

THE HYBRID RUN

El mundo esta cambiando , cada dia vemos

THE **HYBRID** RUN

como la sociedad actual evoluciona a favor de unos hábitos de vida mas saludables y cada vez son mas las personas que abogan hacia una práctica deportiva consciente .
El COVID -19 (1)

Por ello y debido al creciente auge que esta viviendo esta nueva modalidad deportiva queremos plantear este nuevo proyecto que nace de la matriz , HYROX(2) .

Es la nueva carrera de fitness que combina 8 kms de running y 8 workouts de manera intercalada (3). Se organizan eventos a lo largo de la temporada, donde cualquiera puede competir sin clasificación previa.

En los eventos, todos los participantes deben completar el mismo recorrido y recibirán su tiempo personal para poder ver su clasificación a nivel mundial tanto en dobles como en individuales.

Todos los eventos HYROX a nivel internacional siguen el mismo formato: antes de cada workout debes completar un kilómetro de running. Todos los workouts se han de completar en su totalidad antes de pasar al siguiente kilómetro. Cruzarás la meta al terminar el último workout habiendo corrido 8km y completado los 8 workouts.

Muchos os preguntareis ...

¿Qué diferencia hay entre Hyrox y CrossFit?

El **entrenamiento de alta intensidad** ganó popularidad en los últimos años.

Y si bien a primera vista **Hyrox y crossfit** comparten similitudes, al incorporar ejercicios funcionales de alta exigencia, existen diferencias clave que los distinguen. La estructura constante de las competiciones de Hyrox, donde se mantienen invariables los ejercicios y distancias en todas partes del mundo, contrasta con la variabilidad de las rutinas de crossfit, cuya naturaleza impredecible se revela justo antes de empezar cada nueva clase.

Por otro lado, el aspecto de las competencias es el punto donde Hyrox y crossfit se diferencian marcadamente en términos de duración y complejidad. Mientras que un evento de Hyrox puede durar **entre 60 y 90 minutos**, con un enfoque significativo en el running, ya que se corren hasta 8 kilómetros, crossfit destaca por distancias más cortas pero con movimientos que requieren una técnica más avanzada. Esta estructuración hace que cada disciplina ofrezca desafíos únicos a sus participantes, atrayendo a diferentes tipos de atletas.

La elección entre una y otra disciplina dependerá en gran medida de las preferencias personales de cada uno, sumado a su disposición para enfrentar rutinas impredecibles, y su interés en enfocarse en la resistencia de larga distancia versus la habilidad técnica en ejercicios variados. Ambas disciplinas proporcionan un entorno competitivo que impulsa a los participantes a superar sus límites, aunque por caminos distintos.

Que planteamos nosotros ?

Combinar ambas disciplinas con el fin de conseguir a un atleta mas completo capaz de correr y mover cargas moderadas .

Lo llamamos **THE HYBRID RUN** (*High intensity endurance & running competition*)

Beneficios de la practica de la **THE HYBRID RUN**

- Mejora la fuerza y resistencia muscular.

- Aumenta la capacidad cardiovascular
- Mejora la composición corporal.
- Ayuda a quemar grasa y tonificar el cuerpo.
- Desarrolla habilidades como la coordinación, agilidad y equilibrio.
- Fomenta la disciplina y la superación personal.
- Genera un clima biopsicosocial muy favorable .
- **¿Por qué deberías probar THE HYBRID RUN?**
- Si aún no estás convencido de probar, aquí **THE HYBRID RUN** tienes algunas razones por las que deberías darle una oportunidad:
 - **Variedad:** Los entrenamientos son dinámicos y variados, lo que significa que nunca te aburrirás y siempre estarás desafiando a tu cuerpo de nuevas maneras.
 - **Comunidad:** Participar en eventos te brinda la oportunidad de conocer a otras personas con intereses similares y formar parte de una comunidad apasionada por el deporte y la superación personal.
 - **Motivación:** Competir en te motiva a esforzarte al máximo y establecer nuevos objetivos para mejorar en cada evento.
 - **Adaptabilidad:** Los entrenamientos se pueden adaptar a diferentes niveles de habilidad y condición física, lo que significa que es apropiado tanto para principiantes como para atletas experimentados

- **Bajo riesgo de lesión:** El entrenamiento presenta un bajo riesgo de lesiones ya que se enfoca en patrones de movimientos básicos como empujar, tirar, saltar, transportar cargas, lanzar y correr. Esta metodología permite abarcar un amplio rango de edades, desde los más jóvenes hasta los más seniors, con el objetivo de desarrollar fuerza, resistencia, movimientos funcionales y mantener un bajo riesgo de lesiones

(4) Aunque los participantes deben tener al menos 16 años para participar. Los workouts han sido diseñados para que la mayoría de la gente pueda completarlos con seguridad y facilidad.

