

1.- ORGANIZACIÓN:

El IV Triatlón Cros Popular – GERAL - “Ciudad de Tíjola” se celebrará el domingo 23 de septiembre de 2012, a las 15:30h, en la Balsa de Cela (Tíjola).

Está organizado por el Excmo. Ayuntamiento de Tíjola, en coordinación con el Club Deportivo SporTí, con motivo de las Fiestas Patronales de Tíjola 2012. Este Triatlón Cros es una modalidad adaptada del Super Sprint, que reúne las tres disciplinas deportivas: Natación 200 metros, Ciclismo en Mountainbike 8 km., Carrera a pie 5 km.

2.– PARTICIPANTES:

Esta actividad lúdico-recreativa de carácter popular “adaptada”, está diseñada para participantes de **Iniciación, No reglada, No Homologada, No Federada**, quedando abierta a todo el público, requisito necesario: tener un mínimo de condición física y salud que te permita garantizar realizar la Actividad sin riesgos alguno, edad mínima permitida 14 años. El número máximo de participantes, es de 80 plazas para modalidad de INICIACIÓN y otras 80 plazas para la modalidad de COMPETICIÓN) por riguroso orden de inscripción.

3.– INSCRIPCIONES:

Se han diseñado 3 Grupos o Pruebas, para participantes con diferentes Objetivos o Niveles de Condición/Capacidad Física. Por tanto deberás indicar en tu solicitud, en el espacio de Modalidad, en que Prueba deseas formalizar tu Inscripción:

- **15:20 H. Prueba “Gymkana Adaptada”:** Para Deportistas con Necesidades Especiales. Se adaptará una miniprueba combinada de agua y carrera a pie, por las inmediaciones.
- **16:05 H. Modalidad INICIACIÓN:** Para Deportistas de “Iniciación y Recreación”. Está Prueba o Tanda, está pensada para los que quieran iniciarse y no medir su capacidad o potencial con los triatletas más experimentados, semiprofesionales o profesionales.
- **17:20 H. Modalidad COMPETICIÓN:** Para Deportistas “Experimentados y Competitivos”.

La inscripción no requiere de cuota, totalmente gratis dado que es una actividad popular, organizada por el Excmo. Ayuntamiento de Tíjola, sin ánimo de lucro.

Las inscripciones se realizarán a través de la página <http://www.tijoladigital.com>
 Contacto particular al mail triatlontijola@gmail.com

La fecha **límite de inscripción** será el **vienes 21 de septiembre** de 2012.

La organización se reserva el derecho de cerrar el período de inscripción una vez completado el cupo establecido. Se publicará en los días previos a la prueba el listado de inscritos en la página web. <http://www.tijoladigital.com>

4.– ENTREGA DE DORSALES:

La entrega de dorsales se abrirá el 25 de septiembre, día de la prueba a las 15:00h, en la Balsa de Cela – Tíjola.

La entrega de dorsales se cerrará a las 16:00h.

El Dorsal será impreso (con rotulador) en brazos y piernas.

Los atletas deberán portar el D.N.I para su identificación, posteriormente deberán de firmar una hoja de consentimiento donde el participante declara encontrarse en buen estado de forma física y salud para su participación en la prueba, eximiendo de toda responsabilidad a la Organización. Asimismo, declara conocer el reglamento de la competición y hacer uso de las normas y reglas internas, siendo prueba de ello la formalización de la inscripción mediante la firma del documento u hoja de registro. Los menores de edad podrán participar con el previo consentimiento de los padres o tutores legales.

IV Triatlón Cros - GERAL
"Ciudad de Tíjola"

Natación: 200 m. Ciclismo MTB: 8 km. Carrera: 5 km.
 Inscripción Gratuita (máximo 80 plazas por Modalidad)
 Bolsa y Camiseta de Regalo
 Premios: Al 1º, 2º, 3º (Masculino) y 1º (Femenina) mejor tiempo de la Clasificación General recibirán un premio de 200 €. 1º de Semana de Alojamiento Turismo Rural en Tíjola Valorado en 250€.

Domingo 23 de Septiembre
Balsa de Cela
PROGRAMA Y HORARIO

- ✓ **15:20 H. Prueba “Gymkana Adaptada”**
 Para Deportistas con Necesidades Especiales.
- ✓ **16:05 H. Modalidad INICIACIÓN:**
 Para Deportistas de “Iniciación y Recreación”.
- ✓ **17:20 H. Modalidad COMPETICIÓN:**
 Para Deportistas “Experimentados y Competitivos”.

