



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				
Sprint Masculino	5 kilómetros	20 kilómetros	2,5 kilómetros	9:00	11:00	Urbano. Solo bici carretera	
Sprint Femenino				9:05	11:15		
Súper Sprint Masculino	2,5 kilómetros	10 kilómetros	1,25 kilómetros	10:40	11:32	Urbano. Solo bici de montaña	
Súper Sprint Relevos				10:45	11:37		
Triatlon de la Mujer				10:50	11:50		
Triatlón Paralímpico				10:55	11:50		
Flash Masculino (menores)	1500 metros	4 kilómetros	1000 metros	12:00	12:33	Parque	
Flash Femenino (menores)				12:05	12:38		
	Carrera a pie	Ciclismo	Carrera a pie				
	Distancias por confirmar						
Kids Run Bike Run Sub 5	150 metros	600 metros	150 metros	12:45	12:55	Parque	
Kids Run Bike Run Sub 8	300 metros	1500 metros	300 metros	13:00	13:20		
Kids Run Bike Run Sub 11	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 Bearneses y Calle de la Villa de Calcena del Parque Grande José Antonio Labordeta

Carrera a pie 1,8 km

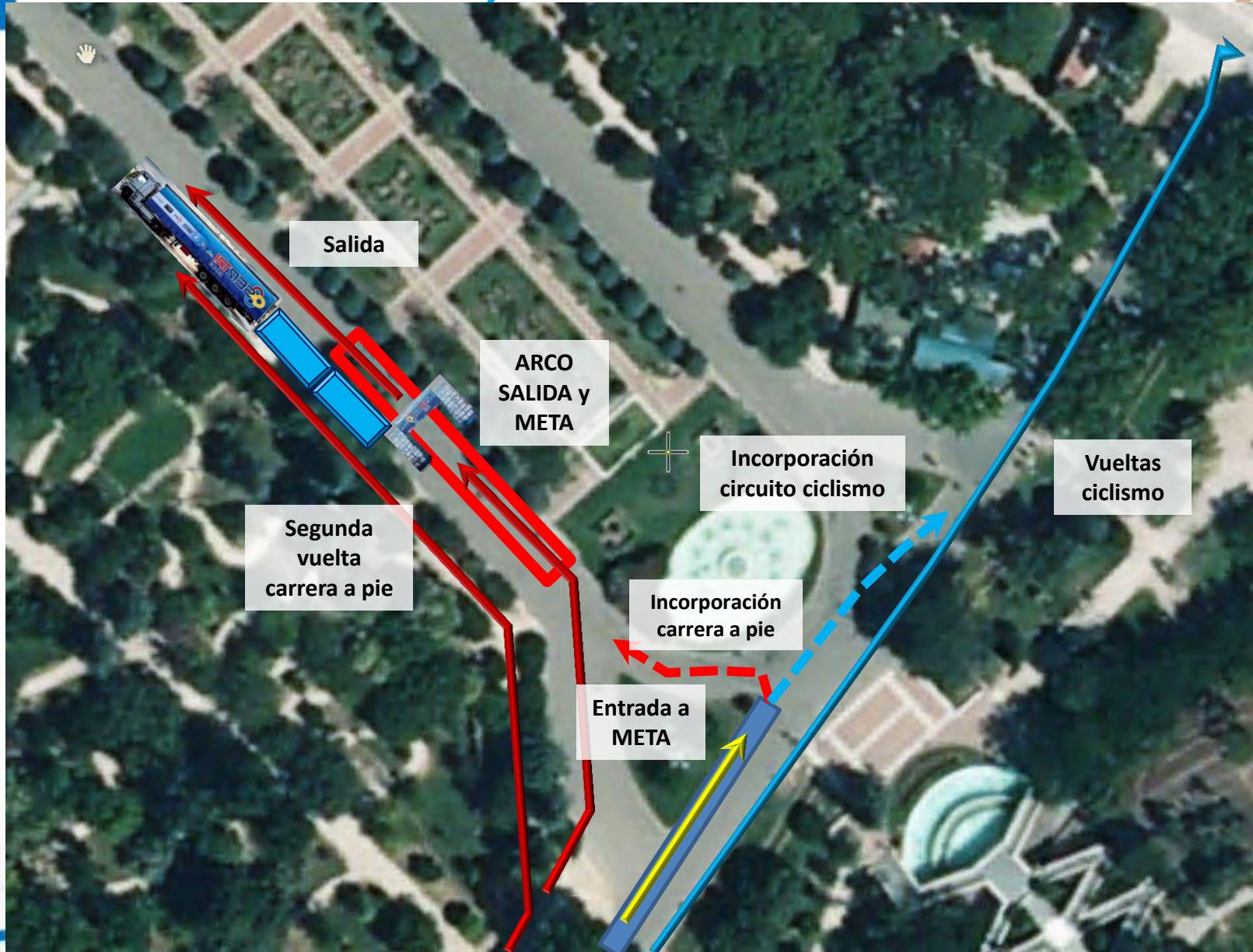
⌚ 3 vueltas bordeando el jardín botánico del Parque Grande José Antonio Labordeta

