

Organizadores:



Ayuntamiento de Alcorcón
Concejalía de Deportes



Colaboradores:



I TRI CROSS SUPER SPRINT

GUÍA DEL TRIATLETA

12 DE SEPTIEMBRE

ALCORCÓN

POLIDEPORTIVO PRADO
SANTO DOMINGO

• Índice •

• <i>Presentación</i>	3 •
• <i>Lugar</i>	4 •
• <i>Horarios</i>	5 •
• <i>Circuitos</i>	6 - 7 •
• <i>Material</i>	8 •
• <i>Mi primer triatlón</i>	9 •
• <i>Bolsa triatleta</i>	10 •
• <i>Clasificación / Fotos</i>	11 •
• <i>Cartel</i>	12 •

• Presentación •

- El Club Triatlón Ondarreta Alcorcón (CTOA) quiere **agradecerte tu participación** en nuestro primer Triatlón Cross Super Sprint de Alcorcón.
- Con nuestros **30 años de historia**, somos uno de los clubes de referencia del triatlón en Madrid
- Además, contamos con amplia **experiencia en la organización** de todo tipo de pruebas de triatlón.



• Lugar •

- Todos los **SERVICIOS** necesarios de un triatlón muy cerca y en **UN MISMO LUGAR**



- Se habilitará un **ESPACIO** en la pradera de la piscina para que los clubes y grupos puedan colocar sus carpas o espacios. Además, se podrá hacer uso de la **PISCINA** tras las competiciones.
- Contaremos con una **TEMPERATURA** excelente para celebrar una prueba de triatlón

Temperatura	Viento	Probabilidad de lluvia	Temperatura del agua
 23/29 °C	6-10 km/h NE	0 %	24 °C

• Horarios •

DISTANCIAS

	CATEGORÍA	EDAD	PRUEBA	DISTANCIAS			HORARIOS	PARTICIPANTES		
								Total	Mas	Fem
1ª	Prebenjamín	Hasta 7 años	Promoción (No competitiva)	50 m	1 km	100 m	11:00	50	Salida mixta	
	Benjamín	8 a 9 años	Mixta							
2ª	Alevín	10 a 11 años	Triatlón Cros Super Sprint A + I	150 m	3 km	500 m	11:45	50	Salida mixta	
	Infantil	12 a 13 años	Mixta							
3ª	Cadete	14 a 15 años	Triatlón Cros Super Sprint C + J	250 m	7 km	1,5 km	12:30	50	Salida mixta	
	Juvenil	16 a 17 años	Mixta							
4ª	Junior	18 a 19 años	Triatlón Cros Super Sprint Absoluto 2x Masculino / 1 x Femenino	400 m	10 km	2,5 km	1ª) 13:30 (50) F	150	100	50
	Sub-23	20 a 23 años					2ª) 13:50 (50) M			
	Senior	24 a 39 años					3ª) 14:10 (50) M			
	Veterano 1	40 a 49 años								
	Veterano 2	50 a 59 años								
	Veterano 3	60 o más años								
								300 Triatletas		



HORARIOS

CATEGORÍA	PRUEBA	Recogida DORSAL	Acceso BOXES	Cámara LLAMADAS	Salida PRUEBA	Final PRUEBA	Recogida BOXES
Prebenjamín	Promoción (No competitiva)	Desde las 10:00 de la mañana. Hasta 30 minutos antes de la prueba en la que se compite	10:45	10:55	11:00	11:10	11:15
Benjamín							
Alevín	Triatlón Cros Super Sprint A + I		11:30	11:40	11:45	12:00	12:05
Infantil							
Cadete	Triatlón Cros Super Sprint C + J		12:15	12:25	12:30	13:00	13:05
Juvenil							
Junior	Triatlón Cros SS Absoluto		13:15	1ª) 13:25 (50) F 2ª) 13:45 (50) M 3ª) 14:05 (50) M	13:30 13:50 14:10	14:50	14:55
Sub-23							
Senior							
Entrega Trofeos	Todas las pruebas y categorías. En la pista de atletismo						

