

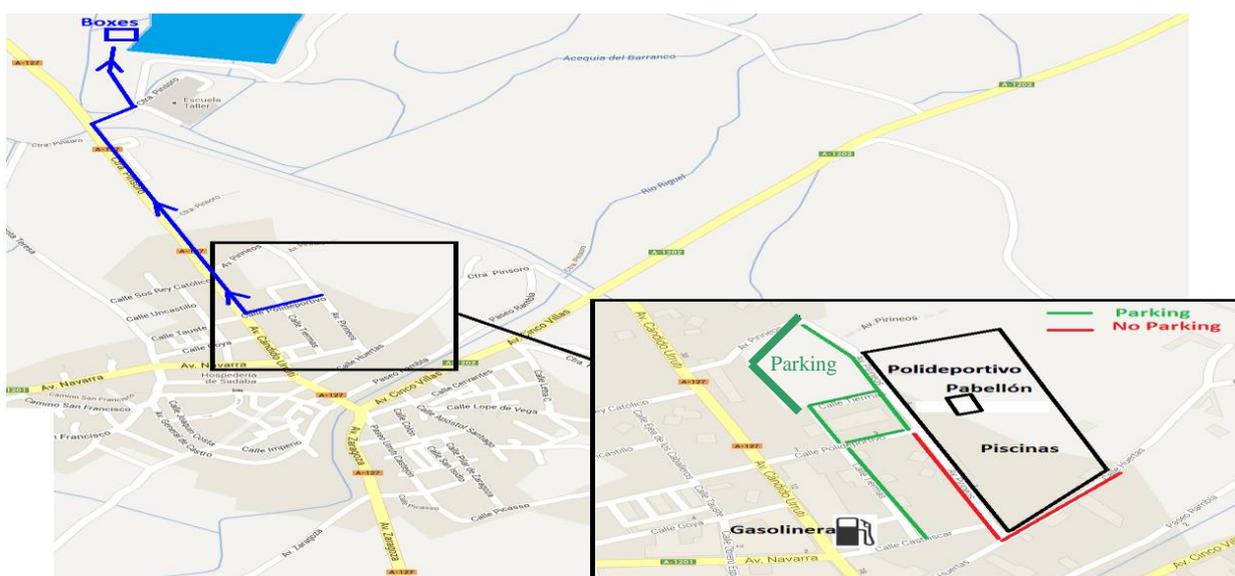
Información importante de la prueba

La asociación "Sadabici" de Sádaba y el ayuntamiento de Sádaba, da la bienvenida a todos sus participantes y visitantes a la decimoquinta edición de nuestro triatlón cros. Es un orgullo el poder contar con 70 triatletas inscritos. Esperemos estar a la altura.

Con este email queremos aportaros cierta información que os puede servir de utilidad.

Recordaros que la entrada a las instalaciones municipales (piscina y complejo deportivo) será gratuita para triatletas y acompañantes.

En segundo lugar, hemos vuelto a poner un guardarropa al lado de los boxes (en el pantano) y para lo cual meteremos en cada bolsa de corredor una bolsa de basura con su dorsal pegado y que podréis utilizar para meter el material que no vayáis a utilizar en la prueba (DNI, llaves del coche, bolsas...) y que bajaremos a la zona de meta para que podáis recogerlo allí. Importante: Habrá que dejar esa bolsa al personal que hay en el guardarropas habilitado. De esta forma todo aquel que no vaya acompañado podrá dejar el coche en la zona de meta, subir con la bici, casco, zapatillas de correr, zapatillas de btt, gorro, gafas, dorsales y DNI o Licencia federativa y una vez dejado el material en el box, meter todo lo sobrante en la bolsa de basura, **dejándolo en el guardarropa**. Lo que no recogeremos será lo que dejéis en los boxes. Eso lo tendréis que ir a buscarlo, una vez terminada la prueba. Os ponemos la imagen de donde se puede aparcar:



Recorridos

1.- La prueba de natación transcurrirá en el pantano de Valdelafuén.

En estos momentos la temperatura del agua está en 23 grados.

Los boxes tendrán una entrada y una salida por el lado contrario de entrada. Al lado de los mismos habrá un punto de avituallamiento líquido.

Primero se hará la salida masculina y a los dos minutos la femenina.

2.- La prueba de bici de montaña.

Los dos cruces de carretera que existen estarán controlados para que se puedan pasar sin problemas. Los caminos se encuentran en buenas condiciones. En el km 13 y km. 15 tener precaución y bordear por la derecha del charco que ocupa el camino.

3.- La prueba a pie en sus primeros 2 km, transcurre por el mismo itinerario que el inicio de la bici. Luego gira a la derecha, camino hacia Sádaba. El recorrido acaba entrando al complejo polideportivo, dando una vuelta alrededor del campo de fútbol. Este año se dará vuelta solo por un lateral del campo de fútbol, debido a la celebración de la maratón de fútbol 7. En la zona de llegada habrá avituallamiento líquido y sólido para corredores. Y también se situará el pódium para la entrega de trofeos.

RECOMENDACIONES PARA LOS QUE SE INICIAN EN UN TRIATLÓN

- ACUDIR A LA PRUEBA CON ANTELACIÓN SUFICIENTE.
- OBLIGATORIO PRESENTAR DNI, CARNET DE CONDUCIR, O LICENCIA PARA RECOGER EL DORSAL. Si se quiere recoger el dorsal de otra persona, se deberá llevar una fotocopia de su DNI o Licencia (puede ser una foto del DNI que se le haya pasado al que queremos que recoja el dorsal).
- Revisar y leer el reglamento y sus horarios.
- Las duchas se encuentran en el pabellón y en las piscinas.
- El dorsal se sujeta con un portadorsal o una goma, que cada corredor debe de traer. Este año el regalo es un portadorsal.
- Es obligatorio el uso de casco en bici.
- No se puede correr el segmento a pie sin camiseta.
- No se puede circular montado en la bici por dentro de los boxes.
- A la zona de transición hay que acceder con el DNI o Licencia, el casco puesto, el gorro y portando el dorsal.

DORSALES EN LA BOLSA DEL CORREDOR:

- 1 Dorsal para el segmento de carrera que deberás ponértelo en el portadorsal. **NO PONERTELO PARA NADAR.** En el segmento de bici es obligatorio llevar el dorsal en vuestra espalda y en el sector de correr en la parte delantera.
- 1 Gorro con tu nº de dorsal para la natación
- 1 pegatina con tu número de dorsal para poner en la tija de la bici.
- 3 Pegatinas con tu número de dorsal para ponerla en el frontal y laterales del casco.

PODRAS SACAR TU BICI DE BOXES UNA VEZ FINALICE LA PRUEBA Y PRESENTANDO TU DORSAL O DNI

Suerte y a disfrutar!!