

**IV DUATLÓN CROSS DE RIBADUMIA – 6 Decembro 2015**  
**REGULAMENTO E RUTÓMETRO**

# **4 duatlón** *CRSS* **ribadumia**



**DOMINGO, 6 DECEMBRO 2015**  
**10:30 horas** LUGAR: **Cabanelas (Ribadumia)**

**1. Organizan:**

- Asociación Cultural e Deportiva Herminio Barreiro de Ribadumia
- Concello de Ribadumia.

**2. Data:** Domingo 6 de Decembro do 2015

## Invitación-Regulamento - 4º Duatlón Cross RIBADUMIA 2015

### 3. Saída:

As 10:30 da mañá saída conxunta de todas as categorías masculina e feminina dende a zona próxima o Club Náutico O MUIÑO, muiño vello onde será a zona 0 da competición, saída, meta, paso de volta e boxes.

### 4. Horarios:

Hora	Acto	Lugar
09:00 a 10:00	Recollida de dorsais	ZONA antiguo MUIÑO saída e meta (Cabanelas – Ribadumia)
09:30 a 10:15	Control de material	Boxes
10:15	Reunión técnica – explicación percorrido	Antiguo Muiño (saída e meta da proba)
10:30	SAIDA	Na liña de saída

### 5. Distancias:

**5 km** de carreira a pe – **18 km** en bicicleta de montaña – **2,5 km** de carreira a pe

### 6. Instalacións:

**Local para organización:** Muiño vello de cabanelas

**Local para xuices:** Muiño de Cabanelas – Ribadumia

**Megafonía e locución:** Muiño de Cabanelas – Ribadumia

**Vestuarios, duchas e manguera para lavado de bicis:** Instalacións do Clube Náutico O Muino de Ribadumia

**Como chegar:**

<http://www.xn--omuio-rta.es/index.php/donde-estamos>

### 7. Inscripcións:

**A inscrición realizarase on-line, a través da web de EME SPORTS**

<http://emesports.es/>

**Ata o Domingo, 29 de Novembro do 2015 as 23:59 horas. Límite de prazas: 180 participantes.**

*Non se admitirán inscricións incompletas ou fóra de prazo. Todas serán confirmadas na web.*

**Prezo: 15 €**

### **8. Categorías:**

*Se establece las siguientes categorías basandonos no año de nacemento.*

- Veteranos (nacidos antes de 1980 , incluido 1980)
- Senior ( nacidos desde 1981 a 1996)
- Junior ( nacidos en 1997 y 1998)

A proba está aberta para deportistas federados e non federados nas categorías arriba indicadas.

### **9. Sistema de cronometraxe:**

Sistema de cronometraxe EME. Haberá control de paso de volta e paso por boxes.

### **10. Información e contacto:**

Enderezo electrónico: [aso.herminio.barreiro@gmail.com](mailto:aso.herminio.barreiro@gmail.com)

Paxina web: <http://www.omuiño.es/>

<http://emesports.es/>

### **11. Premios:**

Entregaranse trofeos ós tres primeiros clasificados de cada categoría (m/f) e ós tres primeiros equipos clasificados tanto masculinos coma feminino. Tamén se terá recoñecemento o deportist@ máis veterano e o 1º clasificad@ do concello de Ribadumia.

### **Premos en metálico:**

Os premios en estableces para as categorías masculina e feminina para os primeiros clasificados segun a seguinte tabla establecida para unha inscrición por sexo igual ou

## Invitación-Regulamento - 4º Duatlón Cross RIBADUMIA 2015

superior a 75 participantes (50% da inscrición) ou para menos de 75 participantes.  
(ver seguintes tablas)

<b>Tabla1. Categoría MASCULINA E FEMENINA SI SE SUPERA OS 75 INSCRIPTOS EN CADA SEXO.</b>	
<b>Posto</b>	<b>Premio</b>
PRIMEIRO Clasificad@ absolut@	350 €
SEGUNDO Clasificad@ absolut@	200 €
TERCEIRO Clasificad@ absolut@	120 €
CUARTO Clasificad@ absolut@	80 €
QUINTO Clasificad@ absolut@	50 €
SEXTO Clasificad@ absolut@	40 €
SETIMO Clasificad@ absolut@	30 €
OITAVO Clasificad@ absolut@	20 €
NOVENO Clasificad@ absolut@	15 €
DECIMO Clasificad@ absolut@	15 €

<b>Tabla2. Categoría MASCULINA E FEMENINA SI NON SUPERA OS 75 INSCRIPTOS EN CADA SEXO.</b>	
<b>Posto</b>	<b>Premio</b>
PRIMEIRO Clasificad@ absolut@	120 €
SEGUNDO Clasificad@ absolut@	100 €
TERCEIRO Clasificad@ absolut@	80 €
CUARTO Clasificad@ absolut@	50 €
QUINTO Clasificad@ absolut@	30 €

- *Este baremo e establecido pola organización para unha igualdade entre ambos sexos, no caso de que na categoría masculina se supere os 75 inscriptos e na feminina no seguirase a tabla correspondente en cada caso, e decir, o masculino terá os premios da tabla 1 e o feminino os da tabla 2.*

### **12. Regulamento:**

A proba rexeráse polas normativas vixentes do Regulamento Oficial de Competición da Federación Española de Triatlón.

- 13. Percorrido: (farase publico o percorrido final 15 días antes no facebook do evento [www.facebook.com/duatloncrossribadumia](http://www.facebook.com/duatloncrossribadumia) ).** Este pode ser modificado pola organización, ou recortado segun estime oportuno por condicións climatolóxicas ou outras causas.

## Invitación-Regulamento - 4º Duatlón Cross RIBADUMIA 2015

**1ª carreira a pé 5 km. (duas voltas ó circuío).** O 1º sector de carreira a pé consta dun treito sinalado convenientemente de 2.500 m, o que se da DUAS VOLTAS, que descorrerá polas pistas do paseo Fluvial do Umia entre Pontearnelas e Cabanelas, será por terra con firme irregular nalgunhas zonas.

**18 km BTT (tres voltas a un circuíto de 6,700 m).** O sector de ciclismo constará de TRES VOLTAS. A saída estará na área de transición, o carón do Muiño de Ribadumia. O percorrido descorrerá polas pistas do paseo Fluvial do Umia entre Pontearnelas e Cabanelas, será por terra con firme irregular nalgunhas zonas. (Ver plano na seguinte paxina)

**2ª carreira a pé 2,5 km (unha volta ó circuío).** 2º sector de carreira a pé consta dun treito sinalado convenientemente de 2.500 m, o que se dará UNHA VOLTA, que descorrerá polas pistas do paseo Fluvial do Umia entre Cabanelas e Pontearnelas.

- Os planos publicaranse no Facebook do [www.facebook.com/duatloncrossribadumia](http://www.facebook.com/duatloncrossribadumia) e EME SPORTS.

### **14. Avituallamentos.**

Avituallamento sólido e líquido en zona de post-meta.