



# Duatlón SERTRI ZARAGOZA

02/11/2014

## Guía de atletas Distancia Flash

# ESTIMACIÓN HORARIOS Y DISTANCIAS



Categorías	Distancias			Hora Inicio	Hora Finalización	Circuito ciclismo
	Carrera a pie	Ciclismo	Carrera a pie			
<b>Sprint Masculino</b>	5 kilómetros	20 kilómetros	2,5 kilómetros	9:00	11:00	Urbano. Solo bici carretera
<b>Sprint Femenino</b>				9:05	11:15	
<b>Súper Sprint Masculino</b>	2,5 kilómetros	10 kilómetros	1,25 kilómetros	10:40	11:32	Urbano. Solo bici de montaña
<b>Súper Sprint Relevos</b>				10:45	11:37	
<b>Triatlón de la Mujer</b>				10:50	11:50	
<b>Triatlón Paralímpico</b>	2,5 kilómetros	10 kilómetros	1,25 kilómetros	10:55	11:50	
<b>Flash Masculino (menores)</b>	1500 metros	4 kilómetros	1000 metros	12:00	12:33	Parque
<b>Flash Femenino (menores)</b>				12:05	12:38	
	<b>Carrera a pie</b>	<b>Ciclismo</b>	<b>Carrera a pie</b>			
	<b>Distancias por confirmar</b>					
<b>Kids Run Bike Run Sub 5</b>	150 metros	600 metros	150 metros	12:45	12:55	Parque
<b>Kids Run Bike Run Sub 8</b>	300 metros	1500 metros	300 metros	13:00	13:20	
<b>Kids Run Bike Run Sub 11</b>	600 metros	3000 metros	600 metros	13:25	14:00	



# **Duatlón SERTRI**

## **Distancia Flash**

**Categoría masculina**

**Categoría femenina**

**12 – 16 años**

# RECORRIDOS DISTANCIA FLASH



**Carrera a pie** **1,8 km**

- 3 vueltas bordeando el jardín botánico del Parque Grande José Antonio Labordeta

**Ciclismo** **4,5 km**

- 3 vueltas de 1,5 km a un circuito por la Avenida de los Bearnesees y Calle de la Villa de Calcena del Parque Grande José Antonio Labordeta

**Carrera a pie** **1,8 km**

- 3 vueltas bordeando el jardín botánico del Parque Grande José Antonio Labordeta

# SALIDA Y META



- **Ubicada en el vial suroeste de la Avenida San Sebastián.**
- **Cajón de salida.**
- **Se cerrará una zona post-meta para el avituallamiento de los participantes.**

