

Lugar: Centro Deportivo Gabriel Parellada, Tres Cantos

Edad: Nacidos entre 2008 y 2017

Fecha: **25 de Marzo de 2023**

Boxes: Desde 9:30 según categorías

Salida: **Desde 10:30 según categorías**



AYUNTAMIENTO
TRES CANTOS



TRES CANTOS

*Ciudad Europea
del Deporte 2023*

II Duatlón Cross INTERESCOLAR Ciudad de Tres Cantos

II Duatlón Interescolar Ciudad de Tres Cantos



INSCRIPCIONES

- El precio de la inscripción será de 5€ para todas las categorías e incluye:
 - Seguro deportivo.
 - Bolsa del deportista.
 - Medalla conmemorativa.
 - Acceso a sorteos y regalos.
- **Las inscripciones finalizarán el viernes 24 de marzo a las 12:00.**
- La inscripción se podrá realizar de forma online a través de la página web www.TRIKATLONTRESCANTOS.com.

ACCESOS

- El **APARCAMIENTO** recomendado es el del **Polideportivo de La Luz** ([ver ubicación](#)). Estará también habilitado el bulevar de la Avda. de La Luz.
- La carpa de **RECOGIDA DE DORSALES** estará ubicada en la grada principal del C.D. Gabriel Parellada, accediendo a través de una rampa que está ubicada al final del aparcamiento del Polideportivo de La Luz. Éste se puede recoger en cualquier momento desde 1h antes de la 1ª salida programada y hasta 20 minutos antes de la última salida, es decir, desde las 9:30 hasta las 12:55.
- El **ACCESO A LA PISTA DE ATLETISMO** del C.D. Gabriel Parellada únicamente se realizará, bicicleta en mano, por las escaleras que hay al final de las gradas.
Este espacio estará reservado para participantes, técnicos y organizadores.
- Los **FAMILIARES, AMIGOS, ETC.** que quieran visualizar el desarrollo de la prueba podrán hacerlo desde las gradas del C.D. Gabriel Parellada o en las zonas exteriores al mismo, pero nunca desde la parte baja donde está ubicada la recta de meta.

IMPORTANTE! Revisad el apartado de horarios establecidos para cada categoría.

II Duatlón Interescolar Ciudad de Tres Cantos



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.
- Se realizarán varios **SORTEOS** al finalizar la última carrera, se estima que sea a las 13:30, entre ellos se sorteará entre todos los participantes una bicicleta de 24”.
- Desde el momento en el que se deja la bici y el casco en el área de transición, 1h antes y hasta 15 minutos antes de cada salida, habrá una **ZONA DE CALENTAMIENTO** delimitada en el césped con entrenadores del club para que puedan realizar actividades de activación/calentamiento bajo nuestra supervisión.
- 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 del mismo.

II Duatlón Interescolar Ciudad de Tres Cantos



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.

II Duatlón Interescolar Ciudad de Tres Cantos

ACCESOS



II Duatlón Interescolar Ciudad de Tres Cantos

ACCESOS



II Duatlón Interescolar Ciudad de Tres Cantos

ACCESOS



II Duatlón Interescolar Ciudad de Tres Cantos



CATEGORÍAS

○ La prueba acogerá las siguientes categorías bajo un formato NO COMPETITIVO:

- **Cadetes** (Nacidos entre 2008 y 2009).
- **Infantiles** (Nacidos entre 2010 y 2011).
- **Alevines** (Nacidos entre 2012 y 2013).
- **Benjamines** (Nacidos entre 2014 y 2015).
- **Prebenjamines** (Nacidos entre 2016 y 2017).

HORARIOS

○ Horarios provisionales:

- **09:30 – 10:15** Acceso Al área de transición para Cadetes e Infantiles (2008-2011).
- **10:30** Salida para Cadetes e Infantiles.

- **10:30 – 11:15** Acceso a boxes para Alevines (2012-2013).
- **11:30** Salida para Alevines.

- **11:15 – 12:00** Acceso a boxes para Benjamines (2014-2015).
- **12:15** Salida para Benjamines.

- **12:15 – 12:45** Acceso a boxes para Prebenjamines 2 (2016).
- **13:00** Salida para Prebenjamines 2 (2016).

- **12:30 – 13:00** Acceso a boxes para Prebenjamines 1 (2017).
- **13:15** Salida para Prebenjamines 1 (2017).

