

LOS CIRCUITOS



I TRI CROSS SUPER SPRINT

12 DE SEPTIEMBRE

ALCORCÓN

POLIDEPORTIVO PRADO
SANTO DOMINGO

CLUB TRIATLÓN
ONDARRETA ALCORCÓN
CTOA

 Ayuntamiento de Alcorcón
Concejalía de Juventud, Diversidad,
Innovación Tecnológica y Deportes

ESCUELA DE TRIATLÓN
IVÁN MORO
ETIM

 **ACDA** ASOCIACIÓN DE CLUBES
DEPORTIVOS DE
ALCORCÓN

DU CROSS
SERIES

 austral

1 LA PRUEBA

I Triatlón Cros Super Sprint Alcorcón

La modalidad más CORTA, RÁPIDA y ESPECTACULAR del Triatlón.

Combinamos los 3 segmentos de esta disciplina (natación, ciclismo y carrera), pero de una manera diferente a la habitual.

- Comienza con 400 metros de **NATACIÓN** uniendo dos piscinas olímpicas y un circuito delimitado por boyas.
- Continúa con **CICLISMO CROS** en bicicleta de MTB o gravel que se desarrollará en un **circuito rápido, técnico y muy divertido**.
- Finaliza con una **CARRERA** a pie alrededor de la **pista de atletismo**.

Todo eso en **un mismo espacio** para que también el público pueda disfrutarlo y seguirlo sin perderse nada.



