

Información importante de la prueba

La asociación "SadaBici" de Sádaba (www.sadabici.com) y el club Triatlón PSA, da la bienvenida a todos sus participantes y visitantes a la séptima edición de nuestro triatlón cross villa de Sádaba que tendrá lugar el día 18 de julio de 2015, en el Pantano de Valdelafuén y las instalaciones municipales.

Reglamento:

La prueba se regirá por el Reglamento de competiciones de la Federación Española de Triatlón 2015. Lo podéis descargar en este enlace: <http://triatlon.org/triweb/index.php/competiciones/normativas/>

Horarios:

De 11:00h a 12:00h y de 16:00 a 17:30: Entrega de dorsales en el Pabellón deportivo, 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.

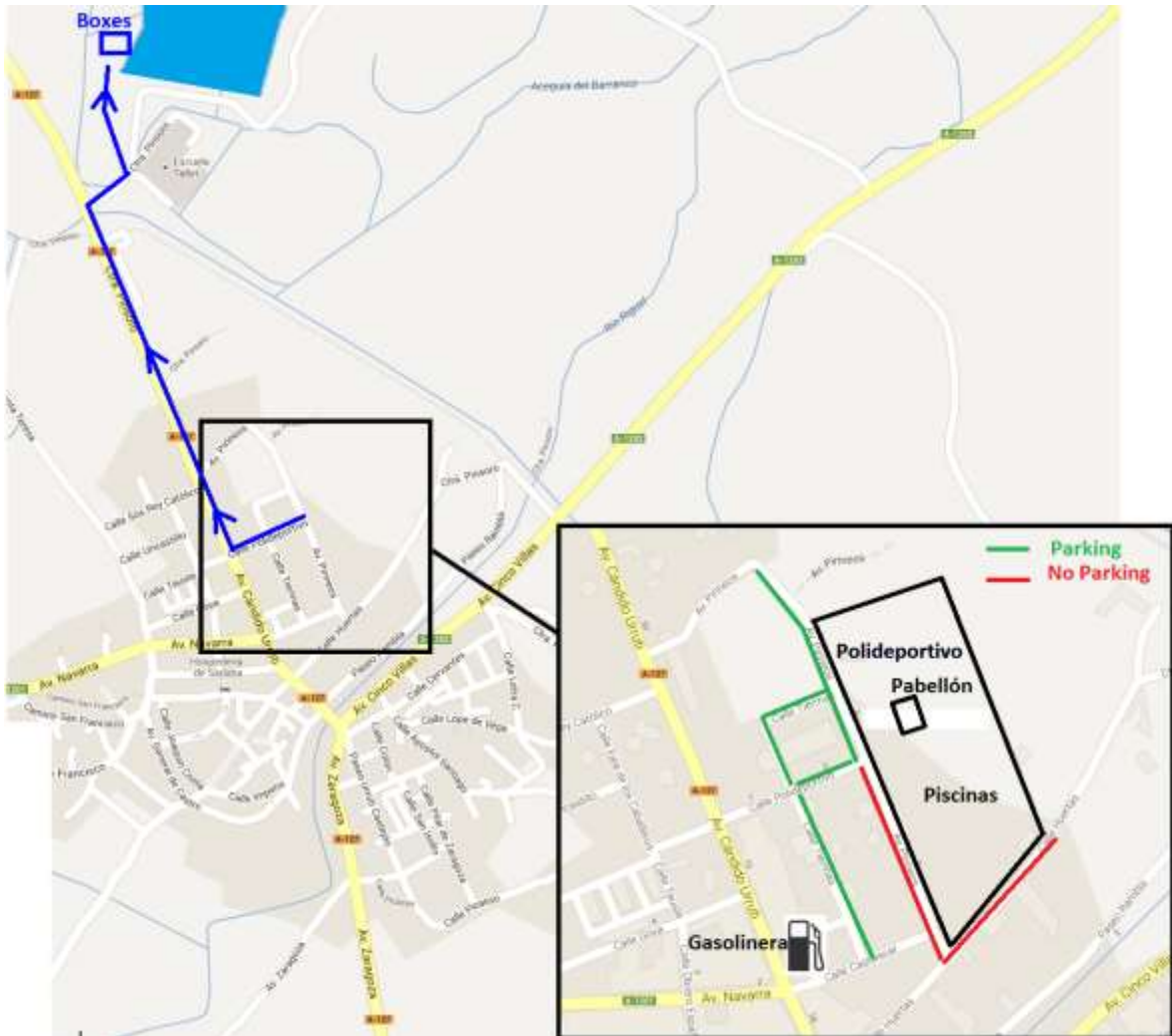


17:00h.: Apertura de boxes, situado en el Pantano Valdelafuén, vigilados durante todo el evento por personal de la organización.

Se recuerda que los boxes están situados a 1km de distancia de la zona de recogida de dorsales. Por lo que recomendamos dos opciones:

1ª Si vas acompañado y tienes la posibilidad de dejar tu DNI a un acompañante una vez entrado a dejar el material en el box, o no te importa dejar el DNI en los boxes, se puede 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, DNI, el material de la natación y de la carrera a pie hasta el pantano, línea azul en el croquis. Y cuando terminéis la prueba y hayáis

recuperado las fuerzas en el avituallamiento, podéis subir con el coche antes de las 20:30h a recoger vuestras bicis y material presentando vuestro dorsal al personal de la organización que este en los boxes.



