

V DÚATLON CROS LOUSAME

PROBA DO “PREMIO DE OUTONO” DE DÚATLON CROS 2019 Proba aberta a seguros de un día e federados da FGC

REGULAMENTO

Organiza:

- CLUB BTT-TRIÁTLON O TREITO

Contacto e coordinación da proba:

Marcos Mayo telf.:653340308

e-mail: btttreitolousame@gmail.com

- Federación Galega de Tríatlon e Péntatlon Moderno

Colaboran:

- Deputación Provincial
- Protección Civil Lousame
- Cruz Roja Noia
- Secretaría Xeral para o Deporte
- Concello de Lousame

Datas e horarios das carreiras:

Domingo 17 de novembro de 2019, ás 11:00h

Distancias:

Estándar (categorías de Junior en diante): 4,8 km de carreira a pé (1 volta) – 18 km en bicicleta BTT (3 voltas) – 2,8 km de carreira a pé (2 voltas).

Percorrido, tanto de carreira coma de bicicleta, un 1% asfalto e un 99% camiños e pistas agrícolas de terra.

Proba de dificultade técnica media/baixa e dificultade física media, que poden verse incrementadas en función das condicións meteorolóxicas.

Saída, transición e meta:

A saída darase nas inmediacións da base de Protección Civil de Lousame, situada en Aldeagrande, Concello de Lousame

Coordenadas 42°45'54.11"N 8°50'43.61"O

Servizos:

- Servizo de gardarroupa nas carpas da organización.
- Servizo de vestiarios e duchas no pavillón municipal, a 3km da saída da proba.
- Zona de aparcamento nos arredores
- Protección Civil e Ambulancias.
- Voluntariado de guía e orientación durante todo o percorrido.

Recollida de dorsais e chips de cronometraxe: Na carpa de organización o día da proba ata media hora antes de cada saída.

Reunión técnica: ás 10:45h nas inmediacións da saída..

Control de material: OBRIGATORIO PRESENTAR LICENZA OU D.N.I.

Dende as 9:45h ata as 10:45h, na zona de transición.

Premios: Trofeos para os tres primeiros/as clasificados/as nas categorías junior, absoluto e veteranás, feminina e masculina.

Trofeos para os tres primeiros clasificados/as por equipos en relevos, masculino, feminino, e mixto.

"Art.8.6 Regulamento de Competición FEGATRI.- Aquele deportista ou club que non estea presente na chamada ao podio será sancionado con 25 e 50 euros respectivamente e non poderá participar nas seguintes probas ata o seu abono"

Normas de competición: A carreira rexerese segundo as normativas vixentes do Regulamento Oficial de Competición das Federacións Galega e Española de Tríatlon.

Inscricións: Dende o venres 04 de outubro as 14:00 ata o martes día 12 de novembro as 23:59.

A inscrición realizarase on-line, a través da web da Federación Galega de Tríatlon www.fegatri.org, no apartado [Regulamentos/Inscricións](#).

O abono da cota farase con tarxeta bancaria a través de TPV.

Prezo: 10€ proba individual e 20€ equipo relevos.

INDIVIDUAL

Federados FEGATRI:

CLUBS.- Accederán a través do apartado competicións, picando na pestana [Regulamentos/Inscricións](#) e accedendo á carreira de referencia. Una vez que se accede á carreira picarase na ligazón INSCRICIÓN, e introducirase o código do club (o código a utilizar é o mesmo que o do programa de licenzas).

DEPORTISTAS INDIVIDUAIS.- Deberán introducir o seu número de licenza e a data de nacemento.

PROBA DE MENORES FEDERADOS FEGATRI.- Idéntico procedemento.

Seguros 1 día/ NON federados:

Unha vez no apartado COMPETICIÓN picarase en [REGULAMENTOS/INSCRICIÓN](#) para acceder á carreira. Dentro da Carreira picarase na ligazón INSCRICIÓN e introducirán os datos.

Custe seguro de 1 día e de 12 € que subvencionara o organizador e o deportista non abonara nada nese concepto. **Total pagamento 10€.**

Seguro de 1 día- Deportistas con licenza de FGC (Fed. Galega de Ciclismo):

Custe seguro de 1 día de 2,20€ que subvencionara o organizador. **Total pagamento 10€.**

Imprescindible, para que a inscrición de calquera seguro de 1 día sexa válida, enviar a copia do DNI en vigor á Federación Galega de Tríatlon fegatri@hotmail.com

RELEVOS:

Para a inscrición dos equipos de Relevos, primeiro hai que inscribirse individualmente na plataforma de inscricións e despois enviar a seguinte formulario cuberto o correo fegatri@hotmail.com

NOME EQUIPO:		
TELÉFONO:		
SECTOR	DNI	NOME E APELIDOS
CARREIRA A PÉ		
CICLISMO		

Baixas e política de Devolucións:

As baixas deberán ser comunicadas á Federación Galega de Tríatlon a través do correo electrónico fegatri@hotmail.com, antes do remate do prazo de inscrición. Unha vez pechado non se fan devolucións.

