

# **Ladera Sur Cara Norte Sierra de la Demanda**

## **IV DUATLON CROSS POPULAR**

### **LA ENTRERROBLES IV**

#### **1. MEMORIA DE LA PRUEBA**

**Nombre del evento:** IV Duatlón Cross Popular Sierra de la Demanda

**Fecha de celebración:** Sábado 09 de Agosto de 2025

**Localidad:** Riocavado de la Sierra

**Lugar de salida:** Campo de Fútbol de Riocavado de la Sierra

**Lugar de Llegada:** Plaza Mayor de Riocavado de la Sierra

**Horario previsto: desde las** 09:00 h. **hasta las** 13:00 h.

**Nº de Participantes previsto:** 200

**Modalidad:** Sprint,

**Distancias:** 20 Km btt / 5 Km trail

#### **2. OBJETIVOS DE LA PRUEBA**

- Fomentar, promocionar y divulgar la idea del ejercicio físico y del deporte en general, ya sea individual, en equipo o en familia.
- Fomentar el conocimiento y respeto por los pueblos y entornos de la Sierra de la Demanda.
- Alentar a la unión de los pueblos de la Sierra de la Demanda mediante la realización anual de la actividad en distintos municipios.
- Fomentar la idea de competición sana.

#### **3. VOLUNTARIOS**

Se precisará la ayuda de al menos 60 voluntarios que estarán divididos en varios grupos:

- Los que señalizarán los cruces de caminos y marcarán la ruta.

1. Salida
2. Collado 1
3. Cruce cortafuegos Torruco
4. Cruce camino casa la sierra
5. Cruce Senda casa la sierra
6. Intermedio senda
7. Salida senda
8. Bajada sta. Icilia
9. Túnel
10. Avituallamiento Bdh
11. Público rasillas
12. Senda vacas
13. Cortafuegos Torruco 2
14. Collado 2
15. Intermedio llegada
16. Transición
17. Cruce vía
18. Entrada vía
19. Salida vía
20. Entrada vía
21. Cruce segunda vuelta

- Los que estarán en la zona de transición ayudando a los corredores en los posibles percances.

- Los que estarán suministrando el avituallamiento en la zona destinada para ello en el km 11 y en la transición/llegada de la carrera.

- Los que harán de jueces en los diferentes lugares de la prueba.

1. Salida
2. Transición
3. Zona de correr
4. Llegada

#### **4. MAPA TRACKS Y EXPLICACIÓN**

- Mapas:

Bicicleta:



Correr:



- Tracks:

BTT: [Wikiloc | Ruta Entrerrobles 2025 correcta](https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/entrerrobles-trail-largo-25-216380026)

Trail:

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/entrerrobles-trail-largo-25-216380026>

## Horarios

8:00: entrega de Dorsales

9:00: Salida Solo Trail

9:05: Salida Duatlón

12:00: Entrerrobles Txiki

13:00: Entrega de premios

13:30 BArbacoa y música en directo

## Explicación de la ruta

**No será una duatlón común. Solo dos etapas, bicicleta y carrera a pie, en este orden.**

La salida de la duatlón se realizará en el campo que hay al norte del pueblo de Riocavado de la Sierra, estará señalizado el día de la prueba. El punto de reunión será la plaza mayor del pueblo y de ahí se dirigirá a los corredores a dicho lugar dando las explicaciones oportunas para el desarrollo de la prueba.

Desde la salida nos dirigiremos por el camino que va hacia el collado. Nada más llegar al collado giraremos a la izquierda para ir en busca del camino que sube al San Millan. En el km 3'5 giramos al camino de la derecha hasta que nos encontramos con el camino que sube a Casa de la Sierra. Antes de llegar a la misma giraremos a la derecha para coger la senda que baja a Barbadillo de Herreros, cogeremos la vía verde y en el km 14 bajamos al pueblo para pasar por el avituallamiento. Posteriormente subiremos por la calle que va a las rasillas, cruzando la vía y subiendo por el camino que nos lleva al cortafuegos del San Millán. Una vez en este nos bajamos hacia el collado y cogemos el camino que baja a Riocavado.