¿Cuántas personas compiten en un Hyrox?

Cuando creíamos (6) que lo habíamos visto todo en lo que a deporte se refiere en España, desde el [Crossfit](#) hasta [el HIIT](#), ahora llega **una nueva modalidad de fitness: el Hyrox**. Este concepto de entrenamiento combina el running o, lo que es lo mismo, el hecho de tener que correr ocho kilómetros en un circuito cerrado, junto a otros ocho workouts de manera intercalada. Lo cierto es que ya mueve masas a nivel global. Tanto es así que está creciendo a un ritmo vertiginoso.

Solo este año de 2024 sumará hasta **200.000 participantes**, un 20% de ellos en nuestro país, según datos facilitados por los organizadores.

Por ello, estimamos que el poder de convocatoria que tiene este nuevo tipo de modalidad deportiva podría tener un poder de convocatoria de alrededor **2000/ 5000 atletas** haciendo un planteamiento desde un foco o perspectiva humilde.

Las numerosas divisiones hacen que tanto una persona con un nivel básico de fitness como una con un nivel alto, incluso pro, pueda competir. Se puede competir de forma individual (en la categoría open/normal o en la categoría Pro - los Pro tienen que mover más peso), como doble (donde los dos integrantes de la pareja deben

completar todos los kilómetros de carrera pero comparten el trabajo en los ejercicios funcionales).

No es necesario ser un atleta de élite para competir, y no hay que avergonzarse si se tarda mucho en completar el recorrido. No hay reglas que impidan caminar por el recorrido si es necesario. Lo único que hay que tener en cuenta es tu condición física para poder completar los ejercicios funcionales a los que te enfrentarás el día del evento.

En un evento como este ,(5) las sesiones de gimnasio tienen como objetivo preparar a la persona para la competición. En esta modalidad basada siempre en la matriz Hyrox buscaremos que aquellos quienes opte por esta disciplina podrá encontrarse con diez pruebas, que intercalan 800 mts de carrera entre cada una de ellas.

1. CONCEPTO

THE HYBRID RUN es una carrera de fitness outdoor que combina 8km de carrera y 8 workouts de manera intercalada. La carrera se inicia con 800m de carrera seguido de un workout, repitiendo esta secuencia hasta haber completado una distancia total de 6.4kms y 8 workouts. Para terminar la carrera, los atletas deben de completar el recorrido de carrera y workouts en un orden específico. Los workouts serán los mismos para todos los participantes, mientras que las repeticiones y el peso pueden variar según la categoría. El resultado de cada atleta será el tiempo que tarde en completar los 6.4kms y los 8 workouts

. Cada atleta aparecerá en el ranking general de su categoría, que se ordenará del tiempo más rápido al más lento, siendo el atleta más rápido el ganador. A su vez, se elabora un ranking de cada categoría por grupos de edad, de manera que hay un ganador o

pareja de ganadores en la clasificación general del evento en cada categoría y grupo de edad.

1 El tiempo final puede verse modificado si el atleta recibe alguna sanción a lo largo de la carrera.

2. CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

THE HYBRID RUN DOBLES es una competición por equipos de dos personas abierta a todo el mundo, es decir, cualquiera puede participar en un evento **THE HYBRID RUN** clasificación previa. Al participar en la prueba se consideran aceptadas las siguientes condiciones, incluida la exclusión de responsabilidad, así como la política de privacidad.

- Para participar en **THE HYBRID RUN** ambos participantes deben tener al menos 16 años el día de la competición.
- Ambos participantes deben aceptar los términos y las condiciones de participación.

