

## **Información importante de la prueba**

La asociación "SadaBici" de Sádaba ([www.sadabici.com](http://www.sadabici.com)) da la bienvenida a todos sus participantes y visitantes a la quinta edición de nuestro triatlón cross.

### **Horarios:**

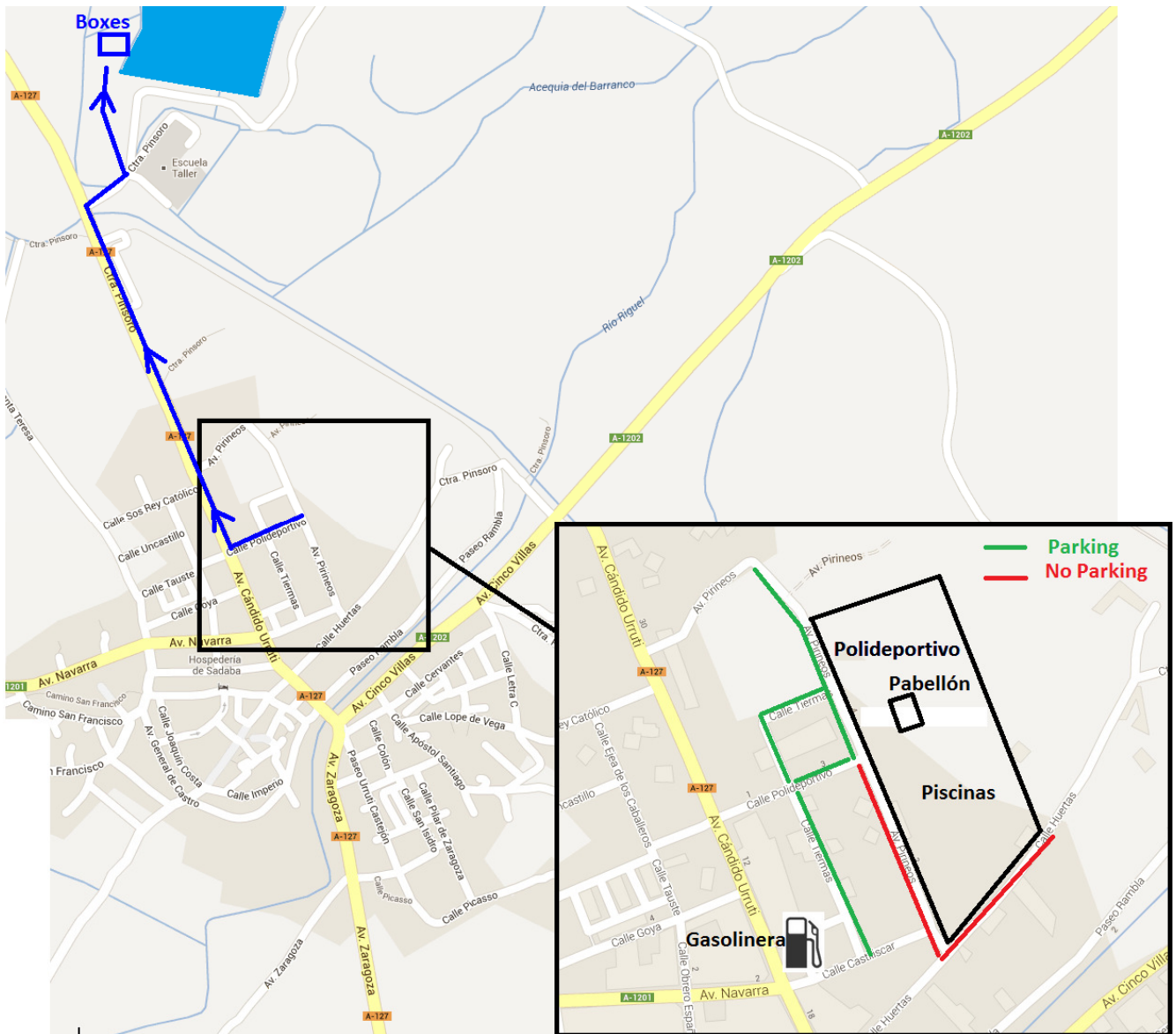
De 11:00h a 12:00h y de 16:00 a 17:30: Entrega de dorsales en el Pabellón dentro de las piscinas municipales. Durante ese día los corredores y familiares tendrán entrada gratuita a la piscina e instalaciones deportivas.

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 (No hará 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. Todas las boyas se dejan a la izquierda. 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.

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. 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 pabellon, 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 dejarán 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 20:30.**

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

Masculino y femenino:

1° Trofeo.

2° Trofeo.

3° Trofeo.

Se va a habilitar el campo de futbol para plantar tiendas de campaña por si a alguien no le apetece volver despues de la prueba.