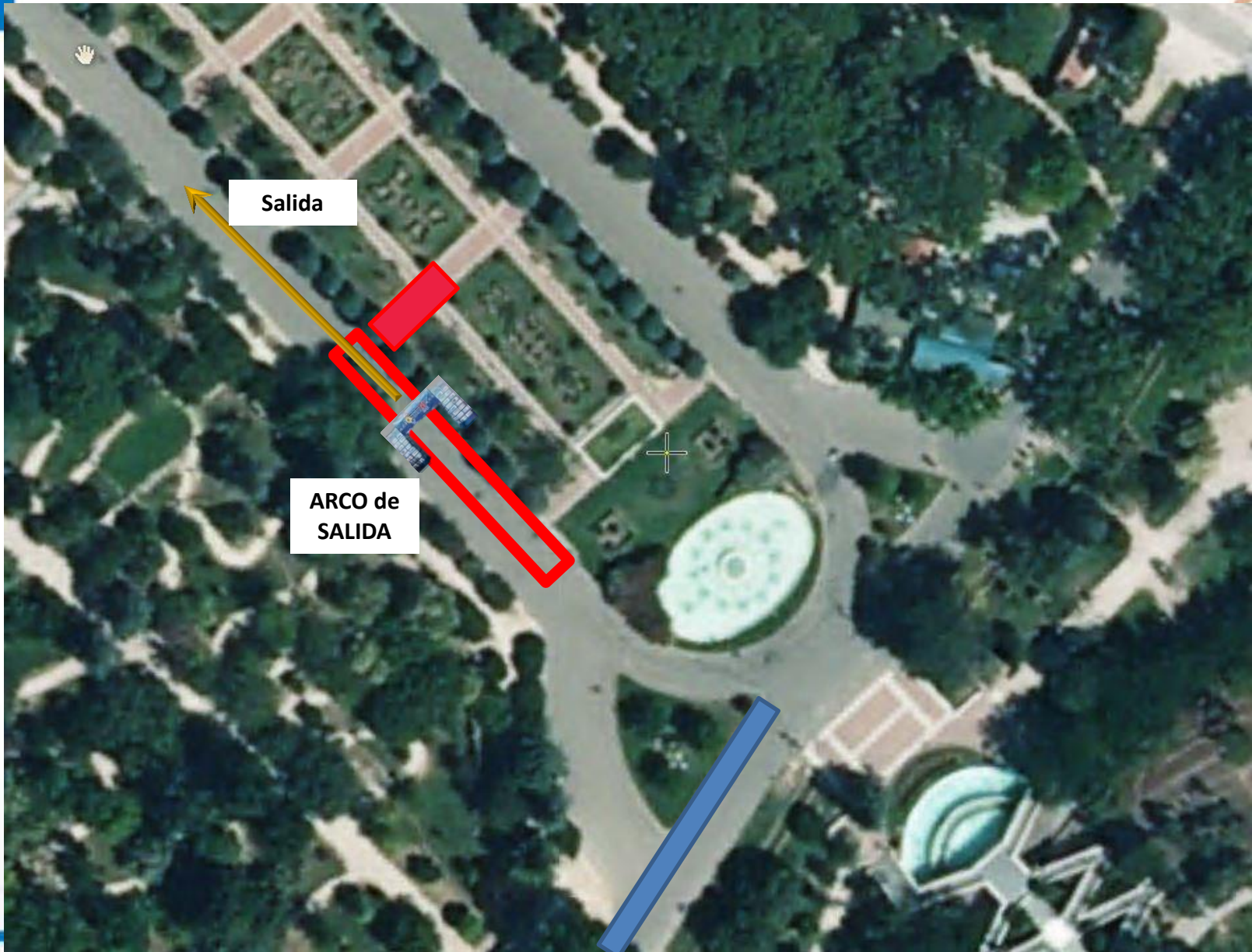


# ÁREA DE SALIDA, TRANSICIÓN Y META





# SALIDA. INICIO PRIMERA VUELTA CARRERA A PIE



# PRIMER SEGMENTO. CARRERA A PIE



- o **3 vueltas de 610 metros = 1,8 km**
- o **Circuito bordeando el Jardín Botánico del Parque Grande José Antonio Labordeta**
- o **5 metros de desnivel por vuelta**
- o **Asfalto y tierra prensada**
- o **Track:**  
**<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=7676056>**



# VUELTAS PRIMER SEGMENTO. CARRERA A PIE



# ÁREA DE TRANSICIÓN



- ❧ **Ubicada en Avenida de los Bearnesees, en un lateral.**
- ❧ **Se aprovecha el montaje de las pruebas sprint y súper sprint.**
- ❧ **Soportes de bicicleta en los laterales, bicicletas colocadas enfrentadas en un lado de cada uno de los soportes.**
- ❧ **Tránsito de los duatletas por el pasillo central del área de transición**