- 3. CATEGORÍAS Y SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

- 3.1. CATEGORÍAS POR PAREJAS
 - a) Masculino
 - b) Femenino
 - c) Mixtos
- **THE HYBRID RUN** tres categorías por parejas que se diferencian entre sí en cuanto a sexo, repeticiones y/o peso. La distancia de carrera es la misma para todas las divisiones: cada participante

- 4. LA COMPETICIÓN

- **THE HYBRID RUN** una competición individual o por equipos de dos personas que puede estar formado por dos hombres, dos mujeres o un hombre y una mujer. La competición consiste en una carrera de 800 m seguida de un workout, que se repite 10 veces. Para completar toda la competición y recibir un tiempo de finalización válido, los participantes deben completar los kilómetros de carrera y los workouts en el orden designado (carrera, workout, carrera, workout, etc.) hasta un total de 6.4 km de carrera y 8 workouts diferentes.
- Los 8km de carrera deben ser completados individual o bien por ambos miembros de la pareja, pero los workouts pueden ser completados en un esfuerzo combinado.
- 4.1. WORKOUTS
 - Los workouts de **THE HYBRID RUN** categoría “equipos” siguen el principio “You Go I Go”, es decir, un miembro de la pareja trabaja mientras el otro descansa y viceversa. Por lo tanto, solo uno de los miembros de la pareja estará activo durante los workouts. No hay una distancia o número de repeticiones determinadas que deba completar cada miembro de la pareja y se pueden turnar tantas veces como necesiten. Ambos miembros de la pareja pueden descansar simultáneamente. El workout se completa cuando se ha completado toda la distancia o la totalidad de las repeticiones, independientemente lo que haya hecho cada miembro de la pareja.
 - En la modalidad individual , el atleta se enfrenta solo a cada workout y carrera
 - Los workouts se deben completar en el orden establecido.

- - Se deben cumplir los estándares de movimiento de todos los workouts.
- - Los workouts se inician y finalizan en los puntos marcados.
- - Un workout se da por finalizado tras completar el número correcto de repeticiones y/o distancias.
- - Todos los workouts se deben ejecutar con el peso establecido para cada categoría.

- 4.2. CARRERA

- En categoría individual deberá completar los 800 mts de carrera antes de cada workout
- En categoría de pareja deben correr juntos en todo momento durante los 800 metros de carrera antes de cada workout. Si uno de los miembros de la pareja corre a un ritmo más rápido, conllevará una penalización de 3 minutos, ya que perturba el sistema de cronometraje.
- Una vez completada la distancia de carrera, ambos miembros de la pareja deben entrar juntos en la siguiente estación de workout. Ambos deben estar presentes para poder empezar con el workout. Una vez completada la distancia o las repeticiones del workout, los miembros de la pareja abandonarán la estación al mismo tiempo.
- La distancia de carrera es siempre de 800 metros y, dependiendo de la sede del evento, se dividirá en 2-4 vueltas. En algunos casos, el primer recorrido de carrera puede no ser totalmente de 800 metros debido a la disposición del circuito. En este caso, los metros que falten se compensarán durante la última carrera (justo antes de la estación de wallball).

- 4.3. ÁRBITROS Y HEAD JUDGES

- Para cada workout, un árbitro será responsable de asegurar que todos los participantes completen el workout de manera correcta y segura, cumpliendo con todos los estándares de movimiento. El árbitro hace esto en coordinación con el juez principal o head judge de la estación del workout. El head judge de cada estación es supervisado por el director de la carrera, que supervisa todos los aspectos deportivos de la competición y tiene la última palabra en todas las cuestiones de evaluación. Todas las decisiones del árbitro, el head judge, el director de carrera y los organizadores del evento son definitivas.

- **5. ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO, DISTANCIAS Y PESOS**

- A continuación, se describen los estándares de movimiento, distancias y pesos de cada uno de los workouts de la competición. Cualquier ejecución que se desvíe de estos estándares, y/o sea inusual o poco común y/o resulte en una ventaja de tiempo no será aceptada y resultará en una repetición no válida o una penalización de tiempo o distancia.



- **5.1. ROWING**

- Distancia: 50/30 calorías
- Antes de comenzar el workout, la máquina debe ser (re)ajustada por un juez. Consiste en 60/40 calorías en el remo, donde se trabaja piernas, espalda, brazos, hombros y pulmones. El ajuste

del amortiguador en el ergómetro estará preajustado a la siguiente resistencia:

- • Los pies del participante en activo no pueden tocar el suelo durante el ejercicio. de carrera: carrera + 8 workouts.
- Después de completar la distancia requerida (50/30 cal), el participante debe levantar el brazo para llamar a un árbitro y confirmar que ha completado la distancia.
- Al recibir la confirmación de finalización por parte del árbitro, la pareja podrá abandonar el workout.
- El miembro de la pareja en reposo permanecerá en la zona designada.