5.- CONTROL DE MATERIAL:

El control de entrada de material con los siguientes horarios:

El control de Material en la **Zona de Transición** (se abrirá 15 minutos antes de la hora de comienzo de cada Prueba. Se deberán dejar preparados en Boxes el material que el corredor utilice (gafas de natación, bicicleta, dorsales (si los hubiese),

Casco, etc... No olvidar calzado, gafas, guantes...

Este control **se cerrará** al comienzo de cada Prueba.

La Organización NO se hace responsable de la pérdida o extravió del material u objetos personales.

6.- RECORRIDO:

Se trata de un Triatlón Cros en una modalidad (Lúdico-Recreativa) adaptada del Super Sprint, que reúne las tres disciplinas deportivas: Natación 200 metros, Ciclismo en Mountainbike 8 km., Carrera a pie 5 km.

El segmento de la **natación**, dadas las características reducidas de la Balsa, se harán 3 líneas de salidas según el nivel y criterio del participante (elección libre): una primera línea para los participantes con carácter competitivo, una segunda línea para los participantes de nivel iniciación y una tercera línea para la categoría junior (14-16 años). El segmento de **bicicleta** discurre en un 95% de su recorrido por ramblas y río, con buen firme pero muy técnico en su ejecución, dado que la tierra está suelta y muy ligera lo que dificulta y limita la velocidad. El 5% restante por Asfalto. El recorrido está abierto al tráfico, controlado por la Policía Local, voluntarios de Protección Civil y parte de la Organización. Los atletas deberán obedecer las indicaciones de las autoridades, teniendo especial precaución en caminos y pistas.

El tramo de la **carrera a pie** será de 5km con un 30 % por asfalto. En la entrada a Meta deberéis de facilitar el Nº de Dorsal a los Jueces de la Prueba.

7.- AVITUALLAMIENTOS:

Durante la carrera a pie tendrán un avituallamiento en la salida.

En meta el corredor tendrá un avituallamiento con bebidas y fruta.

8.- CIERRE DE CONTROL:

Dadas las características de la Actividad y considerando al público para el cual que está diseñada esta prueba, NO habrá cierre de control.

9.- NORMATIVA:

La Normativa interna de la Prueba:

Natación:

- No obstaculizar el nado al resto de competidores de forma intencionada.
- No obstaculizar la salida del agua de forma intencionada al resto de competidores.

Ciclismo:

- El competidor debe llevar su casco puesto y abrochado antes de que salga del parque cerrado en que se lleva a cabo la transición, mientras que no lo lleve abrochado no se le permitirá salir de la transición y el casco deberá permanecer puesto hasta que el competidor se baje en la segunda transición.
- En la Zona de Transición, no está permitido ir subido en la MTB.
- En el caso de adelantamiento el competidor que adelante debe decir en voz alta “VOY POR LA DERECHA” o “VOY POR LA IZQUIERDA”, el competidor que vaya a ser adelantado debe intentar ceder el paso lo antes posible y así evitar un golpe.

Carrera a pie:

- Obstaculizar el paso a los competidores de forma intencionada.

10.- PREMIOS Y TROFEOS:

A la 18:30 H. se realizará la entrega de Premios y Trofeos Se hará entrega de una Bolsa de Regalo con Camiseta conmemorativa de la Prueba (si el presupuesto lo permite).

Los Premios y Trofeos:

- Prueba “Gymkana Adaptada”: 1º y 2º clasificado de la General.
- Modalidad INICIACIÓN: 1º y 2º clasificado Masculino y Femenino.
- Modalidad COMPETICIÓN: 1º y 2º clasificado Masculino y Femenino.

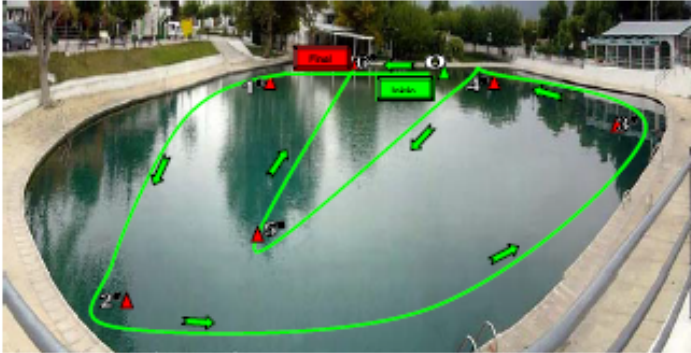
Otros Trofeos:

- Al 1er. participante local Masculino y Femenino de la General.
- Al 1er. y 2º participante de la categoría de 14-16 de la General.

