

Información importante de la prueba

La asociación "SadaBici" de Sádaba (www.sadabici.com) y el club ciclista Utebo da la bienvenida a todos sus participantes y visitantes a la sexta edición de nuestro triatlón cros.

Horarios:

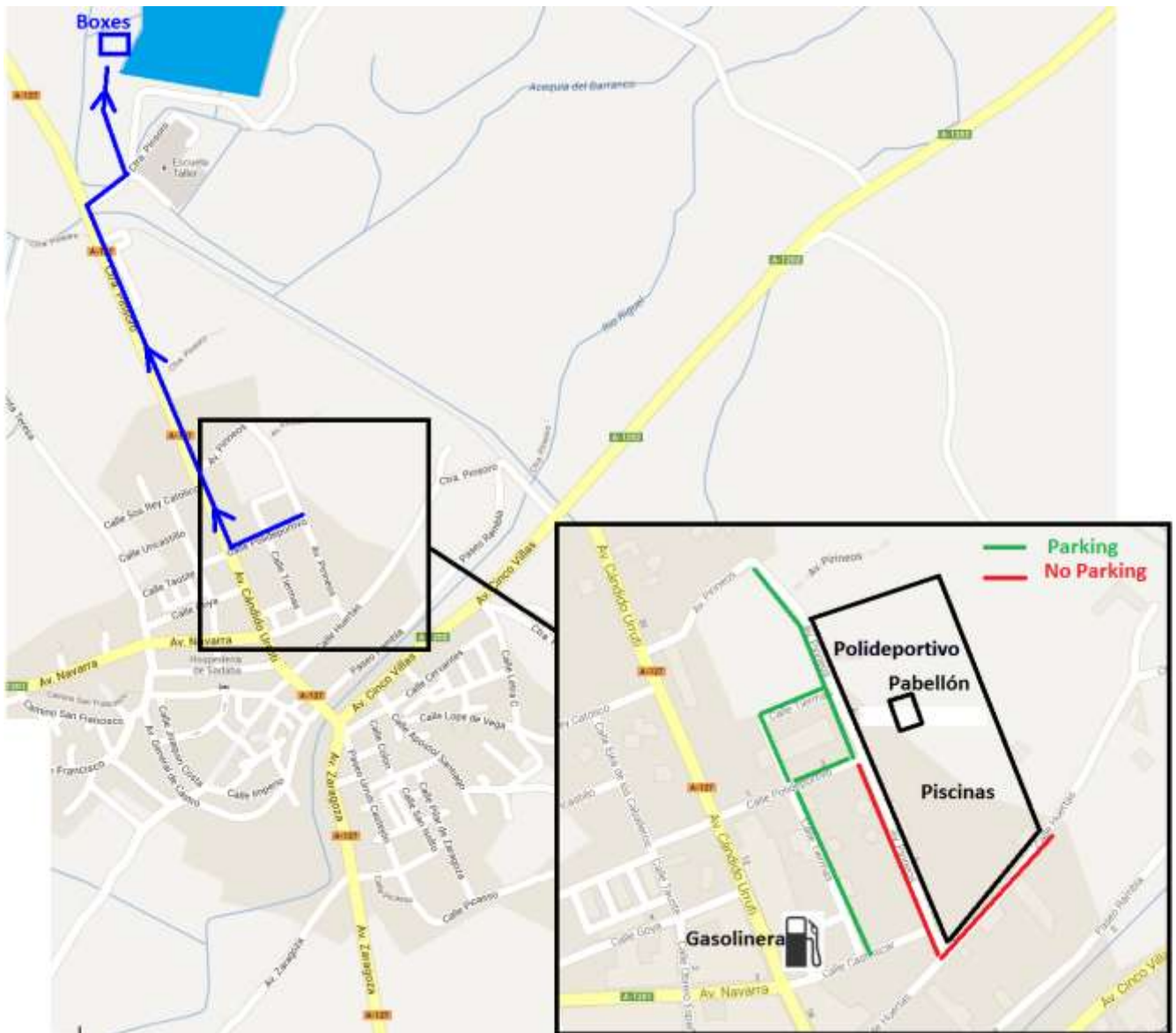
De 11:00h a 12:00h y de 16:00 a 17:30: Entrega de dorsales en el Pabellón dentro de las piscinas municipales. Durante ese día los corredores y familiares tendrán entrada gratuita a la piscina e instalaciones deportivas.

12:00: Visita guiada por el emblemático Castillo de Sádaba. Con el 50% de descuento para participantes y familiares (1,5 euros adultos). Habrá que ir hasta el castillo con vehículo propio y se comenzará la visita a esa hora.



17:00h.: Apertura de boxes, situado en el Pantano Valdelafuén, vigilados durante todo el evento por personal de la organización.

Se recuerda que los boxes están situados a 1km de distancia de la zona de recogida de dorsales. Por lo que recomendamos dejar el coche en el parking de las piscinas (líneas verdes en croquis) y una vez recogida la bolsa de corredor, os subáis con la bicicleta y el material de la natación y de la carrera a pie hasta el pantano (Hoy No haría falta neopreno), línea azul en el croquis.



18:00h.: Salida de la prueba.

Recorridos

Distancias adultos

Natación	bici de montaña:	Carrera a pie:
600 m	17,5 Km.	4 Km.

