



# Duatlón Escolar de Navidad 2022

## REGLAMENTO

### ORGANIZACIÓN

- El Club Triatlón Ecosport Alcobendas (Ecosport), con el patrocinio del Ayuntamiento de Alcobendas, organiza el I Duatlón Escolar de Navidad el domingo 18 de diciembre de 2022, a partir de las 09:30 horas en el Velódromo de Alcobendas y la Ciudad Deportiva de Valdelasfuentes.
- Podrán participar todos los niños desde 7 años hasta 11 años de edad según las categorías indicadas en el cuadro de categorías y distancias, siempre que pertenezcan a Colegios de Alcobendas, o Colegios de otros municipios invitados por Ecosport
- El I Duatlón Escolar de Navidad de Alcobendas es una prueba participativa no competitiva en la que no habrá trofeos para los ganadores, ni clasificaciones oficiales.
- Todas las niñas y todos los niños que participen tendrán un recuerdo de su participación en la prueba a la finalización de su carrera.
- Se entregará un recuerdo a cada Colegio por su participación en la prueba.
- El colegio con mayor número de inscritos tendrá un reconocimiento especial.
- El colegio que inscriba a niñas o niños con discapacidad tendrá un reconocimiento especial.
- El colegio que inscriba el mayor número de niñas tendrá un reconocimiento especial.

### INSCRIPCIONES

- Para formalizar la inscripción, se encuentra disponible una hoja Excel para los colegios. Esta hoja de inscripción se rellenará y firmará por el Delegado de cada Colegio.
- El modelo de dicha hoja se encuentra al final de este Documento.



- La hoja de inscripción cumplimentada deberá enviarse a la dirección: [dtecnicaydeportiva@triatlonecosport.com](mailto:dtecnicaydeportiva@triatlonecosport.com).
- Sólo los delegados de los colegios podrán recoger los dorsales el día de la carrera en la Secretaría de la prueba situada en el velódromo de Alcobendas
- Las inscripciones serán gratuitas y deberán realizarse hasta el martes 13 de diciembre de 2022
- Se podrán realizar inscripciones el mismo día de la prueba, hasta 30 minutos antes del comienzo de la carrera de cada categoría siempre que haya plazas libres
- Hay un límite de 100 inscripciones en cada una de las categorías.

## **EL DUATLÓN**

- El Duatlón es un deporte combinado de dos disciplinas deportivas (carrera a pie y ciclismo) que se suceden una detrás de otra sin parar la competición.
- En el duatlón el primer deporte es la carrera a pie que da a paso al ciclismo y finaliza de nuevo con carrera a pie y entrada en meta.
- Entre cada uno de los segmentos hay un área de transición (boxes) en la que se produce el cambio de una disciplina a otra.
- En el área de transición se produce el cambio de la primera carrera a pie al ciclismo y del ciclismo a la segunda carrera a pie.
- En el área de transición, a la salida y entrada se sitúan las líneas de montaje y desmontaje de la bicicleta
- En el área de transición se encuentran las barras en las que los duatletas dejan sus bicicletas y el casco.

## **CONTROL DE MATERIAL**

- Antes del inicio de cada carrera se realizará el control de material en el área de transición en el horario que se indica en el cuadro de horarios.
- No se permitirá el acceso al área de transición sin casco de ciclismo.



- ❏ Sólo se permite el acceso de los deportistas y de los delegados de los colegios.
- ❏ No se permite el acceso de familiares y acompañantes al área de transición.
- ❏ Se comprobará el uso correcto de los frenos de las bicicletas, así como el ajuste del casco.
- ❏ Las niñas y niños una vez pasado el control de material esperarán junto con los delegados de los colegios en el área de transición y serán llevados por los voluntarios de Ecosport a la línea de salida.
- ❏ Los familiares recogerán a las niñas y los niños en la zona de meta una vez finalizada su carrera.

