Para un perfecto desarrollo de la prueba y con el afán de que disfrutes del III Triatlón Cros Puerto Moral – Higuera de la Sierra, os hacemos una serie de recomendaciones:

PREVIO A LA COMPETICIÓN:

- Llegar con suficiente antelación a la zona de entrega de dorsales. Estos se podrán recoger el sábado de 14:30 a 16:00 horas en el Salón Municipal de Puerto Moral, en la Plaza El Rodeo, junto al Polideportivo Municipal.
- La zona de Aparcamientos se ubica en la fábrica de Corcho. Se recomienda dejar el allí el coche y bajar al Pantano en bicicleta. Os encontrareis señales que os indicarán como llegar.

- PARA RECOGER EL DORSAL Y ACCEDER AL ÁREA DE TRANSICIÓN, SERÁ OBLIGATORIO IDENTIFICARSE MEDIANTE EL DNI, CARNET DE CONDUCIR O LICENCIA DE TRIATLÓN.

- A la hora de la recogida del dorsal, revisa que todo esté correcto (dorsales, gorro numerado de natación, imperdibles, bridas, dorsal para la bici, etc.).

- Contamos con servicio de consignas. Podéis dejar en el Salón una bolsa con ropa seca, toalla, etc. para ducharos tras la prueba. (Las duchas asignadas para los hombres son las de ese mismo salón. Las chicas en los vestuarios del Polideportivo).

- Tras preparar el material para la carrera a pie en área de transición del Polideportivo de Puerto Moral, que está al lado de donde se recogen los dorsales, te desplazaras con tu bici hasta el pantano, (son 4km en bajada), además encontraras señales que te lo indican. Tienes que llegar antes de las 16:30 h. al área de transición del Pantano.

- En el área de transición del pantano tendréis cestas numeradas donde podréis colocar lo necesario para el sector de bici. Al salir del agua podréis dejar lo que hayas utilizado en la natación. Nosotros traeremos las cestas desde el pantano y podréis recoger vuestras pertenencias en consignas, mostrando vuestro dorsal.

- **Muy importante**: En el Pantano los vehículos deberán permanecer estacionado en un lado de la vía como se os indicará, dejando el otro carril para emergencias. Los vehículos no se podrán mover, ni para dar la vuelta, hasta que el último deportista haya salido del pantano. Vuestros acompañantes siempre deberán ir tras los vehículos de la organización, ambulancia y protección civil. Hay tiempo de sobra para llegar a la meta antes que los corredores, si todos colaboráis. La Guardia Civil tendrá cortada la carretera de salida del pantano a los vehículos excepto a los autorizados por la organización. Todo es por la seguridad.

- No se podrá hacer uso de neopreno en el sector de natación, ya que la Confederación Hidrográfica nos lo prohíbe. No obstante, la temperatura del agua es buena.

DORSALES EN CARRERA:

- PONTE LOS DORSALES QUE SE TE ASIGNEN, UNO (DURO) PARA LA BICICLETA Y OTRO (BLANDO) EN EL PECHO. PUEDES UTILIZAR CINTAS O BANDAS ELÁSTICAS PARA EL DORSAL DE LA CARRERA A PIE. ÉSTE DORSAL SIEMPRE TIENE QUE ESTAR VISIBLE EN LA PARTE DELANTERA.

- Los dorsales tendrán que ponerse íntegros, estando prohibido cualquier recorte, doblez y/o deterioro del mismo.

- A la hora de la recogida de los dorsales, la organización te marcará en brazos y piernas con el número de dorsal que se te haya asignado.

- El dorsal de la carrera a pie (blando) sólo tendrá que ser llevado en la carrera a pie y no durante el sector de ciclismo. Por esto, te recomendamos que lo dejes en el área de transición del Polideportivo de Puerto Moral junto con tus zapatillas de correr y que no te lo lleves al área de transición del pantano de Aracena

- La organización va a intentar ser estricta en la hora de comienzo de la prueba por lo que si llegas tarde, correrás el riesgo de no poder tomar la salida.

COMPETICIÓN:

- Obedece las órdenes de los oficiales y/o voluntarios de la prueba.

- Es obligación del triatleta, conocer el reglamento de la prueba, no siendo su desconocimiento excusa alguna para su no cumplimiento.

- Cualquier recorte y/o atajo atenta contra los principios de este deporte y de la prueba, será motivo inmediatamente de descalificación.

- Está prohibido utilizar el casco durante el segmento de carrera a pie.

- Está prohibida la ayuda de otras personas y/o competidores como, por ejemplo, para arreglar averías mecánicas, pinchazos, etc.

- **MUY IMPORTANTE**: Debido a la dureza de la prueba y a las altas temperaturas presumibles, te recomendamos que vayas regulando tus fuerzas ya que cualquier exceso al principio puedes "pagarlo" al final.

TRAS LA COMPETICIÓN:

Una vez finalizada la competición, recoge tu material, revisando que no se te olvide nada (casco, zapatillas, etc.).

- Sé paciente a la hora de esperar las clasificaciones.

- Una vez en la salida, revisa que no haya ningún error.

- Si existiese alguno error, realiza la reclamación pertinente en tiempo y forma según se estipula en estos casos.

- Si habéis dejado vuestro coche en el pantano, de las 21:00 a las 22:00 h. saldrá un vehículo de la organización hasta el pantano que podrá llevaros a recogerlo. La salida se indicara por megafonía en la zona de meta. Necesitamos que nos confirméis que personas necesitarán de este servicio.

En cualquier caso, disfruta de la prueba y de este espectacular deporte.

Muchas Gracias. Cualquier aclaración podéis llamarnos al 671917179.