



SÁBADO
19.03.22
9³⁰ A 13³⁰

NACIDOS ENTRE:
2007 - 2016

Inscripción: 3€
Hasta 15.03.22

Plazas limitadas



I DUATLÓN CROSS *Interescolar* CIUDAD DE TRES CANTOS

Lugar: C.D. GABRIEL PARELLADA

Disfruta de una mañana corriendo y montando en bici.

- REGALOS
- SORTEOS
- **SORTEO ESPECIAL DE UNA BICICLETA DE 24"**
- DIVERSIÓN
- COMPAÑERISMO
- EMOCIÓN

Información e inscripciones en
www.TRIKATLONTRESCANTOS.com



AYUNTAMIENTO
TRES CANTOS

TRIKATLÓN TRES CANTOS

Avenida de La Luz 6 (posterior)
28760 TRES CANTOS (MADRID)
Tfno: 636 882 867
trikatlon@gmail.com
www.trikatlontrescantos.com



Tres Cantos, a de 4 marzo de 2022

Estimadas familias:

El **sábado 19 de marzo**, en colaboración con el Ayuntamiento de Tres Cantos, vamos a realizar un duatlón cross (correr-bici-correr), **NO COMPETITIVO**, en el Centro Deportivo Gabriel Parellada y en el que nos gustaría poder contar con el mayor número de niños/as de Tres Cantos.

El precio de la inscripción son 3€ y se podrán formalizar a través de la página web www.TRIKATLONTRESCANTOS.com o presencialmente en el Hall 2 del Polideportivo de La Luz desde el lunes 7 hasta el martes 15 de marzo de 10:00-12:00 y de 16:00-18:00, entregando junto con la hoja de inscripción el importe exacto en metálico. Las **plazas son limitadas** y estarán disponibles hasta el miércoles 15 de marzo a las 14:00 o hasta completarse todas las inscripciones.

Los horarios de salida están establecidos en función de las distintas categorías desde las **09:30** hasta las **13:00**. Os rogamos puntualidad para poder preparar todo el material con anterioridad y que podamos disfrutar de una divertida mañana de deporte en la que habrá regalos para todos los participantes y diversos sorteos.

Muchas gracias por vuestra colaboración y un saludo.

Trikatlón Tres Cantos

Tutor/a: con DNI:

Teléfono de contacto: Mail:

Como tutor/a del alumno/a nacido/a el año

del centro educativo y en la clase

Autorizo a que participe en el I Duatlón Cross Interescolar Ciudad de Tres Cantos el día 19 de marzo de 2022.

Fecha:

Fdo.: _____

Lugar: Centro Deportivo Gabriel Parellada, Tres Cantos

Edad: Nacidos/as entre 2007 y 2016, ambos inclusive

Fecha: **19 de Marzo de 2022**

Horario: **9:30 – 13:30**



AYUNTAMIENTO
TRES CANTOS

I Duatlón Cross INTERESCOLAR Ciudad de Tres Cantos

NUESTRA ESCUELA

SÁBADO
19.03.22
9³⁰ A 13³⁰

I DUATLÓN CROSS
Interescolar

CIUDAD DE TRES CANTOS

Lugar: C.D. GABRIEL PARELLADA

Disfruta de una mañana corriendo y montando en bici.

• REGALOS • SORTEOS

• **SORTEO ESPECIAL DE UNA BICICLETA DE 24"**

• DIVERSIÓN • COMPAÑERISMO • EMOCIÓN

Información e inscripciones en
www.TRIKATLONTRESCANTOS.com



NACIDOS ENTRE:
2007 - 2016

Inscripción: 3€
Hasta 15.03.22

Plazas limitadas



GRUPOS DE
DIFERENTES
EDADES Y NIVELES



ENTRENADORES
TITULADOS



PRÓXIMA APERTURA
ESCUELA MUNICIPAL

LUNES-MIÉRCOLES
MARTES-JUEVES



NATACIÓN
LUNES Y MIÉRCOLES
(C.D. ISLAS)



CARRERA EN PISTA
MARTES Y JUEVES
(G.PARELLADA)



TRANSICIONES
(BICI+CARRERA)
VIERNES
(CARMEN IGLESIAS)

PARTICIPACIÓN

- Podrán participar, de forma individual, deportistas pertenecientes a centros educativos de Tres Cantos compitiendo de una forma recreativa y lúdica entre chicos y chicas del municipio.
- El fin del evento es la promoción de nuestro deporte en nuestro municipio.
- La participación queda abierta a deportistas de ambos sexos, en sus categorías correspondientes según la edad.
- En la prueba se fomenta la inclusión, por lo que se admitirá a paratriatletas o deportistas con diversidad funcional.

INSCRIPCIONES

- El precio de la inscripción será de 3€.
- **Las inscripciones finalizarán el miércoles 15 de marzo a las 14:00.**
- La inscripción se podrá realizar de forma online a través de la página web www.TRIKATLONTRESCANTOS.com o accediendo mediante el siguiente Código QR.



