9 REPTES

TRICV e-sport

SWIM BIKE RUN

RUN BIKE RUN

SWIM RUN SWIM

BIKE RUN

9 Reptes TRICV
Desde el 15 de febrero al 15 marzo

RETOS

1. Natación aguas abiertas 750 metros
2. Natación aguas abiertas 1500 metros
3. Natación aguas abiertas 1900 metros
4. Carrera a pie 5km
5. Carrera a pie 10km
6. Carrera a pie 21km
7. Ciclismo 20km
8. Ciclismo 40km
9. Ciclismo 90km

Si quieres sumar puntos adicionales:

- Sube una foto tuya junto a un cartel de un puerto de montaña a las historias de Instagram, indicando tu número de dorsal y etiquetando a @TRIATLOCV (puede ser haciendo carrera a pie o ciclismo).
- Únete a nuestro grupo de strava #Federació de triatló de la Comunitat Valenciana
- Acumula 30 horas de entrenamiento en tu aplicación de strava durante el mes que dura el reto, natación/ciclismo/carrera a pie.

REGLAMENTO PRUEBA

- Para fomentar el deporte mientras pasamos esta etapa complicada y para la motivación del entrenamiento, desde la Federación de Triatlón de la Comunidad Valenciana, te proponemos un reto motivador, además de ayudarte a mantener la forma por querer estar en lo alto de la clasificación por puntos.
  ¡Aquí no gana el/la que más rápido nada/va en bici/corre, si no el/la que más puntos consigue!

- El reto mensual consiste en realizar todos los ítems de la lista que puedas para acumular puntos. Dispondrás desde el día 15 de febrero hasta el día 15 de marzo para hacer los retos que puedas y enviarnos los enlaces y fotos correspondientes a los entrenamientos. **No se admitirán a partir del 15 de marzo a las 23:59.**

Federació de Triatló Comunitat Valenciana *CIF: G-96208814 Calle Aviación, 15 46940 - Manises (València)*
Tel: 963462649 · Fax: 960620156 *www.triatlocv.org · info@triatlocv.org*
Inscrita en el Registro de Entidades deportivas de la C.V. con en nº 53 - Inscrita en el Registro de Asociaciones de la C. Valenciana como Entidad de Voluntariado con el nº CV-04-055950-V

- **¿Cómo sabemos que has cumplido los retos?**
  Antes del día 15 de marzo deberás enviar a e-sport@triatlocv.org el documento adjunto rellenando con los retos que has conseguido realizar. En caso de no caber en los recuadros correspondientes, envíanos otra de las hojas, esto sobre todo para las combinadas. Solo se aceptarán los retos desde el día de la inscripción.

- Cada reto es individual, es decir si hago el reto de 21km carrera a pie, no convalida el de 5km y 10km. **Cada uno deberá ser en una única sesión/actividad**, a excepción del reto de acumular 30h.

- Deberás de tener strava abierto para verificaciones.

- La tabla de clasificación general estará disponible cuando finalice el reto en www.triatlocv.org.

Tabla puntuación		
Natación (piscina o aguas abiertas)	750m	1 punto
	1500m	2 puntos
	1900m	3 puntos
Ciclismo (indoor o outdoor)	20km	1 punto
	40km	2 puntos
	90km	3 puntos
Carrera a pie (indoor o outdoor)	5km	1 punto
	10km	2 puntos
	21km	3 puntos
Etiqueta Instagram		1 punto
Únete al grupo de strava		1 punto
30h entrenamiento natación/ciclismo/carrera a pie		3 puntos

Federació de Triatló Comunitat Valenciana CIF: G-96208814 Calle Aviación, 15 46940 - Manises (València)
Tel: 963462649 · Fax: 960620156 www.triatlocv.org · info@triatlocv.org
Inscrita en el Registro de Entidades deportivas de la C.V. con en nº 53 - Inscrita en el Registro de Asociaciones de la C. Valenciana como Entidad de Voluntariado con el nº CV-04-055950-V

- **En caso de combinar un reto con otro en la misma sesión, la puntuación de ellos vale doble.**
  Ejemplo→ Natación 750m(1p) + 5km carrera a pie(1p) = 4 puntos
  Ejemplo→ Natación 750m(1p) + 20km ciclismo(1p) + 5km carrera a pie(1p)= 6 puntos

  Se puede hacer cualquier combinación que sea entre natación/carrera a pie/ciclismo, sin que sea de la misma disciplina (no se puede juntar 750m natación con 1500m de natación). Entre el fin de la primera/segunda actividad y el inicio de la segunda/tercera actividad no podrá haber más de 30 minutos de transición.

