

# III DUATLÓN CROS ÁBALOS JJ.DD.

## Índice.

1. Presentación de la prueba.
2. Ficha técnica.
3. Categorías y horarios.
4. Circuitos.
  - 4.1. Juvenil - Cadete.
  - 4.2. Infantil
  - 4.2 Alevín.
  - 4.3 Benjamín.
  - 4.4 Prebenjamin y Renacuajos.
  - 4.5 Área de transición, salida y meta.
  - 4.6 Ubicación de otros servicios.
5. Premios.
6. Inscripciones.
7. Reglamento.

## 1. Presentación de la prueba.

El Duatlón Cross de Ábalos es una prueba deportiva no competitiva organizada por la Federación Riojana de Triatlón y el Gobierno de La Rioja, con la colaboración del Ayuntamiento de Ábalos.

Tendrá lugar en Ábalos, el Domingo día 19 de Abril 2026, teniendo como punto de partida y llegada el propio pueblo, situando allí la zona de boxes y de transición, y los espacios habilitados para parking.

## 2. Ficha técnica.

- Nombre de la prueba: **III Duatlón de Ábalos**
- Fecha: **19/04/2026**
- Tipo de prueba: **8ª jornada de JJ.DD de Triatlón.**
- Especialidad: **Duatlón Cros.**
- Segmentos: **Carrera a pie Ciclismo  
BTT Carrera a pie**
- Lugar de salida y meta: **Plaza Sta María de la Piscina, Ábalos.**
- Lugar de recogida de dorsales: **ZONA DE SALIDA**
- Horario de recogida de dorsales: **9:00 h a 9:30 h**
- Apertura del área de transición: **9:15 h a 9:45 h.**
- Horario de inicio de la prueba:

<b>Juvenil – Cadete - Infantil</b>	<b>10:00 h</b>
<b>Infantil</b>	<b>11:00 h</b>
<b>Alevín</b>	<b>12:00 h</b>
<b>Benjamín</b>	<b>12:45 h</b>
<b>Pre Benjamin - Renacuajos</b>	<b>13:15 h</b>

- Inscripción: **LECTURA OBLIGADA PUNTO 6**

**Apertura** de inscripciones **7 de abril** a las 15:00h.

**Cierre** de inscripciones **21 de Abril** a las 23:59h.

- Organización: **Federación Riojana de Triatlón**  
**Gobierno de La Rioja**  
**Ayuntamiento de Ábalos**

## CATEGORIAS Y HORARIOS

Se celebrarán 5 pruebas con las distintas categorías y las distancias aproximadas que a continuación se exponen:

La prueba **comenzará:**

- Juvenil- Cadete 10:00 h
- Infantil 11:00 h
- Alevín 12:00 h
- Benjamín 12:45 h
- Prebenjamín - Renacuajo 13:15 h

Se realizará el aviso de los deportistas a **cámara de llamadas:**

- Juvenil- Cadete 9:55 h
- Infantil 10:55 h
- Alevín 11:55 h
- Benjamín 12:40 h
- Prebenjamín - Renacuajo 13:10 h

(\*) Los horarios de salida podrán sufrir modificaciones en función del devenir de las prueba

