



Capitanías de Esquí y Andinismo Natación

ENCUENTRO DE CLUBES CUBA - AAVLA PRUEBA COMBINADA BRAZO RINCON - CERRO DORMILÓN

OBJETIVOS:

- Fomento de actividades deportivas en la sede Cabaña El Arbolito
- Actividades combinadas de Natación y Andinismo.
- Camaradería con clubes de la zona: Aguas Abiertas Villa La Angostura y Club Andino Villa La Angostura.

FECHAS: 25 al 28 de febrero 2017

BASE: Cabaña el Arbolito.

Responsables

Capitanía de Natación, Capitanía de Esquí y Andinismo y Secretaria de Sede.

PROGRAMA COMPLETO

La carrera es por parejas.

Día 1. Sabado 25/02:

- **Cruce en catamarán de todos los competidores hasta la cabaña.**
Lugar de encuentro, 12 a 15 hs Puerto Bandurrias, Villa La Angostura,
- Almuerzo, chequeo de equipo, charla técnica. Descanso.

Día 2. Domingo 26/02:

- **Entrenamiento en el lago, cercano a la costa.**

Día 3. Lunes 27/02:

Carrera

- 8.00 Cruce en lanchas hasta el lugar de largada.
- 9.30 Largada
- 12.00 Finalización de la carrera
- 13.00 Asado y tercer tiempo
- 14.00 Entrega de premios



Capitanías de Esquí y Andinismo Natación

INSCRIPCIÓN:

La carrera es por parejas.

Los interesados para reservar deberán abonar \$ 500 cualquiera fuese su opción de inscripción, y el 6/02 deberá estar pagado el saldo, con idéntica modalidad que la reserva.

- **Fecha inicio inscripción y pago reserva: 19/12.**
- **Fecha tope pago saldo inscripción: 06/02.**

La inscripción la haría vía mail a Silvia (debito@cuba.org.ar), indicándole la autorización para el debito de la reserva

CATEGORIAS: a definir en función de los inscriptos. La carrera es por parejas.

TARIFAS

Costo por competidor Socio c/alojamiento el Arbolito, 3 noches	\$ 1.318,00
Costo por competidor, exclusivo jornada competencia	\$ 907,00
Costo por competidor No Socio c/alojamiento el Arbolito, 3 noches	\$ 1.598,00

NO INCLUYE: pernocte en la cabaña, premios, nafta y logística de lanchas.

No incluye

- Pasaje Buenos Aires/VLA.
- Traslados en VLA
- Comidas: Las comidas se organizan con un menú fijo que se cocina en la cabaña y se divide entre todos la compra general.
- Ropa de cama

Cancelación de la reserva: En todos los casos aquellos que den de baja, por cualquier motivo la reserva, perderán lo que pagaron por ella a no ser que su plaza sea ocupada por otro participante en lista de espera. En este caso se le reintegrara el monto de la reserva

Si desisten de la participación dentro de los 7 días anteriores a la fecha del encuentro, se les reintegrara el 50% del arancel del mismo, a no ser que su plaza sea ocupada por otro participante en lista de espera. En este caso se le reintegrara la totalidad del monto abonado

Idénticas condiciones para los NO socios

Modalidad de pago

El pago de la reserva de la inscripción y el saldo de la misma, se hará por debito automático en la cuota del club. Quien por razones particulares no desee esto, deberá solicitarle a Silvia (Administración Viamonte) el N° de cuenta y Banco a donde hacer la transferencia y luego enviarle el comprobante para su imputación



Capitanías de Esquí y Andinismo Natación

REQUISITOS MEDICOS OBLIGATORIOS

Deberán entregarlo en el DEF, el 24/02 como fecha límite

Los estudios para la evaluación pre-competitiva o Apto Medico, para los participantes del Encuentro de Aguas Abiertas Villa La Angostura, serán:

- Ergometría graduada de 12 derivaciones
- Electrocardiograma.
- Evaluación con cardiólogo

Al Apto Medico, se adjuntaran copias de los informes de la ergometría y del electrocardiograma.

Deberán entregarlo en el DEF, el 24/02 como fecha límite

Los participantes del CAVLA y/o AAVLA, podrán remitirlo vía mail a Juan Milani (DEF3@cuba.org.ar), en formato pdf.



Capitanías de Esquí y Andinismo Natación

DETALLE DE LA COMPETENCIA

FASE 1

Competencia de natación en aguas abiertas, 1700/1800 mts. con un tiempo límite de tiempo máximo de permanencia en el agua, a fin de prevenir lesiones como hipotermia.

Elementos de seguridad por parte de los corredores

- Obligatorio: traje de neopreno, gorro, equipo de trekking básico (zapatillas, abrigo, mochila, y elementos de hidratación)
- Recomendado: silbato, antiparras, carnet de obra social

Embarcaciones de seguridad

- Embarcaciones de la sede (2 disponibles y una como refuerzo)
- Se detallan las embarcaciones de seguridad a cargo del CUBA, no se consignan embarcaciones de puestos de control, ni filmación o fotografía, ya que el recurso de seguridad tiene como único objetivo resguardar la integridad del nadador

Detalle del circuito:

Partir de la Playa conocida Pinuel hasta la playa de la Cabaña 1700 metros aproximadamente:

- Salida desde la orilla
- Recorrido recto internándose en el lago de 1700 mt. Duración máxima en el agua 1 hora y media para evitar riesgos.
- Lanchas de salvamento: 2

FASE 2

- Ascenso a la cumbre del Cerro Dormilón 1800 mts, en modalidad pedestrisimo (trekking), por picada tradicional, ruta normal de ascenso previamente marcada. Duración de dos horas aproximadamente. **Nivel de dificultad básico.**
- Dos puestos de control en la toma de agua y en la cumbre.
- La prueba termina en el refugio CAVLA y posteriormente habrá un asado en la CABAÑA para todos los presentes.

Consideraciones:

La prueba insumirá medio día entero (hora y media máximo de la fase nado y 3 horas máximo de la fase ascenso), tendiendo opción los competidores de dormir en la cabaña o en la Villa. En el caso que sea en la Cabaña y que se exceda su capacidad se podrán instalar carpas para pernoctar, en el Camping de Juan Carlos Martinez.

Se prevé un circuito alternativo para el caso que haya viento de más de 15 nudos. El viento es un impedimento importante en el lago.



Capitanías de Esquí y Andinismo Natación

Equipo personal

- Anteojos SOL Y ANTIPARRAS
- TRAJE DE NEOPRENE
- Zapatillas de trekking
- mochila de ataque.
- bolsa de dormir y aislante
- Campera impermeable
- Ropa de abrigo sintetica y respirable
- recambio primera capa
- Botellas de Hidratacion
- jarro y cuchara
- linterna frontal
- ropa térmica (prolipopileno - no algodón) medias de repuesto
- bastones (el que tenga, preferentemente llevarlos)

Preparación física

Entrenamientos en Sede Nuñez desde el martes 7/02 de 18-20 hs. Lugar de encuentro gimnasio.

Guía

Ivan Bonacalza, Guía del Club, ayudará a la organización y estará en los puestos de control con otros dos ayudantes de la capitanías organizadoras o sede.