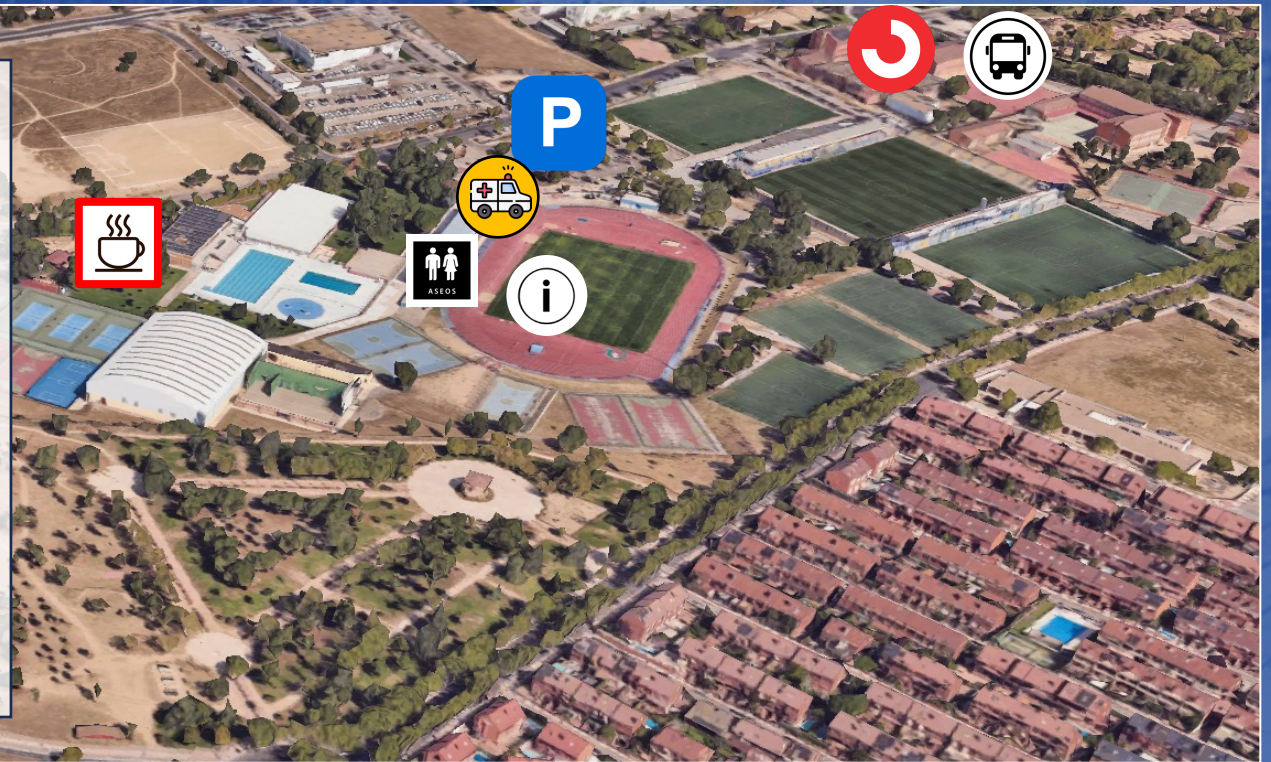
2 EL ESPACIO

Todos los **SERVICIOS** necesarios, cerca y en **UN MISMO LUGAR**

SERVICIOS DEL COMPLEJO DEPORTIVO

Prado de Santo Domingo (Alcorcón)

- **Transporte público:** (bus/cercanías) a 400m
- Amplio **aparcamiento** de vehículos.
- **Vestuarios y aseos**
- **Cafetería** en las instalaciones y **Centros Comerciales** con restauración cercanos..
- Amplias zonas para el **calentamiento**
- Servicio de **guardarropa**.
- **Avituallamiento** en meta.
- **Ambulancia** de SVB.
- **Secretaria:** Información, entrega dorsales.



3

LOS SEGMENTOS

Todos los espacios y **SEGMENTOS** del triatlón en **UN MISMO LUGAR**



4 LAS TRANSICIONES

Boxes – T1 (natación – ciclismo) y T2 (ciclismo > carrera)



4 LAS TRANSICIONES

Boxes – T1 (natación – ciclismo) y T2 (ciclismo > carrera)

