

CID TRIATLÓN SERIES

PERMANECER MOTIVADO ES LA MITAD DE LA BATALLA

1. OBJETIVOS Y MOTIVACIÓN

Las Cid Triatlón Series nacen con una idea fundamental, la participación de los deportistas del Club **El Cid Triatlón**, Academia de Triatlón, deportistas del “**Team Dediegocoach**” e **invitados/amigos** con el fin de tener una serie de retos deportivos para mantenernos activos deportivamente, cohesionar la estructura del club, fomentar la participación con otros clubes y con otros deportistas que compartan nuestra filosofía.

En todo momento, las Cid Triatlón Series buscan exclusivamente el compartir un deporte, de una manera sana, en compañía y con un cierto espíritu deportivo (sea cual sea nuestro nivel).

NO OLVIDES QUE ES “UNA PROPUESTA”, SE DEPORTIVO Y CUANDO SUBAS TUS MARCAS, ENTIENDE QUE LO HACEMOS POR COMPARTIR UN DEPORTE QUE NACIÓ CON UNAS REGLAS NO ESCRITAS. Si no es así, creemos que el Triatlón NO ES TU DEPORTE, elige otro.

2. SEGURIDAD.

Debes de respetar las normas de tráfico, los cruces, stop y demás. Compartiremos caminos con otros deportistas o senderistas (recuerda que son pequeños eventos motivadores y no una competición).

Respetar la normativa COVID-19 con respecto a la distancia, grupo, uso de mascarilla, muy en especial antes de dividirnos en grupos cuando estamos parados o reagrupados.

Si hay alguna duda de resultados, con tu dispositivo inteligente (Garmin, Polar, Strava, Training Peaks...etc...) mándanos un pantallazo o enlace a la actividad realizada. SE

DEPORTISTA, NO SE TRATA DE DEMOSTRAR NADA A NADIE sino todo lo contrario, NO NOS VAS A ENGAÑAR, TE ENGAÑAS A TI SOLO.

Es una serie de retos (liguilla) privados, cada persona es responsable de sus actos y acciones.

3. CÓMO PUEDO PARTICIPAR.

Las Cid Triatlón Series están creadas principalmente para:

- Deportistas de El Cid Triatlón Club.
- Deportistas de la Academia de Triatlón de Valdemoro
- Deportistas del Team Dediegocoach online
- Todo aquel “amigo”, invitado o interesado que no estén en estos grupos anteriores deberá de mandarnos un mail a elcidtriatlon@gmail.com para valorar su interés.

Nos basaremos en los deportistas que “habitualmente” estén realizando triatlón, quieran iniciarse en el triatlón, “amigos” de clubes de la zona con gran vínculo a nuestro Club El Cid Triatlón y así como otras opciones...

Os enviaremos un enlace editable (google Forms) para ir subiendo vuestros tiempos a medida que realizamos las actividades.

4. REGLAMENTO

- Está basado en un sistema de “liguilla”-puntuación que consta de **10 retos/eventos** donde se puntuará:
 - La posición de cada reto individualmente en una tabla que se anexa abajo.
 - El acudir al día de la quedada de cada reto (haremos 6 retos de quedada), se te dará un extra por venir (anexamos a continuación)
 - Si realizas un mínimo de 5 pruebas se te añade una puntuación extra, si realizas 7 pruebas se te añade una puntuación extra, si realizas todas se te añade una puntuación extra.

- TABLA DE PUNTUACIÓN DE CADA EVENTO INDIVIDUALMENTE EXCEPTO LA SALIDA LARGA DE BICI. Habrá clasificación femenina y masculina. Siempre habrá puntuación quedes en la posición que quedes.

POSICIÓN EN CADA RETO	PUNTUACIÓN
1	100
2	90
3	80
4	70
5	65
6	60
7	55
8	50
9	45
10	40
11 y más.	30

- Acudir el día concreto de los RETO QUEDADAS. **Se sumará a tu puntuación un +25 PUNTOS.**

Si este día no puedes venir a la quedada, tú puedes realizar el reto por tu cuenta, pero solo se te puntuará según tu registro sin añadir los 25 puntos de venir al RETO QUEDADA.

El día de la ruta larga de bici de ROAD y BTT (101k road y 66 btt) se añade unos **+40 puntos a tu registro.**

El 31 de diciembre, con puntuación extra **DE +40 PUNTOS** si acudes a nuestra cita

- Si realizas un mínimo de pruebas, se te añadirá una puntuación extra.

PRUEBAS REALIZADAS	PUNTUACIÓN EXTRA
5 RETOS	+60
7 RETOS	+90
TODOS LOS RETOS REALIZADOS	+120

- Comenzaremos el 1 de diciembre y finalizaremos el 31 de Enero del 2021.
Cada reto/os irán se irán escalándose para seguir una temporalización y llevar una clasificación continua. Es decir, se deben de realizar según el calendario que adjuntamos.

FECHAS DE REALIZACIÓN	RETOS	QUEDADA DE GUPO	FECHA QUEDADA
Del 1 al 13 de Diciembre	100 METROS NATACIÓN	NO	
	½ MARATON MIXTA RUN+BIKE (2+5+2+5+2+5)	SI	8/12/2020
Del 14 al 27 de Diciembre	TEST 1K CARRERA EN PISTA	SI	15/12/2020
	CRONO ESCALADA CARRETERA	SI	20/12/20
Del 28 al 10 de Enero	BUCLE BTT (MOUNTAIN)	NO	
	SAN SILVESTRE RUN(no competitiva)	SI	31/12/20
Del 11 al 24 de Enero	101KM ROAD/66 BTT (no competitiva)	SI	24/01/21
	CRONO ESCALADA BTT	SI	17/01/2021
Del 25 al 31 de Enero	400 METROS NATACIÓN	NO	
	CRONO ESCALADA CARRERA	SI	30/01/21

- Se irá publicando la clasificación cuando se complete cada rango de fechas.

5. REGLAMENTO DE CADA RETO

RECUERDA SUBIR TUS DATOS EN ESTE ENLACE: POSTERIORMENTE SE TE ENVIARÁ UN ENLACE AUTOMÁTICO DONDE PODRÁS ACTUALIZAR TUS DATOS A MEDIDA QUE SEAN CADA COMPETICIÓN. Es un formulario que se rellena y se puede ir actualizando, revista tu correo Spam/No deseado cuando te llegue el reporte.

<https://is.gd/jfGsVB>

- **100 METROS NATACIÓN**

Realízalo en tu instalación de entrenamientos habitual, tomate el tiempo en un 100 metros de estilo libre y anótalo (formulario Google tuyo, te anexaremos el enlace). Tienes para realizarlo del 1 al 13 de diciembre. Ultimo día para enviarlo el 13 de diciembre.

- **½ MARATON MIXTA RUN+BIKE (2+5+2+5+2+5)**

Fecha de quedada, martes 8 de diciembre, te diremos el lugar exacto del evento y recorrido. Dejaremos las bicis en un lugar determinado (boxes), iniciaremos con 2k de carrera y luego 5kms de bici para ir consecutivamente haciendo carrera y bici (duatlón), serán 3 veces (2run+5bike+2run+5bike+2run+5bike), puedes hacerlo con la de carretera o btt (ya sabemos que la de carretera va más rápida...) Indicaremos a los interesados el lugar y la hora (YA ESTA DECIDIDO EL SITIO, así que tranquilidad). Si no puedes venir este día, puedes realizarlo donde quieras, pero las distancias tienen que ser las mismas y en la misma secuencia (adjuntar captura dispositivo inteligente o enlace al entrenamiento con tu gestor de entrenamiento Connect, Training Peaks o similar) y no se te sumará la puntuación extra por quedada grupal. Tienes para realizarlo del 1 al 13 de diciembre. Ultimo día para enviarlo el 13 de diciembre.

- **TEST 1K CARRERA EN PISTA.**

Fecha de quedada martes 15 de diciembre en las Quedadas de Running. Realizaremos tras calentar 1 km por el interior de la pista, cronometrado. Si no

puedes venir este día, puedes realizarlo en tu instalación o lugar de entrenamiento habitual pero no se te sumara la puntuación extra por quedada grupal. Tienes para realizarlo del 14 al 27 de diciembre. Ultimo día para enviar el registro el 27 de diciembre.

- **CRONO ESCALADA CARRETERA**

Fecha de quedada domingo 20 de diciembre con la salida de grupeta, diremos hora y sitio de quedada. Realizaremos tras calentar por la zona el crono escalada a la subida Cuesta Alta (los Burros) en Ciempozuelos. Desde abajo (pasado el puente) hasta la puerta del Pabellón Municipal de Ciempozuelos. Si no puedes venir este día, puedes realizarlo el día que desees dentro del rango de fechas pero no se te sumara la puntuación extra por quedada grupal. Tienes para realizarlo del 14 al 27 de diciembre. Ultimo día para enviar el registro el 27 de diciembre.

- **BUCLE BTT (MOUNTAIN).**

Puedes hacerla del 28 de diciembre al 10 de enero, es individual, no es quedada grupal, se sale desde el frontón de Valdemoro, dirección, Pinto por naves del El Corte Ingles, se cruza el puente, se va hacia las vías del tren, se pasan por arriba antes de llegar a Pinto, luego se va por la cañada Real, hasta el cruce de la carretera de Torrejón, se va hacia fuente de la teja, se sube la cuesta, la de la izquierda, por arriba en el falso llano hacia Batallones, se baja y se termina donde el puente de Huevos Padrino, en el inicio del asfalto. . Tienes para realizarlo del 28 de diciembre al 10 de Enero. Ultimo día para enviar el registro el 10 de Enero.

- **SAN SILVESTRE RUN (no competitiva).** El día 31 de diciembre, no competitiva, quedaremos juntos para despedir el año corriendo unos 7-8k o un poco más. Se te añade 40 puntos por venir a nuestra quedada.
- **101KM ROAD/66 BTT (no competitiva).** Domingo 24 de enero, lo indicado, diremos el lugar y sitio de quedada (el habitual de nuestra grupeta) Por solo venir se te añaden 40 puntos a tu puntuación.

- **CRONO ESCALADA BTT.**

Fecha de quedada domingo 17 de Enero con la salida de grupeta diremos hora y sitio de quedada. Realizaremos tras calentar por la zona el crono escalada al telégrafo de unos 3k. Desde abajo (pasado el puente de huevos Padrino) subiendo el cerro batallones, arriba giro a la derecha hasta la puerta de la estación meteorológica (la Bola). Tienes para realizarlo del al 11 de Enero hasta el 24 de Enero. Ultimo día para enviar el registro el 24 de Enero. Si no acudes no se te añadirá la puntuación extra de quedada, pero si entrarás en la clasificación.

- **400 METROS NATACIÓN**

Realízalo en tu instalación de entrenamientos habitual, tomate el tiempo en un 400 metros de estilo libre y anótalo (formulario Google tuyo, te anexaremos el enlace). Tienes para realizarlo del 25 al 31 de Enero. Ultimo día para enviarlo el 31 de Enero.

- **CRONO ESCALADA CARRERA a pie.** Quedaremos el sábado 30 de enero. Se realizará el primer tramo de subida del Cross Cerro del Portillo, desde el inicio del evento hasta la subida (antes de girar a la derecha para entrar al pinar).). Tienes para realizarlo del al 25 de Enero hasta el 31 de Enero. Ultimo día para enviar el registro el 31 de Enero si no has podido quedar con nosotros. Si no acudes no se te añadirá la puntuación extra de quedada, pero si entrarás en la clasificación.

6. PREMIOS Y OTROS

Las CID TRIATLÓN SERIES nacen con un propósito de divertirnos, juntarnos y entrenar con un punto de motivación. De todos modos, a parte del reconocimiento del grupo y el “prestigio” de la clasificación, intentaremos dar algún trofeo al ganador o a los 3 primeros de nuestras series.

Intentaremos conseguir algún obsequio, que no dejará de ser un pequeño regalo al esfuerzo y a la participación. Lo pondremos en este reglamento y en nuestras Redes Sociales y Web. Permanecer atentos.

7. DIFUSIÓN.

Pedimos encarecidamente, que estos eventos, publicaciones y noticias de nuestras CID TRIATLÓN SERIES puedan ser compartidas en redes sociales, historias de vuestros Facebook, Instagram y otras opciones. Queremos que nos conozcan y ¿Por qué no?; dar "*cierta envidia sana*" de lo que somos, lo que nos estamos convirtiendo y lo que queremos compartir con todos los que les guste nuestro deporte.

PERMANECER MOTIVADO ES LA MITAD DE LA BATALLA