CATEGORÍA HORA DE SALIDA DURACIÓN PRUEBA	AÑO NACIMIENTO	DISTANCIAS	CIRCUITOS
<b>JUVENIL</b> 10:00 HORAS 1 HORA	2009 - 2010	CARRERA PIE 2,6 KM CICLISMO 4 KM CARRERA PIE 1,3 KM	4 VUELTAS 1 VUELTAS LARGA + 1 VUELTA MEDIANA 2 VUELTAS
<b>CADETE</b> 10:00 HORAS 1 HORA	2011 - 2012	CARRERA PIE 2,6 KM CICLISMO 4 KM CARRERA PIE 1,3 KM	4 VUELTAS 1 VUELTAS LARGA + 1 VUELTA MEDIANA 2 VUELTAS
<b>INFANTIL</b> 11:00 HORAS 1 HORA	2013 - 2014	CARRERA PIE 1,9 KM CICLISMO 2,4 KM CARRERA PIE 650m	3 VUELTAS 2 VUELTAS MEDIANA 1 VUELTA
<b>ALEVÍN</b> 12:00 HORAS 45 MIN	2015 - 2016	CARRERA A PIE 1,3 KM CICLISMO 1,2 KM CARRERA PIE 650 m	2 VUELTAS 1 VUELTA MEDIANA 1 VUELTA
<b>BENJAMÍN</b> 12:45 HORAS 30 MIN	2017 - 2018	CARRERA A PIE 650 m CICLISMO 800M CARRERA PIE 650 m	1 VUELTA 1 VUELTA PEQUEÑA 1 VUELTA
<b>PREBENJAMÍN</b> 13:15 HORAS 15 MIN	2019	CARRERA A PIE 200 m CICLISMO 300 m CARRERA PIE 100 m	1 VUELTA MINI 1 VUELTA MINI 1 VUELTA MINI
<b>RENACUAJOS</b> 13:15 HORAS 15 MIN	2020 - 2021	CARRERA A PIE 200 m CICLISMO 300 m CARRERA PIE 100 m	1 VUELTA MINI 1 VUELTA MINI 1 VUELTA MINI

Se realizará el aviso de los deportistas a cámara de llamadas 5 min antes de cada salida.

Solo los entrenadores acreditados en recogida dorsales con su carnet de técnico JJDD y portando el chaleco naranja de entrenador podrán ayudar a los deportistas en el área de transiciones y ayudarles con la recogida y entrega de la bicicleta durante la prueba.

Todos que no dispongan de dorsal JJDD La Rioja ya bien sea por no haber acudido a una prueba previa, deterioro o perdida del mismo deberán pasar en el horario previsto para la recogida de dorsales, **NO se entregaran en otro horario que no sea el estipulado en el dossier.**

Los deportistas con dorsal en posesión podrán presentarse directamente en el horario previsto para realizar el control de material portando su correspondiente dorsal y licencia para ser cotejada por los oficiales. **SOLO HABRA UN HORARIO DE CONTROL DE MATERIAL.**

La recogida de material de boxes se realizará para TODAS las categorías una vez finalizada la ultima prueba de la Jornada, para sacar la bicicleta con antelación a la hora marcada se deberán presentar el deportista la hora de recogida de dorsales y solicitarlo previamente para tener constancia de ello con suficiente antelación. **SOLO HABRA UN HORARIO RECOGIDA BICICLETAS.**

### 3. Circuitos.

A continuación, se muestran los circuitos de carrera a pie y ciclismo.

Sera **OBLIGATORIO** Bicicleta de BTT y el casco durante el segundo sector

Se deberá circular por el lado derecho de la calzada en los tramos de doble sentido tanto en el circuito de carrera a pie como en el sector de ciclismo, respetando las indicaciones de los voluntarios.

#### 3.1. Juveniles – Cadetes

Sector 1, Carrera a pie: distancia total 2,6 km - 4 vueltas.

Sector 3, Carrera a pie: distancia total 1,3 Km - 2 vueltas.



Sector 2, Ciclismo: distancia 4 km - 1 vuelta GRANDE y 1 Vuelta MEDIANA



### 3.2. Infantiles.

Sector 1, Carrera a pie: distancia total 1,9 km - 3 vueltas.

Sector 3, Carrera a pie: distancia total 0,6 Km - 1 vuelta.



Sector 2, Ciclismo: distancia 2,4 km – 2 Vueltas MEDIANAS



### 3.3. Alevín.

Sector 1, Carrera a pie: distancia total 1,2 km - 2 vueltas.

Sector 3, Carrera a pie: distancia total 0,6Km - 1 vuelta.