TROFEOS

CATEGORÍA	EDAD 2026	PRUEBA	1º	2º	3º
			MAS / FEM	MAS / FEM	MAS / FEM
Prebenjamín	Hasta 7 años	Promoción (No competitiva)	★ NO competitivas Medalla conmemorativa para todos los participantes		
Benjamín	8 a 9 años				
Alevín	10 a 11 años	Triatlón Cros SS Alevín & Infantil			
Infantil	12 a 13 años				
Cadete	14 a 15 años	Triatlón Cros SS Cadete & Juvenil			
Juvenil	16 a 17 años				
Junior	18 a 19 años	Triatlón Cros SS Absoluto	Trofeo ORO Masculino	Trofeo PLATA Masculino	Trofeo BRONCE Masculino
Sub-23	20 a 23 años				
Senior	24 a 39 años		Trofeo ORO Femenino	Trofeo PLATA Femenino	Trofeo BRONCE Femenino
Veterano 1	40 a 49 años				
Veterano 2	50 a 59 años				
Veterano 3	60 o más años				
Mejor equipo	JUN / 23 / ABS	* Puntúan los 3 mejores triatletas de cada club (masculino & femenino) desde categoría Junior.	Trofeo M / F	Trofeo M / F	Trofeo M / F
Equipo con más representación	Todas las categorías	Se entregará un trofeo al equipo con más triatletas	Trofeo		

* El enfoque de las categorías inferiores es de promoción, pero todas contarán con sus clasificaciones y tiempos

• Circuitos •

- **MAPA GENERAL** del escenario de la prueba con los espacios donde se desarrollará cada segmento.



- Mapa con las **ZONAS CLAVE** para la prueba como son la salida, las transiciones y la meta.



- Recomendamos la consulta del **REGLAMENTO** a todos los participantes de la prueba. El documento se encuentra en la [web de inscripciones](#).

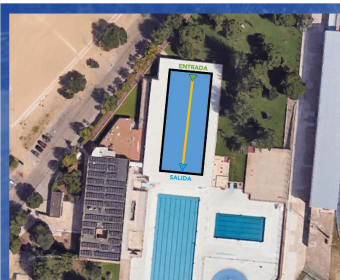
• Circuitos •

Pueden sufrir ligeras modificaciones de recorrido, no de distancias

11:00

PREBENJAMÍN & BENJAMÍN _ 11:00

Natación | 50 metros



Ciclismo | 1 km



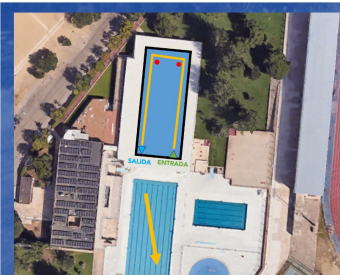
Carrera | 100 metros



11:45

ALEVÍN & INFANTIL _ 11:45

Natación | 150 metros



Ciclismo | 3 km (1 vuelta)



Carrera | 500 metros (1 vuelta)



12:30

CADETE & JUVENIL _ 12:30

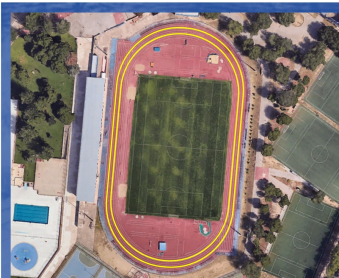
Natación | 250 metros



Ciclismo | 7 km (2 vueltas)



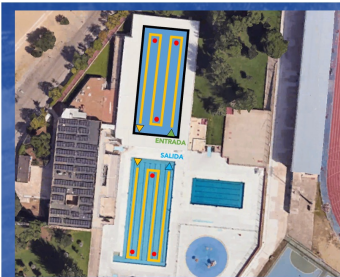
Carrera | 1,5 km (3 vueltas)



13:30

JUNIOR – Sub-23 – ABSOLUTO – VETERANO _ a) 13:30 F / b) 13:50 M / c) 14:10 F

Natación | 400 metros



Ciclismo | 10 km (x3 vueltas 3,3km)



Carrera | 2,5 metros (5 vueltas)



• Material •

Check List ¡No te dejes nada!