SALIDA Y META

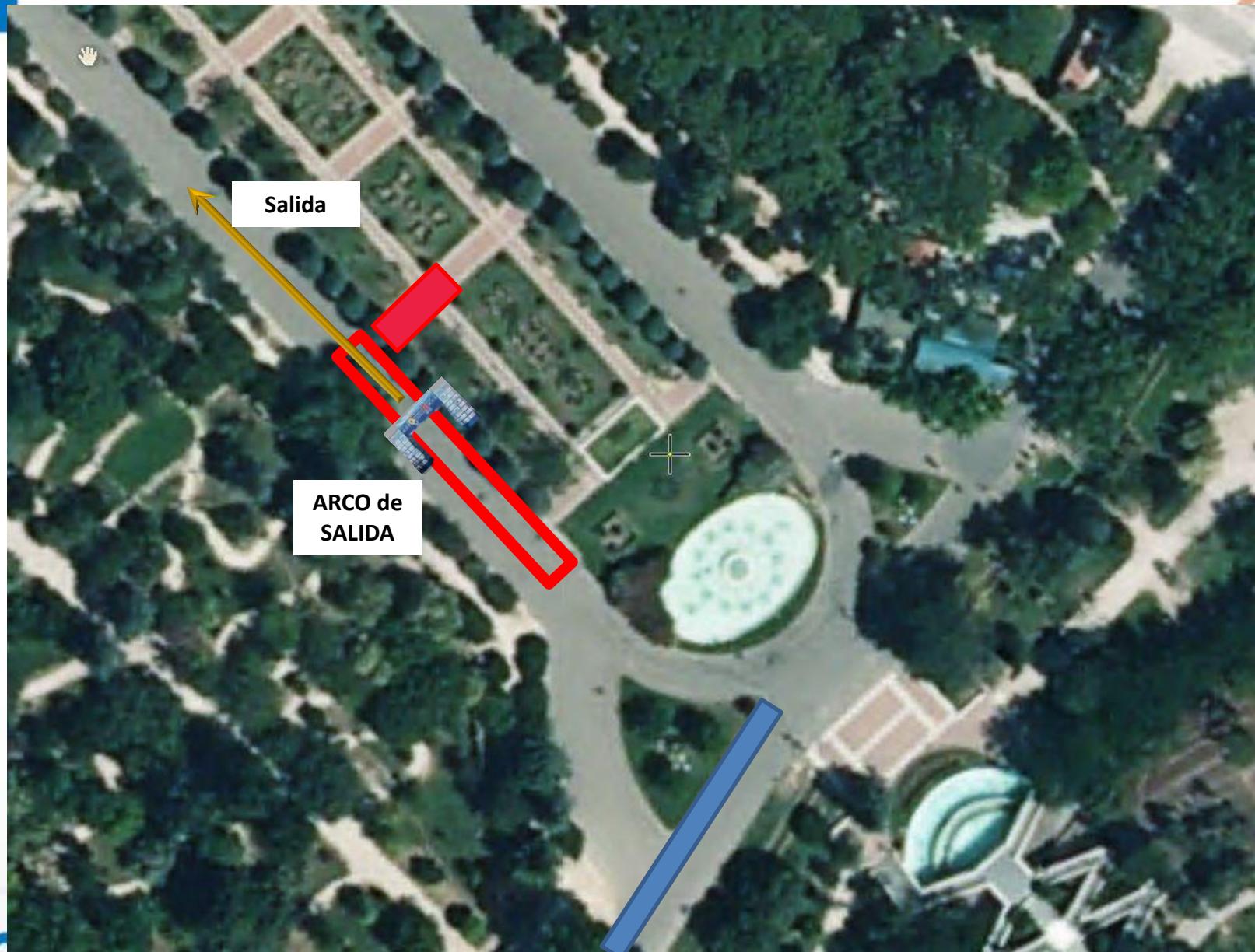


- Ubicada en el vial suroeste de la Avenida San Sebastián.
- Cajón de salida.
- Se cerrará una zona post-meta para el avituallamiento de los participantes.

ÁREA DE SALIDA, TRANSICIÓN Y META



SALIDA. INICIO PRIMERA VUELTA CARRERA A PIE



PRIMER SEGMENTO. CARRERA A PIE



- ⌚ **3 vueltas de 610 metros = 1,8 km**
- ⌚ **Círculo 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=7676056>

VUELTAS PRIMER SEGMENTO. CARRERA A PIE



ÁREA DE TRANSICIÓN



- ⌚ Ubicada en Avenida de los Bearneses, 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

