DÚATLON X DE NADAL CONCELLO DE CARBALLO

PROBA DO “PREMIO DE OUTONO” DE DÚATLON CROS 2019

Proba aberta a seguros de un día e federados da FGC

Regulamento 2019

O “DUATLON X DE NADAL CONCELLO DE CARBALLO” é un evento deportivo de resistencia en bicicleta de montaña e a pé por camiños non asfaltados.

A proba está **organizada** pola “**ASOCIACION DEPORTIVA MEDIA DUCIA” e a Federación Galega de Tríatlon e Péntatlon Moderno** coa **colaboración** das seguintes entidades:

- **Concello de Carballo**
- **Secretaría Xeral para o Deporte da Xunta de Galicia**

Terá lugar o **DOMINGO 15 DE DECEMBRO DE 2019**.

A proba terá o formato de velocidade libre “**COMPETITIVA**”, **FEDERADA** a través da “FEDERACION GALEGA DE TRIATLON” en **CIRCUÍTO SINALIZADO**, o deportista deberá cumprir o regulamento de tráfico en caso necesario, TODO DEPORTISTA participante estará **asegurado** mediante unha póliza de accidentes TRAMITADA a través da Federación Galega de Tríatlon.

Os deportistas deberán percorrer no menor tempo posible **un primeiro sector de 5 Km. de carreira a pé (**mediante dúas voltas ao circuíto estipulado do devandito sector), un **segundo sector de 21 Km.**

de bicicleta de montaña (mediante tres voltas ao circuíto estipulado do devandito sector) e un **último sector de carreira a pé de 2,5 Km. (**mediante unha volta ao circuíto estipulado do devandito sector).

A proba está aberta a deportistas nacidos a partires do ano 2.001

A proba comezará ás **10:00h do día 15 de decembro** e finalizará tras completar todos os deportistas o circuito, ou na súa falta ás **13:00h do mesmo día**.

Recollida de dorsais e chips de cronometraxe: Na carpa de organización o día da proba, ata media hora antes de cada saída dende as 8:30 h.

Reunión técnica: ás 09:30h nas inmediacións da zona de transición.

Control de material: OBRIGATORIO PRESENTAR LICENZA OU D.N.I. dende as 8:45 h.ata as 09:30h, na zona de transición.

PARTICIPANES e CATEGORIAS

A participación na proba deberá ser INDIVIDUAL, masculina ou feminina, non se contempla a participación en substitucións ou por equipos.

NORMAS DE COMPETICIÓN

A carreira rexerase segundo as normativas vixentes do Regulamento Oficial de Competición das Federacións Galega e Española de Tríatlon.

TIPO DE BICICLETA

Limítase a participación na proba única e exclusivamente a bicicletas btt, de distintas categorías de roda, pero exclúense da mesma bicicletas de ciclocrós, bmx, estrada ou eléctricas.

CIRCUÍTO E PERCORRIDO

- A proba realizásese nun circuíto de 2,5 Km. para o sector de carreira e 7 km para o sector de bicicleta, na zona do polígono industrial de Bértoa en Carballo (A Coruña) así como as súas pistas contiguas, cumprindo coas condicións de marcaxe, sinalización e seguridade de calquera proba cicloturista.

- **Cada participante irá identificado cun nº dorsal,** o cal deberá ser visible en todo momento, no sector a pé na parte frontal do duatleta e no sector ciclista coa placa que portará na bicicleta así como no casco.

- A **entrada e saída ás zonas de transición farase a pé**, nunca sobre a bicicleta.

- Cada volta será controlada por chip **individual** para cada deportista, de forma que controlará os tempos e voltas realizadas por cada deportista.

- Estará permitido o uso de Gps, e equipos de radio frecuencia/emisoras a condición de que estean homologados para uso público e que cumpran as normas FEDERATIVAS. A súa manipulación ou uso durante a carreira será penalizada coa descualificación.