- También se podrá realizar de manera presencial en el Hall 2 del Polideportivo de La Luz desde el lunes 7 hasta el martes 15 de marzo de 10:00-12:00 y de 16:00-18:00, entregando junto con la hoja de inscripción el importe exacto en metálico.

CATEGORÍAS, DISTANCIAS y HORARIOS

- La entrada a boxes se permitirá desde 1 hora antes de la 1ª salida de su categoría y hasta 15 minutos antes. Deberán colocar todo su material necesario junto a su bicicleta.

	CADETE 2007 / 2008	INFANTIL 2009 / 2010	ALEVÍN 2011 / 2012	BENJAMÍN 2013 / 2014	PREBENJAMÍN 2015 / 2016
DISTANCIA	1,6 km 6,7 km 1 km	1,6 km 6,7 km 1 km	1 km 2,9 km 500 m	500 m 1,0 km 250 m	250 m 550 m 125 m
HORARIOS	9:30	10:30	11:30	12:15	13:00

*Los horarios definitivos se confirmarán 2 días antes de la celebración de la prueba.

ORGANIZACIÓN

- La prueba tendrá carácter **NO COMPETITIVO**, no resultando una clasificación final, y obteniendo regalos y premios para todos los participantes al finalizar la prueba.
- Al tratarse de una prueba de promoción, la salida no distinguirá sexos, por lo que chicos y chicas de la misma categoría realizarán una salida conjunta.
- La prueba contará con voluntarios suficientes para ayudar a los participantes en sus transiciones, y para cubrir las zonas más lejanas y “dudosas” del circuito, para garantizar que ninguno de los deportistas se salga de él.
- Los dorsales correspondientes a cada deportista serán entregados el día de la carrera en Las Vaquerizas, hasta 20 minutos antes de la 1ª salida programada correspondiente a cada categoría, sirviendo también de punto para dejar las mochilas.

MATERIAL NECESARIO

- Para el desarrollo del duatlón interescolar será indispensable la utilización de:
 - Calzado adecuado para correr.
 - Bicicleta de montaña **SIN RUEDINES**, pudiendo utilizar bicicletas de piñón fijo en las categorías benjamín y prebenjamín, siempre y cuando se encuentren en buen estado.
 - Casco rígido será obligatorio.
 - Dorsal asignado en una parte visible del pecho.

RECORRIDOS

- Estarán habilitados para todos los niveles, adaptados para todas las categorías y debidamente señalizados. En los tramos de ida y vuelta deben ir circulando siempre por el lado correcto de la cinta o línea divisoria.
 - **CARRERA A PIE.** Combinará parte por terreno compacto de tierra y parte por el tartán de la pista de atletismo.
 - **CICLISMO.** Una vez se abandone la pista de atletismo comenzará la vuelta o vueltas a recorrer, siempre por tramo de tierra compacta o senderos de tierra.
 - **BOXES.** Se situarán, debidamente señalizados, en el espacio que ocupa el campo de rugby y separando las barras donde dejar el material por dorsales claramente visibles. Cada competidor tendrá su dorsal asignado, y tendrá su sitio boxes, que deberá buscar y recordar para realizar las transiciones.

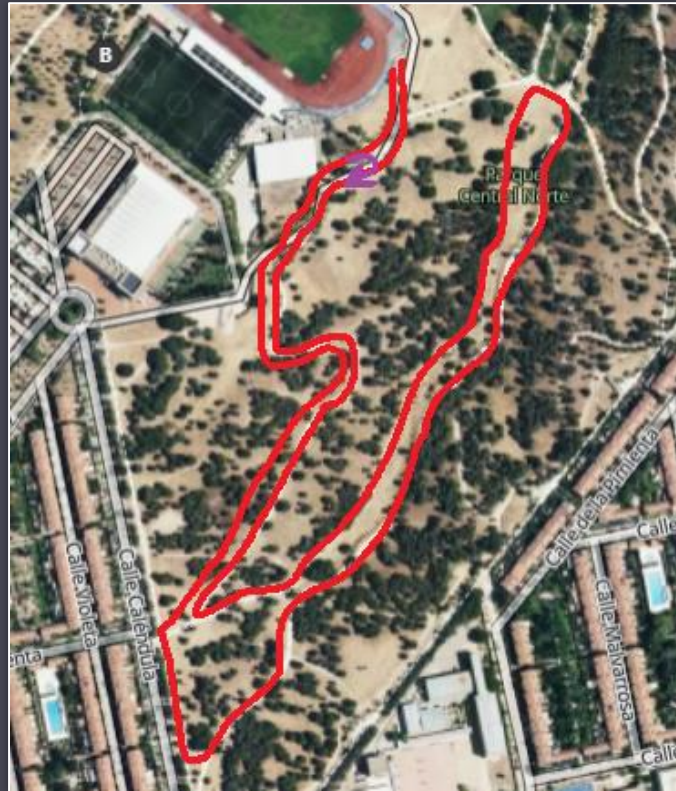
RECORRIDOS

CATEGORÍA CADETE (2007-2008)

CARRERA 1
(1,6 Km)



CICLISMO
(6,7 Km)



CARRERA 2
(1,0 Km)