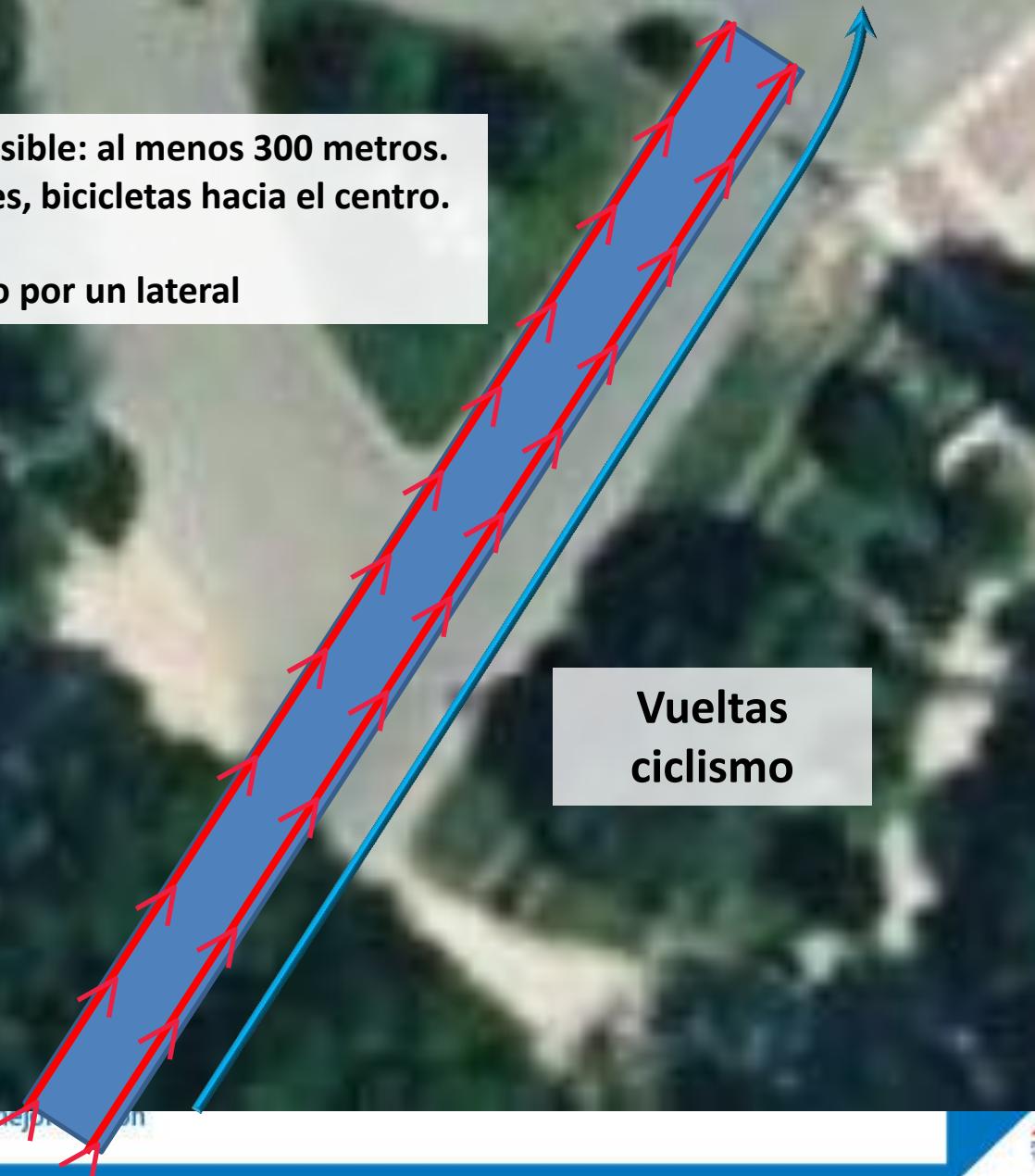
ÁREA DE TRANSICIÓN



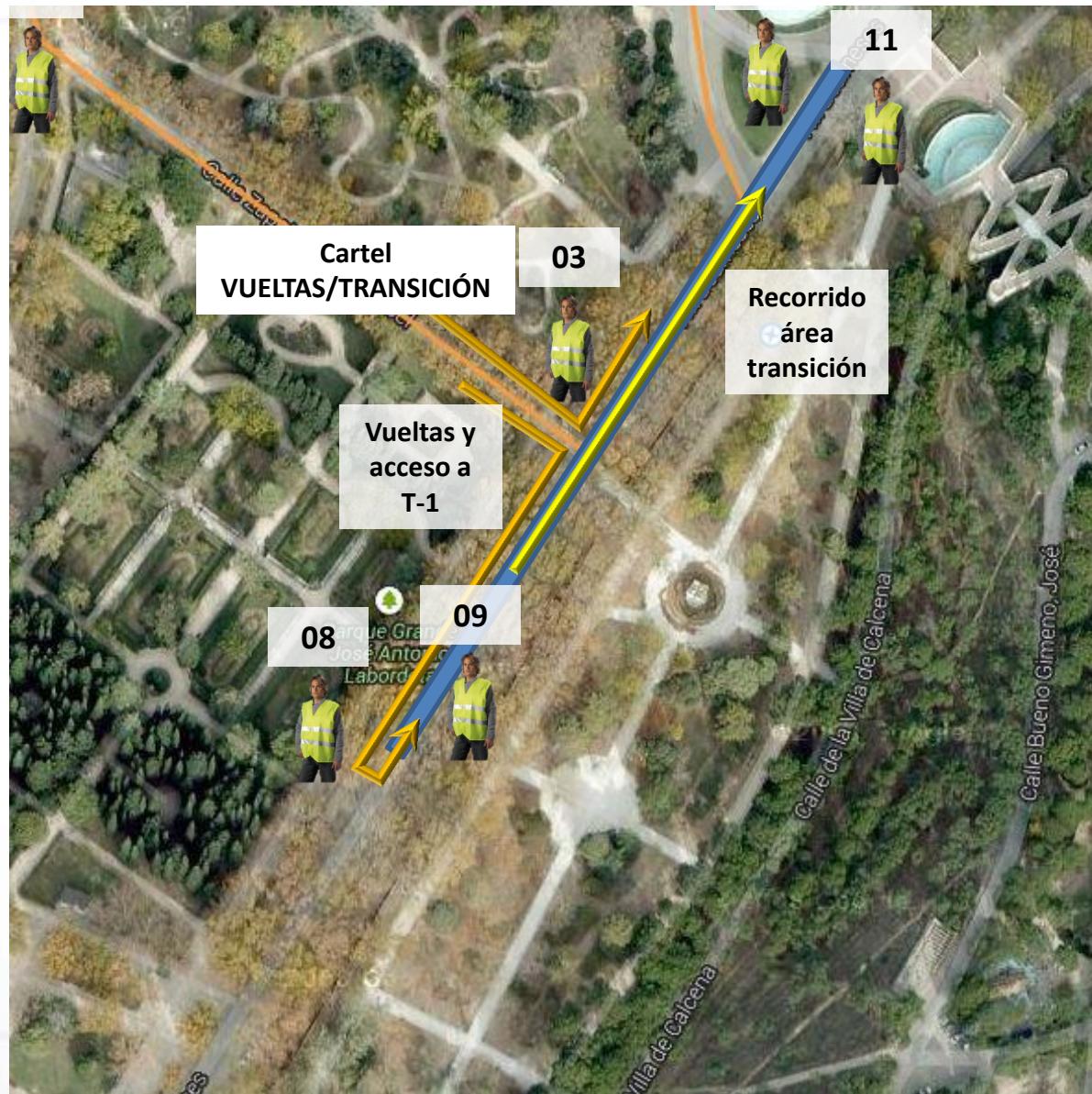
MONTAJE ÁREA DE TRANSICIÓN



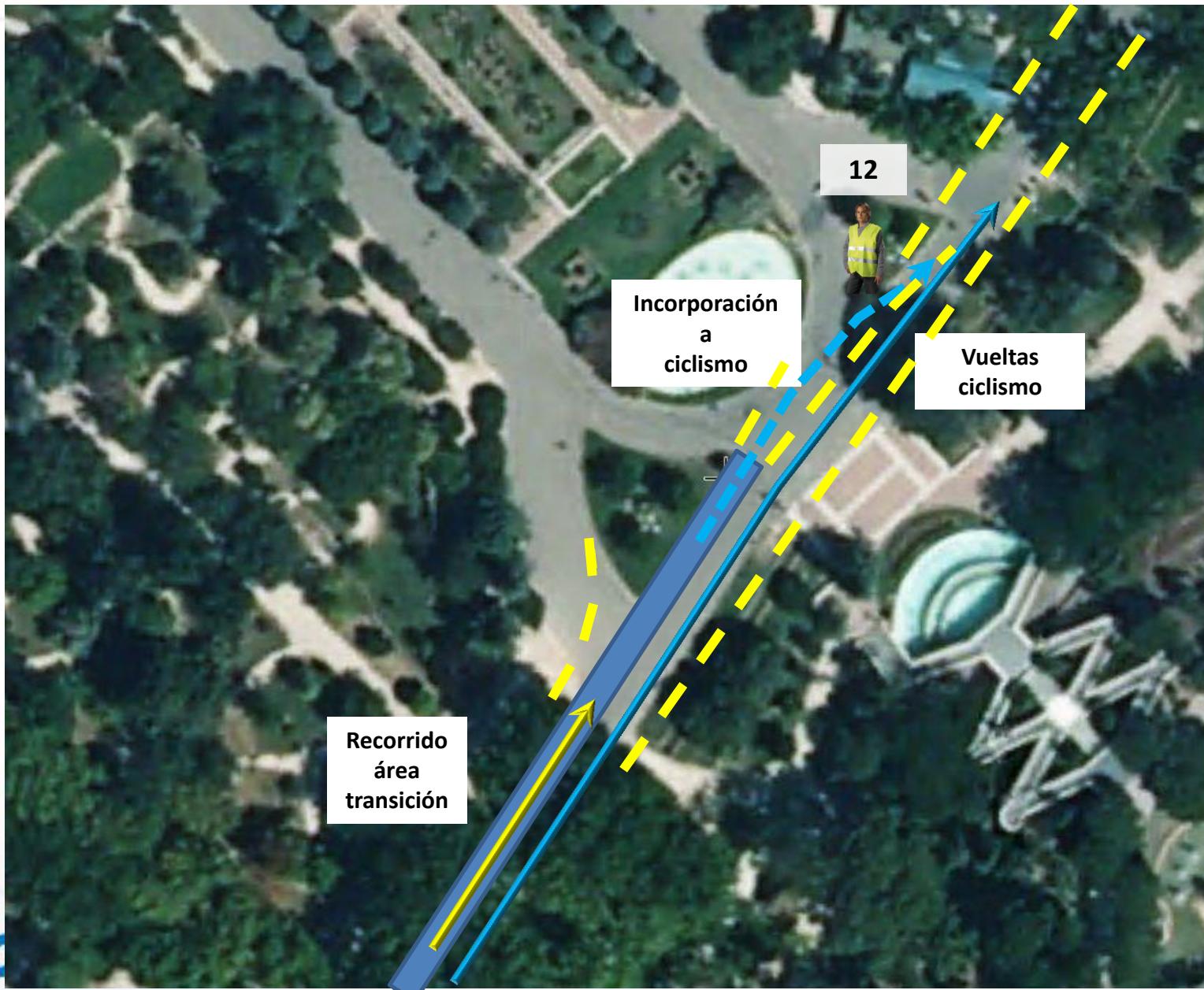
- Longitud área de transición posible: al menos 300 metros.
- Racks colocados en los laterales, bicicletas hacia el centro.
- Tránsito por el centro.
- Paso de las vueltas del ciclismo por un lateral



ENTRADA A T-1. (PRIMERA TRANSICIÓN)