# ÁREA DE TRANSICIÓN



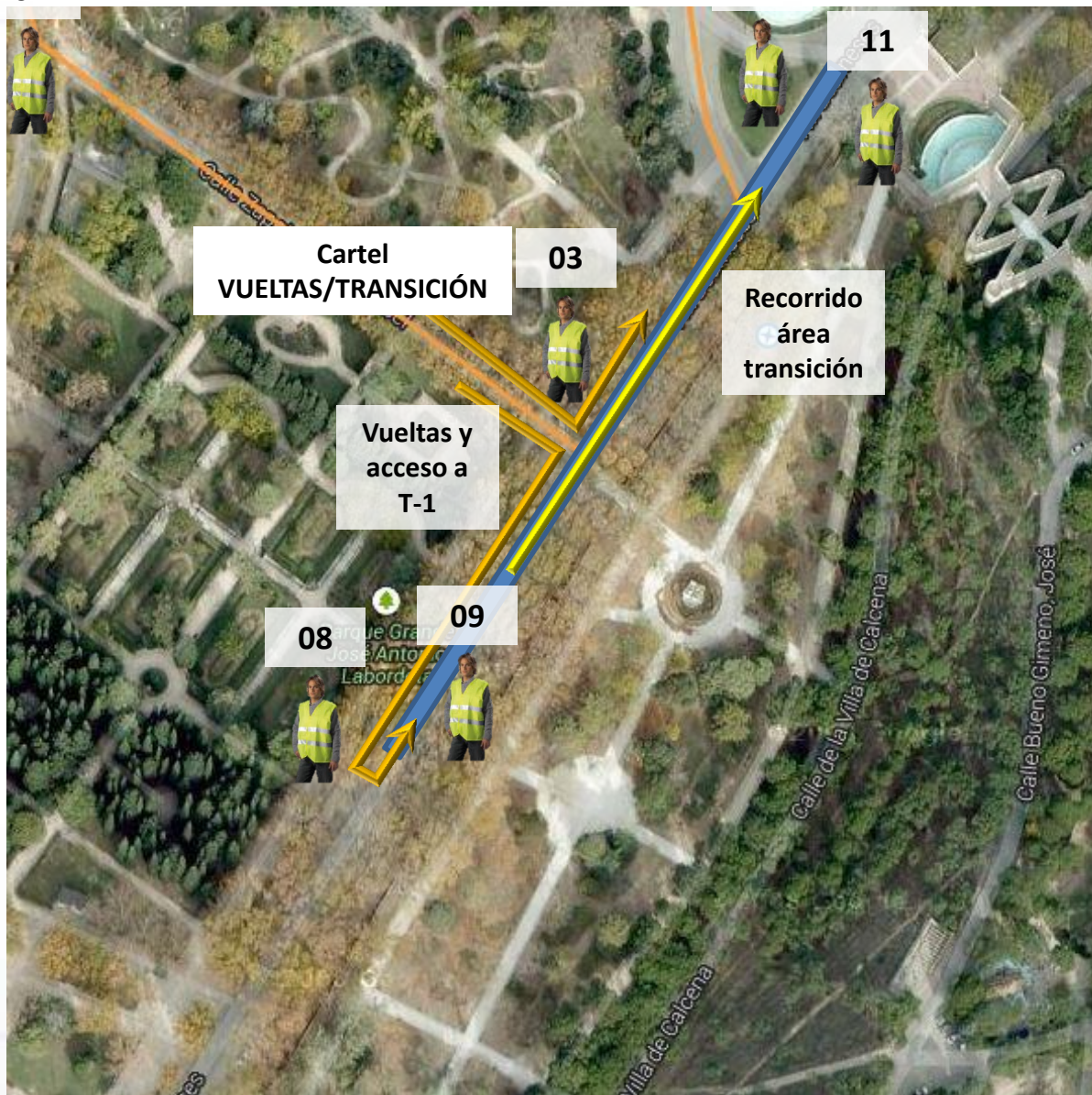
# MONTAJE ÁREA DE TRANSICIÓN

- Longitud área de transición posible: al menos 300 metros.
- Racks colocados en los laterales, bicicletas hacia el centro.
- Tránsito por el centro.
- Paso de las vueltas del ciclismo por un lateral