- **En ningún caso poderase circular en sentido contrario ao percorrido establecido no circuíto**, contemplarase como motivo de abandono dita actitude.

- As actitudes antideportivas ou abandono de residuos serán penalizadas regulamentariamente e seguirán os correspondentes procedementos disciplinarios recollidos no Regulamento oficial de competición.

- Calquera deportista poderá ser retirado/a da carreira atendo ao criterio médico e de seguridade.

- Será motivo de retirada da competición, **descualificación e sanción disciplinaria a suplantación de identidade dun deportista ou falseado de datos**.

- A organización resérvase o dereito de suspender/modificar o percorrido por causa que non fagan apto o correcto desenvolvemento da proba de conformidade co Delegado Técnico.

- Recoméndase realizar un recoñecemento físico que lle asegure un estado de saúde correcto para a participación, sendo responsabilidade do deportista a inscrición na mesma e o seu estado físico para a realización da mesma, lembrando que **o equipo médico da proba pode dar orde de abandono dun deportista se considera que o seu estado de saúde está en perigo**.

EQUIPAMENTO DOS DEPORTISTAS

- Casco regulamentario obrigatorio.

- Bicicleta en bo estado de acordó ao regulamento

- Sistema de hidratación (mochila /botello) (recomendable).

- Cámara e ferramentas (recomendable).

PREZO
E MODALIDADE DE INSCRICIÓNS

O **prazo de inscrición** comprenderá **ATA o martes 10 de decembro de 2019**.

O devandito **proceso de inscrición será on-line**, **a través da páxina web que a FEGATRI porá a disposición dos deportistas para tal fin**, cunha **cota máxima** de 200 deportistas máis 50 prazas a disposición da organización para compromisos publicitarios ou solventación de erros puntuais no proceso de inscrición dos deportistas. Así pois a capacidade máxima de deportistas da proba está limitada a 250 deportistas masculinos ou femininas en todo o conxunto, para o bo desenvolvemento da mesma.

Para o **pago** da inscrición o deportista deberá proceder desde a web da empresa distribuidora mediante pago **única e exlusivamente,** por **CARTÓN BANCARIO**.

Prezos: **10€/deportista FEDERADO (en tríatlon), 13 €/deportista NON FEDERADO, 12'20€ deportista federado pola FEDERACION GALEGA DE CICLISMO**.

A inscrición incluirá **seguro deportivo durante a proba, e avituallamento final**.

PROCEDEMENTO DE INSCRICIÓN

Federados .-
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.

NON FEDERADOS.-
Licencias 1 día: Total pagamento 13€
Unha vez no apartado COMPETICIÓNS picarase en REGULAMENTOS/INSCRICIÓNS para acceder á carreira. Dentro da Carreira picarase na ligazón INSCRICIÓN e introducirán os datos requeridos.
Custe licenza de 1 día de 12 € (9 euros subvencionados pola organización) + 10€ Inscrición

DEPORTISTAS CON LICENZA CICLISMO GALICIA/ Total pagamento 12,20€
Custe licenza de 1 día de 2,20€+ 10€ Inscrición

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

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).

SEGURO DEPORTIVO

e

ASISTENCIA MEDICA

Cada deportista inscrito na proba contará cun **seguro deportivo**, TRAMITADO a través da federación de tríatlon, o devandito seguro será expedido exclusivamente para o día de a proba e únicamente válido durante a duración da mesma.

En caso de accidente o deportista (ou un representante) deberá contactar coa organización para poder ser trasladado e atendido nos centros médicos acreditados seguindo o procedemento establecido pola aseguradora COMPAÑÍA: CASER SEGUROS Nº PÓLIZA: 50225351 PROTOCOLO DE ACCIDENTES http://fegatri.org/federacion/seguro-deportivo/

A proba contará con ambulancia **e médico,** para garantir a seguridade da mesma e poder prestar atención a calquera continxencia que xurda durante o desenvolvemento da proba.

