

## NATACIÓN:

Circuito de 400 metros (2X200).  
Realizando un circuito de 2 vueltas nadando en espiral (del interior hacia el exterior de la balsa).



## CICLISMO EN MTB:

Circuito Cros de 10,22 km.  
El ciclismo se desarrollará en el circuito de una sola vuelta.



## CARRERA A PIE:

Circuito Cros de 3 km



## BOXES Y TRANSICIONES

# VI TRIATLÓN CROS "Ciudad de Tíjola" & Desafío Lucía

## GERIAL



400 m  
27 SEPTIEMBRE 2015  
BALSA DE CELA (Tíjola)

PARTICIPACIÓN GRATUITA Triatlón para todos:  
PARATRIATLÓN - AMATEUR - ADAPTADA - FAMILIAR

ORGANIZA Y PATROCINA



ORGANIZA



PATROCINAN



ETON SECUR



COLABORAN



I MEMORIAL  
LUCÍA LINARES MARTÍNEZ



## PRESENTACIÓN

El VI Triatlón Cros "Ciudad de Tíjola" - GERAL & Desafío Lucía, es un Proyecto de fomento y promoción de los valores saludables y socio-culturales a través de la práctica físico-deportiva en nuestro entorno de Tíjola.

Organizado por el Club Deportivo Sporti y por el Excmo. Ayuntamiento de Tíjola y con la colaboración de la Federación Andaluza de Triatlón.

Comprende 2 programas, atendiendo a públicos diferentes.

- **DESAFÍO LUCÍA - TRIATLÓN PARA TODOS.**
- **VI TRIATLÓN CROS "Ciudad de Tíjola",** en la categoría Súper Sprint (400m-10km-3km).

### "DESAFÍO LUCÍA - TRIATLÓN PARA TODOS"

Con el objeto de promocionar el Triatlón y hacerlo accesible/asequible a todas las personas interesadas en familiarizarse e iniciarse en esta modalidad deportiva, ajena a la competición hemos creado varias actividades para realizar en la jornada matinal, desde las 10:30 h.. En esta nueva cita, incorporamos varias novedades, actividades trideportivas denominadas: **modalidad de Tandem Familiar; Gymkana adaptada y Triatlón Cros Amateur:**

- **Tandem Familiar:** Se trata de modalidades para que los más pequeños puedan compartir experiencias e iniciarse de la mano de Padres o Tutores, con recorridos simbólicos y distancias muy suaves, cortos y asequibles, adaptados a los siguientes grupos de edades:
  - Tandem Familiar hasta 8 años.
  - Tandem Familiar de 9 a 12 años.
- **Gymkana Adaptada:** Está creada para deportistas con Necesidades Especiales. Se adaptará una miniprueba combinada de agua y carrera a pié, por las intermediaciones.
- **Triatlón Amateur:** Para todos aquellos triatletas de iniciación, mayores de 12 años que pretendan iniciarse y familiarizarse con este deporte.

### PROGRAMA – HORARIO PREVISTO

- 10:30 h. **Tandem Familiar hasta 8 años:** Destinada a los más pequeños, que deseen iniciarse de la mano de sus Padres o Tutores. 15 metros de nado: 400 metros de MTB: 200 metros de carrera a pie.
- 11:00 h. **Tandem Familiar de 9 a 12 años:** Destinada a adolescentes, que deseen iniciarse de la mano de sus Padres o Tutores. 30 metros de nado: 800 metros de MTB: 400 metros de carrera a pie.
- 11:30 h. **"Gymkana Adaptada":** Para Deportistas con Necesidades Especiales. Se adaptará una miniprueba combinada de agua y carrera a pié, por las intermediaciones.
- 12:00 h. **Triatlón Amateur:** Para Deportistas de "Iniciación y Recreación". Esta Prueba está pensada para los que quieran iniciarse y no medir su capacidad o potencial con los triatletas más experimentados. A partir de los 12 años. 400 metros de nado: 8 km de MTB: 2 km de carrera a pie.

