

VI TRIATLÓN DE MONTAÑA “EL CASTILLO DE LAS GUARDAS”

CIRCUITO PROVINCIAL 2009

Domingo 23 agosto 2009

Tope: 200 participantes

INSCRIPCIONES CUBIERTAS EN UNA SEMANA LO SENTIMOS POR TODOS LOS QUE SE HAN QUEDADO FUERA.

EL AÑO PRÓXIMO HABRÁ MAS PLAZAS.

INSCRIPCIONES

INSCRIPCION (15 €)

ÚNICAMENTE, se realizará mediante inscripción ON-LINE y pago a través de terminal TPV virtual con pasarela segura de UNICAJA.

Procedimiento:

1.- Acceder a la prueba, a través de la web de GES&CON-CHIP

· www.gescon-chip.com

· Pruebas deportivas

· Calendario e inscripciones

· Seleccionar la prueba de la lista de pruebas

2.- Una vez nos encontremos en la prueba, seleccionar “Inscripción”

3.- Si todavía no eres usuario de nuestra web, registrarse como usuario siguiendo las indicaciones que aparecen en la misma.

4.- Una vez se haya registrado, inscribirse en la prueba.

5.- Después de guardar la inscripción, “realizar el pago de la misma” siguiendo las indicaciones que aparecen en la web.

Datos necesarios:

-Nº de la tarjeta

-fecha de caducidad

-CVV (tres últimos dígitos que aparecen en la parte trasera de la misma)

6.- Una vez realizada la inscripción y el pago, recibiréis en la dirección de correo que habéis proporcionado la inscripción formalizada con el nº de dorsal que se os ha asignado. Podéis imprimirla y presentarla el día de la prueba como justificante de pago.

NOTA: Las incidencias sobre inscripciones serán atendidas en el siguiente email:

Sanduvete@gescon-chip.com

NO SE DEVUELVE EL DINERO DE NINGUNA INSCRIPCIÓN EN LA SEMANA DE LA PRUEBA.

NO SE ADMITE NINGUNA PERSONA SIN DORSAL EL DÍA DE LA PRUEBA.

TODOS LOS INSCRITOS DEBERÁN PRESENTAR DNI O LICENCIA FEDERATIVA. Y FIRMAR PARA RETIRAR EL DORSAL.

CRONOMETRAJES

Utilización y colocación del chip.

La empresa GES&CON-CHIP (www.gescon-chip.com) será la responsable del cronometraje de la prueba, por lo que será necesario utilizar el chip que la organización suministrará a cada participante en la carpa habilitada a tal efecto.

La retirada del chip y dorsal deberá hacerse de forma individual en la carpa/lugar determinado por la organización y dentro del horario establecido al objeto.

Será obligada su devolución al finalizar la misma y cruzar la línea de meta.

Su colocación debe ser como la indicada en la fotografía. Se deberá colocar en el tobillo y nunca en un lugar superior a 40 centímetros del suelo.



CARACTERÍSTICAS

Las distancias son:

•**500 metros en el lago de La Reserva.**

Se hará un circuito triangular. Los boxes están a unos 40 metros del final de la natación.

Solo pueden nadar con neopreno los mayores de 50 años. Tiempo tope 20 minutos.

•**16 kilómetros en bici de montaña desde La Reserva hasta El Castillo de las Guardas.**

Se comienza dentro de La Reserva y se discurre por dentro de ella durante 1.7 km. Cuidadito con los "bichos". El resto hasta el pueblo tiene tramos de carril y de carretera. Los carriles están arreglados. Prácticamente como una vía verde pero con unas cuestas muy curiosas. Mira el perfil. Lo único un poco más técnico es el cortafuegos a la salida de La Reserva. Son unos 100 metros solamente. Hay que tener un poco de cuidado en los últimos 3 km., hay muchas curvas cerradas y todo esta asfaltado, con lo que tu bici volará cuesta abajo. SE PRUDENTE. Mejor arañar tiempo en otra parte del recorrido. Es exigente pero bonito.

•**4 kilómetros de carrera a pie por las calles del pueblo.**

Son por el municipio. No es llano...

NOVEDADES RESPECTO AL AÑO ANTERIOR

La natación será triangular y no ida y vuelta como en ediciones anteriores.

La salida y la llegada de la natación se encontraran en otro lado sin algas.

La distancia hasta los boxes es un poco mayor a pie.

El circuito de carrera a pie se ha cambiado, ya no habrá una zona de dos vueltas.