**Vueltas  
ciclismo**

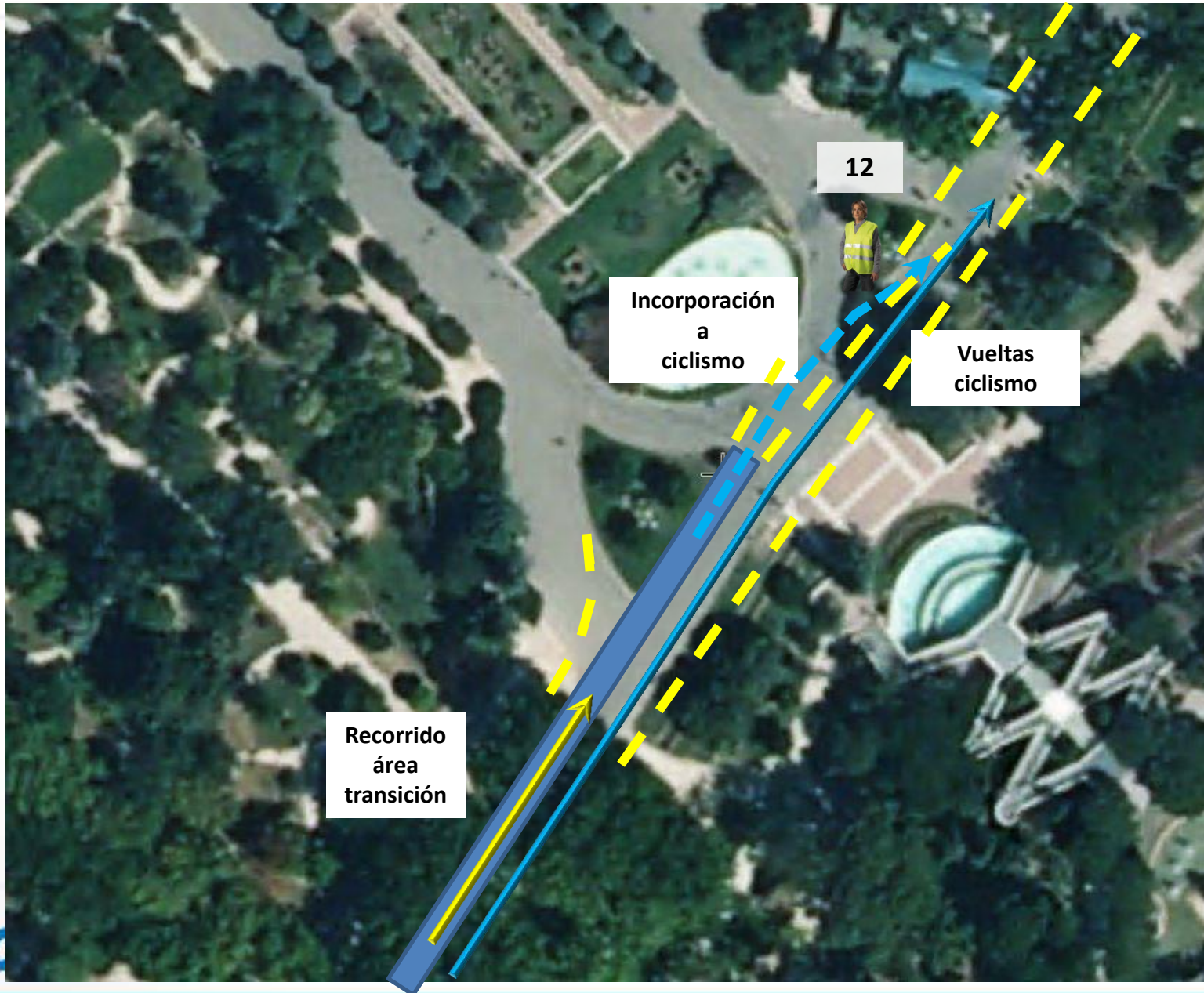


# ENTRADA A T-1. (PRIMERA TRANSICIÓN)





# SALIDA DE T-1. INCORPORACIÓN AL CICLISMO



# SEGUNDO SEGMENTO. CICLISMO



- o **3 vueltas de 1500 metros = 4,5 km**
- o **Circuito por la Avenida de los Bearnesees y Calle de la Villa de Calcena del Parque Grande José Antonio Labordeta**
- o **Todo asfalto**
- o **Descripción de recorrido: Ligero ascenso en la primera parte del recorrido; bajada pronunciada (precaución); zona llana en recta de paso por la zona de transición**
- o **Única dificultad técnica en la bajada de la Avenida de los Bearnesees, que se debe tomar con precaución.**
- o **Track: <http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=8073851>**



