



9a Duatló de Muntanya del Baix Penedès

PROGRAMA:

- Dia hora i punt de sortida: Diumenge 26 d'octubre del 2014
- De 9 a 9:45 h: recepció de participants a La Societat Recreativa de Les Peces per a recollida de números identificatius i entregar la bossa per a la zona de transició (equipament de la cursa a peu), al vehicle de l'organització
- A les 10 hores: Sortida de la cursa de davant de La Societat de Les Peces
- Arribada: A La Societat de Les Peces
- Refrigeri pels corredors un cop finalitzada la prova
- Lliurament de records i premis al final de la cursa
- RECORREGUT: En BTT son 20 kms per asfalt, pistes i senders amb 600 mts de desnivell positiu acumulat, seguits d'un tram de 8 kms amb un desnivell de 150 mts corrent a peu per camins i senders i 10 kms mes amb BTT practicamente plans i per bones pistes fins l'arribada.
- El circuit te una dificultat tècnica moderada i una exigencia física mitjana
- Durant la prova hi haurà avituallament líquid i energètic a la zona de transició (Poliesportiu de La Bisbal del Penedès) i un esmorzar-refrigeri a la Societat de Les Peces en acabar.
- RECORDEU: Obligatori, casc , ulleres, material de reparació BTT i calçat esportiu adequat pel terreny pedregos del tram a peu
- Aconsellable telèfon mòbil

REGLAMENT

1. La Duatló de Muntanya del Baix Penedès és una cursa de caràcter esportiu, participació individual i amb una finalitat eminentment lúdica, per camins rurals i senders de mitja muntanya que combina dues practiques: la bicicleta de muntanya i la cursa de muntanya a peu.
2. El recorregut total de la cursa es de 40 kms. El temps maxim de realització serà de 4 hores. El temps emprat des de la sortida fins l'arribada serà el que comptarà en la classificació.
3. El caràcter multidisciplinari de la prova demana que cada corredor aporti l'equipament necessari (bicicleta de muntanya, casc, ulleres, sabatilles esportives). No hi farà assistència tècnica i en la zona de transició hi haurà un avituallament líquid i energètic. L'organització traslladarà fins a aquest control, la bossa on cada esportista hi posarà l'equipament necessari pel canvi d'activitat.
4. Hi haurà controls de pas no especificats.
5. La cursa pot transitar puntualment per vies urbanes, camins rurals o trams de carretera que no estaràn tancats als transit. Atenció als vehicles, Tanmateix hi pot haver alguna tanca o cadena.
6. La participacio es limita a 200 corredors
7. Es demana a tot participans una condició física i entrenament adequats per tal d'assolir una prova d'aquestes caracteristiques. El participant serà l'unic responsable del seu estat físic.
8. L'organització no es responsabilitzarà dels danys o accidents que puguin causar o rebre els participants tot i que intentarà evitar-los
9. Categories: Homes: Juniors de 16 a 19 anys; Seniors de 20 a 35 anys; Masters de 36 a 45 anys i Veterans de 45 en amunt. Dones categoria unica. Premis al primer de cada categoria, als tres primers de la general i a les tres primeres dones
10. Es podrà desqualificar un corredor per desobeir el reglament o les instruccions donades per l'organització, per manifestar evident mal estat físic, per llençar deixalles fora dels punts establerts, no passar els controls o fer-ho fora d'horari i per no seguir l'itinerari assenyalat.
11. Cal estar cobert per una assegurança esportiva de la modalitat C. El fet d'inscriure's en aquesta prova comporta que el participant està en possessió de la llicencia federativa amb la cobertura indicada. Si no fos així l'organització tramitarà i cobrarà al participant la corresponent llicencia federativa temporal. Aixó fa que en cap cas l'organització es responsabilitzi dels corredors que no tinguin ni siguin portadors d'assegurança. Els menors de 16 anys hauran de portar autorització paterna.
12. L'inscripció es farà exclusivament per internet a la següent adreça: <http://inscripcions.gmlira.cat>. El darrer dia serà el 24 d'octubre
13. Preu de l'inscripció 20 € (15, socis Lira)
14. Preu de la llicencia temporal: 5 €