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

La salida se hará desde el agua. Desde la primera boya hasta la segunda habrá unos 300 metros, luego de la segunda a la tercera 100 metros y de la tercera a la primera de salida 200 metros. La segunda y tercera boya se dejan a la izquierda y la última a la derecha . Debido a las piedras que hay en la orilla, habilitaremos un pasillo de salida del agua, en donde las quitaremos para que no se tengan problemas de lesiones y trataremos de poner un sistema de moqueta y maderas para que la superficie de entrada y de salida este perfecta para una mayor seguridad.

Los boxes tendrán una entrada y una salida por el lado contrario de entrada.

2.- La prueba de bici de montaña.

El recorrido discurre por lugares tan emblemáticos como el mausoleo de los Atilios (monumento funerario romano del siglo II) y luego pasa por un yacimiento arqueológico romano (Los Bañales) situado cerca de la bonita población de Layana. Para terminar en el Pantano de Valdelafuén.

Se emplearán señales verticales con flechas, que indicarán la dirección del recorrido. También habrá personal en aquellos cruces importantes. Los caminos por los que no vaya a discurrir la prueba serán cerrados por una línea continua de yeso blanco. También haremos señales de yeso en el suelo para indicar la dirección.

Habrá un punto de control en el alto de los bañales, ya que en la zona de Layana coincide una parte de recorrido de subida, con el de bajada (unos 100 metros).

Los dos cruces de carretera que existen estarán controlados para que se puedan pasar sin problemas. Los caminos se encuentran en buenas condiciones.

3.- La prueba a pie en sus primeros 2 km, transcurre por el mismo itinerario que el inicio de la bici. Llegando a las piscinas y dando casi una vuelta al campo de fútbol. Coincidirá con una maratón de fútbol 7 con lo que la animación en la meta estará garantizada. En la zona de llegada habrá avituallamiento líquido y sólido para corredores. Y también se situará el pódium para la entrega de trofeos.

El segmento de carrera a pie discurre por caminos pedregosos pero en buen estado, sin desniveles aparentes.

Una vez recuperadas las fuerzas, y antes de la ducha (previstas en el pabellón, al lado de línea de meta), os recomendamos subir con el coche o

a pie soltando hasta el pantano para recoger vuestras bicis y material de los boxes, ya que estos dejaran de ser vigilados por el personal de la organización a las 20:30h.

- La prueba contará con una ambulancia y un equipo medico, con el fin de asegurar el estado físico de los participantes, así como un socorrista y voluntariado que garantizarán un buen control de recorridos.

Trofeos

La entrega se realizará a las 20:45.

SENIOR, SUB 23, JUNIOR, VETERANOS-1, VETERANOS-2, VETERANOS-3 Y LOCAL

Masculino y femenino:

1° Trofeo.

2° Trofeo.

3° Trofeo.

También hay categoria de relevos (Trofeos para los tres primeros equipos de relevistas).

RECOMENDACIONES PARA LOS QUE SE INICIAN EN UN TRIATLON

- ACUDIR A LA PRUEBA CON ANTELACIÓN SUFICIENTE.
- OBLIGATORIO PRESENTAR DNI, CARNET DE CONDUCIR, O LICENCIA PARA RECOGER EL DORSAL.
- Revisar y leer el reglamento y sus horarios.
- Las duchas se encuentran en el Pabellón y en las piscinas.

PARA LOS CORREDORES POPULARES O DEBUTANTES:

- El dorsal se sujeta a una goma, que cada corredor debe de traer, la organización no las proporciona, pero si los imperdibles para que atéis el dorsal a la goma.
- 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, el casco puesto y portando el dorsal.

DORSALES EN LA BOLSA DEL CORREDOR:

- 1 Dorsal para el segmento de bici y carrera que deberas ponertelo con los imperdibles en la goma o portadorsales.

- 1 Gorro con tu nº de dorsal para la natación

- 1 Dorsal rectangular plastificado para poner delante de la bici con unas bridas que tendrás en la bolsa.

PODRAS SACAR TU BICI DE BOXES UNA VEZ FINALICE LA PRUEBA Y PRESENTANDO TU DORSAL, con la retirada de tu bici se te quitará el dorsal de la misma.

La VI Triatlón Cros Villa de Sádaba

CAMARA DE LLAMADAS: 10 minutos antes de la hora de salida de la prueba femenina tanto chicos como chicas tienen que estar dentro de los boxes y al lado de su bicicleta, para organizar la cámara de llamada, pues por orden de dorsal los jueces bajaran a los participantes hasta la salida a pie de pantano. Si al comenzar al comenzar la cámara de llamadas algún corredor se encuentra aún en la bajada al agua, ser relegado a la última posición de la salida.

TEMPERATURA DEL AGUA Y USO DEL NEOPRENO: 1 hora antes de cada prueba los jueces publicaran la temperatura oficial, que tras la ultimas tomas, en ningún caso el neopreno será obligatorio, en todo caso opcional o prohibido.

En la recogida de los dorsales se os pintará el dorsal en el brazo derecho y en la pierna izquierda.

Se va a habilitar en la zona de cespced cercana al campo de futbol para plantar tiendas de campaña por si a alguien no le apetece volver despues de la prueba.

