

GUÍA DEL PARTICIPANTE- Aquatlón Aquopolis Torrevieja

Si es vuestra primera experiencia en un acuatlón, no os preocupéis. Esta prueba está diseñada para que niños y jóvenes disfruten del deporte en un entorno seguro, divertido y adaptado a cada edad.

¿Qué es un Acuatlón?

Un acuatlón combina dos disciplinas:

 Carrera a pie

 Natación

 Carrera a pie

Los participantes realizarán primero un recorrido corriendo, después nadarán y finalmente volverán a correr hasta la meta.

¿Qué material debo llevar?

Obligatorio

☒ Zapatillas deportivas

☒ Camiseta deportiva o mono de triatlón (es obligatorio correr con el torso cubierto)

☒ Gorro de natación

Recomendable

✓ Gafas de natación

✓ Toalla

✓ Ropa de recambio

✓ Chanclas

✓ Agua para hidratarse antes de la salida

¿Cómo funciona la transición?

La transición es la zona donde los participantes dejan su material para cambiar de la carrera a la natación y viceversa.

Antes de la salida:

1. Deja las zapatillas y el material en el espacio asignado.
2. Escucha las indicaciones de los voluntarios.
3. Familiarízate con la ubicación de tu puesto.

Consejo:

Antes de comenzar, recorre caminando la transición para saber exactamente dónde está tu material.

¿Pueden entrar los padres en la transición?

No.

Por motivos de seguridad, únicamente pueden acceder a la zona de transición los participantes.

Habrán voluntarios y personal de organización para ayudar a los más pequeños si fuera necesario.

Consejos para la natación



Colócate el gorro antes de acceder a la piscina.



Mantén la calma al entrar en el agua.



No es necesario ir rápido; lo importante es completar el recorrido.



Si te cansas, reduce el ritmo y continúa nadando con tranquilidad.

Consejos para la carrera



Sal despacio.



Guarda fuerzas para toda la prueba.



Sigue siempre las indicaciones de los voluntarios y sigue las flechas indicativas.



Respetar a los demás participantes.

Distancias por categorías

Prebenjamín (2019 y posteriores)

200 m carrera + 50 m natación + 200 m carrera

Benjamín (2017-2018)

200 m carrera + 50 m natación + 200 m carrera

Alevín (2015-2016)

500 m carrera + 200 m natación + 500 m carrera

Infantil (2013-2014)

1.000 m carrera + 400 m natación + 1.000 m carrera

Cadete (2011-2012)

1.000 m carrera + 600 m natación + 1.000 m carrera

Juvenil (2009-2010)

1.000 m carrera + 600 m natación + 1.000 m carrera

El día de la prueba

- ✓ Llega con tiempo suficiente.
- ✓ Recoge tu dorsal y acreditación.
- ✓ Escucha el briefing previo.
- ✓ Revisa dónde está tu zona de transición.
- ✓ Calienta suavemente antes de la salida.

Lo más importante

Este evento está pensado para disfrutar.

No importa si es tu primer acuatlón o si nunca has participado en una prueba deportiva similar.

Lo importante es:

- ★ Divertirse
- ★ Esforzarse
- ★ Aprender
- ★ Cruzar la meta con una sonrisa

¡Nos vemos en Aquopolis!