# SEGUNDO SEGMENTO. CICLISMO



Área  
transición  
e inicio  
vueltas





# SEGUNDO SEGMENTO. CICLISMO



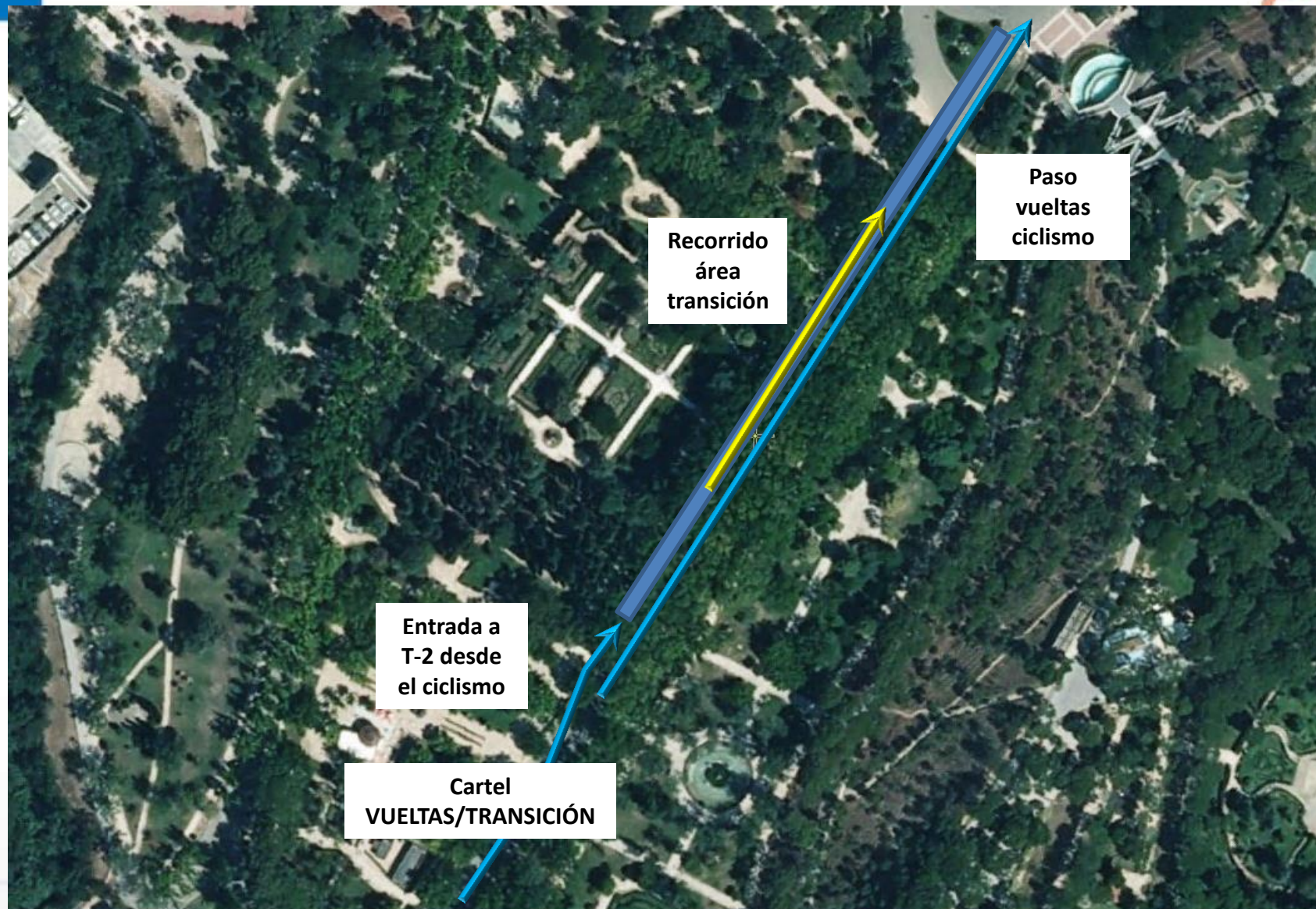


# PASO VUELTAS CICLISMO POR EL ÁREA DE TRANSICIÓN





# ENTRADA A T-2. (SEGUNDA TRANSICIÓN)



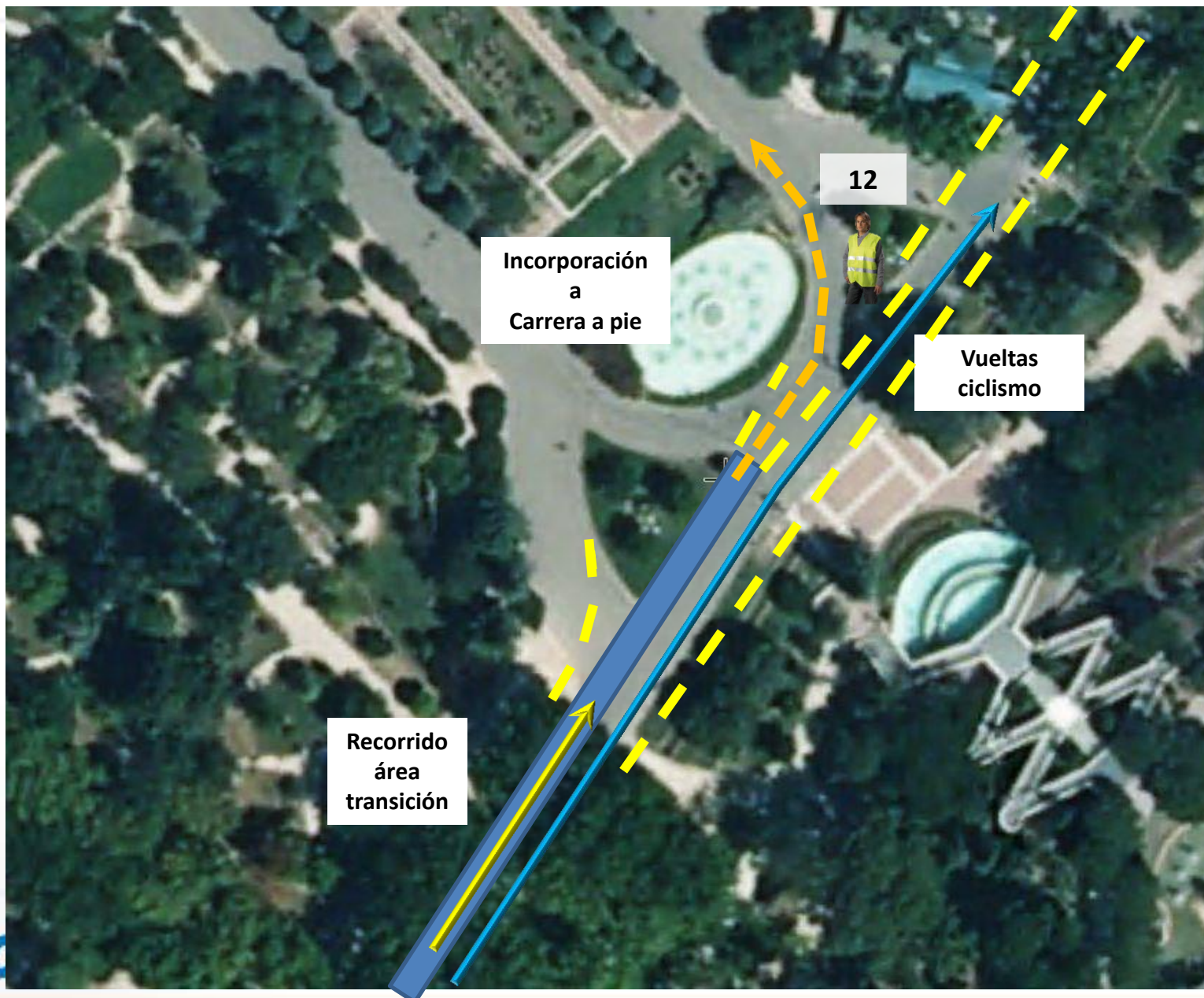
# TERCER SEGMENTO. CARRERA A PIE



- ❧ **1 vuelta de 700 metros y 2 vueltas de 610 metros = 1,9 km**
- ❧ **Mismo circuito del primer segmento**
- ❧ **Circuito bordeando el Jardín Botánico del Parque Grande José Antonio Labordeta**
- ❧ **5 metros de desnivel por vuelta**
- ❧ **Asfalto y tierra prensada**
- ❧ **Track:**  
**<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=8081494>**