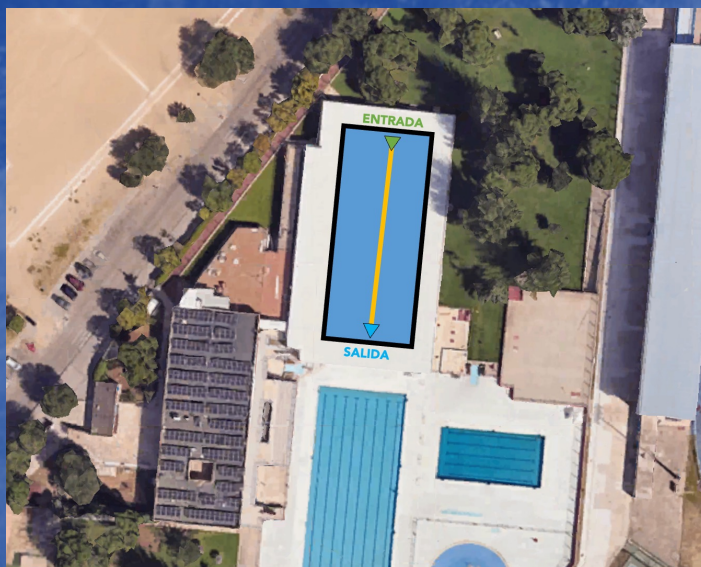


5 LOS CIRCUITOS

Prebenjamín

PREBENJAMÍN _ 08:30 a 08:45

Natación | 50 metros



Ciclismo | 1 km



Carrera | 100 metros

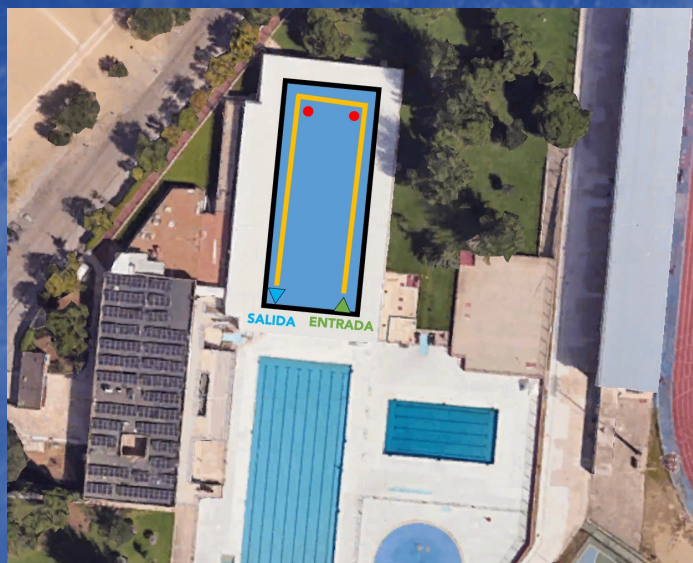


5 LOS CIRCUITOS

Benjamín

BENJAMÍN _ 09:30 a 09:15

Natación | 100 metros



Ciclismo | 2 km



Carrera | 250 metros

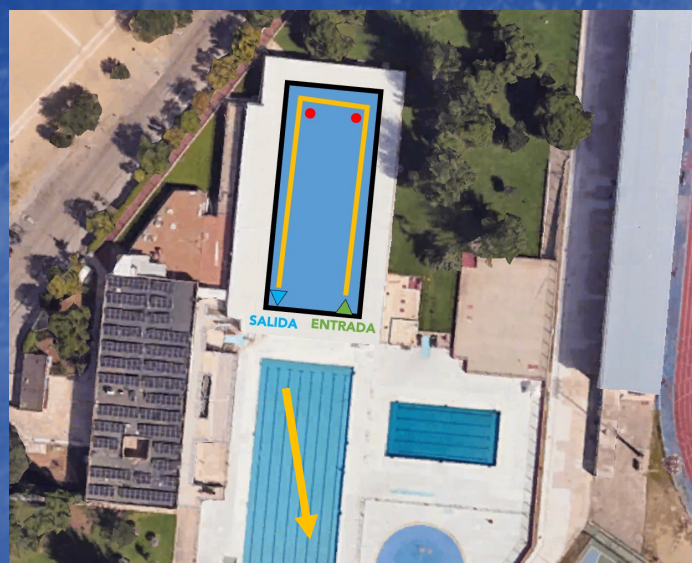


5 LOS CIRCUITOS

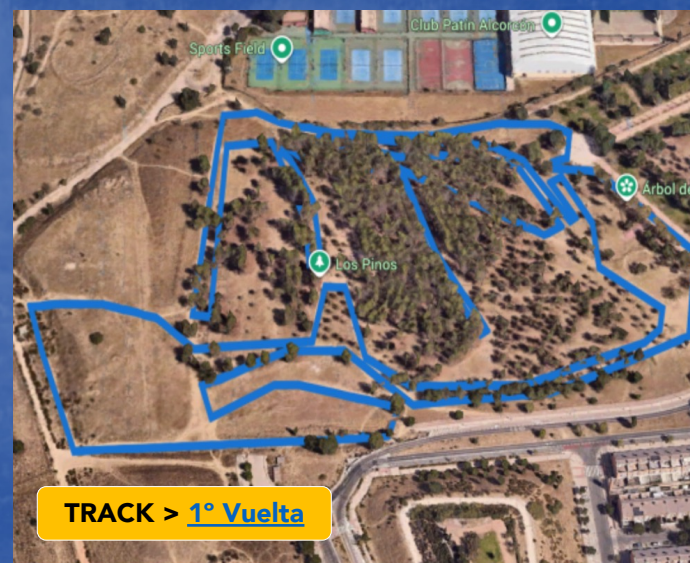
Alevín

ALEVÍN _ 09:30 a 10:00

Natación | 150 metros



Ciclismo | 3 km (1 vuelta)



Carrera | 500 metros (1 vuelta)