Nota: cada pareja puede ajustar la configuración del amortiguador según sus propias preferencias, pero una vez que comienza el ejercicio, no se le permite cambiarlo y debe permanecer con el ajuste elegido hasta que haya completado toda la distancia.



5.2 SANDBAG WALKING LUNGE

Distancia: 100m (sin sanciones)

- Sandbag Lunges comienza cuando el participante recoge el saco de la zona designada junto a la línea de salida.
- El participante debe levantar el saco sin ayuda y colocarlo sobre sus hombros.

- El participante comienza en posición vertical con ambos pies detrás de la línea de salida.
- En cada zancada, la rodilla trasera debe tocar el suelo.
- Una repetición termina con las rodillas y las caderas completamente extendidas.
- Las zancadas deben alternar las rodillas tocando el suelo.
- El participante puede dar zancadas de manera continua o detenerse después de cada zancada con ambos pies en el suelo.
- Está prohibido dar cualquier paso entre repeticiones.
- El workout se completa cuando el participante devuelve el saco a la zona designada tras la línea de meta.
- Si el participante infringe cualquiera de los puntos mencionados anteriormente, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso, el participante recibe una penalización de 10m de distancia.
- El miembro de la pareja en reposo camina detrás del que trabaja. Si el miembro que camina obstruye a otros participantes, la pareja recibirá una penalización de 10m de distancia.
- No está permitido dejar el saco en el suelo. El saco debe permanecer sobre los hombros del participante en todo momento. Dejar el saco en el suelo una vez implicará una penalización de 10m de distancia. Si se deja el saco en el suelo una segunda vez, la pareja quedará descalificada.

Los pesos para las distintas categorías son los siguientes:

Individual Men 20 kg

Individual Women 10 kg

- Doubles Women 10 kg

- Doubles Men 20 kg

- Doubles Mixed 20 kg



5.3 SKI ERG

Distancia: 50/30 calorías

Antes de comenzar el workout, la máquina debe ser (re)ajustada por un árbitro. El ajuste del amortiguador en el ergómetro estará preajustado a la siguiente resistencia:

Los pies del participante en activo deben permanecer en la plataforma en todo momento durante el workout.

Después de completar la distancia requerida (50/30 calorías), el participante debe levantar el brazo para llamar a un árbitro y confirmar que ha completado la distancia.

El **Skierg** es una máquina que trabaja los músculos del brazo, los hombros y el tronco, pero también involucra la parte inferior del cuerpo y las piernas mientras se agacha y conduce con cada brazada.

5.4 Box jump over



Consiste en saltar el cajon de un lado a otro con un total de **50** repeticiones donde ambos pies deberán tener contacto con el cajón . Trabajo exigente de piernas.



5.5 Assault bike

Realizar un total de 50/30 calories donde trabajan ambos grupos musculares tanto los superiores como los inferiores.

Los pies del participante en activo deben permanecer en los pedales en todo momento durante el workout.

Después de completar la distancia requerida (60/40 calorías), el participante debe levantar el brazo para llamar a un árbitro y confirmar que ha completado la distancia.



5.6 Farmer carry

Consiste en llevar dos kettlebell de 24/16 kg encara mano completando una distancia de 200 mts

Individual Men 24 kg

Individual femenino 16 kg

Doubles Women 16 kg

Doubles Men 24 kg

Doubles Mixed 24 kg



5.7 Burpees broad jumps.

Distancia: 80m (sin sanciones)

El atleta comienza con ambos pies detrás de la línea de salida.

La posición de inicial es en posición vertical, con las manos colocadas cerca de los pies, como máximo a un brazo de distancia del cuerpo.

- En la posición inferior, el pecho del atleta debe tocar el suelo.
- A continuación, el atleta se levanta y salta hacia delante, saltando y aterrizando con ambos pies simultáneamente.
- Al levantarse y volver a la posición vertical, los pies del atleta no podrán sobrepasar el punto en el que estaban colocadas sus manos.
- La longitud del salto depende del atleta .

- Está prohibido dar cualquier paso adelante entre repeticiones.
- El workout se completa una vez que el atleta salta la línea de meta.
- Si el atleta infringe alguno de los puntos mencionados, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso, el atleta recibe una penalización de 10m de distancia.

En la modalidad de parejas, el miembro de la pareja en reposo camina detrás del que trabaja. Si el miembro que camina obstruye a otros participantes, la pareja recibirá una penalización de 10m de distancia.