SALIDA DE T-1. INCORPORACIÓN AL CICLISMO

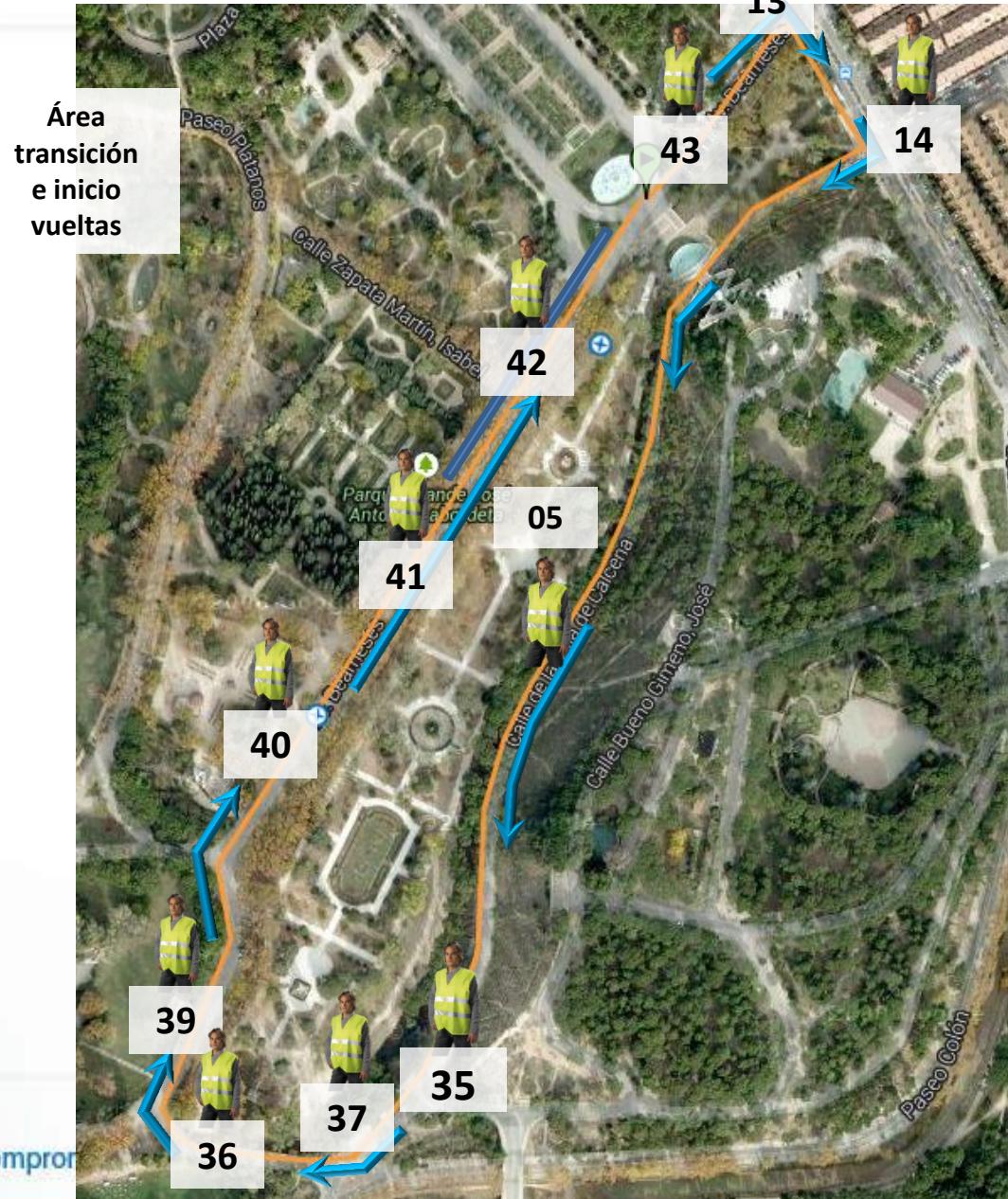


SEGUNDO SEGMENTO. CICLISMO

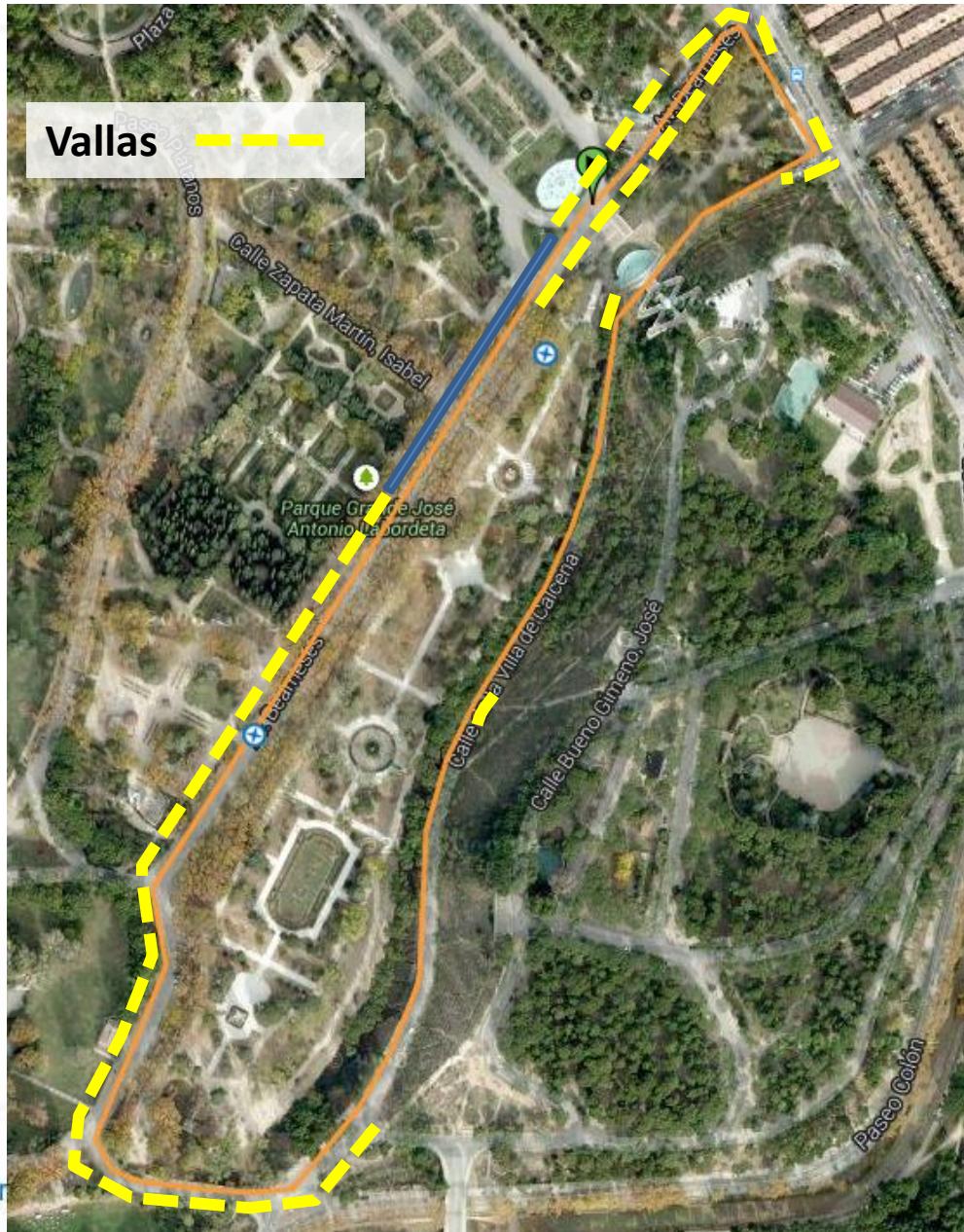


- ⌚ **3 vueltas de 1500 metros = 4,5 km**
- ⌚ **Círculo por la Avenida de los Bearneses y Calle de la Villa de Calcena del Parque Grande José Antonio Labordeta**
- ⌚ **Todo asfalto**