Se han arreglado los carriles. Ahora están en perfecto estado. Hay que tener cuidado con la velocidad que se coge.

El dorsal de la carrera a pie (el del elástico) sólo hay que llevarlo en la carrera a pie. Se deja en los boxes de Las Escuelas, (los de meta), en la cesta correspondiente a tu dorsal y junto a las zapatillas de correr, si las usas. Durante la carrera hay que llevarlo hacia delante.

ZONA DE BOXES:

Dos zonas de boxes. Una al salir del agua en La Reserva y otra al llegar al pueblo en el Área de Transición. (Situada en las pistas polideportivas del CEIP Peñaluenga).

TIEMPOS LÍMITE:

*En la natación se establece un tope de **20 minutos**. Llegado ese tiempo si no has salido del agua será obligatorio subir a la embarcación de la cruz roja.*

ENTREGA DE DORSALES, CHIPS Y GORROS

Se entregarán en "Las Escuelas" (zona de llegada) donde dejarás en los boxes tus zapatillas de correr, si quieres.

Tendrás que retirarlo personalmente ya que tendrás que firmar y enseñar tu DNI o LICENCIA FEDERATIVA.

Comprobaremos que el que retira el dorsal sea la persona en cuestión. Por lo que no puede correr nadie por otro miembro del club que al final se ha puesto malo, o se ha lesionado, o lo que sea. Si hay alguna modificación a tal efecto se harán con 48 horas de antelación. El viernes 21 a las 12:00 a.m. no se podrá cambiar nada.

No se podrá inscribir nadie el día de la prueba. Venga de donde venga.

APARCAMIENTOS:

Dos opciones:

1) Dejar el coche en el campo de fútbol. (Entrando en el municipio a la izquierda), después coger la bici e irse a "Las Escuelas" a recoger el dorsal, chip, gorro, información... Después de eso vete a La Reserva calentando (5 km). La distancia del campo de fútbol a "Las Escuelas" donde es la llegada es de 500 mt aprox.

2) Pasarse por "Las Escuelas", recoger el dorsal y dirigirse en coche a La Reserva. Allí hay amplios aparcamientos y es donde

da comienzo la prueba. Después de la entrega de trofeos y de los pedazos de sorteos te diriges a la Reserva a buscar tu vehículo.

NOTA: si quieres ver previamente la zona de llegada solo podrás hacerlo en bici o a pie. Los coches no podrán pasar.

AUTOBÚS

Habrà un autobús para que los acompañantes puedan ver el comienzo de la prueba en La Reserva y la llegada a boxes en el pueblo. Así podrán ver la prueba completa y animar a los suyos en todo momento. Este se colocará en la zona de entrada al pueblo. Junto al Bar El Piñonate.

AVITUALLAMIENTOS:

- AGUA: en el tramo de bici.
- AGUA: (doble) Al inicio y al final de la carrera a pie.
- AGUA: (doble) A la mitad de la carrera a pie.
- AGUA, ISOTÓNICO y SÓLIDO: al término de la prueba.

DUCHAS Y SERVICIOS:

Habilitaremos estos en la zona de llegada.

FECHA

Domingo 23 de agosto de 2009

HORARIO

08:00 A 09:15 entrega dorsales en "Las Escuelas" (zona de llegada)

08:45: apertura de boxes en la Reserva.

09:30: reunión informativa a los corredores.

10:00: salida

10:55: aprox.llegada a meta del primer corredor

12:00: aprox.llegada a meta del último participante

13:30: aprox. entrega de trofeos y sorteos en las pistas polideportivas el colegio Peñaluenga.

Teléfonos de sitios donde poder quedaros:

La Reserva:

- BUNGALÓS: 955 95 20 30
- HOTEL FORT WEST BARRANCO: 955 13 14 15

A 5 kms del municipio. Es donde se da la salida de la prueba.

CATEGORÍAS

1	CADETES	Entre 15 y 16 años	1993 y 1994
2	JUNIOR	Entre 17 y 19 años	1990 a 1992
3	SUB-23	Entre 20 y 23 años	1986 a 1989
4	ELITE	Entre 24 y 29 años	1980 a 1985
5	MASTER 30	Entre 30 y 34 años	1975 a 1979
6	MASTER 35	Entre 35 y 39 años	1970 a 1974
7	MASTER 40	Entre 40 y 44 años	1965 a 1969
8	MASTER 45	Entre 45 y 49 años	1960 a 1964
9	VETERANO 1	Entre 50 y 59 años	1950 a 1959
10	VETERANO 2	60 años y más	1949 y anteriores

PREMIOS EN METÁLICO

MASCULINA Y FEMENINA

1º Y 1ª - **300 €**

2º Y 2ª - **150 €**

3º Y 3ª - **100 €**

4º Y 4ª - **80 €**

5º Y 5ª - **60 €**

6° Y 6ª -50 €

7° Y 7ª A 10° Y 10ª -30 €

11° Y 11ª A 15° Y 15ª -20 €

TROFEOS

A LOS 3 PRIMEROS DE:

-CATEGORÍAS MASC. Y FEM

-LOCALES MASC.