Sector 2, Ciclismo: distancia total 1,2 km - 1 Vuelta MEDIANA



### 3.4. Benjamín.

Sector 1, Carrera a pie: distancia **0,6KM - 1 vuelta.**

Sector 3, Carrera a pie: distancia **0,6KM – 1 vuelta.**



Sector 2, Ciclismo: distancia total **0,8 Km. 1 vueltas PEQUEÑA.**



### 3.5. Prebenjamines - Renacuajos

Sector 1, Carrera a pie: distancia **total 250 m. UNA vuelta MINI**

Sector 3, Carrera a pie: distancia **total 250 m. UNA vuelta MINI**



Sector 2, Ciclismo: distancia **total 500 m. 1 vuelta MINI**



### 3.6. Área de transición, salida y meta.

A - El área de transición será la cámara de llamada (zona de espera) diez metros antes de la salida.

C - La zona de transición estará controlada desde las 9:00 horas hasta las 14:00 horas. Después de la hora señalada, la organización no se hace responsable del material que pueda quedar en el interior de los boxes.

E - Para la retirada del material que cada deportista tenga en los boxes, será **obligatoria** la presentación de su dorsal.

F - En todo caso, la normativa aplicable a la prueba será la contemplada por la Federación Riojana de Triatlón y la Federación Española de Triatlón.

#### PLANO Y DESCRIPCIÓN



### 3.7. Ubicación de otros servicios.

La recogida de los dorsales se realizará en LA ZONA DE SALIDA de Ábalos.

Se ruega atender a las indicaciones del plano en cuanto a las zonas de aparcamiento. No aparcarse en las calles y caminos por los que transcurren los circuitos.



## 4. Premios.

(\*) SERA NADA MAS TERMINAR LA ULTIMA PRUEBA DE LA JORNADA PREVIAMENTE A LA RECOGIDA DE MATERIAL EN BOXES.

Se realizará foto pódium con los 3 primeros clasificados del III Duatlón CROSS ABALOS JJ.DD. masculinos y femeninos en las categorías juvenil, cadete e infantil, así como foto de Familia con todos los deportistas participantes en las pruebas.

Con el fin de promover una práctica deportiva alejada de la búsqueda de la victoria y de la competitividad en edades tempranas (Renacuajo, Prebenjamín, Benjamín y Alevín), **no** se establecerán **clasificaciones**.

## 5. Inscripciones.

Para participar en esta jornada, deberán inscribirse a través de la plataforma <http://www.rockthesport.com>, en el link habilitado en tiempo y forma.

En todas las categorías existen dos pasarelas de inscripción, salvo en renacuajos que solo existe OPEN JJDD.

**La Rioja JJDD:** todos los deportistas afiliados y con licencia en entidades deportivas JJDD La Rioja

(\*) Ningún niñ@ comprendido entre las categorías pertenecientes a los JJDD de La Rioja Juvenil (2009) y Pre Benjamín (2019) podrá participar sin estar afiliado a una entidad deportiva de cualquier Comunidad Autónoma, para corroborarlo se solicitará dicha licencia a la recogida del dorsal.

**OPEN JJDD:** todos los deportistas afiliados y con licencia en entidades deportivas fuera de la Rioja

(\*\*) Para la participación en OPEN JJDD es indispensable aportar una licencia federativa en curso de la disciplina duatlón/triatlón, que confirme la afiliación del deportista en una entidad federada. Deberá enviarse a ([direcciontecnica@fertriatlon.com](mailto:direcciontecnica@fertriatlon.com))

(\*\*\*) Solo los Renacuajos nacidos en 2020-2021 por estar fuera del marco de categorías de JJDD están exentos de presentar la licencia federativa.

Estas inscripciones OPEN JJDD tendrán un coste de 5,00€

**La apertura de Inscripciones 7 de ABRIL a las 15:00.**

**Cierre de Inscripciones de 14 ABRIL a las 23:59**

**(\*) NO se aceptarán inscripciones fuera de plazo y forma.**

## 6. Reglamento.

La prueba se celebrará el **19 de Abril de 2026** a las **10:30 horas** en Abalos Podrán participar todos aquellos niños y niñas nacidos entre los años **2009-2021** (ambos inclusive).

Todas las pruebas constarán de 3 segmentos: el 1º de carrera a pie, el 2º de ciclismo BTT y el 3º de carrera a pie, cuyas normas básicas serán:

Segmento 1 Carrera a pie: Los deportistas deberán tomar la salida con el dorsal en la parte delantera del cuerpo, de forma que sea visible.

Segmento 2 Ciclismo: Los deportistas deberán ponerse el dorsal y llevarlo en la parte trasera del cuerpo, de forma que quede bien visible.

Segmento 3 Carrea Pie: Los deportistas deberán colocarse el dorsal en la parte delantera del cuerpo, de forma que queda bien visible.

Las transiciones en el área de transición se realizarán siempre en el mismo sentido, entrando siempre por un acceso y saliendo por el otro.

### **Segmento 2 Ciclismo:**

- Al comienzo de este segmento, los corredores estarán obligados a subirse a la bicicleta fuera del área de transición, en la línea que se marque en el suelo.
- Al finalizar, deberán bajarse de la bicicleta antes de entrar en dicha área de transición.
- La bicicleta deberá dejarse en el espacio asignado para cada corredor en el interior del área de transición.
- Se deberá usar casco rígido y atado en todo momento durante el segundo sector(ciclismo).
- 
- En las Categorías Juvenil, Cadete e Infantil NO esta permitida la ayuda externa para cumplimentar los circuitos marcados por la organización, solo en categoría Infantil se permitirá la ayuda externa en caso de avería mecánica.
- Ante una avería de la bicicleta en las categorías Alevín, Benjamín y Pre- benjamín y renacuajos, se permite la ayuda externa para solucionar la avería por parte de oficiales, técnicos u organización.
- Durante el segmento de bicicleta está permitido el drafting (ir a rueda de otro deportista).
- Categorías Juvenil, Cadete e Infantil es OBLIGATORIO el Uso de BTT el resto categoría se usarán bicicleta de BTT. NO está permitido el uso de acoples en el manillar.

Será responsabilidad del corredor, padre, madre o responsable legal estar bien preparado para la competición, es decir, gozar de buena salud física en general, así como tener un nivel aceptable de preparación.

Todos los participantes inscritos estarán cubiertos por una póliza de seguro de Responsabilidad Civil por daños a terceros, así como por la póliza de seguro de accidentes vinculada a su licencia que cubrirá los accidentes deportivos que se produzcan como consecuencia directa del desarrollo de la prueba. Asimismo, los corredores contarán con la Cobertura de una unidad de asistencia sanitaria.

Con el fin de promover una práctica deportiva alejada de la búsqueda de la victoria y de la competitividad en edades tempranas, **no** se establecerán **premios, excepto la categoría infantil, cadete, juvenil**, que se realizara foto pódium a los 3 primeros clasificados masculino y femenino.

Se realizará el aviso de los deportistas a cámara de llamadas 5' antes de cada salida. Se intentará disponer del mayor número de voluntarios posible para guiar a los chicos y chicas en el área de transiciones y ayudarles con la recogida y entrega de la bicicleta durante la prueba.

El delegado técnico (en caso de existir) tendrá la decisión final ante cualquier anomalía para el transcurso de la prueba. El delegado técnico estará asistido por Oficiales Técnicos que velarán por el cumplimiento del Reglamento. En caso de no haber Delegado Técnico, un Oficial será el responsable del cumplimiento del Reglamento de la prueba.

Se insta a los corredores a respetar el medio ambiente, a no arrojar residuos al suelo durante la marcha y a transitar exclusivamente por el trazado del recorrido.

Los únicos vehículos autorizados a seguir la prueba son los designados por la organización. Queda totalmente prohibido seguir a los corredores en moto o bicicleta.

Los corredores deberán cumplir todos los aspectos recogidos en el **'Reglamento de**

**Competiciones de la Federación Española de Triatlón'** vigente.

Los horarios, distancias y recorridos propuestos podrán sufrir modificaciones.

La organización se reserva el derecho de resolver las cuestiones no previstas en este Reglamento y a modificarlo antes de la celebración de la prueba, en cuyo caso se informará a los inscritos oportunamente.

Esta prueba pertenece al calendario de Triatlón de la FERTRI. Mediante su inscripción, el corredor consiente expresamente que sus datos básicos (nombre, apellidos, NIF/NIE/Pasaporte, fecha de nacimiento, sexo y lugar de residencia), sean tratados por la organización. En todo caso, y tal como establece la Ley Orgánica de 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal y la Ley 34/2002, de 11 de julio, de servicios de la sociedad de la información y de comercio electrónico, el interesado puede ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición.

De acuerdo a los intereses deportivos de promoción de la prueba a través de cualquier dispositivo (prensa, internet, publicidad...), los inscritos ceden de manera expresa a la organización el derecho a reproducir el nombre y los dos apellidos, su imagen y su resultado obtenido.

La participación en el "III Duatlón Cross Abalos JJDD" supone la plena aceptación de estas normas

# AUTORIZACIÓN DE MENORES

**AUTORIZACIÓN PATERNA/MATERNA para la participación de menores en el**

**Duatlón ÁBALOS del día 19/04/2026:**

D/Dña .....

con DNI..... como padre/madre del menor:

..... con DNI: ..... y con fecha de nacimiento: ...../...../... , **AUTORIZO bajo mi responsabilidad** por medio del presente escrito a participar en el evento deportivo de hoy, aceptando la normativa y condiciones de la misma y eximiendo de toda responsabilidad a los organizadores, colaboradores y voluntarios en cuanto al desarrollo de sus funciones se refiere.

Asimismo DECLARO que:

1. Conozco y acepto íntegramente el Reglamento de la Prueba y las Normas de los Organismos implicados.
2. Mi representado se encuentra, en condiciones físicas adecuadas y suficientemente entrenado para participar voluntariamente, y que no padece enfermedad, defecto físico o lesión que pueda agravarse en esta Actividad.
3. Conozco que el circuito ciclista y de carrera a pie estarán abiertos al tráfico, por lo que los participantes deberán respetar las normas de circulación.
4. Acepto que la organización decline toda responsabilidad por daños, perjuicios o lesiones que los participantes se puedan ocasionar a sí mismos o a otras personas.
5. Autorizo a la Organización del Evento para usar cualquier fotografía, filmación, grabación o cualquier otra forma de archivo de mi participación o la de mi representado, en este evento, sin derecho a contraprestación económica.

En ..... a ..... de..... de 2026

Firma del padre/madre o tutor legal.



## AUTORIZACIÓN USO DE IMÁGENES

D/Dña..... con DNI..... Como madre/padre o tutor del  
menor.....

Autorizo a la Delegación Riojana de Triatlón a hacer uso del material fotográfico y audiovisual de las actividades que se lleven a cabo en la entidad. Las imágenes podrán ser usadas para:

Difusión de actividades y eventos a través de la página web, blog y redes sociales de la entidad.

Uso interno en memorias y proyectos de la asociación.

Documentos y material gráfico impreso como carteles, folletos y manuales.

La entidad se compromete a que la utilización de estas imágenes en ningún caso supondrá un daño a la honra e intimidad del menor, ni será contraria a los intereses de los menores, respetando la normativa en materia de protección de datos, imagen y protección jurídica del menor.

Y para que así conste firmo la autorización en (municipio)..... A (día).... de (mes).... de (año).....

Fdo:.....

De conformidad con la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos Personales, de su consentimiento para el tratamiento de los datos personales aportados a través de esta autorización. Estos datos serán incorporados al fichero titularidad de la entidad, inscrita en el Registro General de la Agencia Española de Protección de Datos. Sus datos serán utilizados para dar validez a la presente autorización.