RECORRIDOS

CATEGORÍA ALEVÍN (2011-2012)

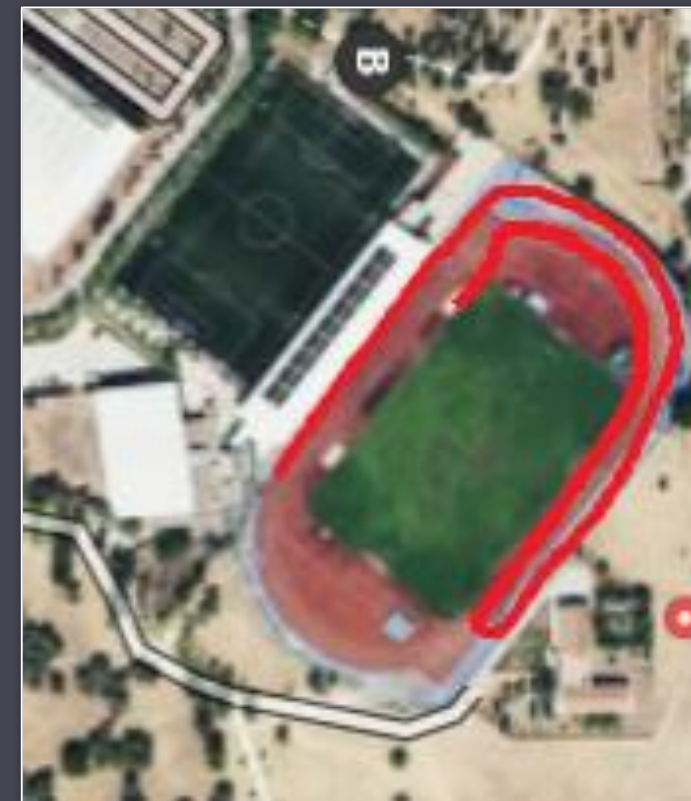
CARRERA 1
(1,0 Km)



CICLISMO
(2,9 Km)



CARRERA 2
(500 m)



RECORRIDOS

CATEGORÍA BENJAMÍN (2013-2014)

CARRERA 1
(500 m)



CICLISMO
(1,0 Km)



CARRERA 2
(250 m)



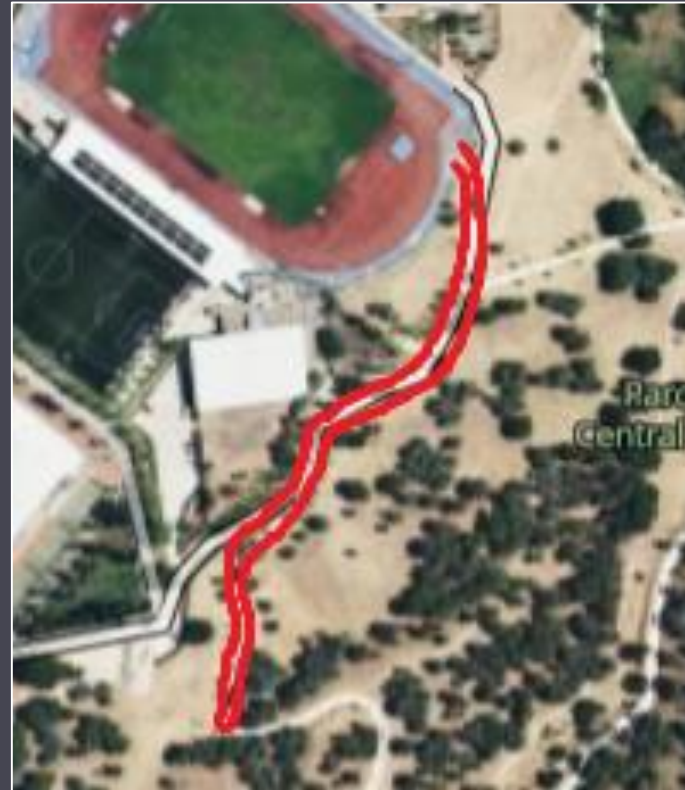
RECORRIDOS

CATEGORÍA PREBENJAMÍN (2015-2016)

CARRERA 1
(250 m)



CICLISMO
(550 m)



CARRERA 2
(125 m)



PROTOCOLO COVID

- El uso de mascarilla durante los preparativos de la prueba, y una vez finalizada la competición de cada competidor será obligatoria. Los/as menores de 6 años, podrán no cumplir al cien por cien la norma anterior.
- Habrá diferentes puntos con gel hidroalcohólico para la desinfección de manos previo a la entrada en el recinto, durante la colocación y paso por boxes, y tras la competición.
- Se recuerda que hay que intentar mantener siempre la distancia de al menos 1,5 metros, hasta los instantes previos a la salida de cada categoría.
- Estarán disponibles las gradas de la Pista de Atletismo para poder ver la prueba con total seguridad.

¡¡NO TE LO PUEDES
PERDER!!

REGALOS

SORTEOS

DIVERSIÓN





Gracias

trikatlon@gmail.com

www.TRIKATLONTRESCANTOS.com

Telf.: 636.882.867