As devolucións das baixas comunicadas en tempo e forma serán aboadas na semana seguinte á celebración da proba.

No caso de inscricións incompletas (falta de documentación) rematado o prazo de inscrición. Estas serán anuladas e non se farán devolucións.

PUBLICACIÓN LISTAS DE INSCRITOS:

Publicación lista provisional: o xoves anterior á proba publicarase a lista provisional de inscritos (esta admite reclamacións cando na listaxe se da algún erro debido ao manexo dos datos na Federación, por exemplo, baixas solicitadas en tempo que non aparecen dadas no listado, ...). É moi importante revisar este listado para ter opción a reclamar se hai algún erro no mesmo. Publicación lista definitiva: o venres anterior á proba publicarase a lista definitiva (esta é firme e xa non admite cambios).

LIMITE DE PLAZAS

Limitado por rigurosa orde de inscrición a 180 deportistas:

- 120 deportistas en categoría individual*
- 60 deportistas (30 equipos de 2 persoas) en categoría relevos*

*Rematado o prazo de inscrición si nalgunha das categorías quedan prazas libres mentres que na outra están completas e en lista de espera poderían completarse con esta categoría ata chegar ao limite da incompleta.

Lista de Espera

Completadas as prazas, abrirase unha lista de espera por orde de chegada de solicitude enviando un mail a fegatri@hotmail.com indicando no asunto Lista de espera V DÚATLON CROS DE LOUSAME con todos os datos persoais (nome, apelidos, DNI, data de nacemento, tlf. Email).

****O mércores 13 de Novembro, tras coñecer as baixas, comunicarase por correo electrónico aos deportistas da lista que entren na proba. Terán para formalizar a inscrición ata ese mesmo día, ás 14:00 h.**

