# Triatlón distancia principal.

Esta prueba será la principal de la jornada, realizándose sobre una distancia mayor de 1.000 metros de natación, 35 km de bicicleta de carretera y 7 km de carrera a pie.

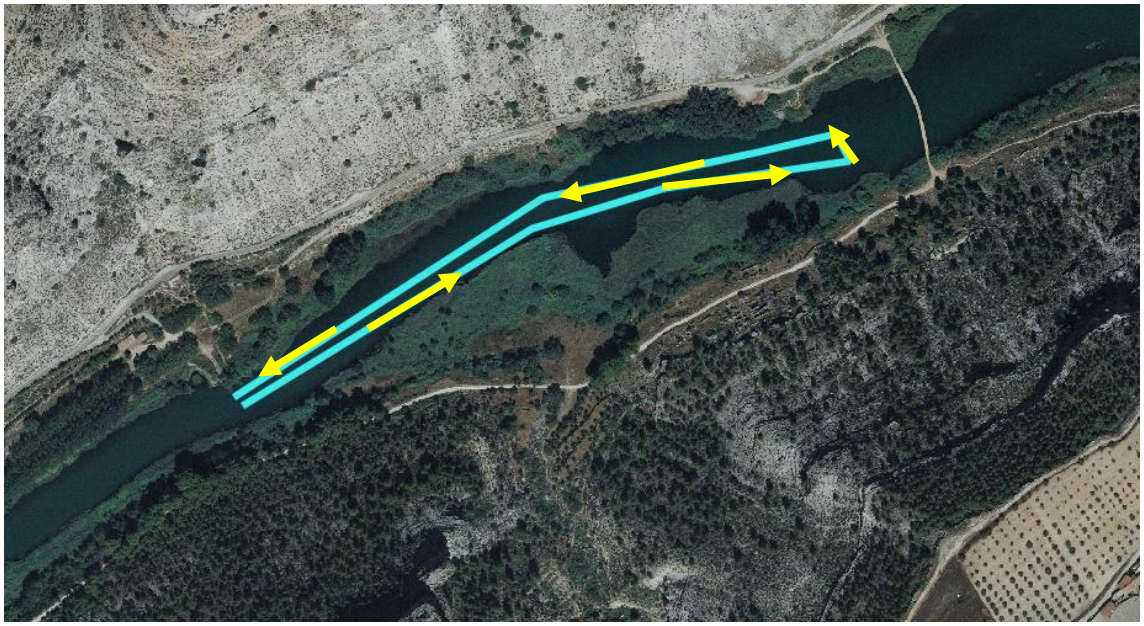
**- Natación:**

La natación tendrá una distancia de 1.000 metros y esta se realizará en el embalse que se encuentra junto a la pedanía de Tolosa, donde la anchura mínima es de unos 30 metros lo que lo hace un lugar idóneo para la celebración de la prueba. La salida se dará desde las instalaciones del antiguo camping ya en desuso propiedad de Alcalá del Júcar. Allí se instalarán los boxes necesarios para la T1, donde se encontrarán las bicicletas para pasar del agua al segundo segmento de la prueba.

La salida será de manera lanzada, es decir los triatletas se dispondrán dentro del agua tras una línea marcada por los jueces de la prueba a la espera de la señal de inicio que dará comienzo al triatlón.

El circuito quedará delimitado por boyas que formarán los lugares de paso donde los triatletas deberán realizar los giros para completar todo el circuito de natación.

Con el fin de llevar a cabo correctamente la prueba será necesario que los jueces estén dentro del rio para controlar los puntos de paso y posibles incidencias. Esto se realizará mediante piraguas que serán proporcionadas en colaboración por la Federación de piragüismo, que permitirá el desplazamiento de jueces así como de voluntarios para poder realizar la instalación y desinstalación de las boyas.



**- Boxes primera transición (T1):**

La primera transición o T1 es el lugar donde los triatletas tienen su bicicleta a su disposición y todos los elementos necesarios para pasar del segmento de natación al de ciclismo.

Esta se formará por unas barras metálicas horizontales donde las bicicletas quedarán colgadas por el sillín y listas para realizar la transición. En el suelo cada triatleta tendrá una cesta donde podrá dejar todas sus pertenencias al salir de la natación (gafas, gorro, etc). La zona de transición estará cerrada por vallas y la entrada a ella estará controlada por los jueces de la prueba, de tal manera que solo podrán acceder al box, triatletas inscritos y miembros de la organización.

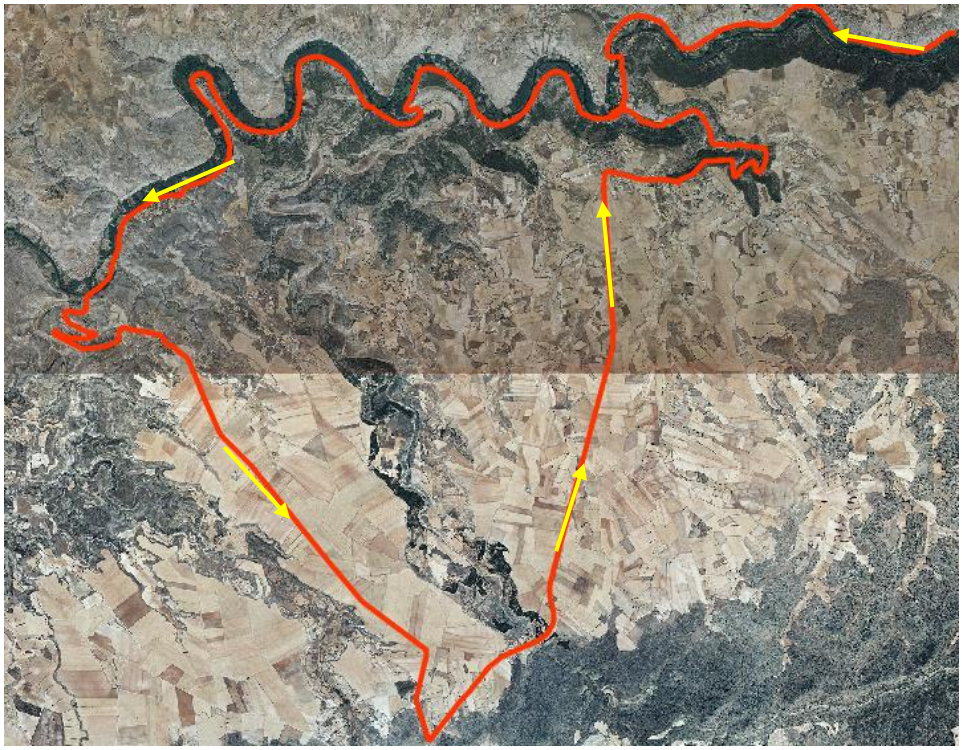
En esta zona habrá servicios para que los triatletas que lo necesiten puedan realizar sus necesidades, así como el servicio de transporte hasta Alcalá del Júcar del material que los triatletas depositen en las cestas al salir de la natación.

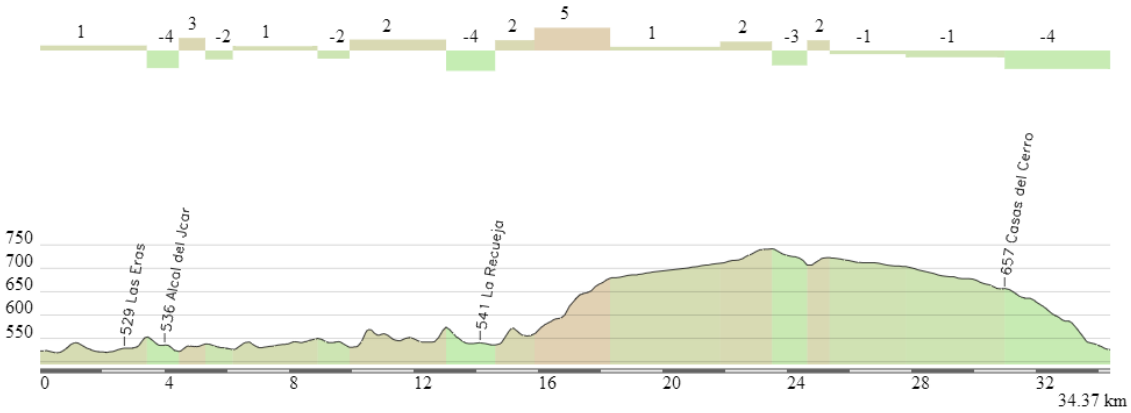
**- Segmento de ciclismo:**

Tras la natación el segmento de la prueba que le sigue es el ciclismo. Para ello contamos con la propia carretera que pasa paralela al rio y saliendo en dirección Alcalá del Júcar, se sobrepasará la localidad y se continuará por la misma carretera paralela al rio Júcar (B-5) dirección a La Recueja. A la llegada a esta última se tomara el desvío hacia la izquierda para afrontar la carretera que nos lleva a subir hacia Villavaliente (B-8). Justo antes de la entrada a Villavaliente, en el cruce, se cogerá hacia la izquierda dirección a Alcalá del Júcar por la CM–3254, para terminar cogiendo la CM-3201 en la última bajada hasta Alcalá del Júcar donde se encontrará la T2.

El circuito de ciclismo será controlado por los jueces y por las autoridades pertinentes. Los jueces dispondrán de motos para poder desplazarse a lo largo de todo el recorrido y controlar el normal transcurso de la prueba.

En todos aquellos lugares que la organización lo considere necesario dotará con un voluntario para controlar aquellos cruces o puntos conflictivos.

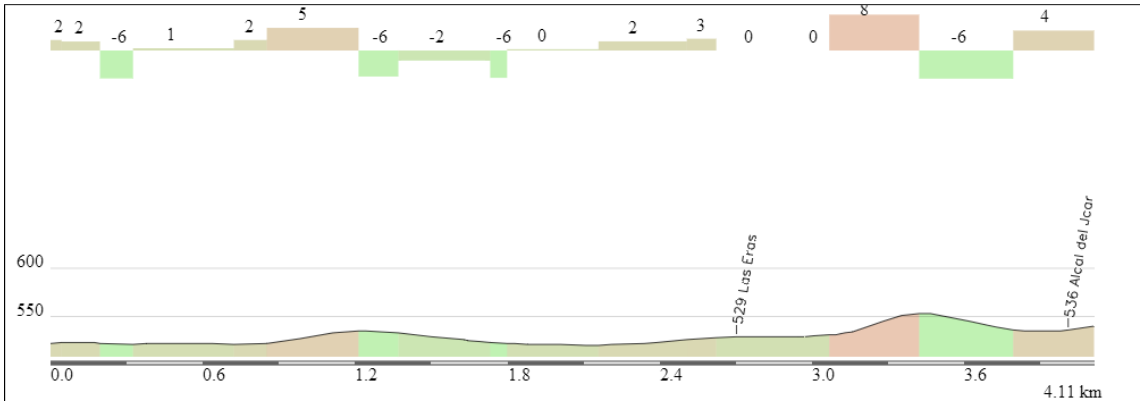





Debido a que el segmento de ciclismo es el más largo y que se realizará solo a una vuelta, va a ser dividido en 4 tramos con el fin de controlar mejor el tráfico y poder llevar a cabo de manera más eficaz la logística de la prueba así como un reparto más fácil de los voluntarios.

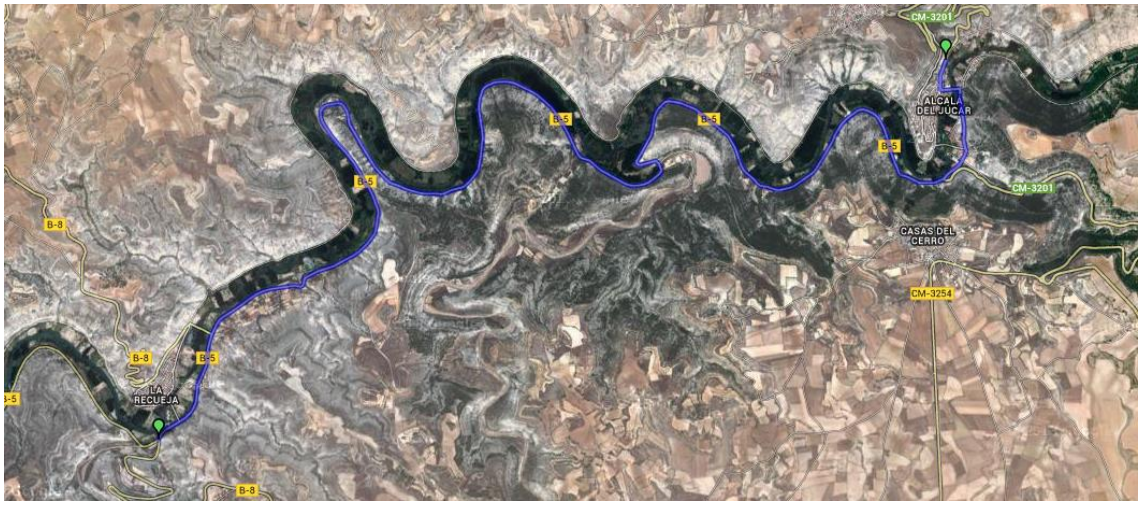
- Tramo 1:

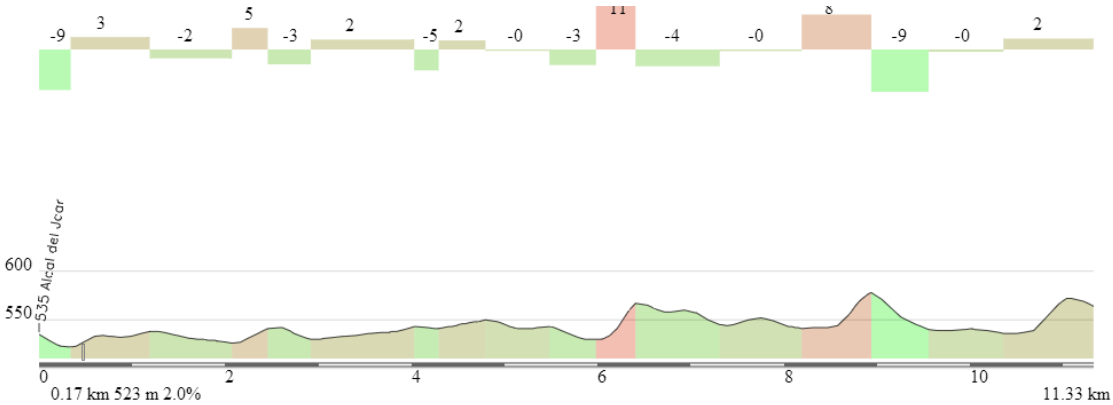
Este va a estar formado por la parte que vas desde la primera transición (T1) hasta la localidad de Alcalá del Júcar (4,11 km), por la carretera que une esta con Tolosa.




- Tramo 2:

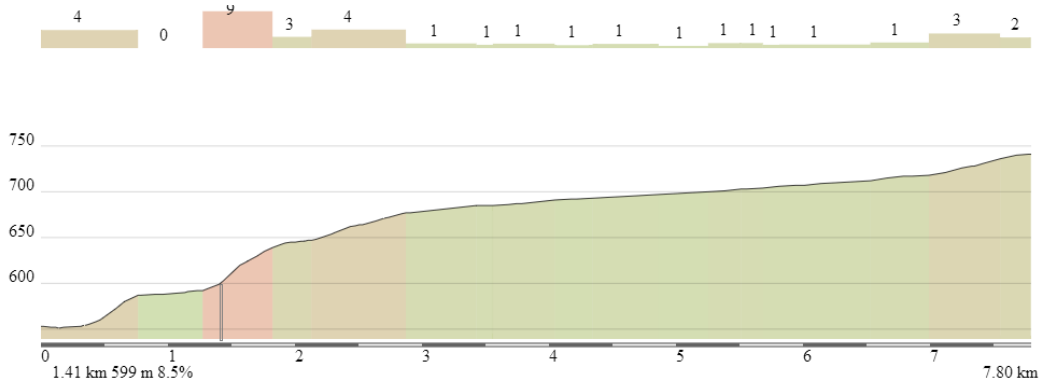
El segundo tramo va desde la localidad de Alcalá del Júcar hasta La Recueja (11,33 km), transcurriendo en primer lugar por la carretera de Casas Ibañez (CM-3201), calle Batán, callejón de la Virgen y finalmente por la carretera hacia La Recueja (B-5)





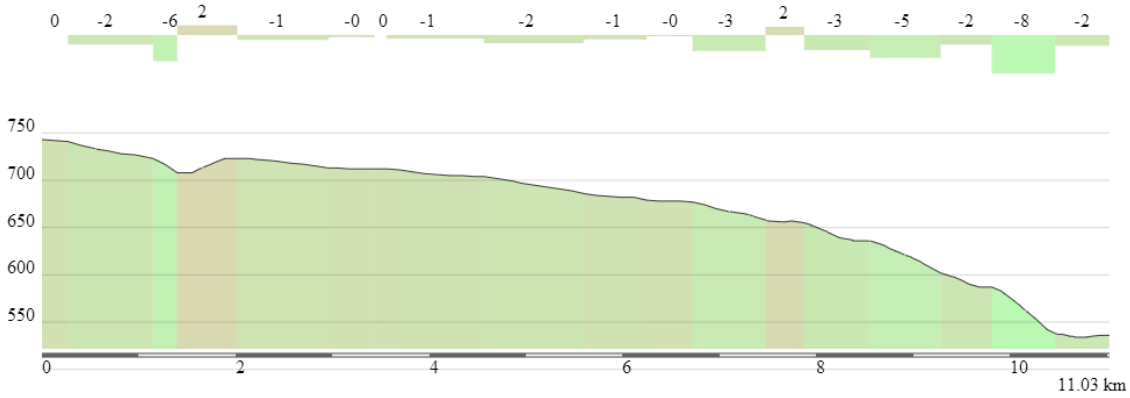

- Tramo 3:

El penúltimo tramo es el que transcurre desde la localidad de La Recueja hasta el cruce de Villavaliente (7,80 km) por la carretera B-8.



- Tramo 4:

El último tramo es el que va desde el cruce cercano a Villavaliente hasta Alcalá del Júcar para finalizar en la T2 (11,03 km). En el cruce cercano a Villavaliente se tomará la CM – 3254 dirección Alcalá del Júcar, pasando por la localidad de Casas del Cerro y enlazando con la CM – 3201 para que a la llegada a Alcalá del Júcar tomar el Callejón de la Virgen para tomar la entrada a la T2, que se encontrará en el parking junto a la piscina municipal situada en la calle Cañada de Dominguillo donde encontraremos el box.



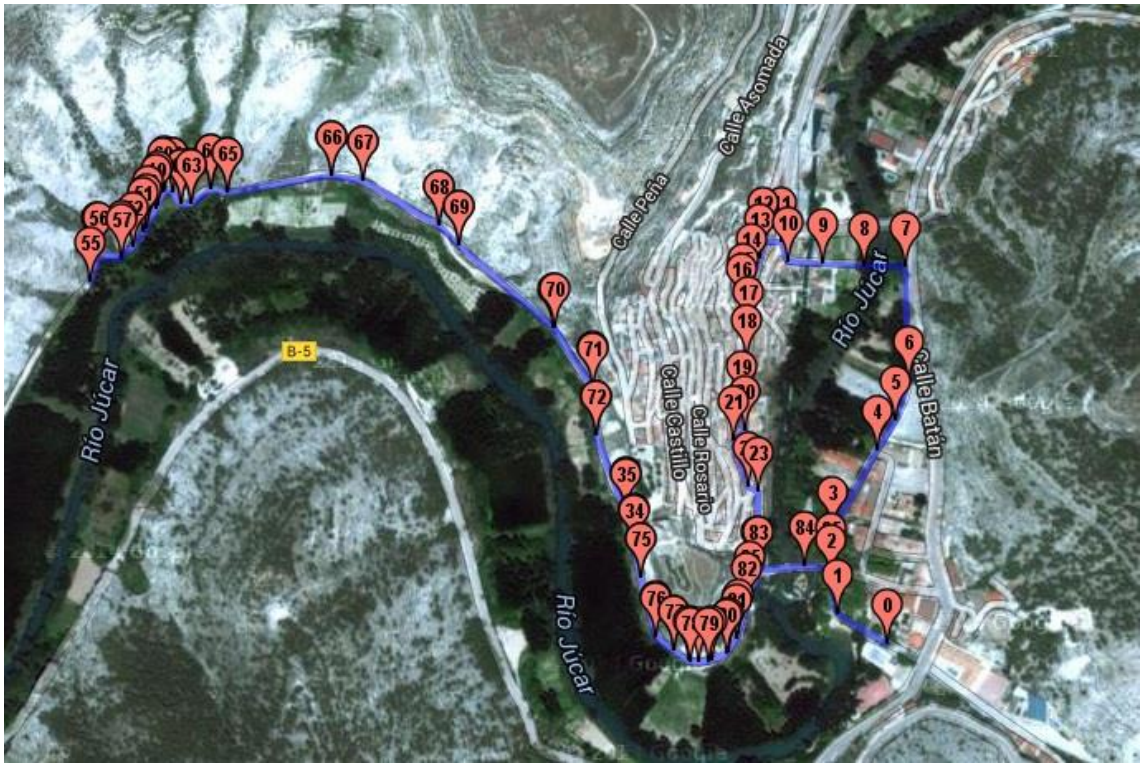

**- Boxes segunda transición (T2).**

La segunda transición o T2 es el lugar donde se encuentran instalados los segundo boxes y donde cada triatleta deberá dejar su bicicleta al acabar el sector de ciclismo y tendrá colocadas sus zapatillas de correr para afrontar el último sector de la prueba.

Estos segundos boxes estarán situados en Alcalá del Júcar, en la calle Cañada del dominguillo, en la parte situada en la parte superior del puente.

**- Segmento carrera a pie.**

La carrera a pie se llevará a cabo en la localidad de Alcalá del Júcar, saliendo desde la T2, en dirección rio abajo, para empezar corriendo por el interior de la localidad y posteriormente salir hacia el camino que bordea el rio Júcar por la parte derecha hasta el punto de giro. Se deberán de completar 2 vueltas para poder hacer los 7 km de la prueba.




**- Meta:**

En esta nueva edición se modificará la llegada a Meta, ubicándola donde anteriormente se encontraba la T2, entre el puente y la Playeta, para hacerla mucho más vistosa, así como más accesible y vistosa para el público.

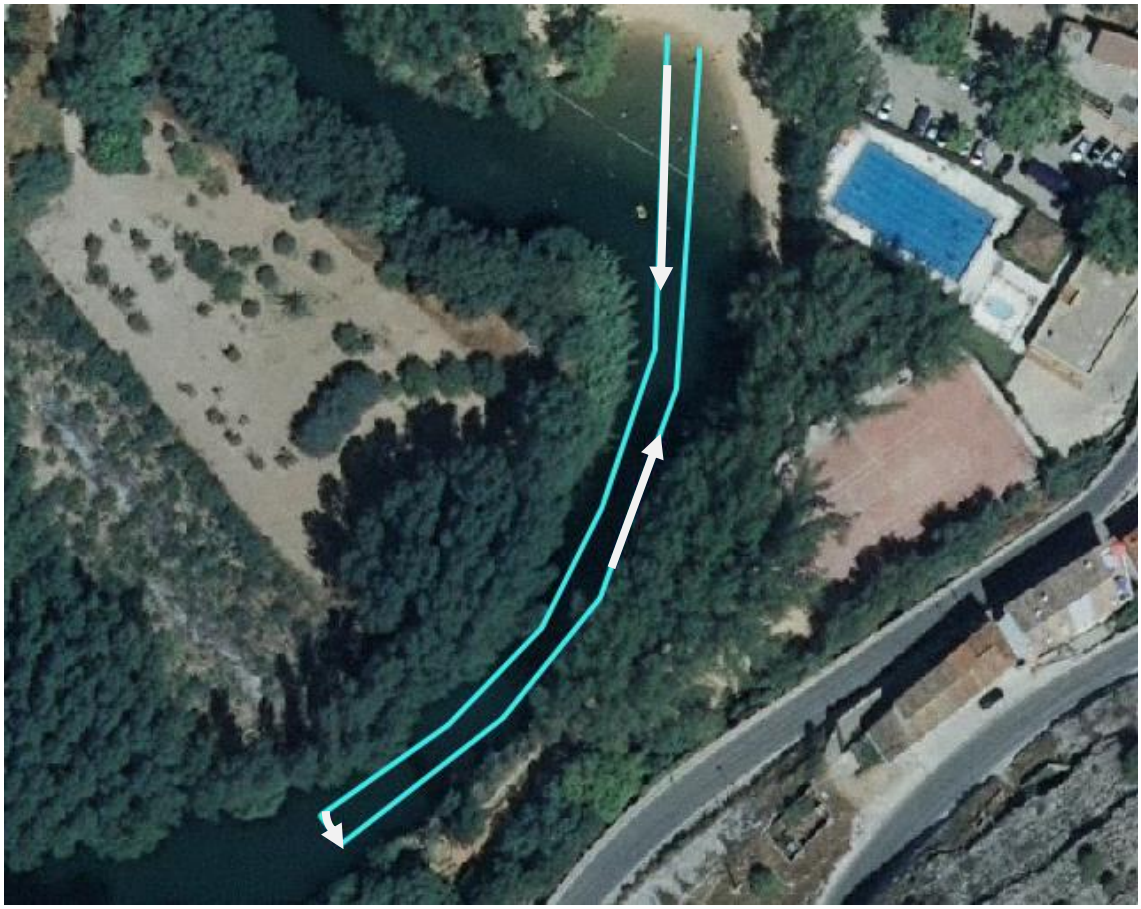
# Triatlón SUPERSPRINT - promoción.

El triatlón promoción se realizará bajo la distancia conocida como super-sprint (300 m de natación, 11 km de bicicleta y 2,5 km de carrera a pie), con el fin de promover el deporte en la localidad y hacer una distancia accesible a todas aquellas personas que quieran iniciarse y conocer el triatlón. En esta distancia participarán cadetes y adultos.

**- Circuitos:**

**- Natación**: 300 m.

La natación se realizará en la propia localidad de Alcalá del Júcar en el lugar localmente conocido como “Playeta”, la salida será desde la orilla y consistirá en una vuelta remontando el rio por su parte derecha y volviendo por la parte izquierda del mismo.

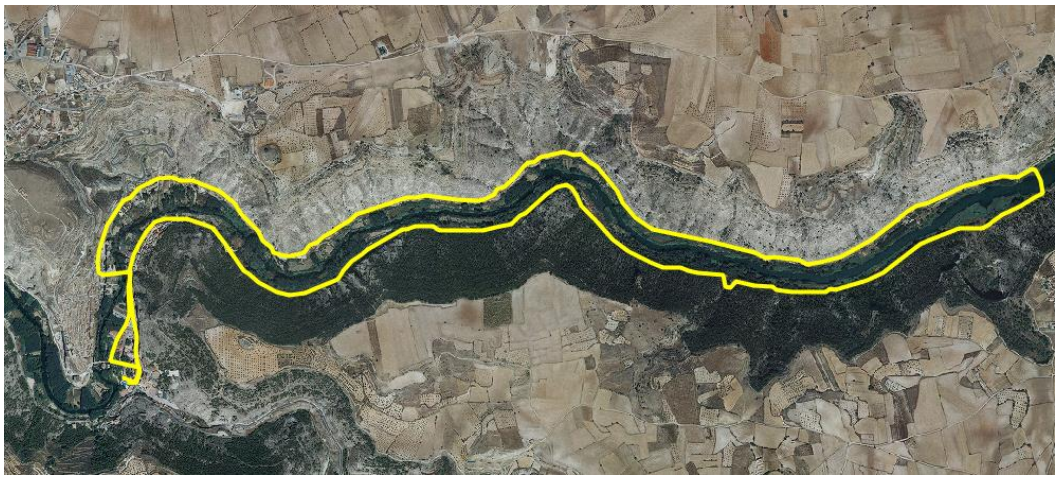


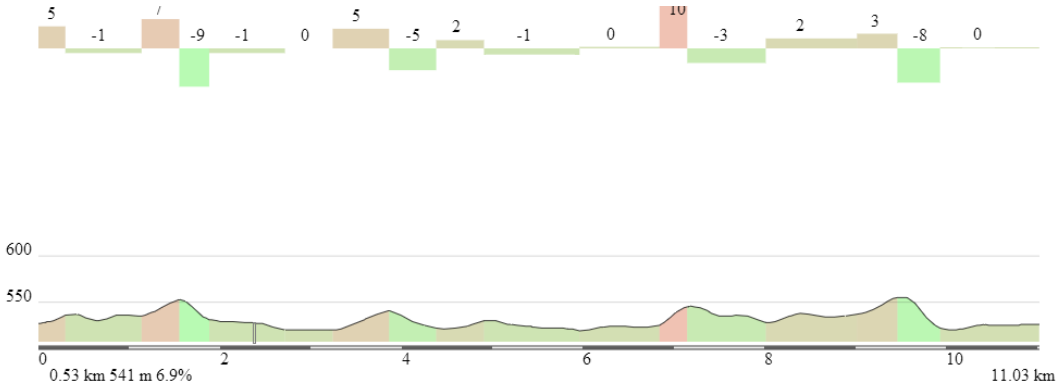
**- Zona de transición:**

La zona de transición se encontrará en la cañada del dominguillo donde estarán situados los boxes para la T1 y la T2. De manera que será solo necesario unos boxes que serán los mismos que la T2 de la prueba de distancia principal.

**- Ciclismo**: 11 km (Bicicleta de montaña):

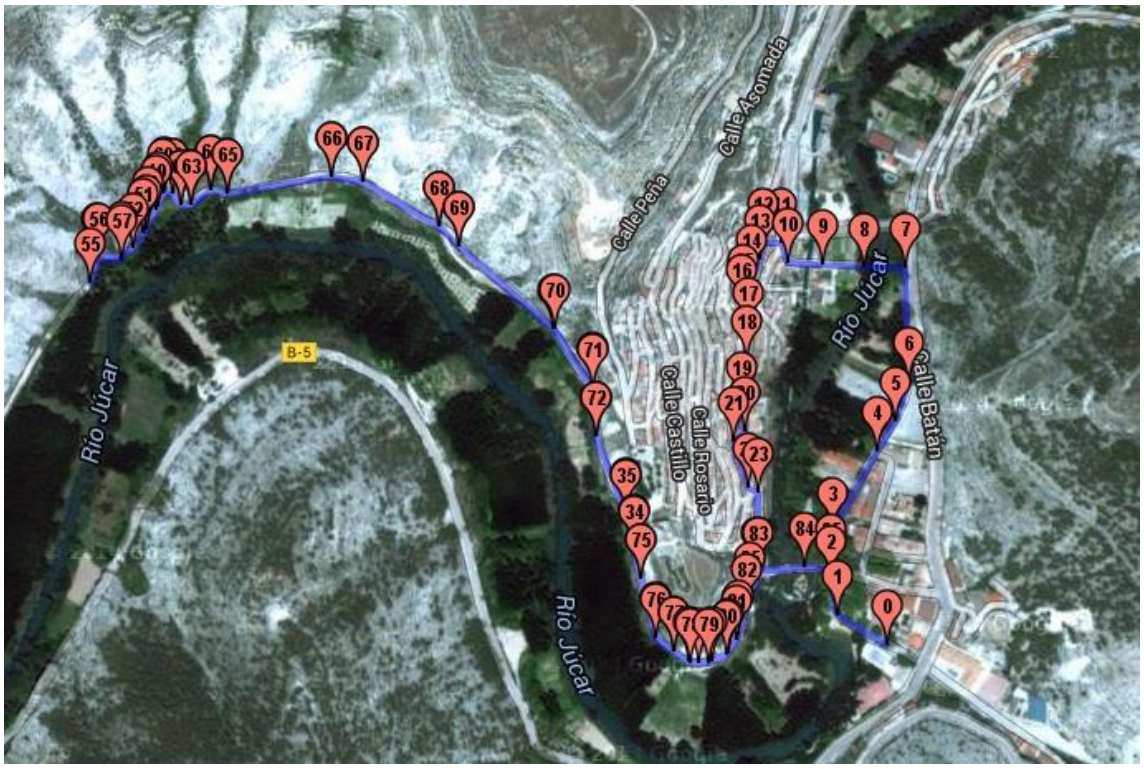
El sector de ciclismo de esta modalidad de prueba se realizará con la bicicleta de montaña, saliendo desde la T1 situada junto a la playeta de Alcalá del Júcar donde se lleva a cabo la natación. Se saldrá en dirección Tolosa por el camino asfaltado, para cruzar el rio por el puente situado a escasos metros de dicha pedanía, una vez cruzado el puente se vuelve por la Calle Batán hasta llegar a Alcalá del Júcar donde se encuentra la T2, se dejarán las bicicletas y se continuará con la carrera a pie.