II Duatlón Interescolar Ciudad de Tres Cantos



CATEGORÍAS, DISTANCIAS y HORARIOS

- La entrada al área de transición 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 - INFANTIL 2008/09 - 2010/11	ALEVÍN 2012 / 2013	BENJAMÍN 2014 / 2015	PREBENJAMÍN	
				2016	2017
DISTANCIA	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	250 m 550 m 125 m
HORARIOS DE SALIDA	10:30	11:30	12:15	13:00	13:15

**Las categorías Cadete e Infantil correrán en una salida unificada a las 10:30.
Los Prebenjamines se dividirán en 2 salidas determinadas por el año de nacimiento.**

ÁREA DE TRANSICIÓN

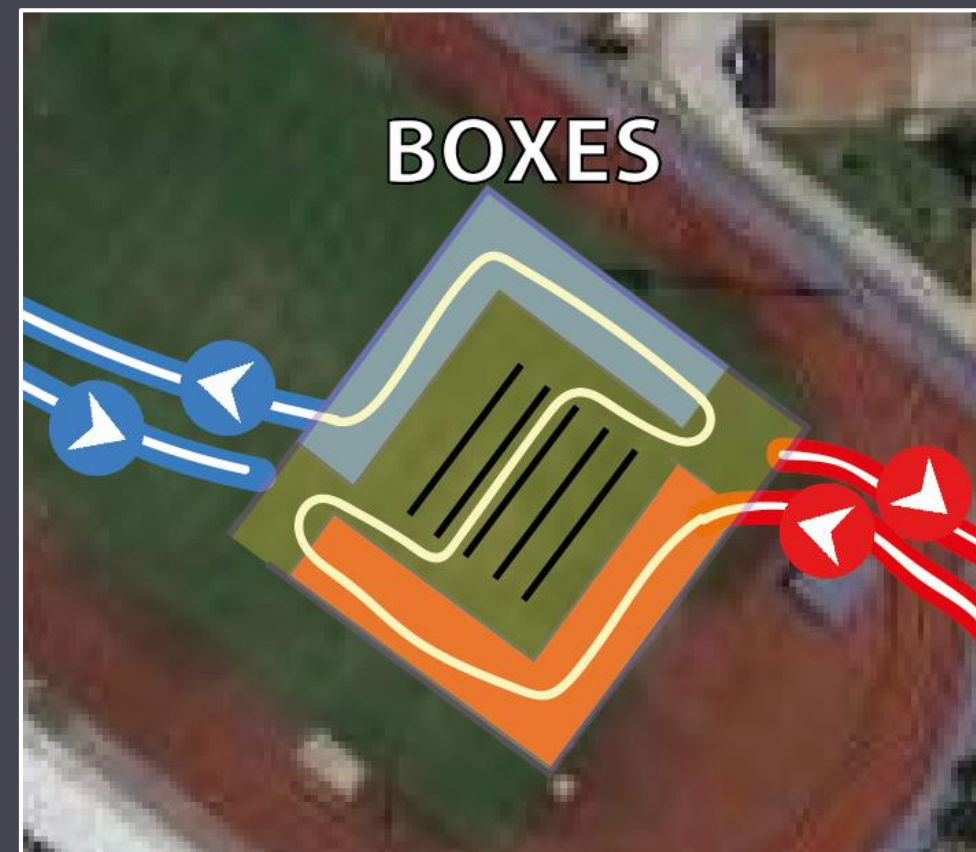
CATEGORÍA CADETE, INFANTIL, ALEVÍN, BENJAMÍN Y PREBENJAMÍN

T1



- Tendrá un pasillo de compensación posterior al recorrido de bici.
- A los pasillos siempre se accede por la parte más cercana a las gradas de la pista de atletismo (zona inferior de la imagen).
- De los pasillos siempre se sale por la parte opuesta a las gradas de la pista de atletismo (zona superior de la imagen).
- El pasillo naranja se recorrerá al terminar el circuito de bici, previo a dejar la bicicleta.
- El pasillo azul se recorrerá después de haber dejado la bicicleta en boxes.

T2



CIRCUITOS

CATEGORÍAS CADETE e INFANTIL (2008-2011) - SALIDA 10:30

- En los tramos de ida y vuelta deben ir circulando siempre por el lado correcto a la división señalizada, **CIRCULANDO SIEMPRE POR EL LADO DERECHO** a la misma. Estas zonas y otras de especial atención, estarán debidamente señalizadas y contarán con la presencia de voluntarios.
 - **CARRERA A PIE.** Combinará parte por terreno compacto de tierra y parte por el tartán de la pista de atletismo.
 - 1^{er} segmento: Tramo de enlace + 1 vuelta al circuito + Tramo de enlace.
 - 2^o segmento: Tramo de enlace de ida + Tramo de enlace de vuelta.
 - **CICLISMO.** Una vez se abandone la pista de atletismo comenzarán las 2 vueltas a recorrer, en su mayoría, serán por tramos de tierra compacta o senderos de tierra.
 - **ÁREA DE TRANSICIÓN.** Se situarán, debidamente señalizados, en el espacio que ocupa el campo de rugby y con barras donde dejar el material por dorsales claramente visibles.

II Duatlón Interescolar Ciudad de Tres Cantos

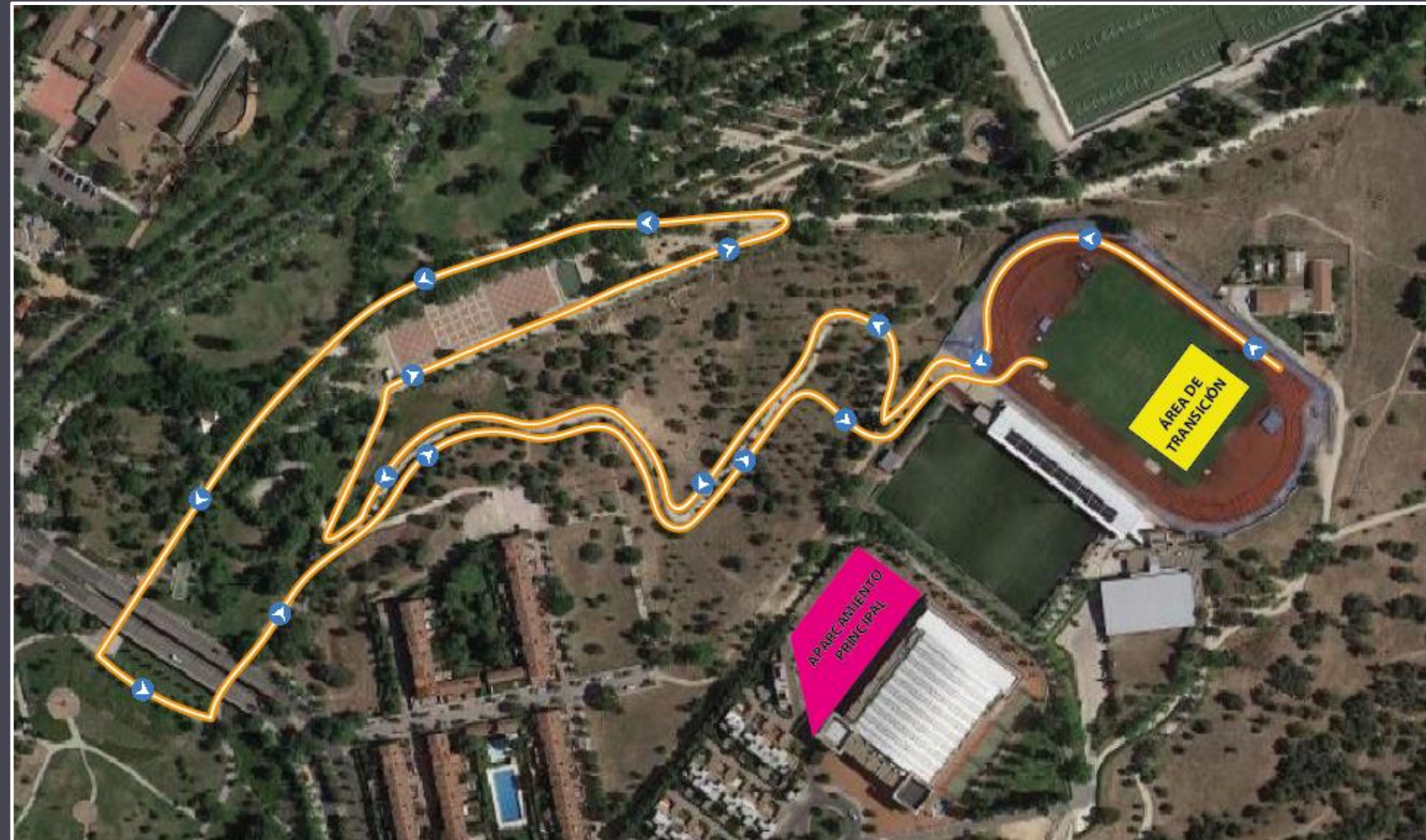
CIRCUITOS

CATEGORÍAS CADETE e INFANTIL (2008-2011) - SALIDA 10:30

CARRERA 1

(1,8 Km) 1 Vuelta

- Pista de atletismo: 200m
- Enlace: 500m
- Circuito: 1 vueltas de 600m
- Enlace: 500m



II Duatlón Interescolar Ciudad de Tres Cantos

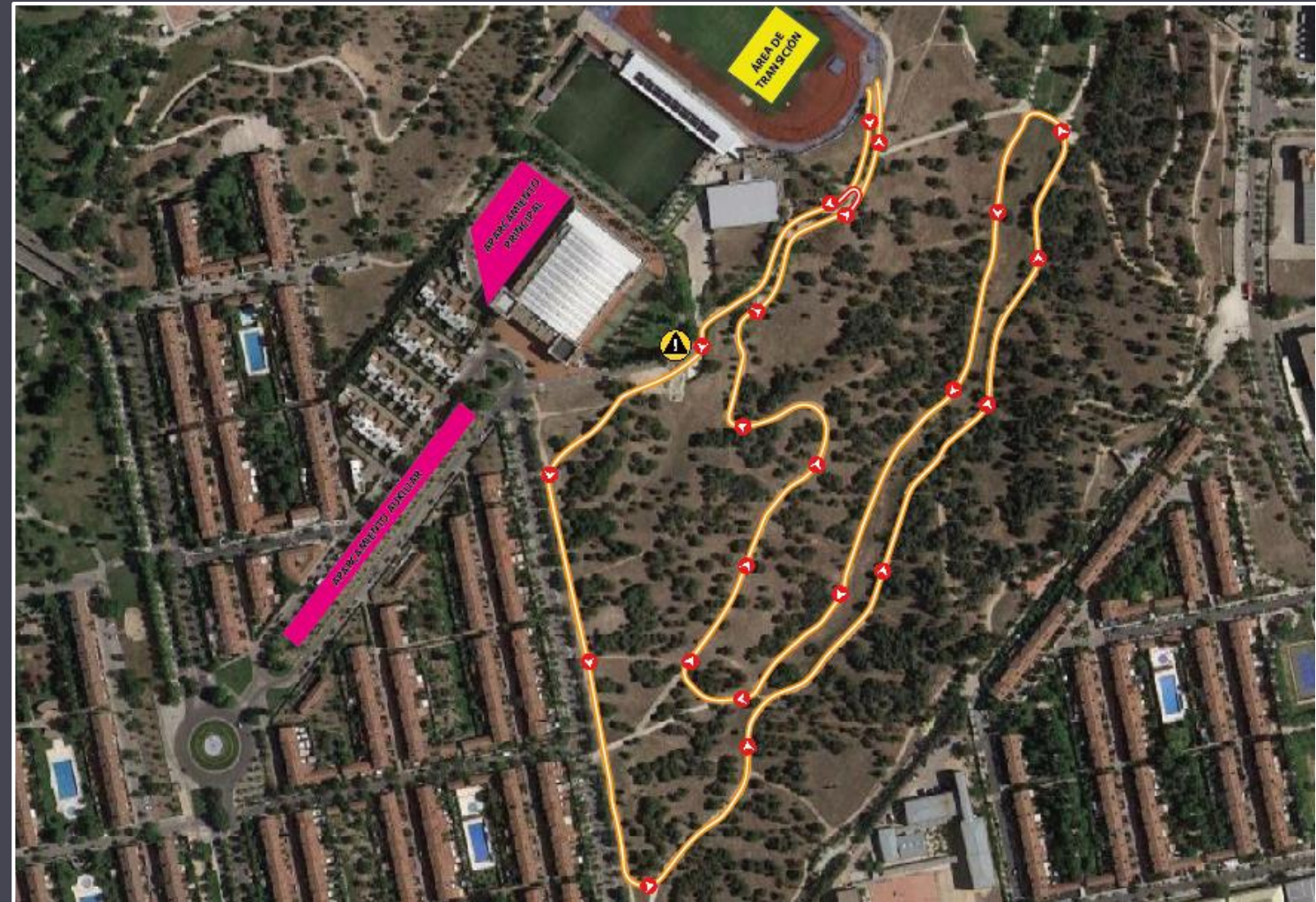
CIRCUITOS

CATEGORÍAS CADETE e INFANTIL (2008-2011) - SALIDA 10:30

CICLISMO

(6,7 Km) 2 Vueltas

- Enlace: 250m
- Circuito: 2 vueltas de 3,1km
- Enlace: 250m



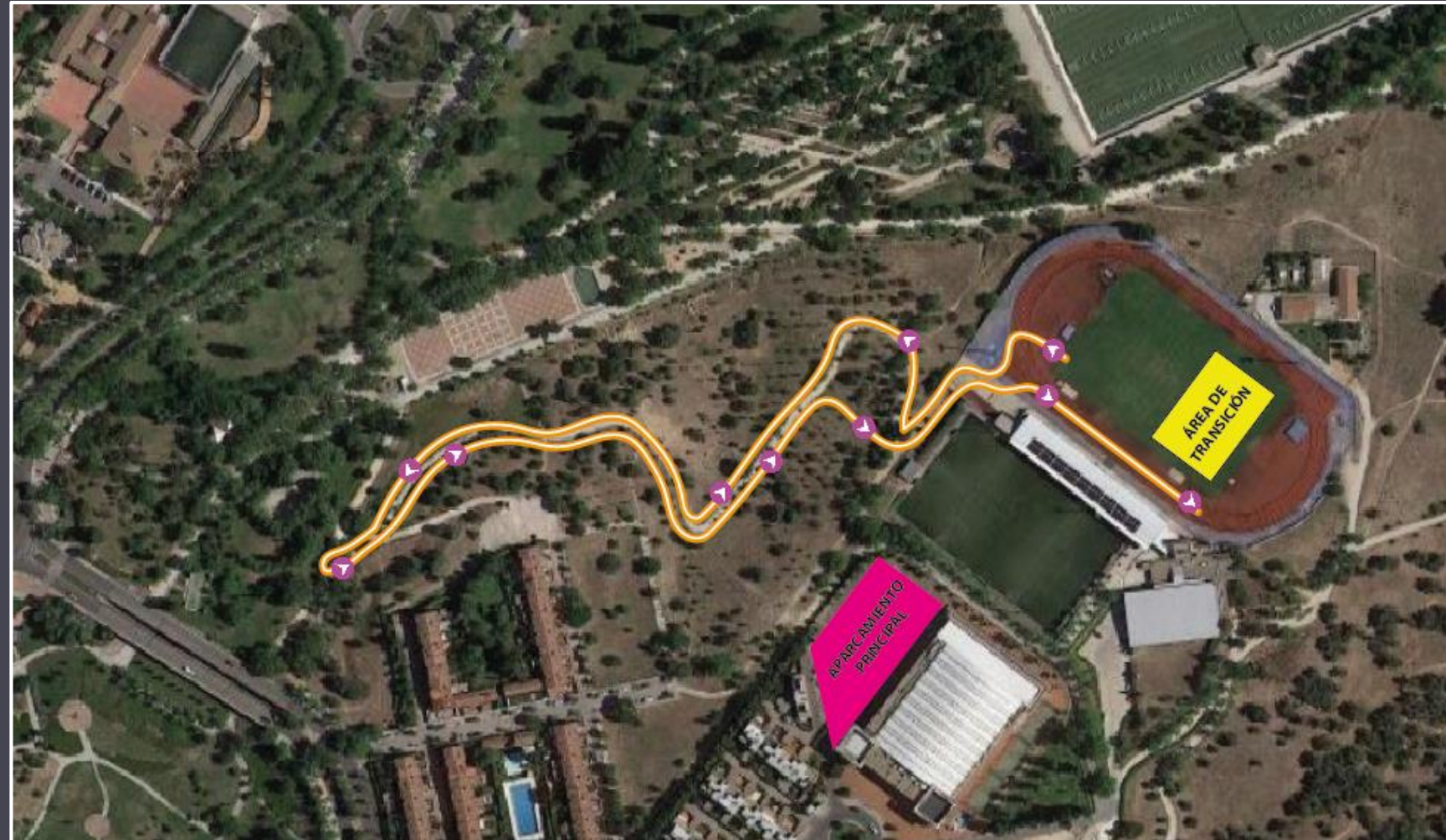
II Duatlón Interescolar Ciudad de Tres Cantos

CIRCUITOS

CATEGORÍAS CADETE e INFANTIL (2008-2011) - SALIDA 10:30

CARRERA 2 (1,1 Km) 1 Vuelta

- Enlace: 500m
- Enlace: 500m
- Pista de atletismo: 100m



CIRCUITOS

CATEGORÍA ALEVÍN (2012-2013) - SALIDA 11:30

- En los tramos de ida y vuelta deben ir circulando siempre por el lado correcto a la división señalizada, **CIRCULANDO SIEMPRE POR EL LADO DERECHO** a la misma. Estas zonas y otras de especial atención, estarán debidamente señalizadas y contarán con la presencia de voluntarios.
 - **CARRERA A PIE.** Combinará parte por terreno compacto de tierra y parte por el tartán de la pista de atletismo.
 - 1^{er} segmento: Tramo de enlace de ida + Tramo de enlace de vuelta.
 - 2^o segmento: Se desarrollará íntegramente por el interior de la pista de atletismo.
 - **CICLISMO.** Una vez se abandone la pista de atletismo comenzarán las 2 vueltas a recorrer, en su mayoría, serán por tramos de tierra compacta o senderos de tierra.
 - **ÁREA DE TRANSICIÓN.** Se situarán, debidamente señalizados, en el espacio que ocupa el campo de rugby y con barras donde dejar el material por dorsales claramente visibles.

II Duatlón Interescolar Ciudad de Tres Cantos

CIRCUITOS

CATEGORÍA ALEVÍN (2012-2013) - SALIDA 11:30

CARRERA 1

(1,2 Km) 1 Vuelta

- Pista de atletismo: 200m
- Enlace: 500m
- Enlace: 500m



II Duatlón Interescolar Ciudad de Tres Cantos

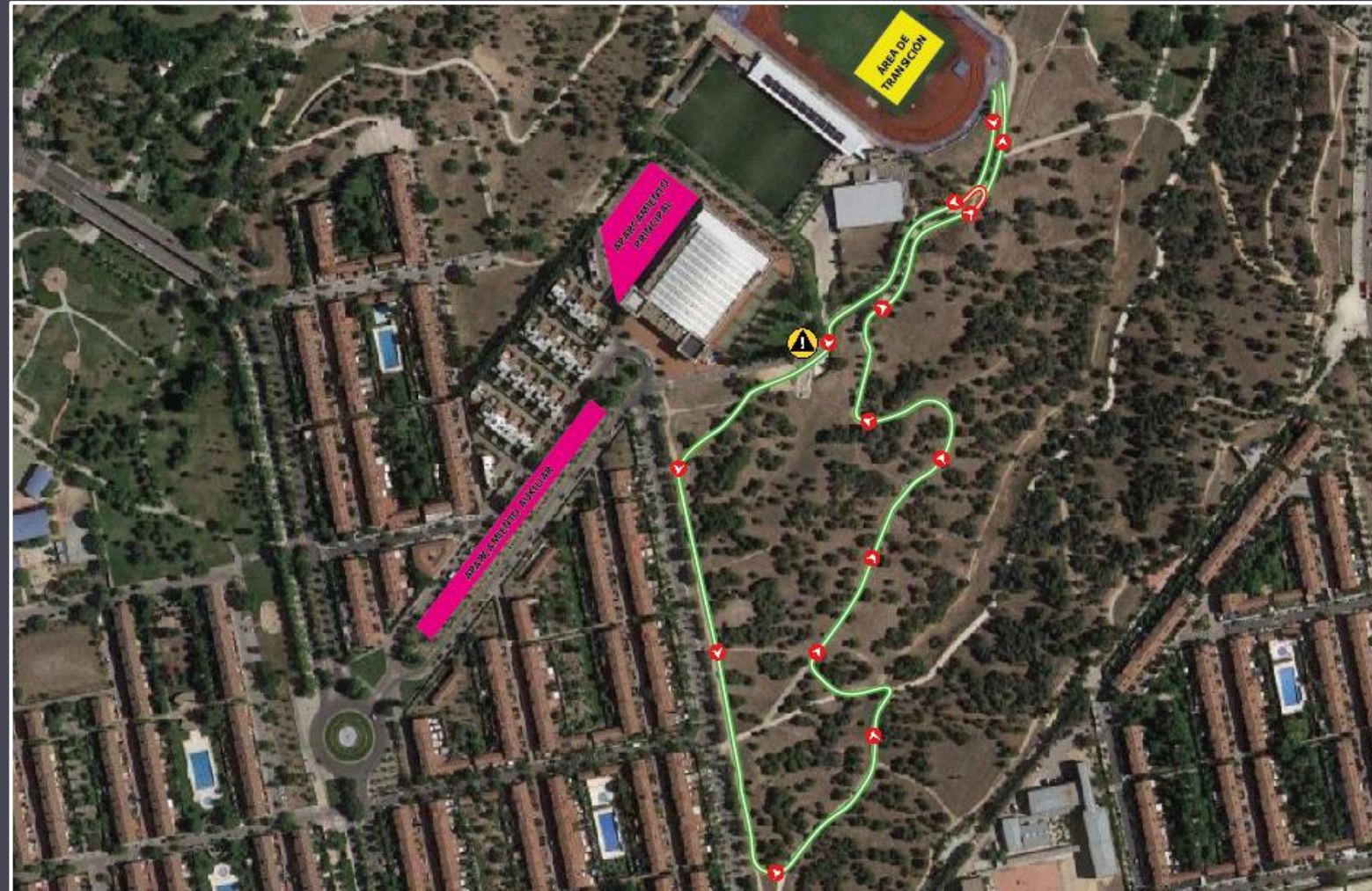
CIRCUITOS

CATEGORÍA ALEVÍN (2012-2013) - SALIDA 11:30

CICLISMO

(1,8 Km) 2 Vueltas

- Enlace: 250m
- Circuito: 2 vueltas de 1,8km
- Enlace: 250m



II Duatlón Interescolar Ciudad de Tres Cantos



CIRCUITOS

CATEGORÍA ALEVÍN (2012-2013) - SALIDA 11:30

CARRERA 2

(500m) 1 Vuelta

- Pista de atletismo: 500m



CIRCUITOS

CATEGORÍA BENJAMÍN (2014-2015) - SALIDA 12:15

- En los tramos de ida y vuelta deben ir circulando siempre por el lado correcto a la división señalizada, **CIRCULANDO SIEMPRE POR EL LADO DERECHO** a la misma. Estas zonas y otras de especial atención, estarán debidamente señalizadas y contarán con la presencia de voluntarios.
 - **CARRERA A PIE.** Combinará parte por terreno compacto de tierra y parte por el tartán de la pista de atletismo.
 - 1^{er} segmento: Se desarrollará íntegramente por el interior de la pista de atletismo.
 - 2^o segmento: Se desarrollará íntegramente por el interior de la pista de atletismo.
 - **CICLISMO.** Una vez se abandone la pista de atletismo comenzarán las 2 vueltas a recorrer, en su mayoría, serán por tramos de tierra compacta o senderos de tierra.
 - **ÁREA DE TRANSICIÓN.** Se situarán, debidamente señalizados, en el espacio que ocupa el campo de rugby y con barras donde dejar el material por dorsales claramente visibles.

II Duatlón Interescolar Ciudad de Tres Cantos



CIRCUITOS

CATEGORÍA BENJAMÍN (2014-2015) - SALIDA 12:15

CARRERA 1

(500 m) 1 Vuelta

- Pista de atletismo: 500m



II Duatlón Interescolar Ciudad de Tres Cantos

CIRCUITOS

CATEGORÍA BENJAMÍN (2014-2015) - SALIDA 12:15

CICLISMO

(1,0 Km) 2 Vueltas

- Enlace: 75m
- Circuito: 2 vuelta de 400m
- Enlace: 75m



II Duatlón Interescolar Ciudad de Tres Cantos



CIRCUITOS

CATEGORÍA BENJAMÍN (2014-2015) - SALIDA 12:15

CARRERA 2

(250m) 1 Vuelta

- Pista de atletismo: 250m



CIRCUITOS

CATEGORÍA PREBENJAMÍN (2016-2017) - 1ª SALIDA (2016) 13:00 / 2ª SALIDA (2017) 13:15

- En los tramos de ida y vuelta deben ir circulando siempre por el lado correcto a la división señalizada, **CIRCULANDO SIEMPRE POR EL LADO DERECHO** a la misma. Estas zonas y otras de especial atención, estarán debidamente señalizadas y contarán con la presencia de voluntarios.
 - **CARRERA A PIE.** Combinará parte por terreno compacto de tierra y parte por el tartán de la pista de atletismo.
 - 1^{er} segmento: Se desarrollará íntegramente por el interior de la pista de atletismo.
 - 2^o segmento: Se desarrollará íntegramente por el interior de la pista de atletismo.
 - **CICLISMO.** Una vez se abandone la pista de atletismo comenzará 1 vuelta a recorrer, en su mayoría, serán por tramos de tierra compacta o senderos de tierra.
 - **ÁREA DE TRANSICIÓN.** Se situarán, debidamente señalizados, en el espacio que ocupa el campo de rugby y con barras donde dejar el material por dorsales claramente visibles.

