo que le suceda en la competencia y como consecuencia de haber participado en la misma, debiendo firmar el correspondiente deslinde de responsabilidad al momento del retiro del kit

15º- Cualquier punto no contemplado en el presente reglamento será resuelto por el Director del Circuito, siendo su resolución inapelable.

4 - Circuitos

Debido a que la parte inicial de la competencia se desarrolla en terrenos privados, no se autoriza el paso de corredores hasta el día de la carrera

PUESTO DE ASISTENCIA

PA Polideportivo

- Agua
- Powerade
- Gomas de fruta



- Mani
- Frutos secos
- Papas saladas

MARCACION DEL CIRCUITO

La totalidad del circuito estará señalizada. Una parte con cintas color naranja sobre la vegetación y elementos adyacentes al circuito y el sector que comprende jurisdicción de la Reserva Natural Municipal Los Manantiales será señalizada con flechas de madera o material reciclado en consonancia con los aspectos reglamentarios de dicha Reserva.

Los cruces de calzada con tránsito vehicular en las cercanías del parque cerrado, estarán coordinados con personal de la Municipalidad de Rio Ceballos.

En los cruces de senderos o caminos, se dispondrá la presencia de banderilleros para orientar a los corredores y la colocación de flechas indicativas.

Debido a la extensión de los recorridos, con múltiples sendas de cerros y la geografía propia de las sierras chicas, es importante que los corredores busquen constantemente las señalizaciones, lo mismo que los carteles indicativos, para evitar tomar atajos o sendas no marcadas, que pueden ocasionar el extravío de los corredores. Se recomienda no tomar como

referencia automática a la persona que va delante ni a las indicaciones que pudieran dar vecinos o baqueanos de la zona.

PROTOCOLO DE ABANDONO

En el caso de que un competidor abandone la prueba, tiene que avisar obligatoriamente al banderillero más próximo a su lugar de abandono. Allí se determinará la evacuación del competidor de acuerdo a la urgencia del motivo por el cual se produce el abandono.

Si un competidor observa a otro con algún tipo de inconvenientes durante la circulación por los senderos o caminos, deberá avisar obligatoriamente tal situación al banderillero más próximo al hecho.

Debido a que gran parte de la competencia se realiza en el ámbito de la Reserva Natural, el ingreso de vehículos esta restringida, por lo que, el participante deberá esperar la llegada de la asistencia correspondiente.



4 - Circuitos

RECORRIDO 20 km PARA BICICLETAS



4 - Circuitos

4 - Circuitos

RECORRIDO PEDESTRISMO 5 K





4 - Circuitos

RECORRIDO PEDESTRISMO 2.5 K





5 – Elementos obligatorios y recomendados

ELEMENTOS OBLIGATORIOS



Las distancias de pedestrisimo no requieren la instalación de puestos de hidratación dentro del circuito, por lo que, si el atleta decidiese transportar liquido o algún alimento para ingerir, lo deberá realizar en botellas reutilizables y no llevar alimentos en su envoltorio original descartable.

Para el trayecto de bicicleta, será obligatorio el uso del casco correspondiente y será utilizado de acuerdo a las normativas establecidas para los triatlones en referencia al protocolo de la zona de transición.

ELEMENTOS RECOMENDADOS

El siguiente, es un listado de recomendaciones para participar teniendo en cuenta las características del terreno y de la prueba:

- Zapatillas de Trail running.
- Guantes para ciclismo
- Ropa de recambio (ya que se transcurrirá por el cauce del rio)
- El alimento o la hidratación especifica que estés acostumbrado a ingerir.

6 – Recomendaciones generales

Las marcas Contacto Corredor como Lukas Bike, están trabajando sobre el cambio de actitudes que dañen nuestro ambiente, originando acciones tendientes a lograr un ambiente saludable, por lo que, será de estricta verificación que no se dejen residuos en los senderos por parte de los competidores. Apelamos a vuestra comprensión y que te sumes a esta iniciativa de "carreras limpias".

Si existe la necesidad de transportar un gel, llevalo disuelto en la botella reutilizable con el líquido que vayas a ingerir.

Si consumís algún alimento o caramelos, recolecta el envoltorio en tus bolsillos (no afectara tu rendimiento el peso del papel)

Presta atención a las marcar del sendero y a las indicaciones de los colaboradores, si bien las distancias no son extensas, el circuito es muy exigente.

Que tu numero de participante este en un lugar visible para poder identificarte en cada puesto de control sin perdidas de tiempo para vos.

El número de participante para la bicicleta deberá colocarse igualmente al frente de la misma para su visualización.

Prioriza tu integridad física prestando atención a las dificultades del circuito.

