

Guía para el Acompañante del deportista!!!

¿Cómo puedo ir a ver la prueba?

Como ya sabréis la prueba se disputa entre dos localizaciones, Lanuza (Recinto de Pirineos Sur) donde se disputa la natación y la primera transición y Sallent de Gallego donde está situada la segunda transición y donde se disputa la carrera a pie y donde estará situada la meta.

Mientras que la prueba ciclista se disputa entre ambas localizaciones dando dos vueltas al embalse de Lanuza (sentido anti-horario, es decir se sale de Lanuza-dirección sallent de Gallego)

A continuación os mostramos algunas imágenes donde poder ver las distintas pruebas:

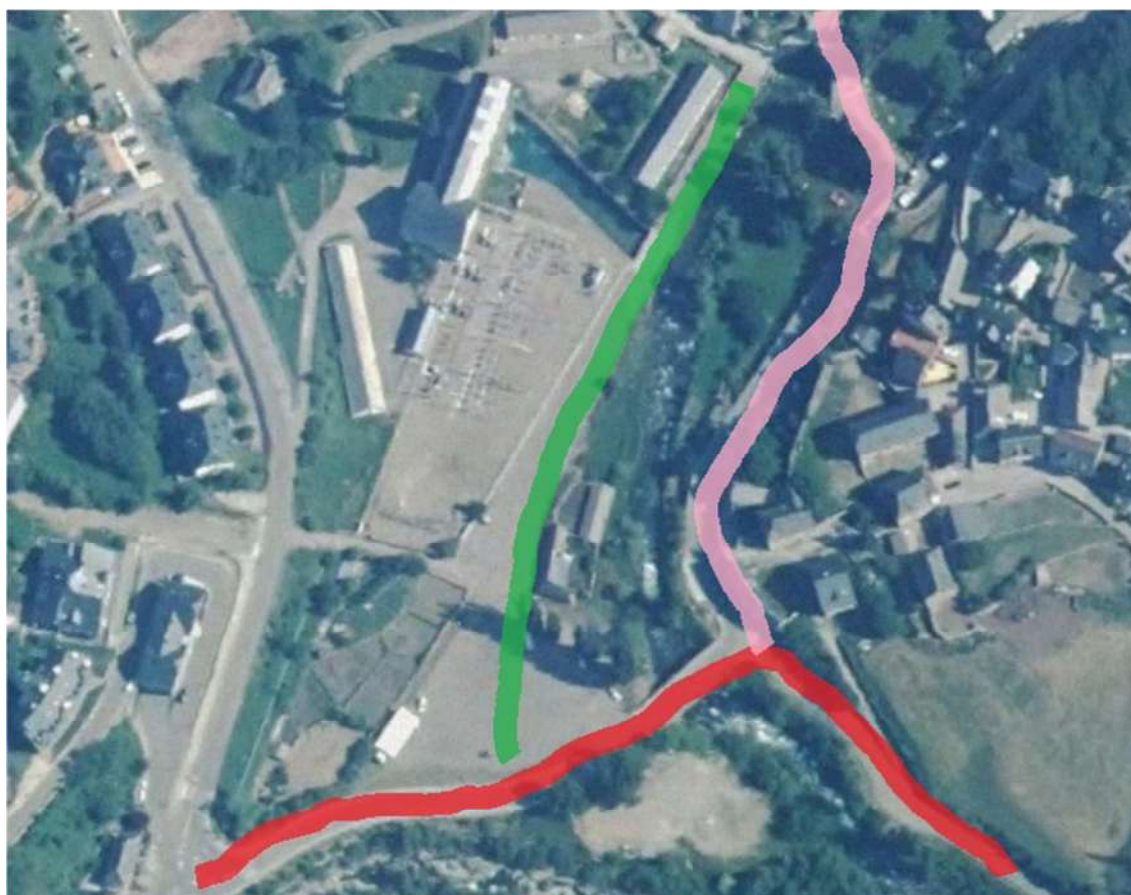
Natación y T1: esta disciplina se disputa a escasos metros de la población de Lanuza en el escenario de Pirineos Sur



El camino rojo muestra el acceso para los peatones desde la carretera que une Lanuza con Sallent. Desde el balcón y en la zona señalada de rojo se puede ver la natación y la primera transición.

Y ya una vez terminada la natación y la T1 el público no pueden ir hacia Sallent por la izquierda de la carretera con cuidado, son 2km y a la vez ver y animar los distintos pasos de los ciclistas por la carretera.

Ciclismo y carrera a Pie:



En color rojo representa el recorrido ciclista

El color verde representa por donde pueden desplazarse los espectadores para ver el sector ciclista y la carrera a pie y meta sin perjudicar a los participantes

El color rosa representa el trayecto por donde irá con la bici a la T-2 y donde los participantes compartirán 200m de calzada entre los ciclistas que van a la T-2 y los atletas que ya completan su primera vuelta en la carrera a Pie.

Los horarios para la prueba:

- Salida masculina: 17:00
- Salida femenina: 17:10
- Inicio del ciclismo del primer triatleta: 17:11
- Inicio del ciclismo del último triatleta: 17:30

- Fin del ciclismo del primer triatleta: 17:40
- Fin del ciclismo del último triatleta: 18:30
- Llegada a meta del primer triatleta: 18:00
- Llegada a meta del último triatleta: 19:20
- Duración total de la prueba: 2h:20

¿Qué actividades puedo hacer por la mañana?

Embarcadero Suscalar, en Sallent de Gállego,

Una ubicación privilegiada para ofrecer una gran variedad de actividades para grupos, tanto de jóvenes como de adultos. De la mano de especialistas os ofrecemos una amplia gama de deportes náuticos para disfrutar de la naturaleza en familia o en amigos.



Piscinas de Sallent de Gallego,

Horario Piscina Exterior

- De lunes a domingo de 10:00h a 20:00h

Piscina Exterior

- Piscina de nado de 25 x 12.5 m. de lámina de agua
- Piscina de chapoteo de 12.5 x 5 m. de lámina
- Vestuarios
- Bar
- Enfermería
- Frontón descubierto.
- Parque infantil con columpios
- Pista de tenis



Tirolina Valle de Tena, en Hoz de Jaca

Tirolina del Valle de Tena en el Pirineo: deslízate por la tirolina doble más larga de Europa... ¡también por la noche!

Sobrevuela el lago de Búbal a más de 120 metros de altura y disfruta del Valle de Tena desde una perspectiva diferente. En el mirador de Hoz de Jaca, se encuentra la torre desde la que daremos el salto hasta recorrer los 950 metros que nos separa de la llegada...



<http://tirolinavalledetena.com/>

Parque Faunístico Lacuniacha, en Piedrafita de Jaca:

“**Lacuniacha**” Parque faunístico de los Pirineos es un parque natural, un bosque en pleno corazón del Pirineo Oscense. La flora y fauna que encontraremos lo convierten en un espacio animado, situado en un entorno privilegiado, capaz de proporcionar al visitante la posibilidad de descubrir los infinitos secretos que la naturaleza encierra a lo largo de su recorrido.

<http://www.lacuniacha.es>



Gorgol Guías de Montaña, en Sallent de Gallego

Te ofrecen la posibilidad de recorrer junto a ellos las rutas más clásicas del Pirineo, descender por los cauces de los ríos más emblemáticos, escalar montañas vertiginosas, visitar zonas espectaculares, combinaciones multi-aventura, escalada en hielo o construcción de iglús, como hacían antiguamente los Inuit. Por ellas llegarás a esas cumbres que siempre soñaste y así disfrutaremos juntos de nuestras montañas, aristas, valles, ríos. Balaitus, Midi d'Ossau, Vignemale, Monte Perdido, Infiernos... también preparamos actividades a la carta.



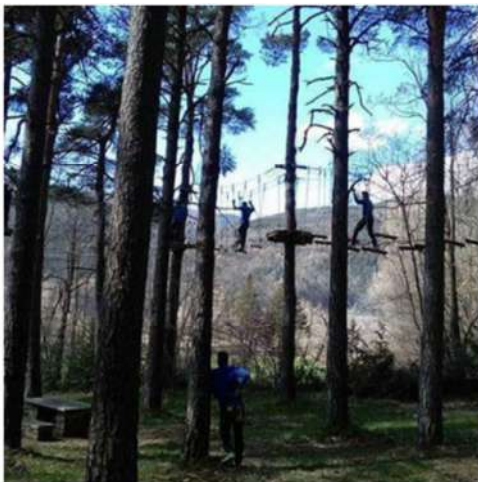
<http://www.gorgol.com/es>

Parque Biescas-aventura

En el fabuloso Parque de Arratiecho (Biescas), en el corazón del Pirineos Aragonés y a tan sólo 800 metros de la Plaza del Ayuntamiento dispones de un espectacular parque en plena naturaleza, para aventureros de verdad.

Biescas Aventura te ofrece **el mayor Parque de Aventura en Árboles de los Pirineos** con **8 circuitos** y **más de 80 juegos** de diferente nivel de dificultad para que todos paséis divertiros, durante todo el año, también en invierno

Disfruta y descarga adrenalina en circuitos novedosos, con múltiples juegos de alta tecnología que te permiten **ir de árbol en árbol** por tirolinas, puentes tibetanos, lianas



<http://www.biescasaventura.com/>

Tena Park, en el Valle de Tena.

Explora el Valle de Tena en el corazón del PIRINEO desde los cielos y descubre todo lo que Tena Park te puede ofrecer durante este verano; de la mano de los mejores expertos del Alto Gállego, Sobrarbe, Jacetania y la Hoya de Huesca.

Por tierra, en el agua y por el aire...
Actividades para todos los gustos y todas las edades con el mejor servicio y la máxima calidad.

Convierte tus vacaciones en una aventura llena de experiencias inolvidables!



<http://www.tenapark.com/>

Tren Turístico Valle de Tena, en Tramacastilla de Tena,

Un bello recorrido en el Tren Turístico por las faldas de la majestuosa Peña Telera, durante el cual se podrá disfrutar de las mejores vistas del Valle de Tena



http://www.tramacastilladetena.es/Descargas/actividades/13_1.pdf

Telecabina de Panticosa,

La mejor opción para pasar un día en familia con los más pequeños y disfrutar de la montaña.

Julio – Agosto Todos los días de **09:30 h a 17:00 h.**

Excursión en Telecabina (8 plazas) para poder acceder a:

- Excursiones a los lagos de Sabocos y de Asnos.
- Ruta de los miradores: desde donde se pueden observar los rincones más bonitos de Panticosa y del Valle de Tena.
- BTT: rutas de diferentes dificultades y descenso hasta el pueblo de Panticosa, ya que se puede acceder con las bicicletas en la telecabina.