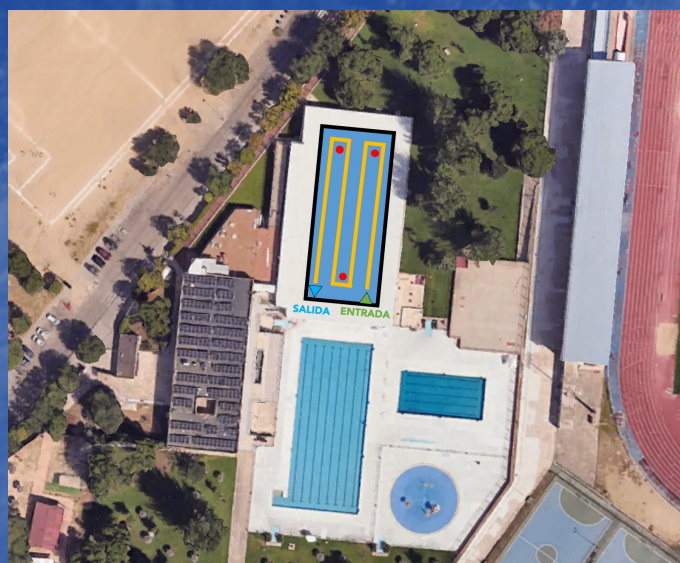


5 CIRCUITOS

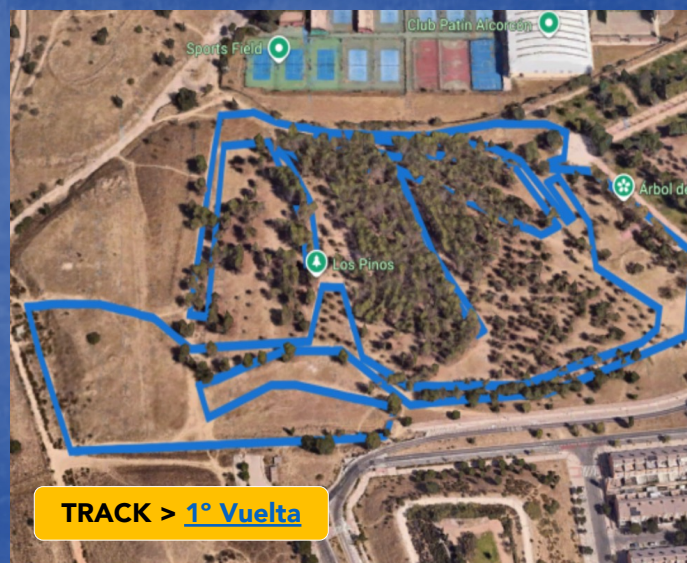
Infantil

INFANTIL _ 10:30 a 11:00

Natación | 200 metros



Ciclismo | 4 km (1 vuelta)



Carrera | 1 km (2 vueltas)

