

## **Información importante de la prueba**

La asociación "SadaBici" de Sádaba ([www.sadabici.com](http://www.sadabici.com)) y el club Triatlón PSA, da la bienvenida a todos sus participantes y visitantes a la séptima edición de nuestro triatlón cros villa de Sádaba que tendrá lugar el día 2 de julio de 2016, 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 2016. 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 euro adultos). Habrá que ir hasta el castillo con vehículo propio y se comenzará la visita a esa hora.



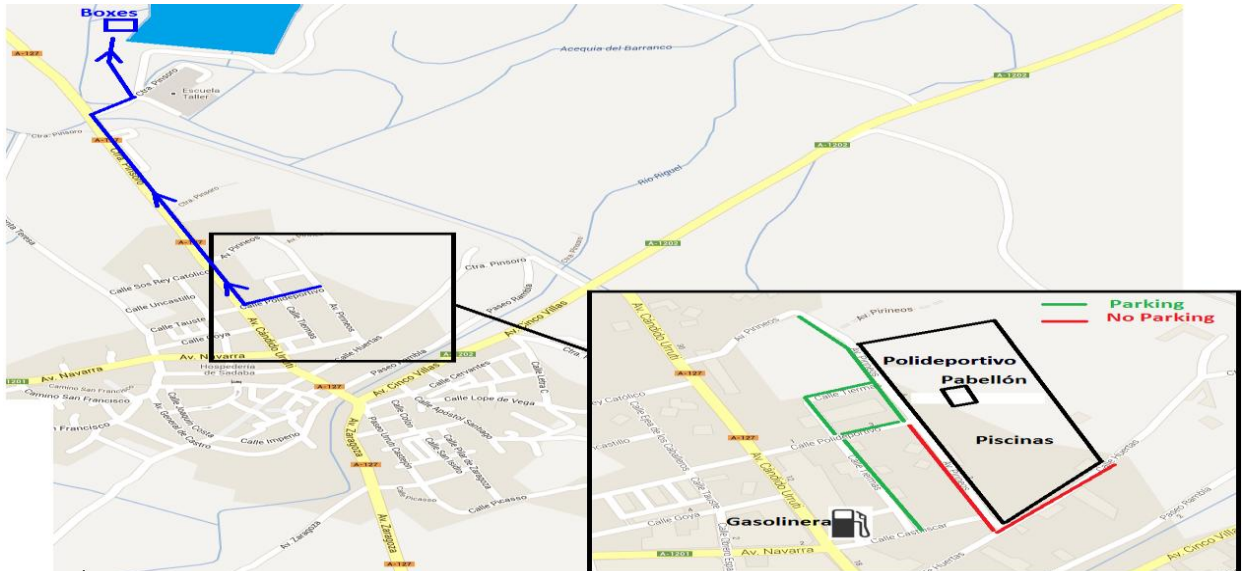
17:00h.: Apertura de boxes, situado en el Pantano Valdelafuén, vigilados durante todo el evento por personal de la organización.

Se recuerda que los boxes están situados a 1km de distancia de la zona de recogida de dorsales.

Hemos puesto 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...) y que bajaremos a la zona de meta con un vehículo (una vez que de comienzo la prueba) para que podáis recogerlo allí. 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, que estará situado junto al Box. Es un servicio más que podéis utilizar.

Os pongo la imagen de donde se puede aparcar:



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 o DNI al personal de la organización que este en los boxes cuidando del material.

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 . 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.

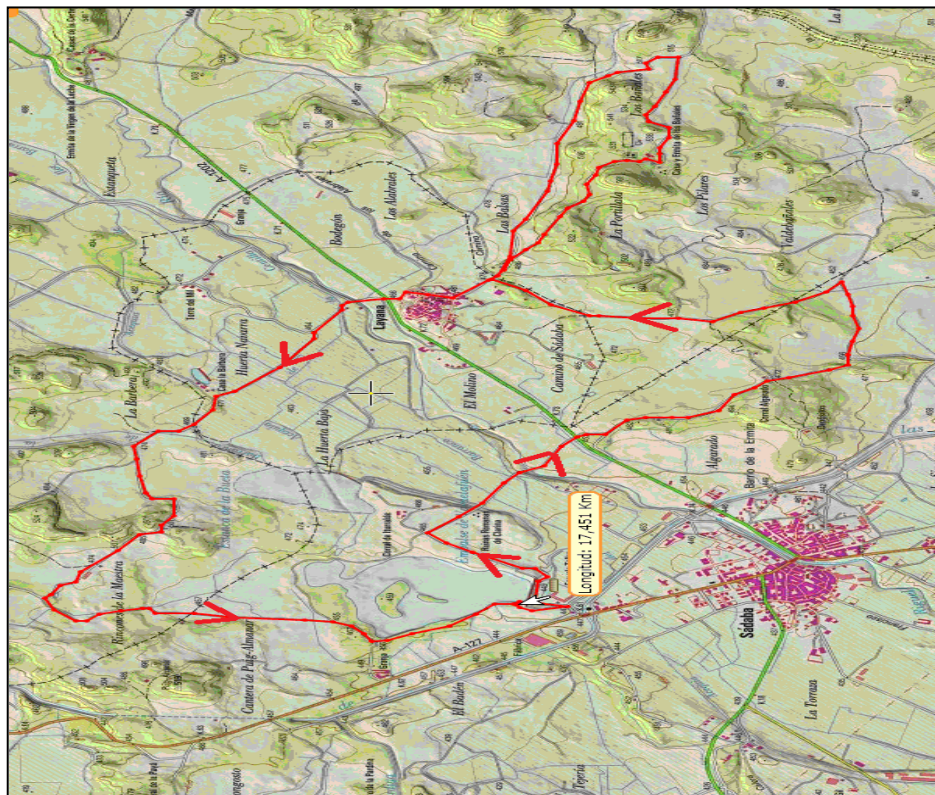
Habrà un vehículo que irá por delante de cabeza de carrera y otro de coche escoba.

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

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 y pondremos cinta de balizar.

Habrà un punto de control en el alto de los baños, 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 estaràn 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. 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 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.

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



La prueba contará con una ambulancia y un equipo médico, con el fin de asegurar el estado físico de los participantes, así como de dos socorristas, varias embarcaciones y voluntariado que garantizarán un buen control de recorridos.

## Trofeos

ABSOLUTO, SUB 23, JUNIOR, VETERANOS-1, VETERANOS-2, VETERANOS-3, EQUIPOS Y LOCAL

Masculino y femenino:

1º Trofeo.

2º Trofeo.

3º Trofeo.

Todos los participantes recibirán un obsequio por parte de la organización.

### **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 impermeables 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.

Más información en: [www.triatlonaragon.org/contenido/myprimertriatlon](http://www.triatlonaragon.org/contenido/myprimertriatlon)

#### DORSALES EN LA BOLSA DEL CORREDOR:

- 1 Dorsal para el segmento de bici y carrera que deberas ponertelo con los impermeables 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 bajarán 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 publicarán la temperatura oficial, que tras las últimas 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 césped cercana al campo de fútbol para plantar tiendas de campaña por si a alguien no le apetece volver después de la prueba.



Suerte y a disfrutar!!