II Duatlón Interescolar Ciudad de Tres Cantos



CIRCUITOS

CATEGORÍA PREBENJAMÍN (2016-2017) - 1ª SALIDA (2016) 13:00 / 2ª SALIDA (2017) 13:15

CARRERA 1

(250m) 1 Vuelta

- Pista de atletismo: 250m



II Duatlón Interescolar Ciudad de Tres Cantos

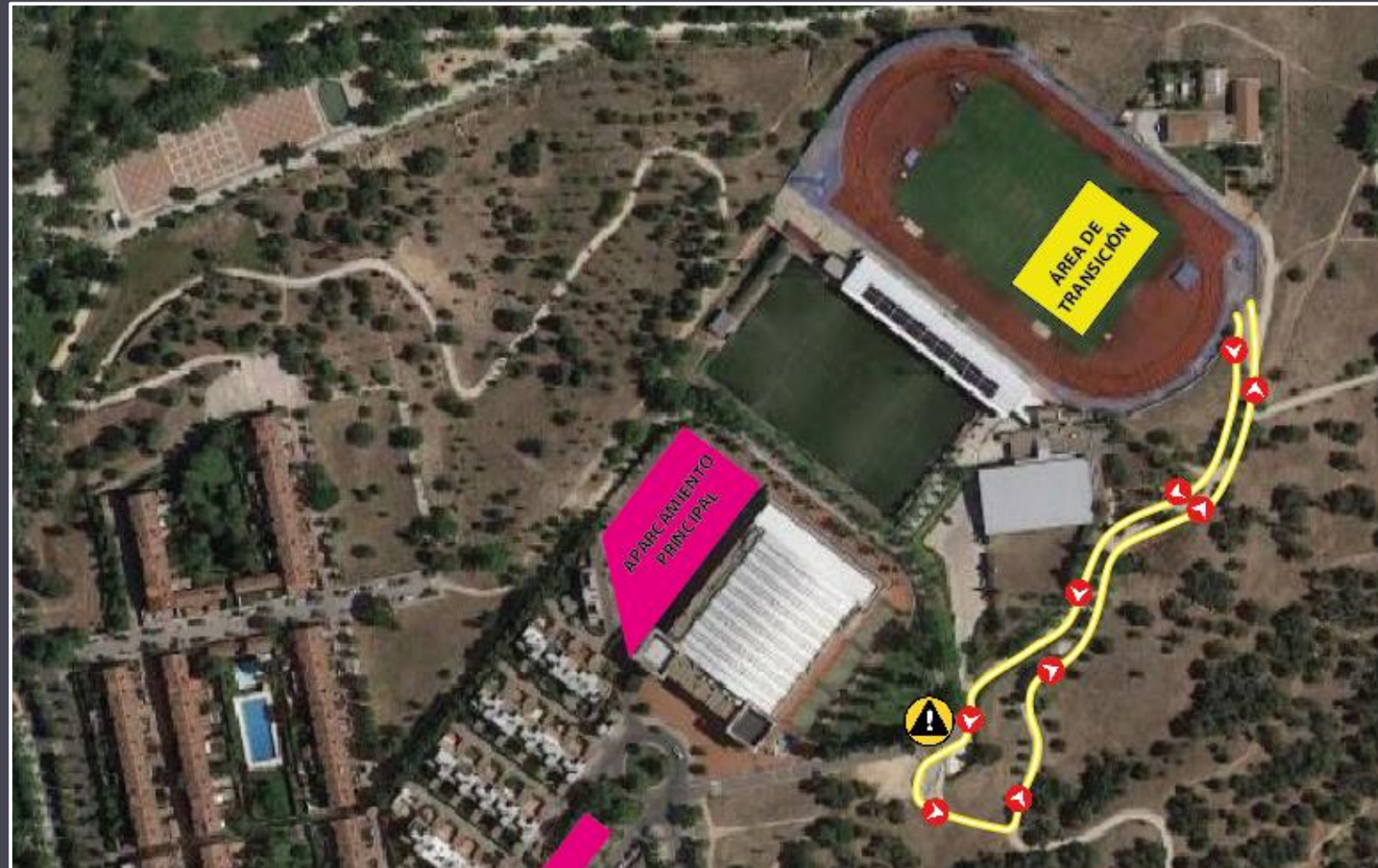
CIRCUITOS

CATEGORÍA PREBENJAMÍN (2016-2017) - 1ª SALIDA (2016) 13:00 / 2ª SALIDA (2017) 13:15

CICLISMO

(550 m) 1 Vuelta

- Enlace: 75
- Circuito: 1 vuelta de 400m
- Enlace: 75m



II Duatlón Interescolar Ciudad de Tres Cantos



CIRCUITOS

CATEGORÍA PREBENJAMÍN (2016-2017) - 1ª SALIDA (2016) 13:00 / 2ª SALIDA (2017) 13:15

CARRERA 2

(125m) 1 Vuelta

- Pista de atletismo: 125m



II Duatlón Interescolar Ciudad de Tres Cantos



PATROCINADORES / COLABORADORES



Postcard
TRAVEL

VIAJES Y EXPERIENCIAS A MEDIDA



Grupo
Atmósfera Sport 3c



Peluquerías
GARCIA'S



II Duatlón Interescolar Ciudad de Tres Cantos



**¡¡NO TE LO PUEDES
PERDER!!**

REGALOS

SORTEOS

DIVERSIÓN

INSCRÍBETE AQUÍ