- **Solo está permitido adjuntar 1 actividad por reto. En caso de las combinadas, solo 1 actividad por combinación.**
  Ejemplo→ Natación 750m(1p) + 5km carrera a pie(1p) = 4 puntos
  Ejemplo→ 5km carrera a pie(1p) + 750m natación (1p)= 4 puntos

  Se podrán hacer tantas combinaciones como se quiera entre los 9 retos, siempre y cuando no envíes la misma combinación. (2,3,4 etc…comibaciones) ¡Las posibilidades son infinitas!

CATEGORÍAS

Categorías tanto para masculino como femenino.

JUNIORS	“	02-03
SUB-23	“	98-01
VETERANOS I	“	72-81
VETERANOS II	“	62-71
VETERANOS III	“	61 y anteriores

LUGAR DE CELEBRACIÓN

¡Donde quieras!

INSCRIPCIONES AL RETO

1. Se realizarán de forma exclusiva a través de www.triatlocv.org, apartado “INSCRIPCIONES”.
2. Plazos de inscripción:
   - Desde el 15 de febrero hasta el 15 de marzo de 2021.
3. Reto solo para **federados en triatlón** con inscripción **gratuita.**

4. La lista de inscritos podrá consultarse en www.triatlocv.org.

PREMIOS

Regalo maillot TRICV de ciclismo al **1º y 1ª clasificado/a** por puntos en la **general absoluta.**
Regalo gorra TRICV al **2º y 2ª clasificado/a** por puntos en la **general absoluta.**
Regalo pack TRIVERD botella blanda + vaso plegable al **3º y 3ª clasificado/a** por puntos en la **general absoluta.**

Además, entre todos los participantes que consigan un mínimo de 10 puntos se sorteará
una inscripción:
Half ICAN Gandia

una inscripción:
Olímpico Mediterránea Triatlón

una inscripción:
Sprint Mediterránea Triatlón

HORARIOS

Desde el 15 de febrero al 15 de marzo.

Más información de la prueba en el teléfono de contacto 662196206 / 963462649.

RECLAMACIONES

e-sport@triatlocv.org

DUDAS Y RECOMENDACIONES PARTICIPANTES

¿Si hago 6km sirve para el reto de 5km o tengo que parar en 5km?

Puedes hacer 6, 10 o 15km, los que quieras pero la idea es hacer la distancia de los retos, simplemente tendrás que añadir en la casilla del documento una única actividad, que será siempre o la distancia del reto o superior, es decir si hago 10km puedo ponerlo en la casilla de 5km o en la de 10km, lo lógico será en la de 10km ya que son 2 puntos en lugar de 1.

¿Cuántas combinadas puedo adjuntar?

Todos los restos SOLO se puede adjuntar 1 vez, no por hacer 5km todos los días voy a sumar 1 punto cada uno. En las combinadas es igual, puedo adjuntar un entrene de 750m natación + 5km carrera a pie 1 única vez, sin embargo otra combinación sería 5km carrera a pie + 750m natación. Todas las combinaciones entre las 3 disciplinas y distancias son posibles y puntuará siempre y cuando no se repita la combinación. ¡Tú eliges lo que haces para conseguir más puntos!

¿Puedo subir más de 1 foto a instagram etiquetando a TRICV?

Sí, claro que puedes, aunque la puntuación solo sea 1 de las fotos.

¿Tengo que rellenar y enviar el documento una vez llegue el 15 de marzo?

Sí, pero te recomendamos ir adjuntando los enlaces a la ficha del documento al finalizar cada entrenamiento, así no se acumulan para el final.