AL 1 EQUIPO (contando los tres mejores tiempos)

AL MÁS VETERANO EN CRUZAR LA LÍNEA DE META.

SORTEOS

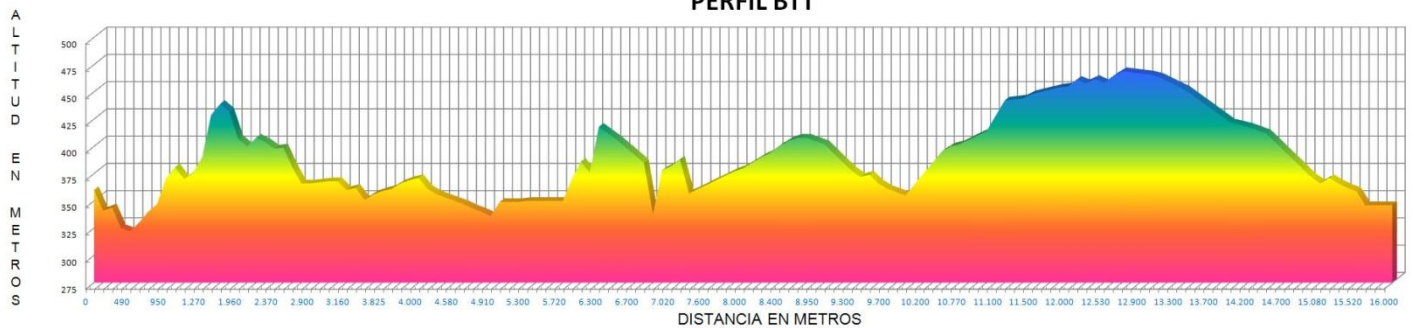
MUCHOS ARTÍCULOS DEPORTIVOS

BICIS Y BONOS HOTEL

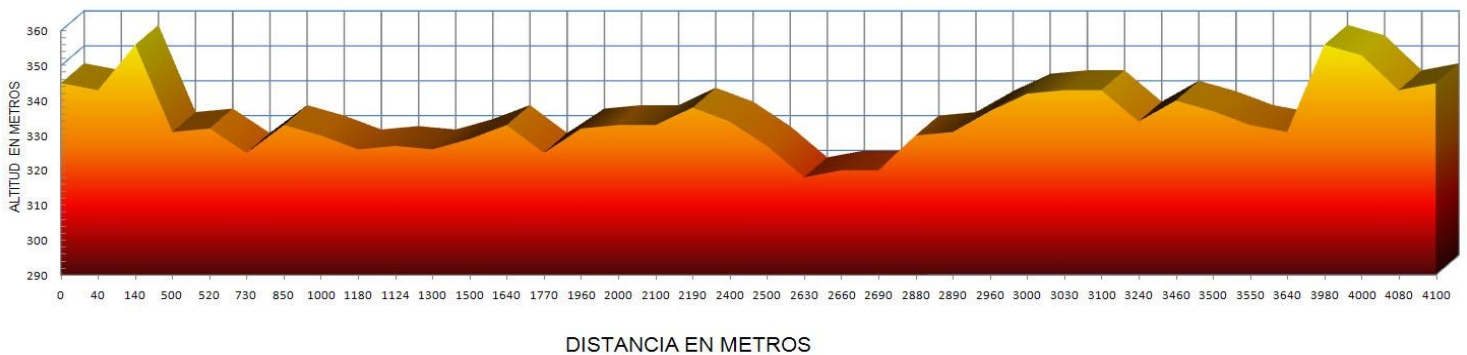
REGALO CONMEMORATIVO PARA TODOS/AS.