O

2ª Una vez recogida la bolsa de corredor en el pabellón, subir en coche hasta el pantano de ValdelaFuén, meter la bici y vuestro material en los boxes, presentando el DNI y luego meter el material que no vayáis a utilizar y el DNI en el coche y luego dejarle la llave del coche a algún acompañante. Si eliges esta opción, luego tendrás que ir a buscar el coche y vuestras bicis y material que están a un kilómetro (se puede hacer a trote suave para soltar).

17:50.: Cámara de llamadas. Todos participantes junto a su bici, dentro del Box. Allí es donde los jueces informarán de cualquier cambio o información de la prueba.

18:00h.: Salida de la prueba.

20:00h.: Entrega de trofeos.

Una vez recuperadas las fuerzas, y antes de la ducha (previstas en el pabellón, al lado de línea de meta o en las propias piscinas), os recomendamos subir a los boxes para recoger vuestras bicis y material, ya que estos dejaran de ser vigilados por el personal de la organización a las 20:30h.

Recorridos

Distancias adultos

Natación	bici de montaña: 1 vuelta	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.

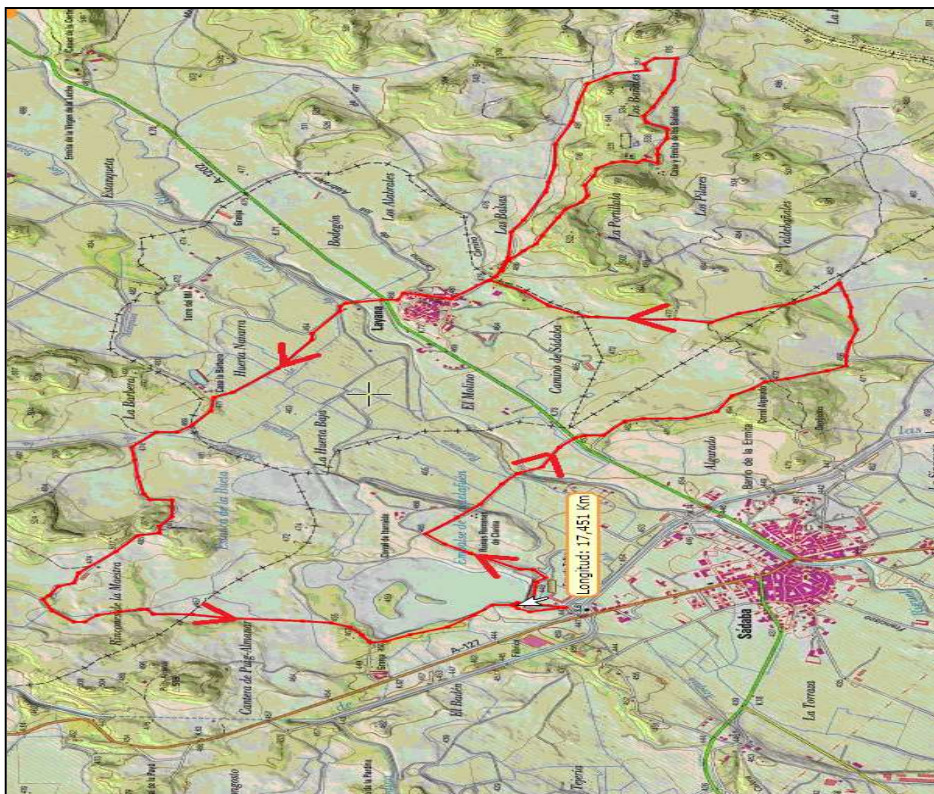
El track lo teneis aqui: <http://www.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=9610670>

Habrá un vehículo que ir  por delante de cabeza de carrera y otro de coche escoba.

Se emplearán señales verticales con flechas, que indicaran 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 y pondremos cinta de balizar.

Habrá un punto de control en el alto de los ba ales, 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 pero hay zonas que hay tierra suelta que puede ser peligrosa (precaución).



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 track: <http://www.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=9610810>

El segmento de carrera a pie sin desniveles aparentes discurre por caminos pedregosos pero en buen estado, aunque en la zona del río debido a las últimas riadas, el firme está muy pedregoso.



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, varias embarcaciones y voluntariado que garantizarán un buen control de recorridos.

Trofeos

<u>ABSOLUTA, SUB 23, JUNIOR, VETERANOS-1, VETERANOS-2,</u>	<u>VETERANOS-3,</u>	<u>EQUIPOS</u>	<u>Y</u>	<u>LOCAL</u>
Masculino		y		femenino:
1º				Trofeo.
2º				Trofeo.
3º Trofeo.				

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, aunque tendremos por si alguno se le olvida, 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.
- Mas información en: www.triatlonaragon.org/contenido/myprimertriathlon

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. NO PONERTELO PARA NADAR. En el segmento de bici lo tenéis que poner en vuestra espalda y en el sector de correr en la parte delantera.
- 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.

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, será 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 cesp ed cercana al campo de futbol para plantar tiendas de campa na por si a alguien no le apetece volver despues de la prueba.



Suerte y a disfrutar!!