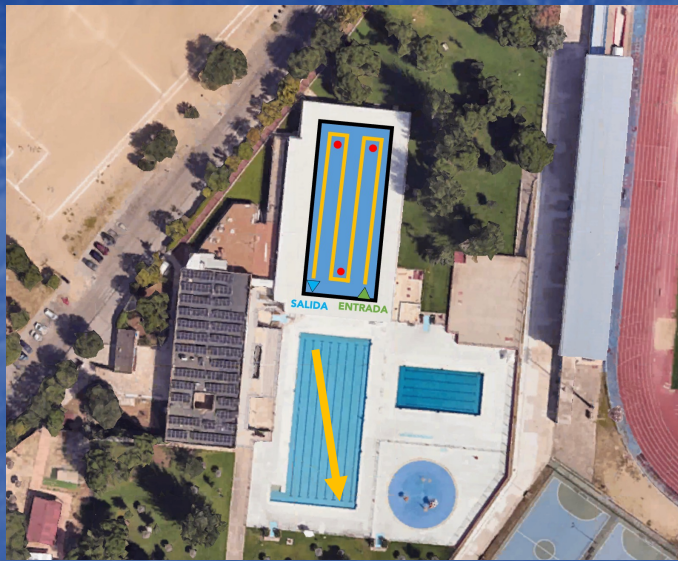


5 CIRCUITOS

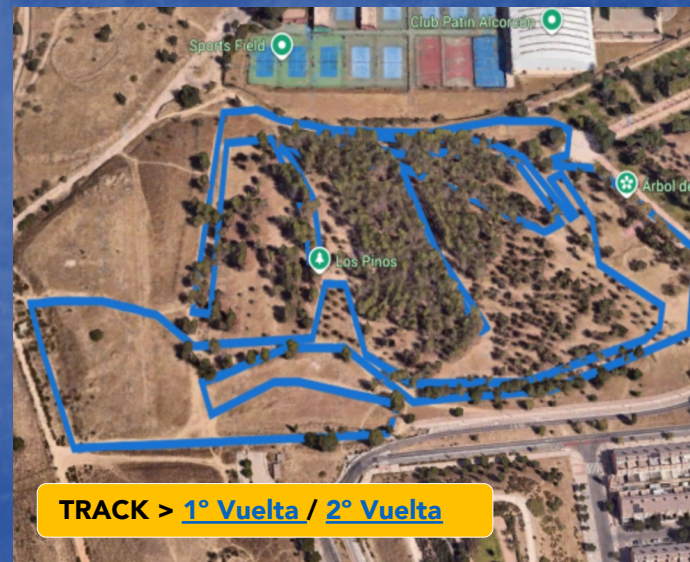
Cadete

CADETE_ 11:30 a 12:00

Natación | 250 metros



Ciclismo | 7 km (2 vueltas)



Carrera | 1,5 km (3 vueltas)

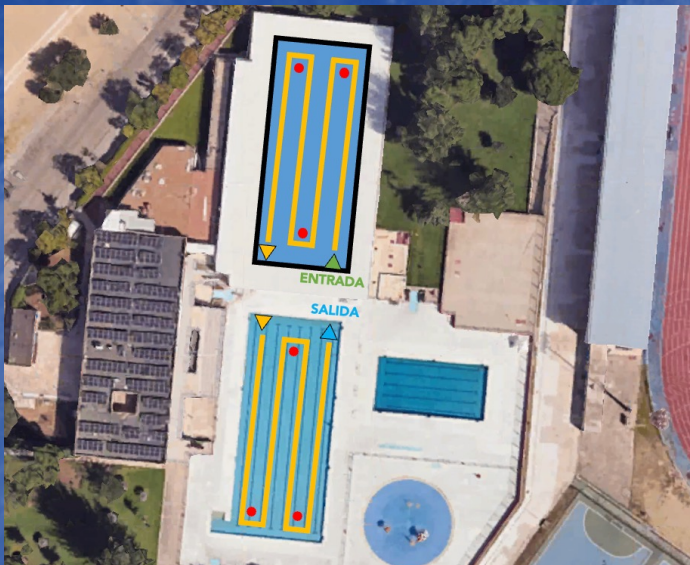


5 CIRCUITOS

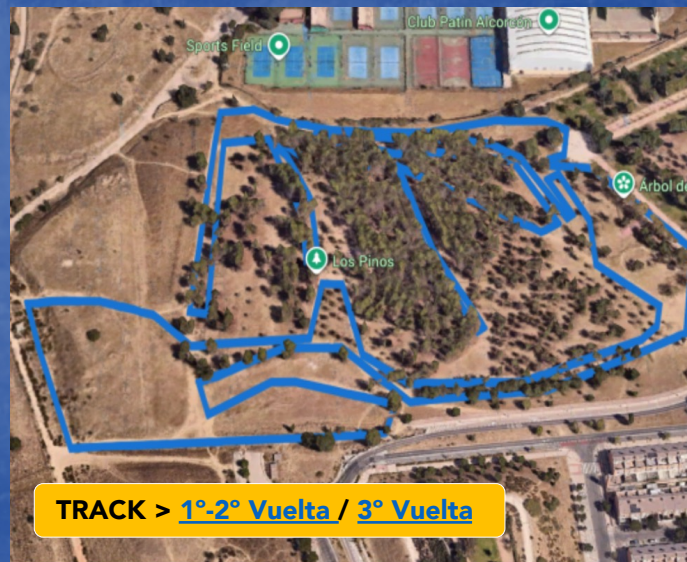
Juvenil

JUVENIL _ 12:30 a 13:00

Natación | 400 metros



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



Carrera | 2,5 metros (5 vueltas)