PERFILES

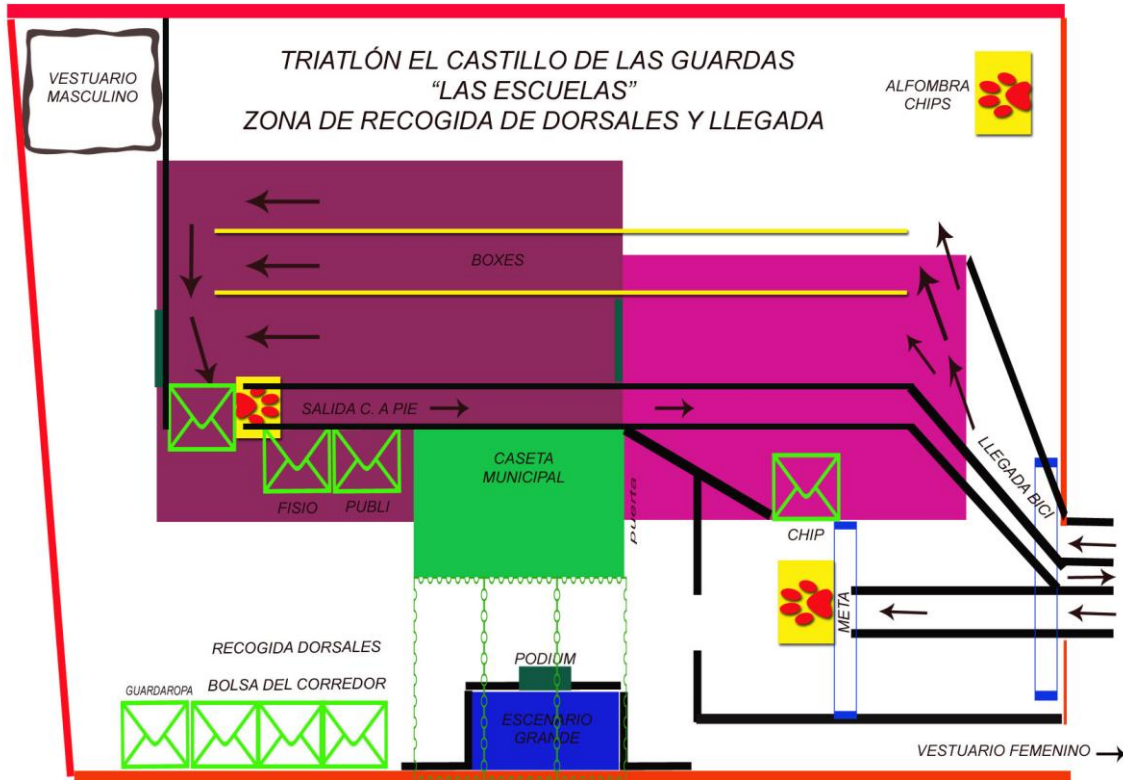
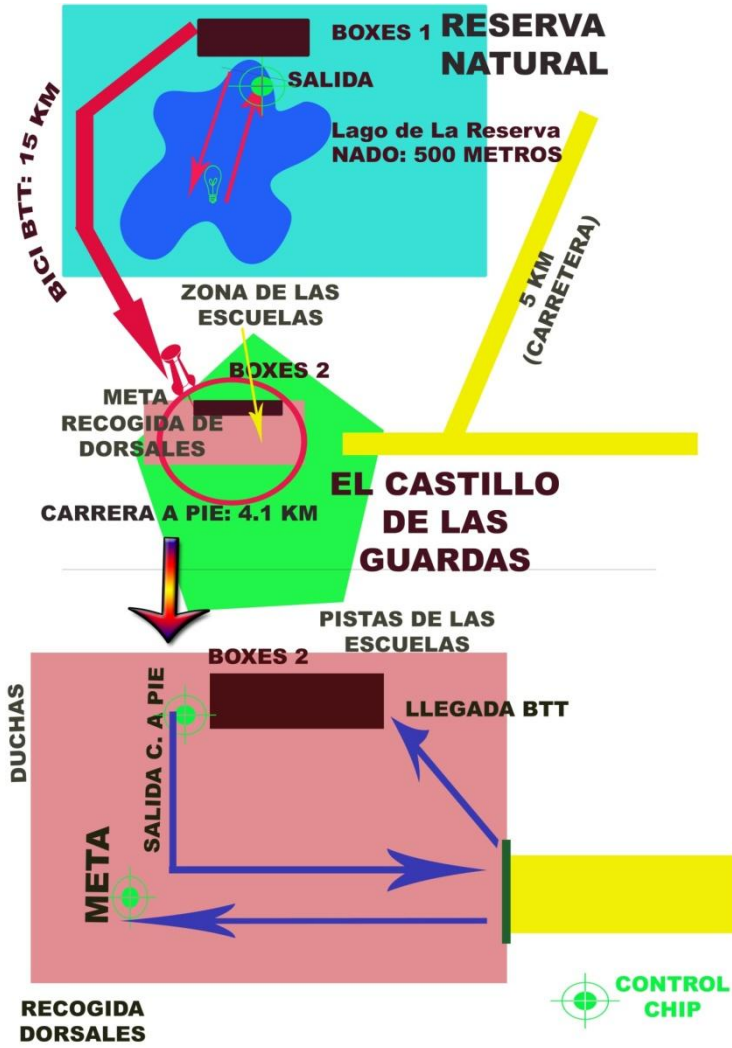
PERFIL BTT