## **CARRERA A PIE**

- ❏ La primera carrera a pie (carrera 1) se inicia en el arco de salida y finaliza en el área de transición.
- ❏ La segunda carrera a pie (carrera 2) se inicia a la salida del área de transición y finaliza en la línea de meta.
- ❏ La distancia de la carrera 2 es la mitad de la distancia de la carrera 1.
- ❏ En la carrera pie no se permite correr con el casco del ciclismo.

## **CICLISMO**

- ❏ En el ciclismo es obligatorio el uso de casco, que deberá estar puesto y abrochado antes de bajar la bicicleta de la barra y hasta después de volverla a dejar en la barra en el área de transición una vez finalizado el ciclismo.
- ❏ Se permiten bicicletas de montaña.
- ❏ Se permite el uso de bicicletas con ruedines en la categoría pebenjamín.
- ❏ Las bicicletas deben estar en perfecto estado de uso, especialmente los frenos.
- ❏ En el control de material los voluntarios de Ecosport comprobarán que los frenos de las bicicletas funcionan correctamente. En caso contrario no se permitirá el acceso a la competición.



## **COMPORTAMIENTO EN EL ÁREA DE TRANSIICÓN**

- ❏ No se permite circular montado en la bicicleta dentro del área de transición.
- ❏ Al final de la transición, antes de iniciar el ciclismo habrá una línea de montaje que hay que traspasar totalmente antes de montarse en la bicicleta
- ❏ A la finalización del ciclismo y antes de entrar en el área de transición estará la línea de desmontaje. Hay que bajarse de la bicicleta antes de dicha línea.
- ❏ Los voluntarios de Ecosport y los Delegados de los Colegios ayudarán a las niñas y a los niños a bajar y subir as bicicletas de las barras.
- ❏ Siempre que se esté en contacto con la bicicleta el casco debe estar puesto y abrochado.

## **INSCRIPCIONES**

- ❏ Para formalizar la inscripción, se encuentra disponible una hoja Excel para los colegios Esta hoja de inscripción se rellenará y firmará por el Delegado de cada Colegio.
- ❏ El modelo de dicha hoja se encuentra al final de este Documento.
- ❏ La hoja de inscripción cumplimentada deberá enviarse a la dirección: [dtecnicaydeportiva@triatlonecosport.com](mailto:dtecnicaydeportiva@triatlonecosport.com).
- ❏ La inscripción finaliza el día 15 de diciembre de 2022.
- ❏ Sólo los delegados de os colegios podrán recoger los dorsales el día de la carrera en la Secretaría de la prueba situada en el velódromo de Alcobendas
- ❏ Las inscripciones serán gratuitas y deberán realizarse hasta el lunes 15 de diciembre de 2022
- ❏ Se podrán realizar inscripciones el mismo día de la prueba, hasta 30 minutos antes del comienzo de la carrera de cada categoría siempre que haya plazas libres
- ❏ Hay un límite de 100 inscripciones en cada una de las categorías.

## **SALIDAS**

- ❏ Las salidas son por categorías en los horarios que se indican en el cuadro de horarios



- Las salidas serán conjuntas de niñas y niños con un máximo de 50 en cada una de las salidas
- En caso de haber un número de inscritos superior a 50 en cada categoría se organizarán dos salidas con una diferencia de 30 segundos entre la primera y la segunda salida.

### HORARIOS APROXIMADOS

CATEGORÍA	CONTROL DE MATERIAL	SALIDA	RETIRADA DE MATERIAL
Alevín	10:00 h.	10:30 h.	11:00-11:15
Benjamín	11:15 h.	11:45 h.	12:15- 12:30
Prebenjamín	12:30 H.	13:00 H.	13:15-13:30

### CATEGORIAS Y DISTANCIAS

CATEGORÍA	EDAD	AÑO DE NACIMIENTO	DISTANCIAS		
			CARRERA 1	CICLISMO	CARRERA2
Prebenjamín	7 años	2015	250 m	1, 2 Km ( 3 vueltas)	125 m
Benjamín	8 - 9 años	2013 - 2014	500 m	2, 4 Km ( 6 vueltas)	250 m
Alevín	10-11 años	2011 - 2012	1 Km	4 Km ( 10 vueltas)	500 m