Os deportistas no **seu dorsal** portarán un **teléfono de emerxencias** ao que poden acudir en caso de contratempo.

NORMAS DE BO COMPORTAMENTO

- **Obrigatorio o cumprimento das normas de tráfico**. Aínda que o circuíto estará totalmente pechado con cintas e indicado, o mesmo transcorre por vías agropecuarias e de uso forestal, en caso excepcional, non estarás exento de atoparte con algún vehículo destinado a estes usos, rogamos nese caso que respectes as normas de tráfico.

- **Indica a manobra e faino con precaución**. Tod@s queremos facer o maior número de voltas posibles o máis rápido posible, pero iso **non nos exime de respectar aos nos@s compañeir@s**; o circuíto na súa maioría transcorre por carreiros e vías estreitas, cando adiantes indica por onde o farás e sé respectuoso durante a mesma non poñendo en perigo á persoa adiantada.

- **Sé solidario tanto co percorrido como cos participantes**. A todos nos gustan as zonas verdes e de natureza frondosa na que poder practicar o noso deporte favorito, pero para a súa conservación necesitamos a vosa implicación, **sé respectuoso co medio ambiente**, non tires envases, nin envoltorios que poidan danalo (lembra, será motivo de sanción). En caso de atopar a un accidentado **parar e preguntarlle que tal está e se necesita axuda**, quizais non poida porse en contacto coa organización e estar en risco, seica os nosos resultados son máis importantes que axudar a un compañeiro ou compañeira?

RESULTADOS DE PROBA

- Os tempos dos e das participantes serán ofrecidos pola empresa cronometradora a través da súa páxina web, tamén disporán dunha pantalla informativa na que poder consultar os mesmos durante o transcurso da mesma. Os resultados oficiais serán publicados na páxina web da federación www.fegatri.org

- Os deportistas terán á súa disposición para a súa descarga desde a páxina web da empresa encargada da cronometraxe, un Diploma acreditativo do equipo coas súas voltas e tempos.

TROFEOS DA PROBA

Trofeos ás tres primeiras clasificadas e aos tres primeiros clasificados.

DETALLES CONMEMORATIVOS para o Club máis numeroso e participante máis afastado.

PROTECCION DE DATOS, IMAXE e PUBLICIDADE

- De acordo coa lei 15/1999, do 13 de Decembro de Protección de Datos de Carácter Persoal, os participantes no momento de facilitar os seus datos serán incluídos nun ficheiro automatizado propiedade da organización da proba.

- Todas as persoas que o decidan poderán exercer o seu dereito ao acceso, cambio, cancelación ou oposición das súas imaxes e datos a través do correo: **a.d.mediaducia@gmail.com.**

- Os participantes autorizan á organización a difusión de imaxes tomadas na devandita proba.

HORARIOS DA PROBA

DOMINGO 15 DE DECEMBRO

HORA	DESCRICIÓN
8:30	APERTURA **ENTREGA DE DORSAIS**
8:45	APERTURA **ZONA DE TRANSICIONS**
9:30	CHARLA TECNICA
10:00	**INICIO DE PROBA**
13:00	**FIN DE PROBA**
13:15	ENTREGA DE TROFEOS
14:00	DESPEDIDA DA PROBA