- ⌚ **Descripción de recorrido: Ligero ascenso en la primera parte del recorrido; bajada pronunciada (precaución); zona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

SEGUNDO SEGMENTO. CICLISMO



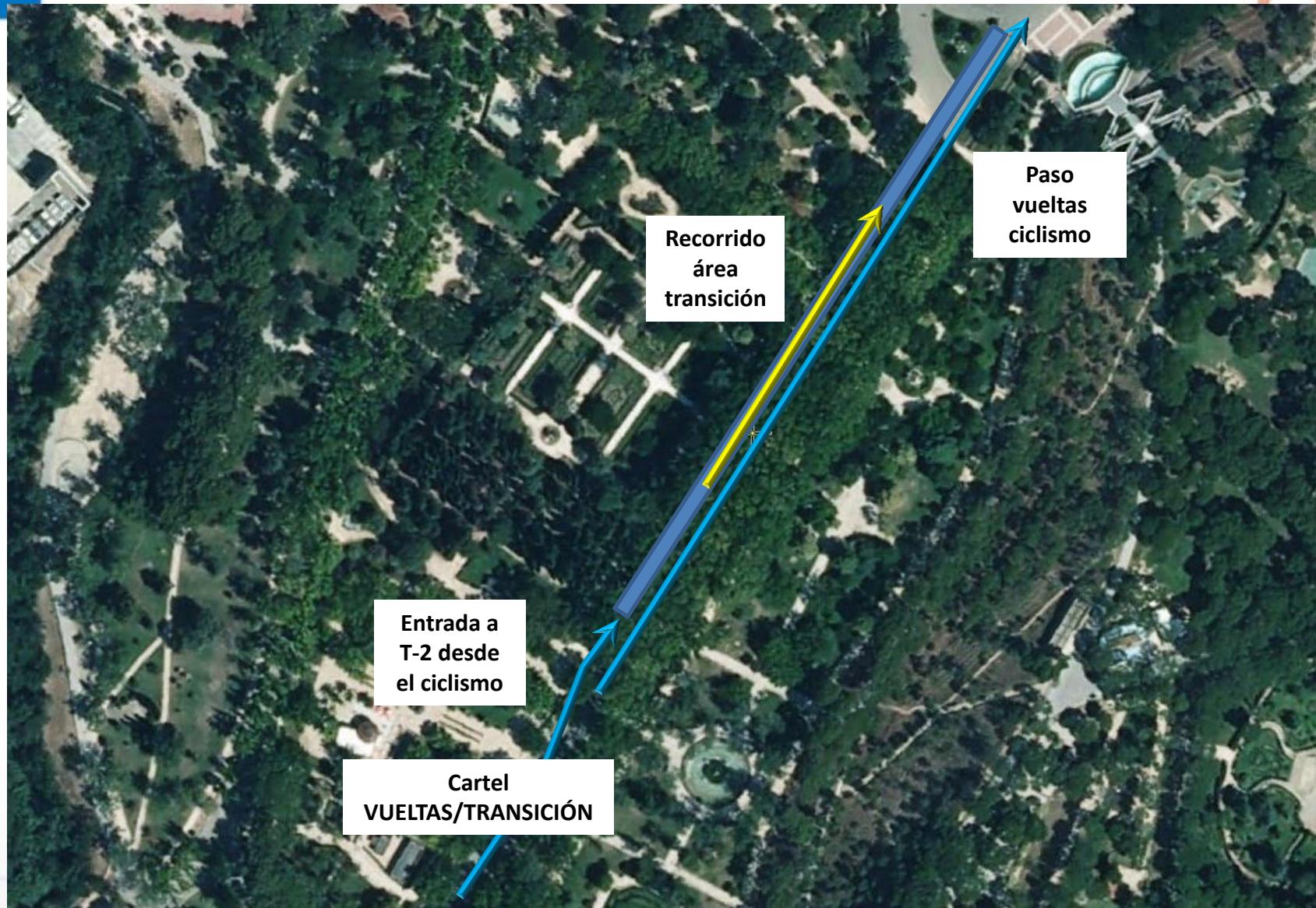
SEGUNDO SEGMENTO. CICLISMO



PASO VUELTAS CICLISMO POR EL ÁREA DE TRANSICIÓN



ENTRADA A T-2. (SEGUNDA TRANSICIÓN)