DOCUMENTACIÓN



- *DNI o Identificación o Licencia Triatlón*
- *Autorización (Solo menores)*
- *Inscripción Tri Cross (Mostrar en el móvil)*


☐
☐
☐

NATACIÓN



- *Gafas natación*
- *Tritraje o bañador*
- *Gorro (*Se da en la bolsa del triatleta)*

☐
☐
☐

CICLISMO



- *Bicicleta (MTB o Gravel) ¡Revisada en casa!*
- *Casco de bicicleta*
- *Gafas de sol (Opcional)*
- *Cinta portadoresales (Aconsejable)*
- *Zapatillas de bicicleta (Opcional)*

☐
☐
☐
☐
☐

CARRERA



- *Zapatillas de correr*
- *Gorra (Opcional)*
- *Gafas de sol (Opcional)*

☐
☐
☐

OTROS



- *Mochila para llevar todo*
- *Reloj GPS (Opcional)*
- *Ropa de cambio*
- *Bañador repuesto*
- *Toalla*
- *Chancletas*
- *Crema solar (Aconsejable)*
- *Bidón agua / isotónico / Snacks (Opcional)*

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

• Mi primer triatlón •

¿Qué tengo que hacer y cómo organizarme?

EL DÍA ANTERIOR



- Organiza todo el material con tiempo
- Revisa y pon a punto tu bicicleta
- Consulta los horarios y los circuitos


☐
☐
☐

PREPARACIÓN



- Ven con tiempo de sobra, no apures
- Recoge tu dorsal y la bolsa del triatleta
- Coloca las pegatinas y el dorsal

☐
☐
☐

EN BOXES



- Accede a boxes en el horario marcado
- Coloca la bicicleta en tu dorsal correspondiente
- Coloca el dorsal-chip, casco y zapatillas
- Abandona el box cuando tengas todo listo

☐
☐
☐
☐

CALENTAMIENTO Y CÁMARA LLAMADAS



- Calienta un poco para estar preparado
- Deja la mochila en el guardarropa (si quieres)
- Escucha el briefing previo de los jueces

☐
☐
☐

LA CARRERA



- Colócate las gafas y el gorro
- Preparado porque... ¡¡Salimos!!
- ¡Disfruta de la carrera y da todo!

☐
☐
☐

EN LA META



- Sonríe y cruza la meta ¡Lo has logrado!
- Recibe tu medalla de finisher
- Repón fuerzas en el avituallamiento
- Ve al box para recoger tu material
- Recoge tu mochila en el guardarropa

☐
☐
☐
☐
☐

• Bolsa del triatleta •

¿Qué vas a encontrar dentro?



• Clasificación & Fotos •

• CLASIFICACIONES



Cuando termine la prueba y los jueces de la prueba resuelvan todas las posibles incidencias, los resultados se podrán consultar en formato físico en la carpa de la organización y, posteriormente, en formato digital, tanto en la [web del evento](#), como en el [Instagram de CTOA](#).

• FOTOS



Este año contaremos con la colaboración de Frutoc-Fotos que se encargarán de sacar vuestras mejores imágenes en pleno esfuerzo.

Las podréis encontrar todas en este [LINK](#)
En ese LINK, podréis dejar un email y recibir un aviso al mismo cuando las tengan publicadas.

Organizadores:

CLUB TRIATLÓN
ALCORCÓN



Ayuntamiento de Alcorcón
Concejalía de Deportes

DEPARTAMENTO DE DEPORTES
IV ANIVERSARIO

Colaboradores:

ACON

ASOCIACIÓN DE CLUBES
DEPORTIVOS DE
ALCORCÓN

TRI CROSS
SERIES

OUTSOL



12 DE SEPTIEMBRE

I TRI CROSS SUPER SPRINT

La modalidad más corta, rápida y
espectacular del Triatlón

ALCORCÓN

**POLIDEPORTIVO PRADO
SANTO DOMINGO**

TROFEOS PARA LOS CAMPEONES | MEDALLA FINISHER | BOLSA DEL TRIATLETA
AVITUALLAMIENTO | ACCESO LIBRE A LAS PISCINAS | SORTEOS Y REGALOS

PREBENJAMÍN Y BENJAMÍN

ALEVÍN E INFANTIL

CADETE Y JUVENIL

JUNIOR, SUB23 Y ABSOLUTO



Comienzo
de la prueba

11:00

11:45

12:30

13:30



Tramo
natación

50 m

150 m

250 m

400 m



Tramo
bici

1 km

3 km

7 km

10 km



Tramo
carrera a pie

100 m

500 m

1,5 km

2,5 km

INSCRIPCIONES



PRECIO

18-31 may

1 jun -31 ago

1-10 sept

Gratis

10€

15€

20€

15€

20€

25€

Escanea el QR o entra en
RockTheSport.com y busca
Tri Cross Alcorcón 2026