- **Premios: Al 1º, 2º, 3º (Masculino) y 1º (Femenina) mejor tiempo de la Calificación General recibirán un premio cada uno, de: “1 Fin de Semana de Alojamiento Turismo Rural en cualquiera de las Casas Rurales que ofrece el Excmo. Ayuntamiento de Tíjola, (valorado en 250 €)”.**

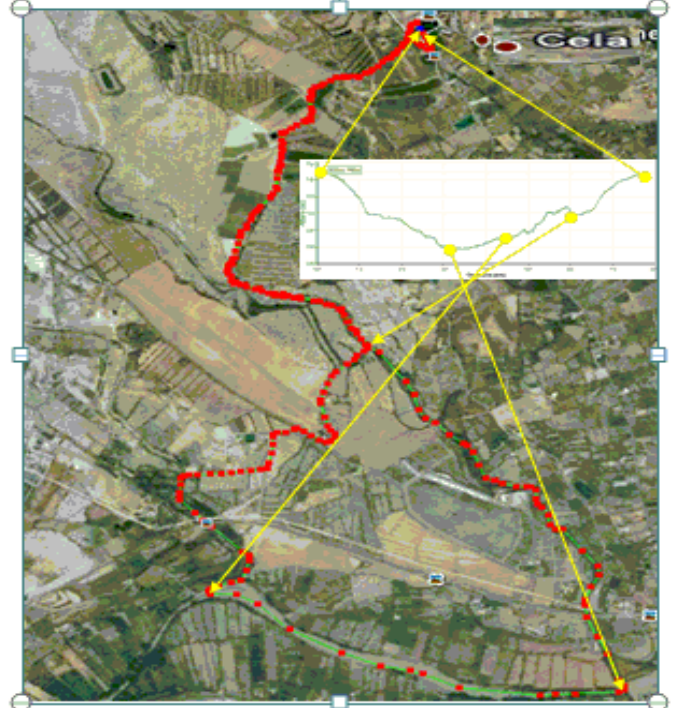
Natación: 200 m.

- NATAción: Con un recorrido total de 200 metros, con modalidad libre.



MTB: 8 km.

- CICLISMO EN BICICLETA DE MONTAÑA: El recorrido se realizará por campo a través, saliendo de Cella, bajando por Rambla Guadalupe, hasta bajar al río Almaraz, subir éste 2 km. hasta la Raposa, del Cortijo Montes. Salir a la carretera de Figueras (Bavillón) y Rambla Guadalupe y Cella. Total 8 km. de recorrido. (Nuevo recorrido). Necesario uso de casco.



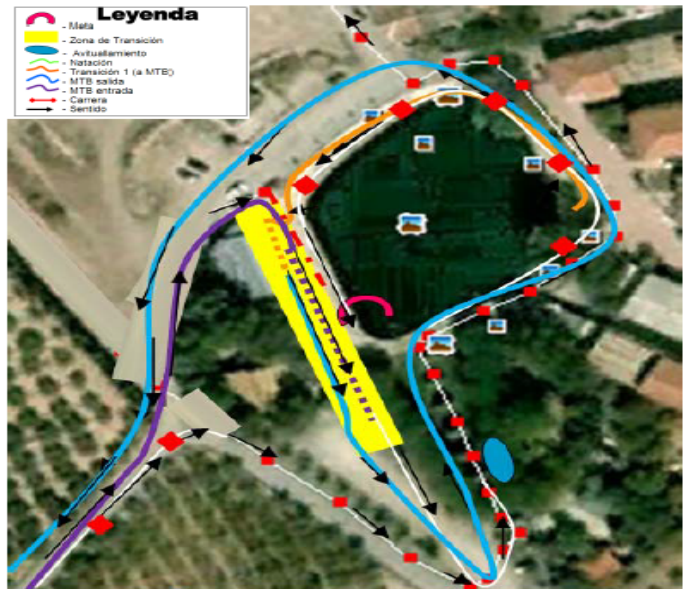
CARRERA: 5 KMS.

Course Details		Elevation Chart	
Track Points	400	Alt	
Distance	5.00 kms		
Estimated Time			
Ascent	70 meters		
Descent	74 meters		
Clear Elevation	130 meters		
Finish Elevation	122 meters		
Minimum Elevation	121 meters		
Maximum Elevation	400 meters		



SALIDA
 LLEGADA

IV Triatlón Cros Popular - GERIAL - “Ciudad de Tíjola” - TRANSICIONES



Organiza:

