II DUATLÓN POR EQUIPOS CIUDAD DE ÁVILA

Campeonato de Castilla y León

Lugar: Ávila (Plaza de Toros)
Fecha: 1 Abril 2017 a las 16:30
Distancias: Run 5Km- Bike 20Km- Run 2,5Km

Inscripciones: Del 15-02-17 al 30-03-17 en www.triatloncastillayleon.com

Precios por Equipo: 70€ Federados/110€ No Federados

triavila club de triatlón

Ayuntamiento de Ávila

TRIATLON CASTILLA Y LEÓN

+Info www.triavila.es
www.triatloncatillayleon.com

Triatlon avila @triatlonavila @triavila_triatlon_avila

GUÍA DEL ATLETA

Patrocinadores:

Colaboradores:

ÍNDICE

1. INFORMACIÓN GENERAL. Pag 4

2. SEDE: Ávila. Pag 5

2.1. Área de competiciones. **Pag 7**

3. HOTELES OFICIALES. Pag 8

4. SERVICIOS DE ATLETAS Pag 9

5. DÓNDE COMER Pag 11

6. PARKING Pag 12

7. HORARIOS Y CRONOMETRAJE Pag 13

8. PREMIOS Pag 13

Esta guía informativa para atletas y acompañantes de los equipos proporcionará información clave necesaria para competición en el II Duatlón por Equipos Ciudad de Ávila 1-4-17. Dentro de esta guía encontrará toda la información relativa al evento, incluyendo información sobre la sede, servicios disponibles para atletas, horarios, circuitos y otra información de interés.

Se alienta a los atletas a comprobar las actualizaciones diarias sobre el evento siguiéndonos en Twitter, Facebook o visitando nuestra web.

Website: www.triavila.es www.triatloncastillayleon.com
Facebook: www.facebook.com/triavila
Twitter: @triatlonavila
Hashtag: #IIduatlonporequiposavila

1.- INFORMACIÓN GENERAL

1.1. DATOS CLAVE
II Duatlón por Equipos Ciudad de Ávila. Cto. Castilla y León.

1.2. CONTACTOS CLAVE

Director de Carrera- Álvaro Sánchez Blanco-
duatlonporequiposavila@gmail.com

Director de competiciones- Marcos-
comunicación@triatloncastillayleon.com

Delegado Técnico- Sergio De La Rosa

1.3. INFORMACIÓN DE CONTACTO

Federación de Castilla y León de triatlón

C/ Humilladero 25. 09471 Fuentespina (Burgos)

www.triatloncastillayleon.com

2. SEDE

ÁVILA

ÁVILA es la ciudad donde se encuentran el patrimonio, la historia y el arte, la gastronomía, la fiesta y la mística, la cultura y la naturaleza.

ÁVILA es una ciudad medieval, de las tres culturas, del Patrimonio Mundial, integrada en la Red de Juderías.

ÁVILA es una ciudad actual, que se une a la modernidad, a la calidad turística, con establecimientos que aúnan el confort y la vanguardia, al turismo accesible y social.

Murallas, palacios, templos, conventos y residencias configuran el rico patrimonio artístico de la ciudad, fruto de un enriquecedor pasado histórico protagonizado por las culturas que en ella convivieron.

La imagen de la ciudad medieval viene marcada por sus murallas que, en el caso de Ávila, son mucho más que una representación simbólica, es el monumento que la explica y la configura.

En el siglo XVI la ciudad conoce su máximo esplendor, es la ciudad de la mística y de la espiritualidad, siendo su mejor exponente Teresa de Cepeda y Ahumada. Si hacemos un recorrido teresiano iremos del gótico al renacimiento, del manierismo al barroco a través de la vida y obra de nuestra Santa más universal que vivió a caballo entre dos épocas.

Ávila es lugar de fiestas y tradiciones. La mayoría nacieron con un carácter religioso, pero en ellas no falta un matiz pagano. A lo estrictamente religioso se suman otras actividades lúdicas, arraigadas en los usos y costumbres de la ciudad. Cada barriada cuenta con su propia fiesta recordando la división que existió en el pasado cuando cada grupo de repobladores se agrupó en torno a una parroquia.

Es aconsejable que el visitante que llega a Ávila haga su recorrido de forma pausada. Dependiendo de la hora, la luz irá variando y matizando las arquitecturas de la ciudad de los reflejos blanquecinos desprendidos por el granito gris a los anaranjados de la piedra caleña. El itinerario puede seguir un trazado preestablecido de una ruta temática pero también puede ser más libre, descubriendo en cada calle, en cada plaza, un edificio, una cornisa, una ventana, una historia, una leyenda, una tasca, cualquier cosa que le invitará a volver.

Ávila, Ciudad patrimonio Mundial

ÁVILA, declarada Patrimonio de la Humanidad en 1985 y desde el 2005 integrada en la Red de Juderías Españolas, ofrece al viajero distintas formas de visita. Su patrimonio cultural es el reflejo de su historia, de sus arquitecturas, de sus gentes y de su paisaje. Este patrimonio justifica la visita pausada, a distintas horas del día y si es posible con la ayuda de un buen guía que nos ayude a comprender la ciudad antigua, la medieval, la renacentista, incluso la de la recuperación decimonónica.

En Ávila, como en muchas de las ciudades medievales españolas, convivieron judíos, musulmanes y cristianos. Todos ellos dejaron su huella y forman parte de nuestro legado cultural. Para facilitar la visita se plantean una serie de itinerarios con diferentes objetivos y duración en función del tiempo del que se disponga. Lo que sí sabemos es que cualquiera de estos paseos propiciará que el visitante regrese a Ávila.

Como una primera aproximación se podría efectuar una visita al Museo de Ávila, situado desde 1969 en LA CASA DE LOS DEANES, conocida así porque sus primeros propietarios, Cristóbal

y Juan Vázquez de Medina, eran deanes de la catedral. Las colecciones del museo se estructuran en tres secciones: Arqueología, Arte Popular y Bellas Artes. El recorrido por sus salas nos permitirá conocer un palacio del siglo XVI y tener una visión de conjunto de la historia de Ávila, de su pasado vettón, de la romanización, de la presencia de musulmanes y judíos; pero también nos permitirá conocer los usos y costumbres de Ávila y su provincia.

Esta visita quedaría incompleta sin acercarnos a la iglesia románica de SANTO TOMÉ EL VIEJO, hoy convertida en un interesante y único almacén visitable del museo en el que se exponen diversas piezas arqueológicas de distintas etapas históricas.

Esta visita da una idea general del pasado de la ciudad pero sólo debe ser un aperitivo de todas las rutas temáticas que se enumeran en el apartado correspondiente.

ÁREA DE COMPETICIONES

La competición se llevará a cabo en la zona Sur de la ciudad, en los alrededores de los anexos del estadio Adolfo Suarez, la Plaza de Toros , ribera del Rio Chico y la Avd Juan Pablo II.

3. HOTELES OFICIALES

La agencia **WORLD VIAJES** os gestionará cualquier reserva o requerimiento que necesiten:

Dirección:
Duque de Alba, 10
05001 AVILA AVILA
España
Teléfono:
920 250 940
Correo electrónico:
reservas@worldviajes.es

3.1. HOTEL PALACIO MONJARAZ

Datos del hotel

Palacio de Monjaraz Hotel
C/ Bracamonte 6
Ávila - Spain
Tel. 920 332 070
Email:
palaciodemonjaraz@gmail.com
Web:
http://www.palaciodemonjaraz.com

3.2. HOTEL PUERTA DEL ALCAZAR

Hostal Restaurante Pueta del Alcázar – C/ San Segundo, 38
05001 – Avila (España)
Teléfono 920 211 074
Fax 920 211 075

4. SERVICIOS ATLETAS

Familiarización de los Circuitos.

En el canal de youtube del Club Triatlón Ávila está colgado el video con los circuitos al detalle, con los avisos importantes que deben conocer los atletas:

https://www.youtube.com/watch?v=QSWaQT1N48E

Además el día de la prueba, el circuito de a pie se puede reconocer sin problema, ya que es una zona sin paso de vehículos a motor.

Avituallamiento

Habrá dos puntos donde se ofrecerá avituallamiento líquido, que serán:

- Al comienzo de cada vuelta del sector a pie.
- Y al finalizar la competición, donde los atletas tendrán bebida Powerade, agua y avituallamiento sólido en forma de fruta, café y membrillo.

Duchas y vestuario.

Se han reservado los vestuarios de la Cubierta Multiusos, donde los atletas podrán cambiarse y ducharse tras la prueba. Dichos vestuarios se encuentran a escasos metros de la línea de meta.

Guardarropa

Habrá servicio de guardarropa en la zona próxima de la línea de salida y de meta. Se situará en el vehículo de grandes dimensiones de la empresa Morgar Decoración.

MORGAR DECORACIÓN VIVAREA

LA COLILLA (ÁVILA) Ctra. Ávila - Plasencia, km. 3 ✆ 920 26 87 40

Servicio de Fisioterapia

A disposición de los participantes tras la competición habrá 4 fisioterapeutas para descargar la musculatura, supervisado por la Fisioterapeuta María Collado.

marialópezcollado FISIOTERAPIA

5. DÓNDE COMER ANTES O DESPUES DE LA PRUEBA

RESTAURANTE SOUL KITCHEN

Dirección C/ Caballeros, 13
05001 - Ávila
Teléfono 920 21 34 83
E-Mail
soulkitchenavila@gmail.com

RESTAURANTE McDONALD'S

Centro Comercial el Bulevar Avda. Juan Carlos I,
Nº 45, 05005, Ávila

RESTAURANTE LOS CANTEROS

Carretera de La Estación Nº 8
Mingorría, Ávila
Teléfonos:
920 200 317
686 424 989
626 437 669

RESTAURANTE PUERTA DEL ALCAZAR

Hostal Restaurante Pueta del Alcázar – C/ San Segundo, 38
05001 – Avila (España)
Teléfono 920 211 074

6. PARKING

Los accesos a la zona de meta y boxes estarán abiertos hasta las 16:30 horas. Su acceso desde Madrid y Valladolid, es siguiendo las indicaciones hacia la carretera de Toledo que existen por las glorietas de la ciudad.
Se aconseja llegar con antelación ya que la recogida de dorsales se cierra a las 16:00 horas.

Alrededor de la zona de meta y boxes existen varias zonas de aparcamiento gratuitas y de fácil acceso que en el mapa adjunto se señalan.

7. HORARIOS Y CRONOMETRAJE

7.1. HORARIOS

Sábado 1 de Abril

14:30	**-**	**16:00**	**Entrega de dorsales**
15:30	-	16:20	Control de material
16:30			Cronometro a “0” y salida del primer equipo No Federado. Cada 90 segundos
16:43			Salida primer equipo Federado
17:43			Salida último equipo
18:45			Llegada del último equipo
19:15			Entrega de trofeos y sorteo de regalos

7.2. CRONOMETRAJE

El cronometraje se llevará a cabo con el chip de la empresa **FOREVENT.ES**

MUY IMPORTANTE, al acabar la prueba cada corredor debe devolver el chip a la organización.

8. PREMIOS

Se les hará entrega a los tres primeros equipos clasificados en la prueba general, en las categorías masculina, femenina y mixta.

La Federación de Castilla y León otorgará a los campeones autonómicos de la modalidad en cada categoría.

Tras entregar los premios, se llevará a cabo el sorteo de regalos para los atletas: material deportivo y productos gastronómicos de la provincia.