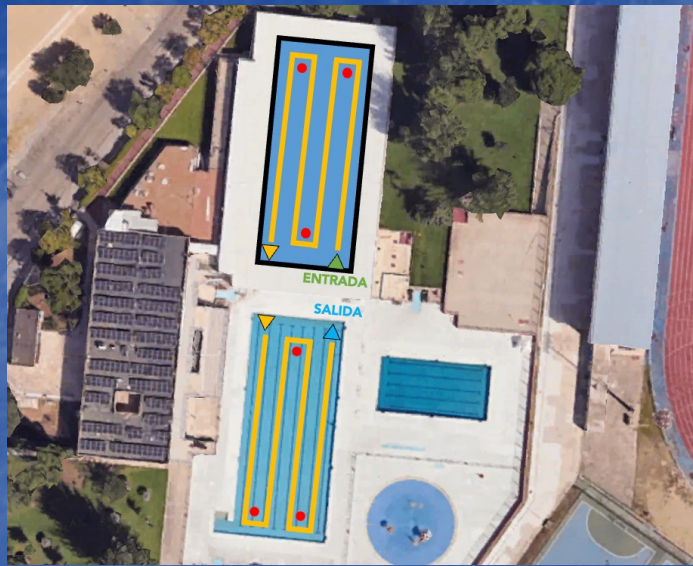


5 CIRCUITOS

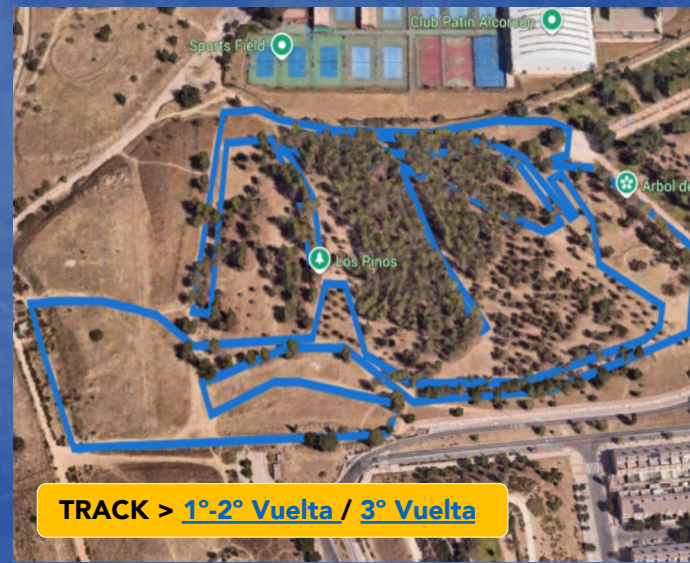
Junior / Sub-23 / Absoluto | Masculino / Femenino

JUNIOR- Sub-23 – ABSOLUTO_ a) 13:35 / b) 13:40 / c) 13:45 // d) 13:50

Natación | 400 metros



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



Carrera | 2,5 metros (5 vueltas)



I TRI CROSS SUPER SPRINT

¡ MUCHAS GRACIAS !

CONTACTO

Nacho Gutiérrez | Eventos | eventos@ctoa.org

CLUB TRIATLÓN
ONDARRETA ALCORCÓN
CTOA

 Ayuntamiento de Alcorcón
Concejalía de Juventud, Diversidad,
Innovación Tecnológica y Deportes

ESCUELA DE TRIATLÓN
IVÁN MORO
ETIM

 **ACDA** ASOCIACIÓN DE CLUBES
DEPORTIVOS DE
ALCORCÓN

DU CROSS
SERIES

 austral