Los **ciclistas** que solo realicen la primera prueba deberán seguir las indicaciones que se les den al inicio de la prueba y por los jueces de la zona para acabar la prueba.

La **Carrera a pie** se iniciará en este punto de transición, que es el mismo que el salida para todos los demás corredores, se iniciará con una gran subida que va en dirección a la vía verde, se cruza y se prosigue por un empinado camino que nos dirige a una parte más elevada de la vía verde, para tomarla hacia la derecha durante unos metros y girar a la izquierda para coger una pequeña senda que baja a la parte inferior de la vía, la cogeremos hacia la derecha y la

seguiremos hacia la zona de transición.

Los **corredores** que hagan solo la carrera a pie, harán el trail largo en vez de seguir a la zona de transición darán un bucle convenientemente marcado en el km 4, para acabar con 8 km.

## **5. DINÁMICA DE LA PRUEBA**

No será un duatlón al uso, ya que solo se realizarán dos tramos de actividad. Primero bicicleta y posteriormente la carrera a pie.

**La primera actividad que se realizará será la de ciclismo de montaña, dando la vuelta de 20km a los alrededores del pueblo. En este recorrido no se cruza ninguna carretera.**

- La salida será en el campo de al lado de los límites del pueblo, el día de la prueba estará debidamente señalizado
- La zona de transición de la bicicleta a la marcha a pie se ubicará en la misma zona de la salida.
- Todos los participantes que lo deseen podrán realizar solo esta actividad acabando el recorrido en la zona de transición siguiendo las normas de la transición establecidas para la carrera de duatlón. Es decir, iniciarán la transición en el mismo lugar que los que realicen la prueba completa y en lugar de continuar hacia la zona de carrera irán hacia la zona de llegada. No deberán abandonar la bicicleta, deberán acceder a meta portando la bicicleta en mano. Estos participantes no podrán optar a los premios finales, solo habrá un premio para el primero de esta actividad. El resto continuará con la siguiente actividad. Los tiempos se tomarán en la zona de transición.

**La segunda actividad será una ruta de correr en montaña 5km por los alrededores del pueblo. En esta ruta no se cruza ninguna carretera.**

- El inicio de la ruta de carrera a pie será al final de la zona de transición ciclista. - La llegada será en la plaza del pueblo.

- Todos los participantes que lo deseen podrán realizar solo esta actividad.

Estos corredores en vez de hacer 5km, darán dos vueltas a la última parte del circuito para así realizar 8km. La salida para los que solo realicen esta actividad será en la zona de transición. La meta para ellos también será en la plaza del pueblo.

La actividad también se podrá realizar por **equipos** siguiendo la normativa general más la explicita en este apartado.

- Tomarán la salida ciclista con el resto de corredores y deberán seguir las normas de transición establecidas para el resto de corredores. - En la parte final de la transición y en el lugar indicado por los jueces para ello estarán esperando los que hagan la parte de carrera a pie. - Los corredores no podrán arrancar la carrera hasta que su compañero ciclista les choque la mano. Los jueces determinarán si esto se ha hecho correctamente.
- El corredor de la duatlón por equipos deberá hacer 8 km también al igual que los que solo hagan la prueba de correr.
- La llegada será en el mismo sitio que los que realicen la carrera completa.

La actividad también podrá realizarse de manera **simple/única** como ya se ha explicado en los párrafos anteriores.

- Los ciclistas saldrán a la vez que los duatletas y en el mismo lugar.
- Llegarán a la zona de transición, donde habrá una meta y ahí se les contabilizará su puesto en la clasificación, podrán continuar hasta la meta central montados en la bici pero ya sin competir ya que llegará gente corriendo a meta también. De la transición o meta para los de solo BTT a la meta central hay 200 metros.
- Los corredores deberán salir de la zona de Salida, el campo de fútbol,

- donde se realizarán el resto de salidas de las pruebas a las 9 a.m
- Llegarán a la misma meta que el resto de corredores, habiendo realizado dos vueltas a la parte final del circuito trail, para completar así los 8 kilómetros.

**Al finalizar la actividad, habrá entrega de premios, sorteo, piscolabis, comida, barras y música. Los participantes dispondrán de ducha y vestuario para poder asearse y lavadero de bicicletas**

## **6. REGLAMENTO PRUEBA**

- El número máximo de participantes estará limitado a 200
- El organizador de la prueba es club federado Ladera Sur Cara Norte  
Sierra de la Demanda
- Sí estará permitido ir a rueda.
- Habrá diferentes dorsales. Duatlón, bicicleta, trail, equipos. ● Los participantes deberán llevar los dorsales facilitados por la organización sin ningún tipo de manipulación de los mismos. Es obligatorio el uso del casco rígido mientras se esté en contacto con la bicicleta. Está prohibido llevar el torso descubierto.
- Los participantes deberán respetar las zonas balizadas y circular sólo por las zonas que le correspondan en ese momento y correr con precaución en las mismas.
- En la entrada al área de salida/inscripción/llegada se tendrá que presentar el DNI. No será posible la acreditación de identidad por parte de otra persona.
- Los participantes se comprometen a respetar las normas de la competición, cumplir el reglamento de la federación española de Triatlón / duatlón y conocer el circuito.
- El organizador, advierte a los participantes de los riesgos derivados de su participación, los cuales se comprometen a seguir la propuesta de medidas de seguridad informadas por el organizador, según lo indicado en el apartado específico del reglamento de esta competición, de acuerdo

con los apartados siguientes:

- El participante deberá revisar los recorridos, al menos en el entorno próximo a la zona de transición, para la toma en consideración de las medidas propias de seguridad que deberá tener en la competición (velocidad recomendada, especiales medidas de precaución por desniveles o zonas de curvas, etc.).
- El organizador dispondrá lo necesario para indicar las zonas donde se requieran esas medidas de seguridad por parte de los participantes, bien en la reunión informativa anterior, bien publicándose en el tablón oficial de la prueba. Las zonas de especial atención estarán indicadas con voluntarios.

## **7. INSCRIPCIÓN Y CATEGORÍAS**

### **INSCRIPCIÓN:**

-Lugar:

<https://idj.burgos.es/deportes/circuitos-provinciales/inscripciones-line-las-pruebas-deportivas>

- Plazo: Se establece un plazo de inscripción desde el 03/07/2023 . El plazo de cierre se establece a las 9.00 horas del último día.
- Cuota: 20 euros para la duatlón individual y 15 euros para la prueba única o por equipos.
- Plazas: se establece un cupo máximo de 150 plazas por riguroso orden de inscripción.
- Equipos: Se deberán inscribir de manera individual como el resto de corredores y el día de la prueba en la zona de inscripción deberán presentarse los dos corredores y apuntarse como equipo.

### **CATEGORÍAS.**

Se diferenciarán las siguientes categorías:

- Femenina
- Masculina
- Equipos
- Mixta

-Menores de 18 Años que solo podrán participar con la debida autorización de los padres. Hasta los 14.

## **8. NORMATIVA GENERAL TRIATLÓN**

Toda la prueba estará sujeta al reglamento general de competiciones de la Federación de Castilla y León de Triatlón

### **● NORMATIVA DE CICLISMO**

El segmento de ciclismo se realizará a una vuelta para cubrir los 20km que consta el circuito.

El uso del casco rígido, correctamente abrochado, es obligatorio desde antes de coger la bicicleta y hasta después de dejarla en la zona de transición, esto incluye, por tanto, todo el segmento ciclista y los recorridos por las áreas de transición cuando se lleva la bicicleta en mano.

El deportista debe llevar el dorsal colocado en la espalda.

Se deberá participar obligatoriamente con bicicletas de montaña que cumplan los requisitos establecidos en la normativa.

No habrá tiempo de corte, a excepción de que los jueces para mantener la seguridad en la prueba, lo exijan.