### "VI TRIATLÓN CROS "CIUDAD DE TÍJOLA"

#### REGLAMENTO OFICIAL DE LA PRUEBA

Es una competición destinada a los deportistas más exigentes y preparados, atletas y paratriatletas, tanto federados como no federados. Es una prueba de Cros, en la Modalidad del Sprint, con 400 m de distancia en el segmento de natación en la Balsa de Cela. El segmento de ciclismo en MTB, distancia de 10,22 km. Y un último segmento de carrera por campo a través de 3 km. Prueba de nivel de dificultad media, muy técnica.

## PROGRAMA – HORARIO PREVISTO

- 14:30 a 15:30 h.: Entrega de dorsales acreditados en la Balsa de Cela – Tíjola.
- 16:00 h.: **Salida VI - TRIATLON CROS "Ciudad de Tíjola" – 1ª Tanda.**
- 17:00 h.: Cierre entrada para carrera a pie.
- 17:05 h.: Llegada a meta aproximada último clasificado.
- 17:15 h.: **Salida VI - TRIATLON CROS "Ciudad de Tíjola" – 2ª Tanda.**
- 17:20 h.: **Salida VI - PARATRIATLON CROS "Ciudad de Tíjola"**
- 18:15 h.: Cierre entrada para carrera a pie.
- 18:20 h.: Llegada a meta aproximada último clasificado.
- 18:35 h.: Cierre entrada carrera a pie y llegada a meta para el último clasificado paratriatleta.
- 18:40 h.: Entrega de premios y trofeos.

CATEGORÍA	EDAD	AÑO
CAJETS	16-17	2005-1998
JUNIOR	18-19	1997-1999
JUNIOR 23	20-23	1995-1992
ELITE	24-39	1991-1976
VETERANO 1	40-49	1975-1966
VETERANO 2	50-59	1975-1966
VETERANO 3	60	1965
PARATRIATLÓN	UNICA	

### PARTICIPANTES

Dirigida a Triatleta y Paratriatletas de nivel medio – alto. N° de participantes previstos: 100 Federados, 50 No Federados y 10 Paratriatletas.

Debido a las condiciones naturales del medio donde realizamos esta competición, habrá un nº de aforo máximo de 80 participantes por cada Tanda. Máximo total de la Prueba de 160 participantes.

### INSCRIPCIÓN - FORMALIZACIÓN

El VI Triatlón Cros "Ciudad de Tíjola", es una prueba totalmente gratuita. El periodo de inscripción es del 1 al 22 de septiembre de 2015, con cierre a las 15:00 h.

Lugar de inscripción, <http://www.tijola.es>

Debido al limitado aforo de la Prueba, y a la gratuidad en la participación, la Organización ha considerado conveniente que aquel deportista que quiera formalizar la inscripción en el VI Triatlón Cros, debe realizar un ingreso como fianza de 5€ para compromiso de inscripción, que le será devuelto al finalizar la prueba. **UNICAJA: N° CUENTA: ES03 2103 5880 52 0030006201** INCLUIR DATOS INSCRIPCIÓN NOMBRE APELLIDOS Y DNI

### BOLSA DE REGALO

Camiseta conmemorativa de la prueba y otros detalles.

### PREMIOS Y TROFEOS

La organización del VI TRIATLÓN CROS "Ciudad de Tíjola", establece los siguientes trofeos y premios en función de las categorías:

- TROFEO AL 1º, 2º, Y 3º de cada categoría de la clasificación General.
- PREMIO ESPECIAL AL EQUIPO MÁS NUMEROSO
- PREMIOS: Al mejor tiempo de la Clasificación General recibirán un premio cada uno; 1º y 2º (Masculino); 1º y 2º (Femenina); al 1º masculino y 1º femenino (Paratriatlón), 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 €)".

### NORMATIVA

La Normativa es la recogida dentro de la Federación Andaluza de Triatlón. En el siguiente enlace:

<http://www.triathlonandalucia.org/index.php/competiciones/normativas>

### MAS INFORMACIÓN



Triatlón Tíjola