“Este es el ejercicio que la gente odia al principio y lo siente en las piernas y los glúteos al día siguiente

5.8 wallball 50 reps)

El Wall Ball Shot es un movimiento de Weightlifting de fuerza-potencia que implica el miembro superior, core e inferior.



Técnica para realizar el ejercicio de CrossFit

El eficaz y eficiente desarrollo técnico de los Wall Ball Shots depende del seguimiento y mantenimiento de las siguientes fases de movimiento:

Posición inicial

Comenzamos en bipedestación, a una distancia de la pared de 40-50cm. El balón medicinal estará apoyado en el suelo y entre las piernas del atleta.

Inicio del movimiento

Medball Power Clean, para iniciar el movimiento en personas novatas; o Medball Squat Clean/Hang Squat Clean, para iniciar el ejercicio en personas avanzadas.

Fase descendente

Medball Front Squat: las manos estarán posicionadas en la zona centro-lateral externa del balón medicinal, focalizando la mirada-cuello hacia la diana de tiro.

Flexionaremos las caderas y rodillas (y excursión de la rodilla hacia la punta del pie). Mantendremos el control y mantenimiento de la curvatura fisiológica lumbar.

Fase ascendente

Manteniendo la posición de la manos, columna y mirada, iremos extendiendo rodillas, caderas y brazos.

Fase de transición

Una vez lanzado el balón, podremos «relajar» los brazos, aunque deberemos mantener en todo momento nuestra atención, siguiendo la trayectoria del balón, a la espera de su caída.

Recibiremos amortiguando el balón sobre las manos y hombros, para comenzar el descenso de los brazos y apoyo del balón sobre los hombros-pecho.

¿A qué altura lanzar el Wall Ball?

La altura que se ha adoptado como estándar en competición y así como en los diferentes wods, será de 3 metros para hombres y 2,7 mujeres

Los pesos para las distintas categorías son los siguientes:

Individual Men 9 kg

Individual Women 6 kg

Doubles Women 6 kg

Doubles Men 9 kg

Doubles Mixed 6 kg

6. ROPA Y ACCESORIOS

La forma de vestirse para la competición es decisión de cada participante.

Los participantes no podrán recibir ninguno de los accesorios permitidos de personas ajenas a la competición y deberán llevarlos en todo momento.

6.1. ACCESORIOS PERMITIDOS

- Rodilleras
- Guantes
- Cinturón de halterofilia - Muñequeras
- Sistemas de hidratación (ej. chalecos)

6.2. ACCESORIOS NO PERMITIDOS

- Auriculares
- Correas de levantamiento de peso - Móviles

6.3. AVITUALLAMIENTO

Durante la carrera, habrá agua disponible en el Zona de Transición para todos los atletas. Según el evento, el puesto de avituallamiento puede contar con otras bebidas o productos a disposición de los atletas. Otras bebidas o productos nutricionales están permitidos siempre y cuando los transporte el propio atleta, estando prohibido que reciban productos de personas ajenas a la competición.

7. ORGANIZACIÓN DEL EVENTO

El día del evento los participantes se encontrarán con las siguientes áreas:

7.1. CHECK IN

Una vez que llegue a la sede del evento, el participante tendrá que registrarse para recibir el chip de cronometraje, la pulsera de atleta y su número de salida. En el check in, el participante deberá presentar un documento oficial de identidad (DNI o pasaporte) y su confirmación de inscripción.

Cada participante recibirá un chip de cronometraje para registrar sus tiempos durante la competición. Junto con el chip, se entregará un velcro para que el participante se coloque el chip de cronometraje en el tobillo izquierdo o derecho. El cronometraje solo será válido y correcto si el chip está colocado en el tobillo, por lo que es responsabilidad del participante ponérselo correctamente. Al cruzar la línea de meta, el participante deberá entregar el chip de cronometraje al staff de la competición.

En un equipo de THE HYBRID RUN cada miembro de la pareja deberá llevar su propio chip de cronometraje.

7.2. CAMBIADORES Y BAG DROP

Los atletas dispondrán de cambiadores y un servicio de guardarropa en el que podrán dejar un único bulto.

7.3. WARM UP

Todos los participantes dispondrán de una zona de calentamiento designada con el equipo de la competición y otro material.

7.4. START ZONE

15 minutos antes de la hora de salida, los participantes deben presentarse en la zona de pre-salida y su wave se anunciará in situ. Diez minutos antes de la hora de salida, se guiará a los participantes a la Start Zone, donde se unirán a un calentamiento dirigido que terminará dos minutos antes de la hora de salida.

8.PENALIZACIONES

8.1. PENALIZACIÓN DE TIEMPO

8.1.1. Vueltas incompletas

Si un atleta no corre el número correcto de vueltas, se aplicará una penalización de 5-7 minutos por vuelta que se añadirá a su tiempo final al terminar toda la carrera. Por ejemplo, si en una sede con una penalización de 5 minutos un atleta se salta dos vueltas de carrera a lo largo de la competición, se sumarán 10 minutos a su tiempo de finalización.

8.1.2. No completar los kilómetros de carrera juntos en modalidad de pareja

Ambos miembros de la pareja deben correr juntos en todo momento durante los 800 metros de carrera antes de cada workout. Si uno de los

miembros de la pareja corre a un ritmo más rápido, conllevará una penalización de 3 minutos, ya que perturba el sistema de cronometraje.

Una vez ambos miembros de la pareja hayan completado los 800m de carrera, deberán entrar a la estación del workout juntos. Los dos deberán estar presentes para poder empezar el workout. Una vez la pareja haya completado la distancia o repeticiones de un workout, ambos miembros de la pareja deberán abandonar la estación del workout a la vez.

8.1.3. Distancia o Workout no realizado

No realizar 800m entero de carrera o un workout supondrá la descalificación del atleta o la pareja de atletas

El número de vueltas para completar 800m de carrera varía según la sede de cada evento.

8.1.4. Orden incorrecto de los Workouts

Los atletas debe completar todos los workouts en el orden establecido. Si se completa un workout en un orden incorrecto, el atleta debe recuperar este workout antes de entrar a la estación del Workout 10 (Dumbell snatch) y se aplicará una penalización de 3 minutos. Si se altera el orden de más de un workout, el/los atletas serán automáticamente descalificado.

8.1.5. Entrada y salida errónea del Zona de Transición

Si un atleta confunde la entrada y la salida del de la Zona de Transición (por ejemplo, si sale por el arco de entrada), se aplicará 1 minuto de penalización.

8.2. PENALIZACIÓN DE DISTANCIA

Las penalizaciones de distancia pueden ser aplicadas en cualquier workout. Estas penalizaciones dependen del workout y oscilan entre 5 y 10 metros. Las decisiones de penalización pueden ser tomadas por cualquier árbitro tras el consenso con el head judge.

Habr  un primer aviso en caso de incumplir cualquier estándar de movimiento. Con el segundo aviso, la repetición no se dará por válida, por lo que el atleta recibirá una penalización de distancia o repetición no completada. Cualquier aviso tras ese momento conllevará una nueva penalización de distancia o repetición no completada.

8.3. WORKOUT INCOMPLETO

Si un atleta o pareja de atletas no termina un workout, no recibirá ningún dato de resultados y será excluida de todas las clasificaciones y premios. Sin embargo, los atletas pueden decidir continuar con la carrera, aunque no obtendrán un tiempo de finalización válido.

8.4. INCUMPLIMIENTO DE LOS ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

Cualquier ejecución que se desvíe de estos estándares, y/o sea inusual o poco común y/o resulte en una ventaja de tiempo no será aceptada y resultará en una repetición no válida o una penalización de tiempo o distancia.

8.5. DESCALIFICACIÓN

Cualquier atleta que haya sido descalificado no recibirá ningún dato de resultados y será excluido de todas las clasificaciones y premios.

9. NORMAS DE CONDUCTA

Todos los atletas se comprometen a competir de manera justa y honorable. La falta de deportividad, por ejemplo, los intentos de engaño, la

manipulación, las disputas excesivas, así como la interrupción y/o la obstrucción de la competición de otros participantes, pueden dar lugar a la suspensión, la descalificación y la prohibición de por vida de la competición o, incluso, a acciones legales.

Cualquier atleta que sea suspendido de la competición o vetado para futuros eventos no recibirá el reembolso de ninguna tarifa o cuota. Esto también se aplica a otros comportamientos que puedan perjudicar o molestar a los participantes, voluntarios, personal, patrocinadores y/o espectadores. A discreción de los organizadores del evento, cualquiera de las acciones mencionadas anteriormente puede ser adoptada contra.

¿POR QUE ELEGIR TORREMOLINOS PARA ESTA NUEVA DISCIPLINA DE COMPETICION HYBRIDA ?

Un clima perfecto vengas cuando vengas

Vengas cuando vengas, por si acaso, en la maleta no te olvides de echar el bikini o el bañador porque en TORREMOLNOS disfrutarás de un clima y una temperatura media perfecta. Con 18,5 grados de media y 325 días de sol al año, puedes disfrutar de un relajante paseo junto a la orilla del Mediterráneo casi cualquier día del año. Hay quienes incluso aprovechan en invierno para darse un baño. Lo que sí está claro es que el chaquetón gordo, la bufanda y el gorro, casi nunca los necesitarás.

Amplia variedad gastronómica con su exponente principal en el pescaíto

Es Torremolinos una tierra de sabores, lleno de mezclas, muestra de la gran ciudad cosmopolita que es. Y esa unión de culturas también se deja notar en la gastronomía. Aquí podrás probar las exquisiteces culinarias de muchos países. Hay una amplia variedad de restaurantes indios, italianos y japoneses, para probar y degustar sabores de otros países. Pero si vienes a Fuengirola, debes probar sí o sí nuestros ricos espetos, pues fue en nuestra ciudad donde se

originaron. ¿No sabes lo que es un espeto? Una manera de cocinar el pescado a la brasa en una barca junto al mar, donde el sabor de las sardinas o de cualquier pescado, se potencia especialmente.

Fuengirola es la cuna del pescaíto frito, prueba las raciones del mejor pescado de la Bahía en cualquiera de los chiringuitos que encontrarás a pie de playa. Tienes donde escoger y sino echa un vistazo al mapa que desde Turismo diseñamos, para que de un solo vistazo puedas ver toda la variedad que tienes para elegir.

Unas playas cuidadas todo el año

Torremolinos cuenta con 10 kilómetros de costa divididos en 4 playas principales, todas ellas catalogadas con la Q de calidad lo que las acredita como espacios bien cuidados tanto en lo medioambiental como en infraestructuras.

Excelente red de transporte con el aeropuerto, la capital y otros pueblos blancos de la Costa del Sol

Uno de los motivos más destacados para venir a Fuengirola es que cuenta con una excelente red de transporte que te hará conectar con el aeropuerto de Málaga o con la estación de tren María Zambrano en pocos minutos, gracias al tren de cercanías.

La conexión a través de autobuses y otras formas de transporte con otros pueblos blancos de la Costa del Sol, es también ideal, así que hospedarte y visitar Torremolinos puede ser una gran idea si además de nuestra ciudad, quieres hacer un tour por la Costa del Sol.

Gran oferta cultural y de ocio

En los últimos años, Torremolinos se ha convertido en una de las ciudades con una mejor oferta cultural y de ocio. A los grandes eventos que vertebran la agenda festiva durante todo el año como el Carnaval, la feria internacional de los pueblos o la Navidad, se une una amplia oferta cultural y de ocio, que se desarrolla durante

todo el año con conciertos, exposiciones y talleres y actividades para los más pequeños.

Cabe destacar el impulso del street art que desde hace unos años se lleva potenciando en Fuengirola, dotando a las paredes de personajes históricos vinculados a nuestra ciudad y llenando las plazas de arte que se puede tocar y experimentar,.Paseo marítimo cargado de historia

Cócteles y fiesta junto al mar

Uno de los principales motivos para venir a Torremolinos es sin duda el gran ambiente que se respira en nuestra ciudad. Saborea nuestros cócteles en los clubs del momento y mueve tu esqueleto en las discotecas más top. Vive nuestra fiesta, en un ambiente sano, acogedor y muy cosmopolita, donde además podrás respirar el aroma mariner, gracias a los chiringuitos más de moda.

Carácter abierto y cosmopolita sin perder la esencia de aire mariner

Sin duda el principal motivo para venir a Torremolinos es su gente, la que ha dado a esta ciudad ese carácter abierto y cosmopolita que tanto la caracteriza. Y además lo ha hecho sin perder su esencia de pueblo mariner, teniendo su máximo exponente en La Carihuela . Déjate aconsejar por los vecinos, saborea cada rincón diferente, con mezclas de las distintas culturas que conviven en nuestra ciudad.

Por ser un destino family friendly

Y junto al carácter cosmopolita y abierto,Torremolinos también destaca por ser uno de los destinos andaluces family friendly, donde toda la familia se lo pasa en grande.

Junto a él, multitud de atractivos más que hacen de Fuengirola una ciudad perfecta para venir con los más pequeños de la casa. Parques acuáticos,, actividades en la playa, musicales y culturales.

Por ser un destino ideal para hacer shopping

¿Qué hay de unas vacaciones si no te llevas un recuerdo? En Torremolinos encontrarás todo lo que necesitas para irte de shopping y comprarte algún capricho que te haga recordar tus vacaciones para toda la vida. Visita la Calle San Miguel , nuestras tiendas de artesanía en el centro y pásate por nuestros mercadillos artesanales y semanales. Te encantará curiosear y descubrir prendas a precio de ganga.

Y si lo tuyo en lugar del shopping es la fotografía, estás en un destino ideal para instagramers. Descubre nuestros rincones más fotografiados y después comparte. Nos encanta saber vuestra experiencia.

Estos son solo 10 motivos para descubrir Fuengirola si aún no has estado, pero en este blog encontrarás 50 razones. Y estamos seguros que podríamos seguir y seguir, pero ¿no es mejor vivirlo? Disfruta tu experiencia, enjoy Fuengirola.

¿QUE RETORNO SUPONDRA PARA NUESTRA CIUDAD?

Calcular el retorno económico de un campeonato HYBRIDO en Torremolinos en el mes de Junio con unos 500 participantes implica considerar varios factores.

Aquí hay un desglose de los elementos clave a tener en cuenta y cómo pueden contribuir al impacto económico:

1. Gasto de los participantes:

- Alojamiento:

Supongamos que el evento dura 3 días entre llegada para el checking y briefing, día de la competición y día de descanso (al ser Domingo) cada participante gasta 60 euros por noche en hotel.

- 500 participantes x 3 noches x 60 euros = **90,000 euros.**

- Comida:

Estimando un gasto diario de 30 euros por persona en comida.

- 500 participantes x 3 días x 30 euros = **45,000 euros.**

- Transporte local:

Calculando un gasto promedio de 10 euros por día en transporte.

- 500 participantes x 3 días x 10 euros = 15,000 euros.

- Otras compras y entretenimiento:

Considerando un gasto adicional de 20 euros diarios por persona.

- 500 participantes x 3 días x 20 euros = **30,000 euros.**

TOTAL GASTOS DE LOS PARTICIPANTES = 90,000 + 45,000 + 15,000 + 30,000 = 180,000 euros.

2. Gasto de acompañantes :

- Si cada participante lleva a 1 acompañante y estos gastan similar a los participantes (sin contar alojamiento).

- **Comida y entretenimiento:**

500 acompañantes x 3 días x 50 euros = **75,000 euros.**

- **Transporte local:**

500 acompañantes x 3 días x 10 euros = **15,000 euros.**

TOTAL GASTO DE LOS ACOMPAÑANTES = 75,000 + 15,000 = 90,000 euros.

3. Gasto de organización del evento:

- **Alquiler de instalaciones deportivas :** Cesión del Ayuntamiento.

- **Personal Sanitario, Protección Civil y Seguridad:** Cesión del Ayuntamiento

- **Publicidad y promoción :** 2,500 euros.

- **Equipos y materiales:** 6,000 euros.

- **Otros costos operativos:** 3,000 euros.

TOTAL GASTO DE ORGANIZACION ESTIMADO = 2,500 + 6,000 + 3,000 = 11,500 euros.

4. Gasto de turistas adicionales:

- Supongamos que el evento atrae a 200 turistas adicionales que no acompañan a los participantes pero asisten al evento.

- Alojamiento, comida, transporte y entretenimiento por 3 días.

TOTAL GASTO DE TURISTAS ADICIONALES: 200 turistas x 3 días x 100 euros (gasto diario estimado) = 60,000 euros.

Retorno económico total estimado

Gasto de participantes: 180,000 euros.

Gasto de acompañantes: 90,000 euros.

Gasto de organización: 11,500 euros.

Gasto de turistas adicionales: 60,000 euros.

TOTAL RETORNO ECONOMICO = 180,000 + 90,000 + 11,500 + 60,000 = 341,500 euros.

Este cálculo es una estimación y puede variar dependiendo de factores específicos como el nivel de gasto de los asistentes , el numero de asistentes y el coste de los servicios en Torremolinos

La dirección: Daniel Martin