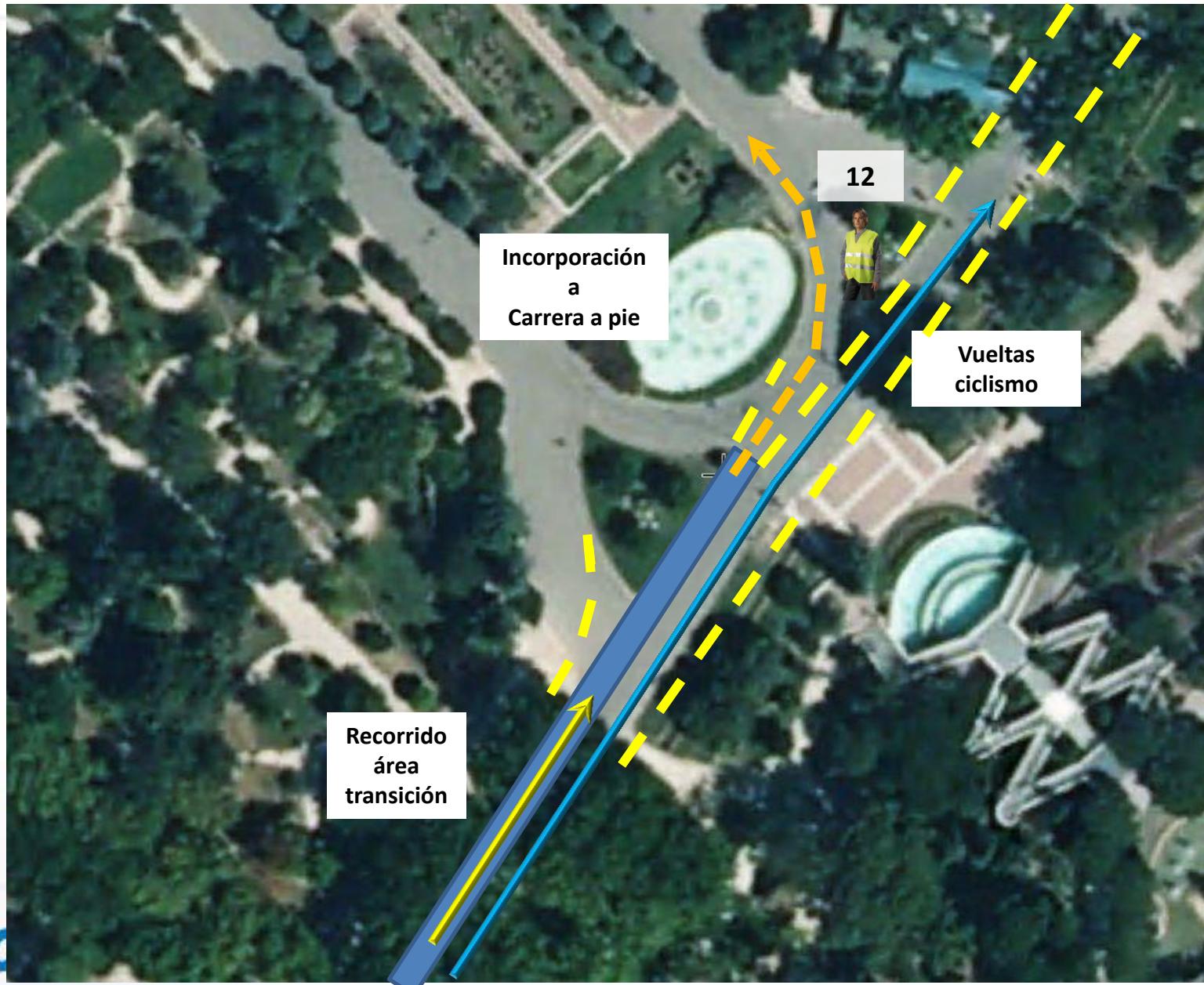


TERCER SEGMENTO. CARRERA A PIE

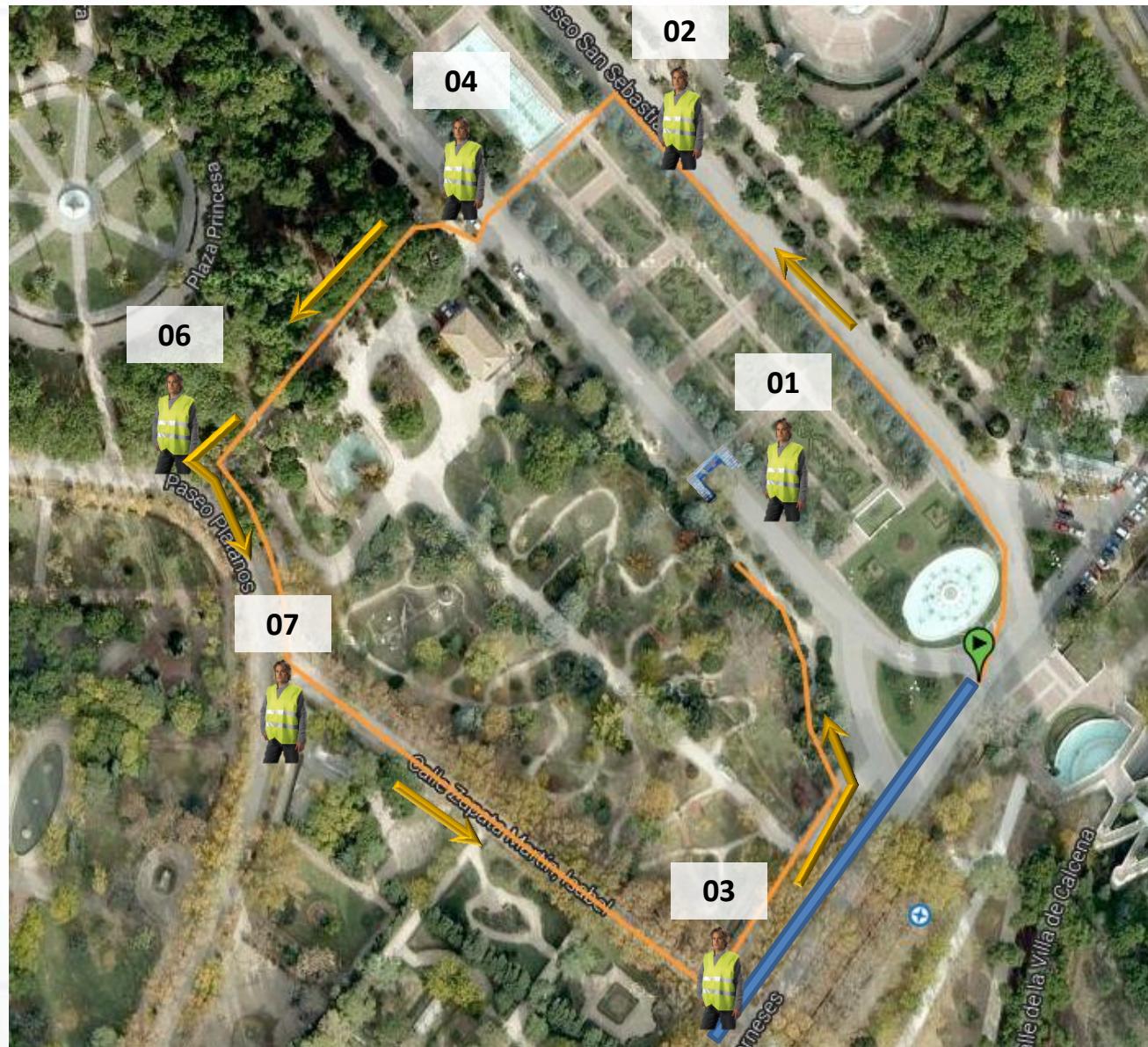


- ⌚ **1 vuelta de 700 metros y 2 vueltas de 610 metros = 1,9 km**
- ⌚ **Mismo circuito del primer segmento**
- ⌚ **Círculo bordeando el Jardín Botánico del Parque Grande José Antonio Labordeta**