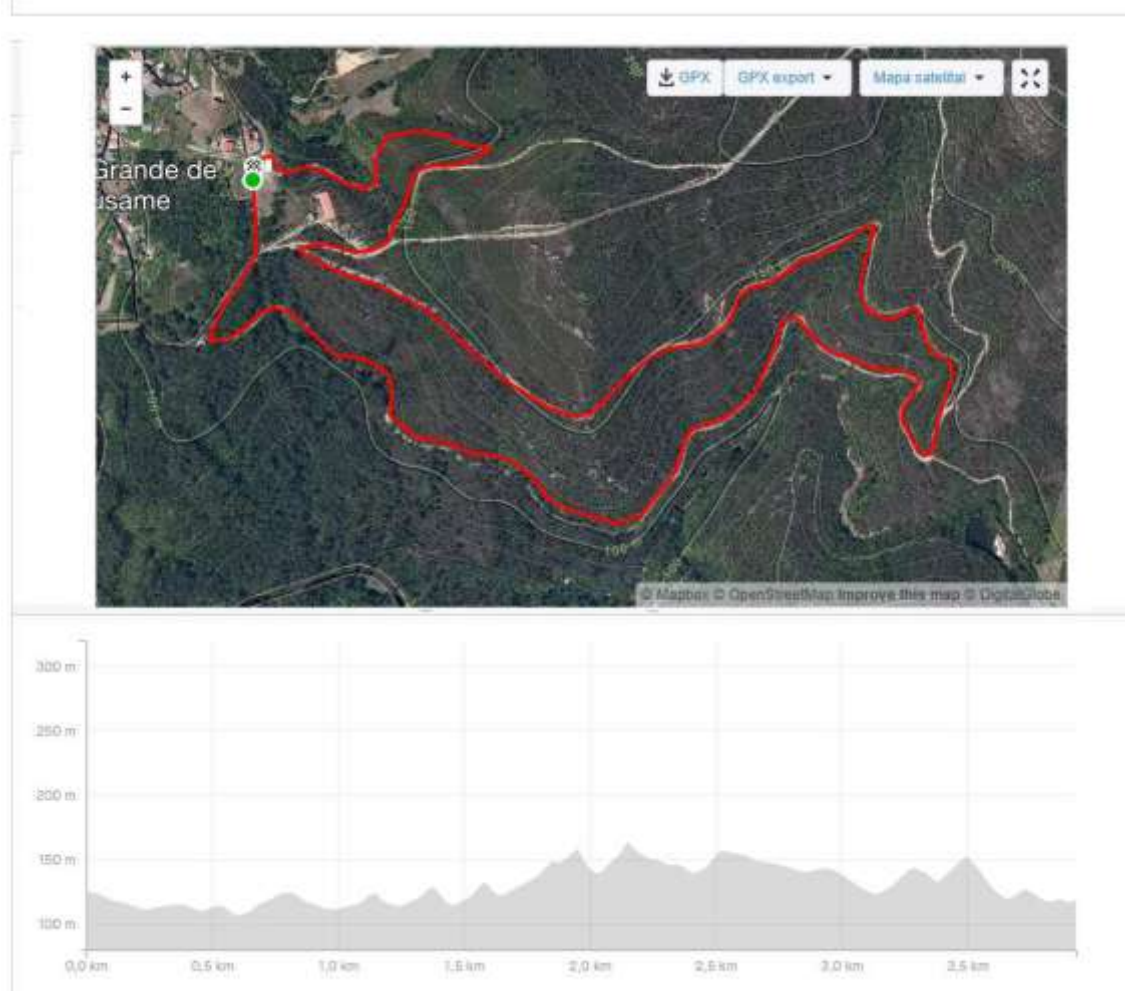
REGULAMENTO PARTICULAR RELEVOS

- 1- O ciclista deberá meter a bicicleta nos boxes/Transición 15´antes de dar a saída da proba.
 - 1.1- Deberá identificarse co DNI e presentar os dorsais pertinentes colocados e o casco posto e abrochado.
 - 1.2- O casco deberá quedar colgado da bicicleta coas correas despechadas.
- 2- As transicións (entrega de chip) faranse nun punto marcado na entrada dos boxes e sen interromper a entrada e saída dos corredores individuais aos boxes.
 - 2.1- O chip irá colocado no tobillo esquerdo do deportista que estea en carreira, non podendo saír da transición con el noutro sitio que non sexa ese.

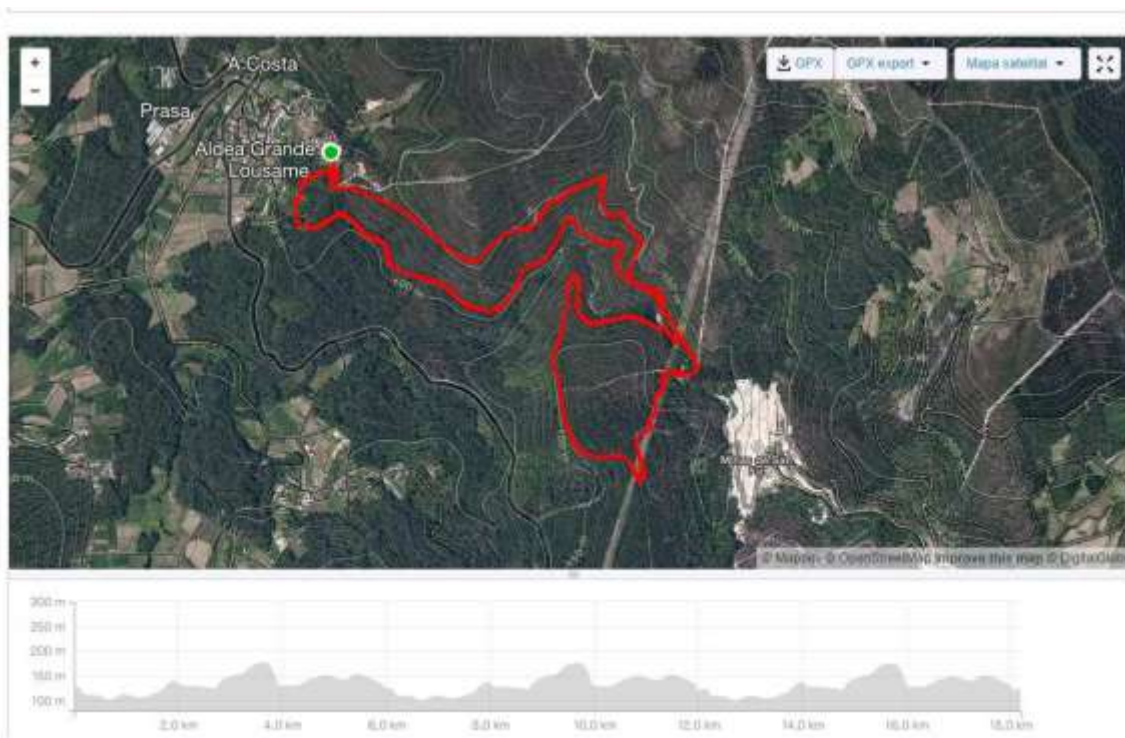
EXEMPLO

O/a deportista que fai a carreira a pé sae do arco de saída para completar o seu sector de 4,8km e dirixirse á zona de transición (T1) onde entregará o chip ao/a relevista que fará o sector de bici, quen deberá estar esperando neste punto para o intercambio. O/a ciclista, recibido e colocado o chip, sairá para coller a súa bicicleta, colocarase o casco e dirixirase coa bicicleta na man, sen montar nela á liña de montaxe despois da cal comeza o seu sector. Unha vez termine o sector de 18km deberá baixar da bicicleta antes da liña de desmontaxe e sen sacar o casco dirixirse aos boxes para alí colocar a bici na súa posición e posteriormente o casco, a continuación dirixirase a entregar o chip de novo ao/a deportista que fai a carreira a pé, quen estará esperando na zona de transición (T2) para correr a última carreira de 2,8 km e entrar en meta.

Percorrido de carreira a pé: primeiro segmento, 1 volta.



Percorrido de ciclismo BTT (segundo segmento): 3 voltas
Transición, Saída/Meta, post-meta, secretaría, carpas organización e oficiais



Percorrido de carreira a pe: tercer segmento, 2 voltas

