TRIATLÓN
TARAZONA
Y EL MONCAYO

desafío moncaíno



INFORMACIÓN PARA LOS PARTICIPANTES DEL VI TRIATLÓN DE TARAZONA Y EL MONCAYO

LUGAR DE CELEBRACIÓN

SALIDA (NATACIÓN): EN LOS FAYOS, EMBALSE DEL VAL (ZARAGOZA)
META: TARAZONA (ZARAGOZA)
FECHA: 10/08/2019
HORA: 18:00
MODALIDAD: TRIATLÓN OLÍMPICO
DISTANCIAS: 1500m natación/40km bici/ 10km carrera a pie

IMPORTANTE!!! Se entregarán dorsales el viernes 9 de agosto de 20:00h. a 22:00 horas en el polideportivo municipal de Tarazona (avda. La paz s/n), y el sábado de 12:00-14:00 y 15:00 - 17:30 en el Centro de mayores de Tarazona sito en C/Virgen del Río nº 3.

Los triatletas deberán desplazarse por sus propios medios con su bici hasta el embalse del Val, en la localidad de los Fayos, donde se encuentra la T1. La Organización no subirá a nadie tras la prueba hasta el embalse del Val a recoger su coche.

Se establecen tres puntos de corte, con los siguientes horarios:

El primero se encuentra en el segmento ciclista, estará situado en la rotonda dirección Vera de Moncayo por la ZF0524.PK2,7. (rotonda después de la subida desde Los Fayos). Los triatletas deberán llegar a este punto antes de 1h00´ desde la segunda salida (aproximadamente las 19:05)

El segundo punto de corte se ubica también en el segmento ciclista y estará situado en el paso por el punto kilométrico 22,1 cruce entre CV 610 con CV 609. Los triatletas deberán llegar a este punto antes de 1h50´desde la primera segunda salida (aproximadamente a las 19:55)

El tercero se ubica en el segmento de carrera a pie y estará situado en el paso de contra meta PK0.3. Los triatletas deberán llegar a este punto antes de las 3:00 horas desde la segunda salida (aproximadamente las 21:05)

El participante que no entre dentro de los cortes establecidos será avisado por los oficiales o jueces, de que no puede continuar en el recorrido.

DORSAL, GORRO NATACION Y PEGATINAS

Relación e Instrucciones de uso

Dentro del sobre entregado por la organización debes de encontrar todo lo relacionado a continuación marcado con el número de tu dorsal. Comprueba que no te falta nada antes del inicio de la prueba, en caso contrario podrás reclamarlo a la organización.

ATLETISMO
TARAZONA

TRIATLÓN
TARAZONA
Y EL MONCAYO

desafío moncaíno



- 1 dorsal 23x20 cm: se deberá llevar obligatoriamente en el segmento de carrera a pie (cintura) con el porta-dorsal
- 1 gorro de látex para el segmento de natación
- 2 pegatinas de casco, para colocarlas, una en la parte delantera del mismo y la segunda en la parte izquierda.
- 1 pegatina para la tija de la bici de carretera
- 1 pegatina para colocar en la mochila de cuerdas con la que se os obsequia por si quieres dejarla en el servicio de guardarropa del segmento de natación, T1
- 1 pegatina para colocar en bolsillo delantero de la bolsa del corredor, por si quieres utilizarla para dejarla en el servicio de guardarropa de la T1.
- 1 pegatina tamaño 10x10 cm. con siguiente texto: ***bolsa boxes T1***. **OBLIGATORIO** colocarla en la bolsa camisera (de basura), que encontrarás en la bolsa del corredor. Sirve para depositar toda tu ropa y material que has utilizado en la natación. Es muy importante cerrar correctamente esta bolsa antes de abandonar los boxes T1, para evitar que se pierda tu material en el traslado hasta la T2.
- 2 tatuajes con tu número de dorsal para colocar en el brazo y pierna izquierdos.

Todas las mochilas recogidas en el servicio de guardarropa del segmento de natación (T1) y el material depositado dentro de las bolsas de los boxes de la T1, serán trasladados por la organización hasta los boxes T2 (Plaza de Toros Vieja) donde se entregarán con la presentación del dorsal o licencia.

CONSEJOS POR ALTAS TEMPERATURAS: EL AGUA TU MEJOR AMIGO DE CARRERA, HIDRÁTATE ADECUADAMENTE!!!

- Empezamos con uno de los consejos más importantes: El sábado a las 18:00 horas, comienzo de la carrera, se prevé una temperatura de 30º. HIDRATATÉ!! IMPORTANTE que te tomes en serio la hidratación durante la carrera para evitar sustos y problemas graves. Además, considera usar protector solar y ropa adecuada para estas condiciones climáticas. Consulta la previsión el viernes por la noche por si hay cambios...

- BEBE, antes de salir, durante la bici, en los avituallamientos de carrera a pie y de meta. Habrá avituallamiento en tres puntos de la carrera a pie, no te apures si no coges agua en la primera mesa, hay más. Pero BEBE.... no sé si te lo hemos dicho... BEBE! Evita problemas de deshidratación. Si sudas mucho, con el agua, bebe sales. (En meta tendrás Powerade, agua y fruta fresca).

- MOJATE, hemos preparado en el recorrido una zona de sorpresa para REFRESCARTE con agua. Pasa y refréscate te vendrá bien y corriendo no te empapas. Te gustara!

Un abrazo y nos vemos el sábado!

ATLETISMO
TARAZONA