### **● NORMATIVA DE LA CARRERA A PIE.**

El segmento de carrera se realizará dando una vuelta a un circuito de 5 km.

El dorsal debe permanecer en el mismo sitio que en la sección ciclista y siempre visible para los jueces.

Aquellos que solo hagan la carrera a pie deberán dar dos vueltas a la parte final del circuito para completar 8 km.

Se establece la hora fin de carrera a las 13:00, quedando fuera de carrera todo corredor que no haya entrado en meta, a la hora establecida.

- **NORMATIVA EQUIPOS**

Como ya se ha explicado antes, la carrera por equipos arrancará a la vez que el resto de participantes y se realizará el mismo circuito.

La zona de transición será la misma, con las mismas normas y las parejas deberán dar el relevo a su compañero en el final de la transición, chocando la mano para ello. Habrá jueces determinando si el relevo es correcto.

La única diferencia es que los corredores del apartado trail deberán dar dos vueltas al circuito, tal como se les explique en la zona de transición, para completar 8 kilómetros, en vez de una, como harán los duatletas que corran en solitario.

La llegada será la misma que para el resto de duatletas.

- **ARBITRAJE:**

Las pruebas serán controladas por jueces voluntarios designados para cada una de ellas.

- **MATERIAL.**

La utilización del material se regirá según lo previsto en la Reglamentación federativa

- **ASISTENCIA.**

El cambio de material o asistencia técnica externa sólo podrá hacerse en las zonas habilitadas al efecto. En el avituallamiento del km 11 habrá material de reparación. El coche/ bicicleta escoba dispondrá de mecánico a bordo y material para la reparación. El resto de asistencia deberá ser realizada por el propio corredor.

- **IDENTIFICACIÓN, DORSALES Y CONTROLES DE PASO.**

El participante estará obligado a portar el dorsal/es según la reglamentación federativa y podrá ser requerido para su verificación en cualquier momento por el organizador y/o jueces de la prueba.

El corredor será el responsable del dorsal desde el mismo momento que se le entregue y deberá conservarlo en perfectas condiciones. Su manipulación y/o pérdida podrá acarrear la descalificación.

- **DESARROLLO DE CARRERA.**

Se deberá atender en todo momento a las indicaciones particulares de cada organizador y de los jueces de cada carrera. Asimismo se deberá prestar atención a las indicaciones de los voluntarios sobre cruces o advertencias de riesgo.

Igualmente, por el entorno natural en que se desarrollan estas pruebas, se establece como causa de descalificación el arrojar basura fuera de las zonas habilitadas para ello en las proximidades de los avituallamientos.

Atendiendo a la reglamentación federativa, no está permitido acceder a la zona de meta acompañado de menores, mascotas, familiares etc.

- **AVITUALLAMIENTO**

- en el km 11 en la localidad de Barbadillo de Herreros se encontrará el

primer avituallamiento.

- En el área de transición se encontrará el segundo avituallamiento. -
- En la llegada se encontrará el tercer avituallamiento.
- En algunos puntos clave habrá voluntarios con agua.

## **9. PREMIOS Y TROFEOS**

- Clasificación GENERAL de la prueba:

1º Clasificado masculino, femenino, por equipos y mixto:

2º Clasificado masculino, femenino, por equipos y mixto:

3º Clasificado masculino, femenino, por equipos y mixto:

1º, 2º, 3º Clasificado prueba ciclista masculino y femenino

1º,2º,3º Clasificado prueba trail, masculino y femenino

- Se hará entrega de premio al corredor más joven y al más veterano.

- Se hará entrega de premio al último clasificado.

- Si hubiese equipos femeninos también se les haría entrega de premio.

- Todos los corredores recibirán bolsa del corredor.

## **10. REGLAMENTO ADICIONAL**

- El participante tiene la obligación de conocer y respetar las reglas de competición, así como las normas de circulación y las instrucciones de los responsables de la prueba.