PERFIL CARRERA A PIE



CROQUIS DE LA PRUEBA



REGLAMENTO DE LA PRUEBA

1. El control de la prueba estará a cargo de un Juez General y un número suficiente de otros Jueces y Ayudantes.
2. El equipo médico o los Jueces pueden retirar a cualquier participante, cuando consideren que su integridad física o salud corran peligro.
3. En caso de reclamaciones deberán presentarse en un plazo máximo de 20 minutos después de entrar el último corredor en meta. Será atendida por el Organizador-Técnico, un representante del Ayuntamiento (si se considera oportuno), El Juez General, dos Jueces y las partes implicadas.
4. Está prohibido cualquier tipo de ayuda de terceros. En caso de producirse sería descalificado. A no ser que sea Juez o de la Organización por motivos de seguridad.
5. A la entrada de boxes se supervisará exhaustivamente la colocación de dorsales, cascos en buenas condiciones y las cualidades de las bicis prestando especial atención a los frenos y a las terminaciones de cuernos o manillar (deben llevar tapón de plástico).
6. Solo se permite el uso de neopreno para las personas mayores de 50 años. La temperatura del agua es óptima para el nado.
7. Para tener derecho a trofeos o premios en metálico es necesario acabar la prueba.
8. Para tener derecho a los regalos de los sorteos, es necesario al menos tomar la salida.
9. El nado en el agua es de la siguiente forma: Se colocarán tres boyas y habrá que rodearlas. Habrá jueces en barcas que controlarán que todo el mundo haga todo el recorrido completo.
10. El tiempo máximo en el agua son 20 minutos. Si llegado ese tiempo no ha salido del agua, deberá subir obligatoriamente a la embarcación de salvamento y quedará descalificado.
11. Al llegar a los boxes del pueblo hay que dejar la bicicleta en el dorsal correspondiente, bien colocada. No os podéis quitar el casco, ni desabrochar hasta que no depositéis la bici en su sitio.
12. El dorsal del pecho, el del elástico, se lleva delante en la carrera a pie.
13. No se puede ir sin camiseta ni en la bici ni en la carrera a pie. En tal caso sería descalificado.
14. No se pueden sacar las bicis de los boxes hasta que no hayan llegado a meta todos los participantes de la carrera a pie.
15. Cuando se haga el sorteo de regalos a los participantes. Método: mano inocente. En caso de tocarle a una persona que no está presente se le reservará como máximo 1 hora. (Esto sólo para los regalos considerados buenos). En caso de regalos más pequeños si un dorsal no está presente se sacará otro inmediatamente.
16. Para poder retirar la primera bolsa del corredor que lleva, agua, isotónico, sólido, y otros regalitos hay que entregar el chip.
17. Disfrutar de la prueba, y sobre todo no os caigáis. CUIDADO CON LAS BAJADAS, SOBRE TODO LOS ÚLTIMOS 3 KILÓMETROS QUE SON ASFALTADOS, HAY CURVAS CERRADAS, NO VALE CAERSE.
18. El cortafuego al salir de la Reserva tiene unos 80 metros y es la parte más técnica. Es bajada. Si no dominas a la perfección la bici mejor hazlo bajado para evitar caerte. Sólo perderás unos segundos, si te caes puede que tengas que retirarte.

MUCHA SUERTE A TODOS/AS.

OTROS DATOS DE INTERÉS

EL TELÉFONO DE CONTACTO ES EL: 615 541 801 (MARIO) (PREFERIBLEMENTE LLAMA POR LA MAÑANA HASTA LAS 14:00)

INFORMACIÓN EN LA PÁGINA: www.lacoctelera.com/clubmtbelcastillodelasguardas

TODOS LOS DATOS ANTERIORMENTE DESCRITOS PUEDEN CAMBIAR POR CIRCUNSTANCIAS ORGANIZATIVAS.