**- Carrera a pie:**

La carrera a pie se llevará a cabo en la misma localidad, saliendo desde la zona de transición en dirección al rio, para continuar paralelo al rio y cruzar este posteriormente para entrar dentro del pueblo donde se cruzará en dirección al camino que parte desde el puente romano que bordea el rio Júcar volver por el mismo camino en opuesta dirección hasta llegar a meta situada en la “playeta”.



# Acuatlón categorías menores.

Con el objetivo de realizar una prueba para todas las edades e iniciar nuevos triatletas de todas las edades se realizará una prueba para niños de edades menores, compitiendo las siguientes categorías bajo estas distancias:

| Triatlón | Natación | Carrera a pie |
|---|---|---|
| Benjamín y Menores | 100 m | 250 m |
| Alevín | 200 m | 1.000 m |

**- Circuitos:**

**- Natación:**

La natación se realizará en la Playeta de Alcalá del Júcar, hasta completar la distancia correspondiente.

**- Zona de transición:**

La zona de transición se encontrará en la cañada del dominguillo donde estarán situados los boxes para la T1 y la T2. De manera que será solo necesario unos boxes que serán los mismos que la T2 de la prueba de distancia principal.

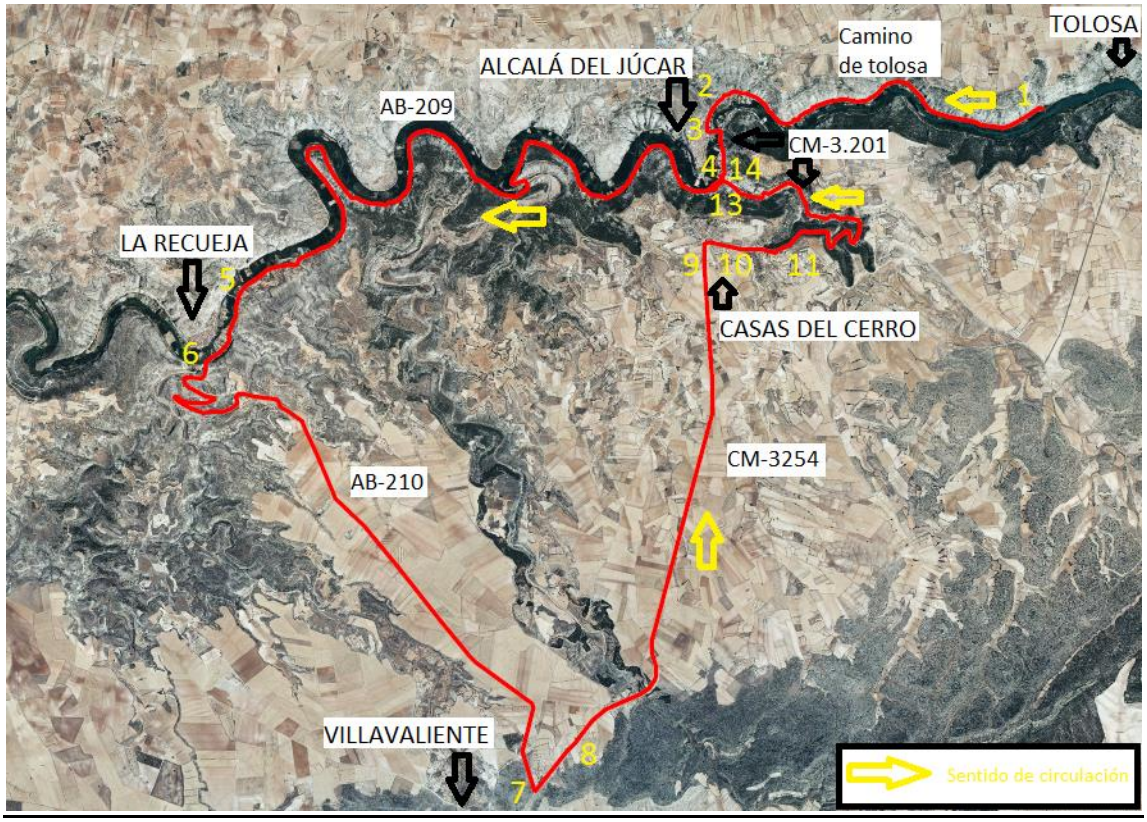
**- Carrera a pie:**

La carrera a pie se realizará por el puente romano en dirección al rio por un circuito de ida y vuelta de 500 metros completando las vueltas necesarias según la categoría, en el caso de la categoría benjamín el circuito se acortará para que la distancia sea la señalada.

## 6.- RUTÓMETRO Y PROYECTO DE SEÑALIZCIÓN.

### *6.1.RUTÓMETRO:*

**NATACIÓN:**

La natación se ubicará en el rio Júcar, exactamente en la cola del pantano de Tolosa. La natación estará formada por una distancia de 1 km (500 metros rio abajo y 500 metros en dirección contraria).

**CICLISMO:**