- El participante es responsable de su propio equipo y deberá utilizar, sin modificar, todos los dorsales y elementos de identificación proporcionados por la organización. La sanción por no cumplir esta regla es la descalificación.
- El dorsal para el tronco deberá ser completamente visible desde atrás en el segmento y en la carrera a pie. Los dorsales deberán colocarse de manera que sean completamente visibles durante toda la competición. La sanción para la infracción a este apartado será la advertencia y si no se rectifica, la descalificación.
- El participante que abandona la competición está obligado a quitarse el dorsal y comunicar a los jueces su abandono. La infracción a esta regla se castigará conforme al reglamento de disciplina deportiva.
- En todo momento el participante está obligado a respetar el medio ambiente de la zona en que se celebra la competición, no abandonando ni arrojando objetos, ni actuando de forma agresiva contra el entorno. La sanción por violar esta norma es la advertencia.
- Los participantes no pueden recibir ningún tipo de ayuda técnica, ni externa ni entre sí, al margen de la establecida, y en las zonas determinadas por la organización. El incumplimiento de esta norma será sancionado con la descalificación del participante que haya recibido la ayuda.
- El tiempo total de cada participante es el que se cuenta desde el momento de dar la salida hasta que se traspasa totalmente la línea de meta, al terminar el último segmento.
- Está prohibido, siendo este motivo de descalificación, entrar en meta acompañado por otro deportista que ya haya concluido la competición,

familiares, amigos o mascotas

- Es obligación del participante conocer los recorridos y las vueltas del circuito.

#### **- AREA DE TRANSICION**

- Todos los participantes deberán pasar el control de material antes de la competición e identificarse adecuadamente con licencia federativa con foto o DNI.
- Cada participante podrá usar exclusivamente el espacio marcado con su número de dorsal, así como los pasillos de acceso y salida del mismo.
- Está prohibido circular con bicicleta por las áreas de transición.
- La sanción por infringir cualquiera de las normas de este apartado es la advertencia.
- La salida del material del área de transición se podrá realizar desde la entrada del último corredor hasta 30 minutos después, a partir de ese momento la organización no se hará responsable de material que quede en el área de transición.
- En el área de transición se encontrará el segundo avituallamiento.

#### **- CICLISMO**

- Las bicicletas utilizadas por los participantes deberán de cumplir las especificaciones indicadas en el Reglamento de Competiciones de la FETRI para las pruebas en las que está permitido ir a rueda. Si hubiera ciclistas de E bike se valorarán las opciones in situ.

- El uso de casco rígido correctamente abrochado, es obligatorio desde antes de coger la bicicleta hasta después de dejarla en la zona de transición. Esto incluye, por tanto, todo el segmento de ciclismo y los recorridos por las áreas de transición en posesión de la bicicleta. La sanción por violar esta norma es la descalificación, salvo en los recorridos por las áreas de transición en posesión de la bicicleta, en que se penalizará con la advertencia y si no rectifica, la descalificación.
- Es responsabilidad del duatleta conocer el número de vueltas que debe dar al circuito así como contarlas. Igualmente debe conocer los accesos al área de transición.

## **11. RESPONSABILIDAD LEGAL**

Es responsabilidad del participante estar bien preparado para la prueba, es decir gozar de buena salud física general. Los participantes deberán:

- Ser responsables de su propia seguridad y la del resto de atletas.
- Conocer y respetar el reglamento de competición
- Conocer los recorridos.
- Obedecer a las indicaciones de los oficiales.
- Respetar las normas de circulación.
- Tratar al resto de participantes/organizadores/oficiales/voluntarios y espectadores con respeto y cortesía.
- Evitar el uso del lenguaje abusivo.
- Respetar el medioambiente de la zona y las instalaciones donde se celebra la competición.

Al realizar la inscripción, el corredor exime a la organización de la prueba

de los daños físicos o morales que puedan sufrir los participantes en el transcurso de la misma o como consecuencia de ésta.

El corredor declara estar en buena forma física, haberse entrenado suficientemente para poder participar y realizar la prueba y haber comprobado su estado de salud por un médico autorizado. Igualmente, se autoriza a los organizadores a la publicación de las imágenes obtenidas en la competición, con fines legítimos.