CIRCUITO

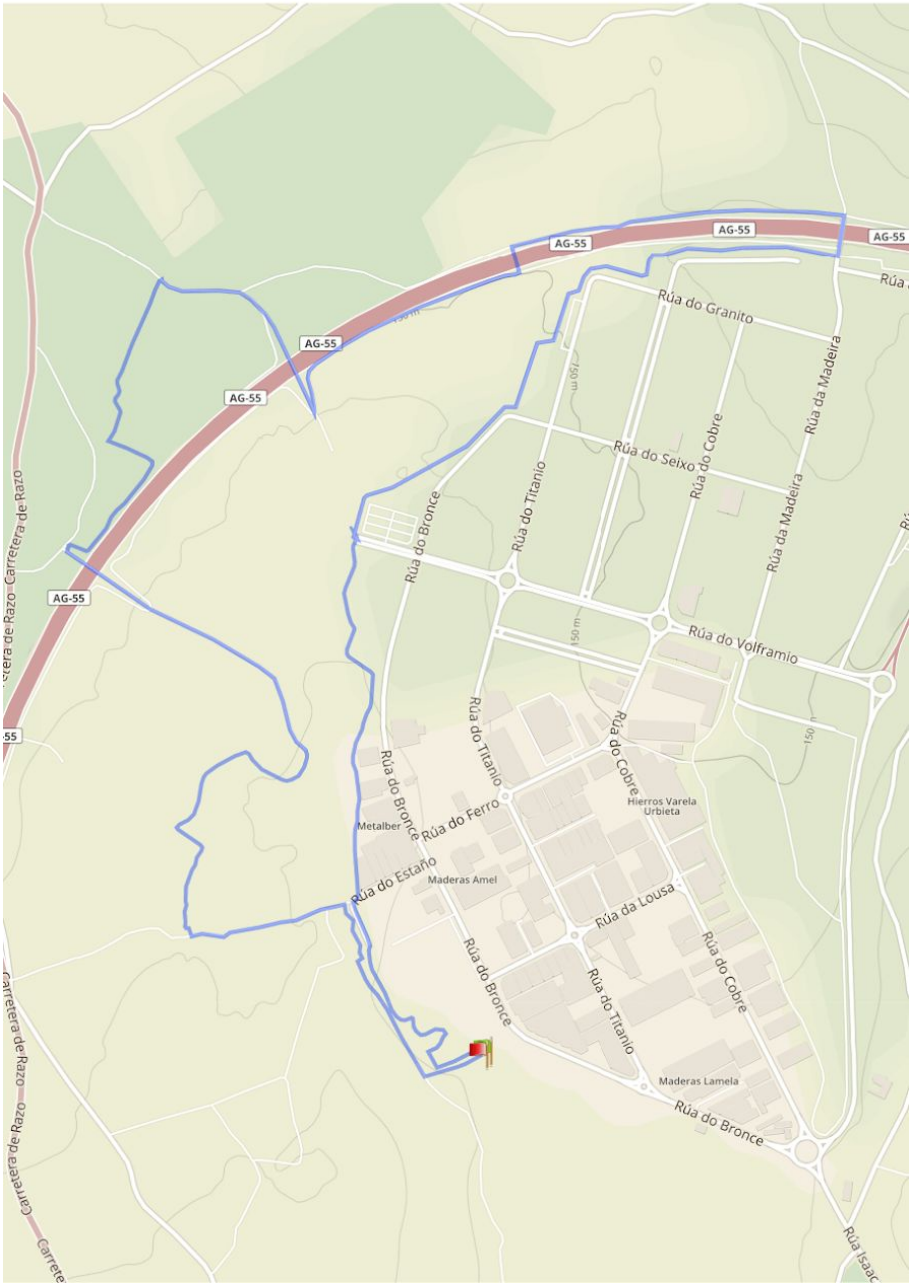
O circuíto terá unha lonxitude de 9km (tendo en conta o conxunto dos sectores de bicicleta e de carreira) e 136m de desnivel positivo por volta.

Terá como zona de partida e meta o parque situado á beira do campo de fútbol municipal as Eiroas

CIRCUITO A PÉ:

DESNIVEL e MAPA:

Rúa do Bronce
Rúa do Titanio
Radiber
Rúa do Cobre
Rúa do Bronce
Maderas Lamela
Jesús Pedrouzo SL
Rúa do Bronce
Rúa Severiano Soutillo
Rúa Severiano Soutillo

CIRCUITO EN BTT:

DESNIVEL e MAPA: