

# VI DESAFIO CATEDRAL

7 AL 10  
DE MARZO  
2024

SEDE CERRO CATEDRAL



## LA PRUEBA

### ¿Cómo es el recorrido?

El recorrido de las pruebas será entre Colonia Suiza, sobre el lago Moreno, donde se harán las pruebas de agua y es el primer parque cerrado. Luego se recorren de 20 a 25 km, aproximadamente en bicicleta pasando por el balcón del moreno, arroyo casa de piedra, Villa los Coihues y luego subiendo por el balcón del Gutiérrez hasta llegar por atrás a Villa Catedral y el segundo parque cerrado en el Refugio CUBA, se deja la bici y comienza el trekking o trail-running.

La dirección técnica de la carrera va a ser realizada por Iván Bonacalza que además de ser un montañista reconocido es el que organiza los trazados de las carreras combinadas más rigurosas de la zona.

Este año la prueba estará dividida en dos categorías "Desafío Long" y "Desafío Short".

El "Desafío Long" consistirá en:

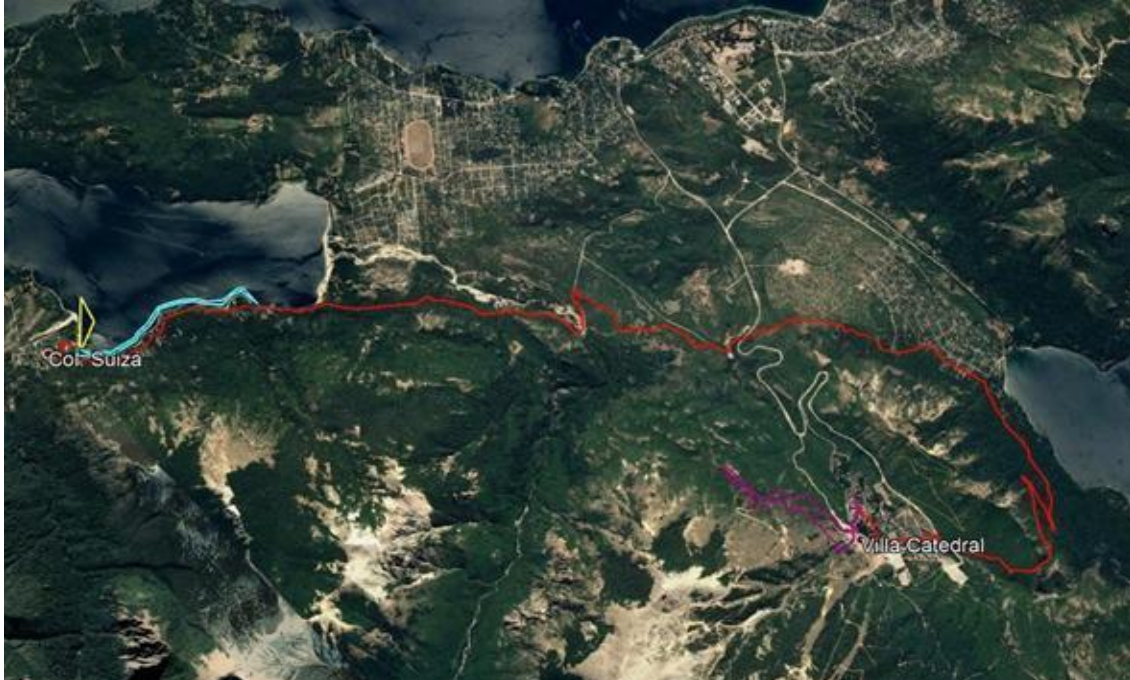
- 1,8 km. de natación
- 6 km kayak
- 30 km de bici
- 10 km de trekking

Por su parte, las distancias del "Desafío Short" serán:

- 900 mts. de natación
- 3km kayak
- 25 km de bici
- 8 km de trekking

(estas distancias son aproximadas y pueden variar)

A continuación, están los planos de los recorridos, pero que están sujetos a modificaciones, por lo tanto les pedimos que los tomen como referencia.



**NATACIÓN KAYAC MT BIKE TREKKING**

### Detalle trekking





Posible circuito de trekking, sobre el Cerro San Martín.

### Detalle kayak + natación



## Detalle bici



### **¿Cómo va a ser la etapa de natación?**

El trayecto es de 900 o 1.800 metros aproximadamente -según la categoría de inscripción-, **paralelo y cerca de la costa**, o sea que cualquier cosa es fácil salir.

### **¿Se pueden usar patas de rana y/o torpedo/boya de seguridad?**

No. Este año no está prevista la utilización de patas de rana para ninguna de las categorías.

Sí se encuentra habilitado el uso de torpedos o boyas de seguridad -sobre todo en el "Desafío Short"- si eso genera que uno pueda sentirse más seguro.

### **¿Cómo será la parte de Kayak?**

Los kayaks son los llamados sit-on top, son plásticos y no representan riesgos si te caes te das vuelta. En su mayoría serán kayak dobles, por lo que si se corre en la categoría individual -tanto short como long-, previamente pueden elegir la pareja para la parte de kayak exclusivamente. Si corren en parejas, deberán hacer la remada con su propia pareja.

El recorrido de remo será de aproximadamente 3 km o 6 km -según la categoría- y es un recorrido sencillo, sin otra dificultad que disfrutar los paisajes.

### **¿Cómo son las bicis?**

Las bicis son de MTB, vienen con casco y porta-caramañola. (Lleven las botellas de agua que usan normalmente para entrenar que seguramente entren en el portacaramañola de la bici)

## ¿Puedo probar las bicis antes?

Si es posible haremos una prueba de bicicletas el día anterior, todo dependerá de las posibilidades del proveedor y de la logística del volumen de gente que participará. De todos modos, los proveedores harán el "setting" de cada bicicleta tomando en consideración la altura denunciada por cada uno en la inscripción y estará debidamente identificada en el parque cerrado con el número y nombre de cada competidor. El setting de los que lleven sus propias bicicletas estará obviamente a su cargo.

## ¿Cómo tiene que ser la alimentación previa y durante?

*Las siguientes son sugerencias. Cada uno es responsable de su alimentación.*

Previa, es bueno hacer lo que se llama una carga de hidratos (Papa, Pastas frescas, todo con poca grasa (evitar salsas muy pesadas). Esto se hace en la semana previa a la carrera, generar que con la bajada del entrenamiento y el aumento de hidratos el cuerpo los acumule para usarlos el día "D". El hidrato es energía instantánea para el cuerpo, lo que consumimos y se acumula es lo primero que va a quemar el cuerpo ese día. El día anterior a la carrera la comida será abundante en hidratos de carbono.

La mañana de la carrera desayunar lo que siempre desayunan, no cambiar nada. Si pueden hacerlo en mayores proporciones ese día genial.

Para la carrera les proponemos lo siguiente: los que usan geles coman uno la salida del kayak y antes de la bici, luego otro a los 50 minutos de bici y otro en la transición de bici a trekking (que puede ser una hora más después del último gel). Y en el trekking después de 50 minutos otro. Entre el gel de los 50 min de y el otro gel podemos tomar algo salado (Sal común y silvestre, o gatorade.)

A los que no van con gel les recomiendo una banana o pasas de uva en los mismos tiempos que los que van con Gel. Lo salado sería igual para ambos. Caramelos y mogul va bien.

**IMPORTANTE:** Dado que es de montaña la carrera el ambiente es generalmente más seco por lo cual proponemos que tomen agua cada 15 minutos, esto son dos sorbos, pero **si o si cada 15 minutos**. Obviamente esto es después del kayak en adelante. Se puede tomar agua en la transición nado-Kayak.

Tanto en el parque cerrado del camping del Moreno como en el Refugio habrá puestos de hidratación y frutas para reponer energías, lo que no impide que cada uno lleve y consuma lo que más le guste, durante los tramos.

Hidratarse y comer, no es optativo, es obligatorio, en pruebas de larga duración como esta, las reservas de glucógeno se consumen rápido, uno puede sentirse fácilmente mareado y débil (lipotímico-deshidratado) por eso es importante mantener hidratación y azúcares en la ingesta.

Esto es muy importante y más importante que la comida. Que el cuerpo no tenga alimento baja el rendimiento, pero no pasa de allí, en cambio la deshidratación nos puede dejar fuera de la carrera.

## **Clasificación**

Para considerar los tiempos para el reconocimiento final se considerará únicamente a los que hayan completado todo el recorrido.

Todos los competidores deberán participar de todas las disciplinas sin excepción. La no participación en alguna de las disciplinas impedirá realizar las siguientes.

Sin perjuicio de ello, todos los competidores serán incluidos con sus tiempos en la clasificación general con las salvedades que correspondan (ej: dio una vuelta de natación o de kayak, no completó el recorrido, etc).

## **Largada**

¿Vamos a largar todos juntos? No.

Al igual que el año pasado, vamos a hacer dos largadas.

La primera será para los inscriptos en la categoría "Desafío Short" y la segunda para los de la categoría "Desafío Long".

De esta manera -considerando que las distancias en la primera son menores- estaremos llegando todos a la meta casi en el mismo horario.

La organización tomará la decisión final de que participantes estarán en cada largada.

## **Si no soy competidor, ¿puedo ayudar o participar en algo?**

Sí!!!!!!! Acá todos se divierten. Podés ayudar a los competidores en las transiciones, sacar fotos durante la competencia, tomar tiempos, trasladar los trajes de agua luego de la fase de natación, etc, etc.

## **EQUIPO NECESARIO**

### **General**

#### **Obligatorio**

- Reloj (para controlar la hidratación y tener idea de los tiempos en cada etapa)

### **Para nadar**

#### **Obligatorio**

- Traje de neoprene. Fundamental haberlo probado antes.
- Gorra (o dos gorras, suman mucho para el frío)
- Antiparras

#### **Opcional:**

- torpedo
- silbato
- medias guantes de neoprene
- vaselina/xilocol/crema de enjuague (los trajes de neoprene pueden paspar el cuello)
- Toalla por si quieren secarse

- Bolsas para trasladar ropa húmeda (todo el equipo antes de subirse a la bici se debe guardar ahí para poder ser llevado al refugio por la organización)

#### Para kayak

- algo impermeable por si hace frío

#### Para bici

- Anteojos
- Rompevientos
- Caramañola o camel bag (bolsa hidratante)

#### Para Trekking:

- Llevar dos pares de medias por las dudas (uno para la bici y otro para el trekking)

### **¿Van a estar marcados los caminos?**

Sí, y además habrá gente "barriando" la senda y personal de seguridad comunicados entre sí.

Van a haber varios equipos de personas asistiéndonos en todo el recorrido. En la parte de Natación y Kayak entre guardavidas, prefectura y paramédicos, junto con un gomón de apoyo y las embarcaciones que prefectura decida acompañar y dos buzos de rescate. En la parte de bicicleta estará todo un equipo de personas que recorrerán los trazados y estarán en los lugares o bifurcaciones que puedan dar lugar a confusión y comunicados entre ellos. Además, en la subida al balcón habrá un puesto de hidratación y de paramédicos, más los paramédicos que estarán en moto recorriendo el trazado terrestre.

### **¿Dónde son las transiciones? ¿Cuánto duran?**

De natación a kayak y de kayak a bici en el camping. De bici a trekking en el refugio. Duran lo que cada uno quiera, idealmente no conviene dejar que el cuerpo se enfríe.

Probablemente los paramédicos revisen a los competidores que vean con síntomas de hipotermia o cualquier otro donde su salud esté en riesgo.

### **¿La carrera es en parejas?**

La carrera está pensada para ser corrida de manera individual o en parejas.

En caso de elegir correr en pareja, cada competidor deberá informar a los organizadores con quien lo hará para el momento de computar los tiempos.

Sepan que, si eligen correr en parejas, ambos corredores deben llegar juntos y que, en caso de no hacerlo, se tomará el tiempo del que llegue en último término.

Para los que no tengan pareja y no quieran correr solos, trataremos de armarle pareja cuando sepamos quienes queden en la misma situación.

Dado que los kayaks son dobles, como ya dijimos, los que corren de manera individual, deberán procurarse un compañero para esa etapa o, en su caso, subirse espontáneamente con el primer corredor -también individual- que se encuentre disponible.

Sin perjuicio de ello, si quieren hacer equipos más grandes estará en cada uno como quiera realizar la carrera, la organización tomará tiempos individuales o de las parejas.

### **¿Puedo hacer el recorrido sin competir estrictamente hablando?**

Sí, pero debe tenerse en cuenta que la carrera tendrá una hora tope de duración por un tema de seguridad y de recursos. Por eso es indispensable llegar lo más entrenado posible. Tener en cuenta que, aunque no se "compita", para la organización será un competidor más y se deberá abonar el costo de competidor.

### **SEGURIDAD Y COBERTURA MÉDICA DURANTE LA PRUEBA**

Durante la prueba contaremos con la presencia de:

- Guardavidas
- Paramédicos con carpa sanitaria para atención básica. Si alguien necesita otro tipo de asistencia será trasladado al hospital o sanatorio que indique su cobertura médica.
- Dadas las experiencias de años anteriores, es muy factible que también se cuente con asistencia de la Prefectura en las etapas acuáticas.

### **ENTRENAMIENTO PREVIO OBLIGATORIO**

Dada la gran cantidad de inscriptos, es importante que sepan que **es obligatoria** la participación en los entrenamientos organizados en Mano de los organizadores para poder certificar su capacidad deportiva o nivel de entrenamiento y que, de no hacerlo, no podrán hacer la parte acuática de la prueba que es la que representa mayor riesgo personal.

La carrera es una excusa para encontrarse y compartir con otros deportistas un paisaje de excepción.

Se realizarán entre noviembre y enero entrenamientos organizados en VDM por socios y asistencia de profesores donde todos nos vamos a conocer más y simularemos condiciones de la prueba.

Los encuentros de los sábados o domingos en VDM (arrancamos post cierre de actividades de los niños) van a estar focalizados a entrenar las transiciones y las aguas abiertas y por sobre todo ir generando camaradería.

Sin embargo, para participar es obligatorio estar entrenado y preparado para llegar lo mejor posible aeróbicamente y disfrutar lo mejor posible.

Las cuatro disciplinas implican un compromiso aeróbico importante, y además al estar en un ambiente de naturaleza pura, conllevan los riesgos propios de estos deportes.

Por lo tanto, la responsabilidad y el compromiso de cada uno debe ser estricto a la hora de entrenarse, de otra forma se pone en riesgo a todos y complica la organización y la seguridad.

Los entrenadores de todas las sedes estarán al tanto de este evento para dar rutinas a medida de cada deportista.



Tomando en cuenta que, según el promedio del año pasado, el Desafío se realiza en **4hs** aprox, lo más importante es realizar rutinas de resistencia aeróbica, es decir mantener una disciplina por el mayor tiempo posible. Es decir, para natación recomendamos hacer pasadas largas de 300/400/500 metros, y estar nadando no menos de 45 minutos seguidos. Bicicleta recomendamos hora y media de pedaleadas seguida o bien rutinas en bici fija con carga de más de 50 minutos.

En pedestrisimo, recomendamos trotes no muy exigidos pero largos y con diferencias de potencia y de graduación de elevaciones. En cinta realizar ejercicios mayores a los 50 minutos o menores con cambios de ritmo y de ángulo de ascenso y descenso.

Respecto al Kayak, recomendamos subirse a un sit on top y hacer remadas de media hora para acostumbrarse a la mecánica más eficiente de la palada. Los kayacs no representan ni riesgo, ni conocimiento técnico alguno ni un esfuerzo aeróbico importante.

## **¿Hay un plan de base para empezar a entrenar por su cuenta?**

Si, pero recomendamos que cada uno lo chequee con su entrenador o PF del Club:

- Trote o RUN: Dos veces x semana 4/6 k promedio 6.15 el kilómetro
- Natación: Dos veces x semana / tres con un volumen de 1.800 mts a un promedio 2.30 cada 100 mts.
- Bici: ideal 2 veces x semana una en fija y otra rodando con un volumen de 25/30 k x cada entreno a un promedio de 20 / 25 el kilómetro

## **DE LA LLEGADA Y SALIDA DEL REFUGIO**

El transporte del aeropuerto al refugio no está incluido en el paquete.

Cada uno puede ir por su cuenta al refugio o agruparse con otros socios para ir.

Más cerca de la fecha trataremos de ofrecer una alternativa para compartir transporte y bajar costos.

Es muy lindo ver que los socios aprovechen el Desafío para quedarse unos días extras en el Refugio. **Informamos que de querer ir unos días extras, no podrán ser luego del 10 de marzo de 2024, ya que en esa fecha el Refugio cerrará sus puertas.**

Si desean ir antes, toda la reserva la deben realizar a través de Secretaría del club. Sepan que el hospedarse previamente al Desafío, no asegura que durante los días de la actividad queden en ese hospedaje.

## Datos del refugio



La Sede queda en Calle del Alto 811, pegada a los departamentos del club del Cerro y en frente al Club Argentino de Ski (CAS). Tiene un enorme cartel de madera con el escudo del club.

Los teléfonos son (0294) 446-0136 / 0065

Coordenadas: 41° 09' 43.74"S 71° 26' 23.62" O

Link a ubicación en Google Maps: <https://goo.gl/maps/PBiktwsmvCo>

En este link podrán encontrar mapas y indicaciones de acceso en auto desde Bariloche a Cerro Catedral:

<http://cuba.org.ar/catedral/como-llegar>

## DEL TRANSPORTE DURANTE LOS TRES DÍAS

No está contemplado transporte para los otros días al lago u otros lugares ni incluido en el costo del paquete.

Solo está incluido el transporte el día de la competencia hacia el lugar de largada.

## ACTIVIDADES DE LOS DÍAS PREVIOS AL DIA DE LA COMPETENCIA

El día anterior a la competencia (viernes 8 de marzo) se hará una visita al Lago Gutiérrez para probar trajes, etc. que será obligatoria para los debutantes que nunca hayan nadado en aguas abiertas

La idea es que quien quiera ir podrá hacerlo en bici o en transfer.

También sugerimos alquilar una bici y hacer reconocimiento de terreno.

Andar en bici en la montaña es muy distinto a andar en la ciudad.

Para contratar la bici, les dejamos estos contactos

<http://mountainstorecatedral.com/>

(+54) 9 294 4532660

[info@mountainstorecatedral.com](mailto:info@mountainstorecatedral.com)

Mountain Store Bike Rental & Shop  
carlos Bustos 10105, 8400 San Carlos de Bariloche, Río Negro  
0294 453-2660  
<https://maps.app.goo.gl/i5a2A>

Las actividades de estos dos días -salvo el bautismo de aguas abiertas de los debutantes- son opcionales y no están incluidas en el costo.

Invitamos a quienes quieran ayudar en la organización de estas actividades, ya que los organizadores del Desafío estaremos abocados a las tareas previas al día de la competencia.

## **ALOJAMIENTO**

### **¿Qué está incluido en la tarifa de competidor + alojamiento?**

Desayuno y cena potente.

Almuerzos y meriendas no están incluidas, pero se puede comprar ahí. No es necesario llevar comida, todo se puede comprar en el refugio a precios razonables.

### **¿Hay que llevar ropa blanca?**

No, sábanas y toallas incluidas. ¡También shampoo!

### **¿Cómo vamos a dormir?**

Como se indicó en el formulario de inscripción, en diciembre se hará el sorteo de quienes quedarán alojados en el Refugio y quienes irán al alojamiento alternativo (Hostería Dinko/CAS/Base 41 u otro a designar), tomando en consideración a tal fin las prioridades informadas al momento de la inscripción.

Unos días antes del Desafío, cuando tengamos a todos los confirmados, les vamos a mandar la distribución de los cuartos.

La distribución no es discutible o revisable, ya que ocupa mucho tiempo de la organización y nunca podremos cumplir con los deseos de todos.

### **¿Se puede pedir cuartos exclusivos?**

No, la distribución de los cuartos se hará de acuerdo con la cantidad total de inscriptos atendiendo razonablemente las necesidades especiales como excepción.

### **¿Puedo llegar antes o quedarme más tiempo?**

Solo antes. Luego del Desafío 2024, el Refugio cerrará sus puertas por un tiempo. De querer ir antes, la inscripción se puede hacer a disponibilidad de la Sede y con aranceles a consultar directamente con la administración de CUBA o mail a [debito@cuba.org.ar](mailto:debito@cuba.org.ar)

Se paga tarifa normal.

Más info: <https://www.cuba.org.ar/catedral/reservas-temporada-de-verano-2024>

## **¿Que debo presentar para participar?**

Todos los participantes deberán presentar el Apto Médico firmado por un profesional, donde se diga que puede realizar este tipo de competencias. El certificado debe tener una antigüedad máxima de 12 meses tomando como partida la fecha de la competencia. Debe estar acompañado por:

- Ergometría graduada de 12 derivaciones (puede tener hasta 2 años de antigüedad)
- Electrocardiograma.
- Evaluación con cardiólogo.

*El apto médico tiene una validez de un año, por lo que en el caso de haber presentado uno al Club en el transcurso del año, no será necesario presentar uno nuevo, debiendo indicarse al mail que más abajo se indica la fecha de presentación.*

Deben adjuntarse copias de los informes de la ergometría y del Electrocardiograma. Y enviarse por mail al DEF [def3@cuba.org.ar](mailto:def3@cuba.org.ar) antes del 19 de febrero de 2024 en formato pdf.