# SALIDA DE T-2. INCORPORACIÓN A LA CARRERA A PIE

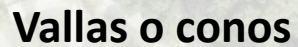




# 1ª VUELTA TERCER SEGMENTO. CARRERA A PIE

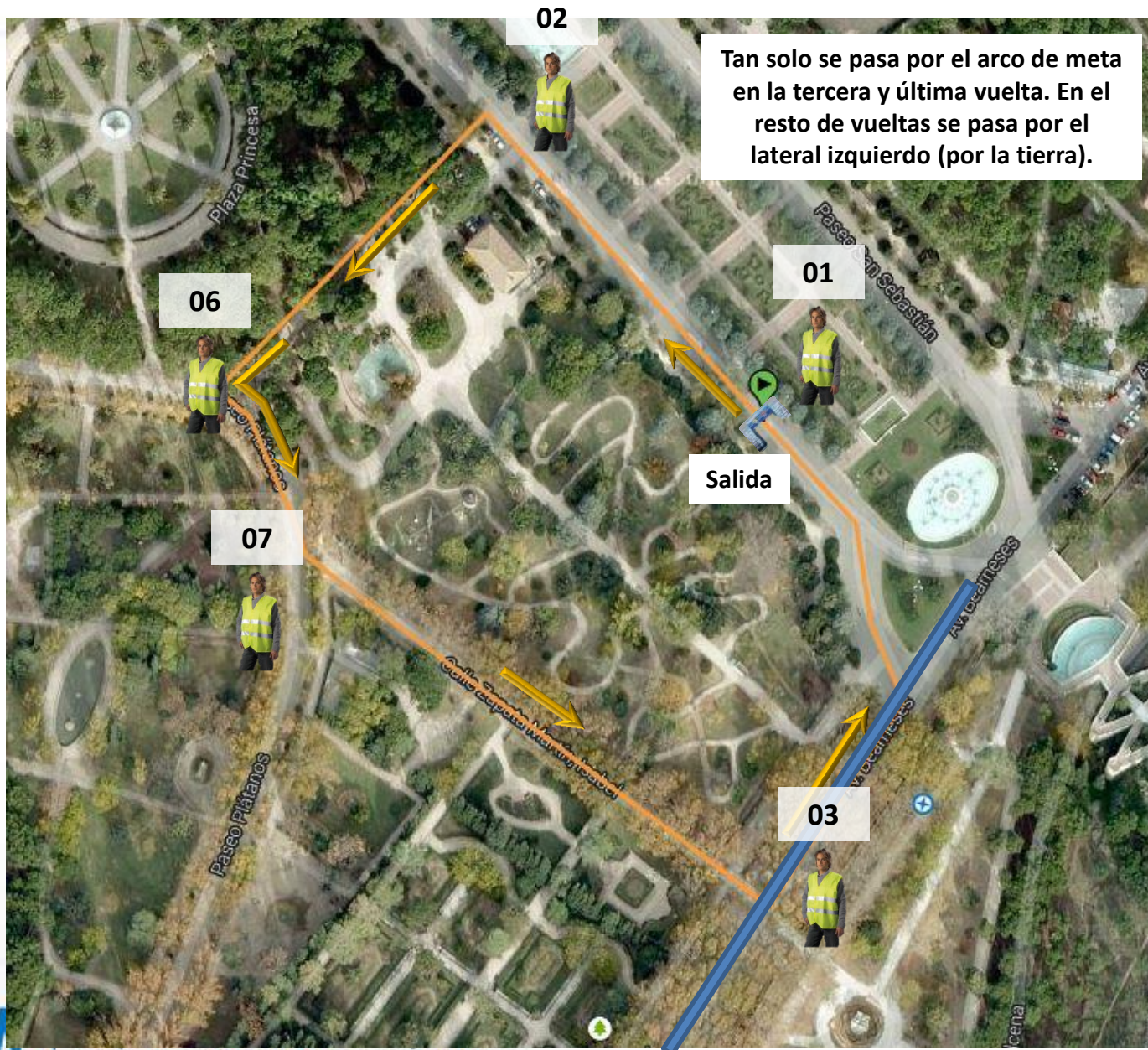








# 2ª Y 3ª VUELTAS TERCER SEGMENTO. CARRERA A PIE







# ENTRADA A META