- ⌚ **5 metros de desnivel por vuelta**
- ⌚ **Asfalto y tierra prensada**
- ⌚ **Track:**
<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=8081494>

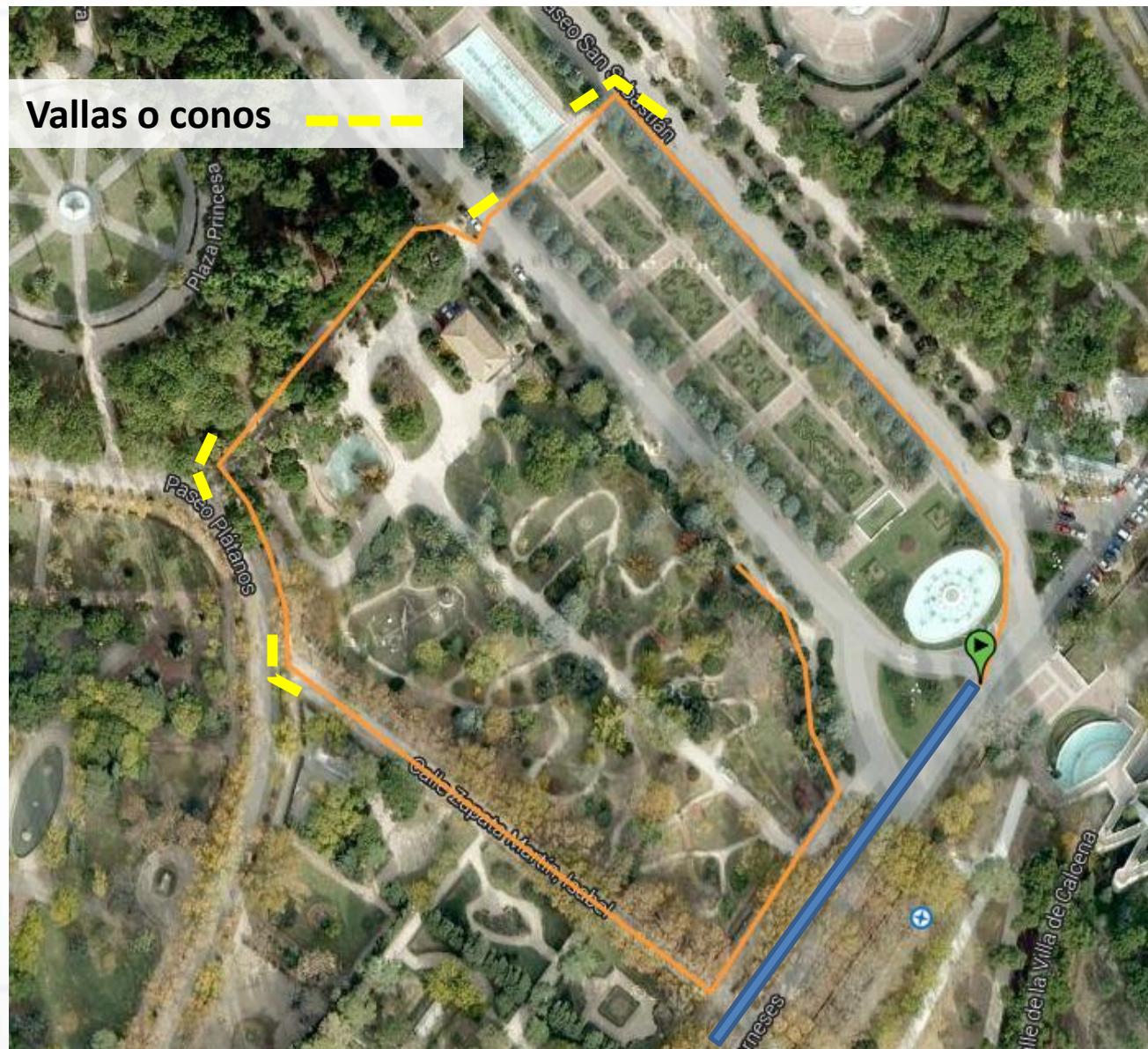
SALIDA DE T-2. INCORPORACIÓN A LA CARRERA A PIE



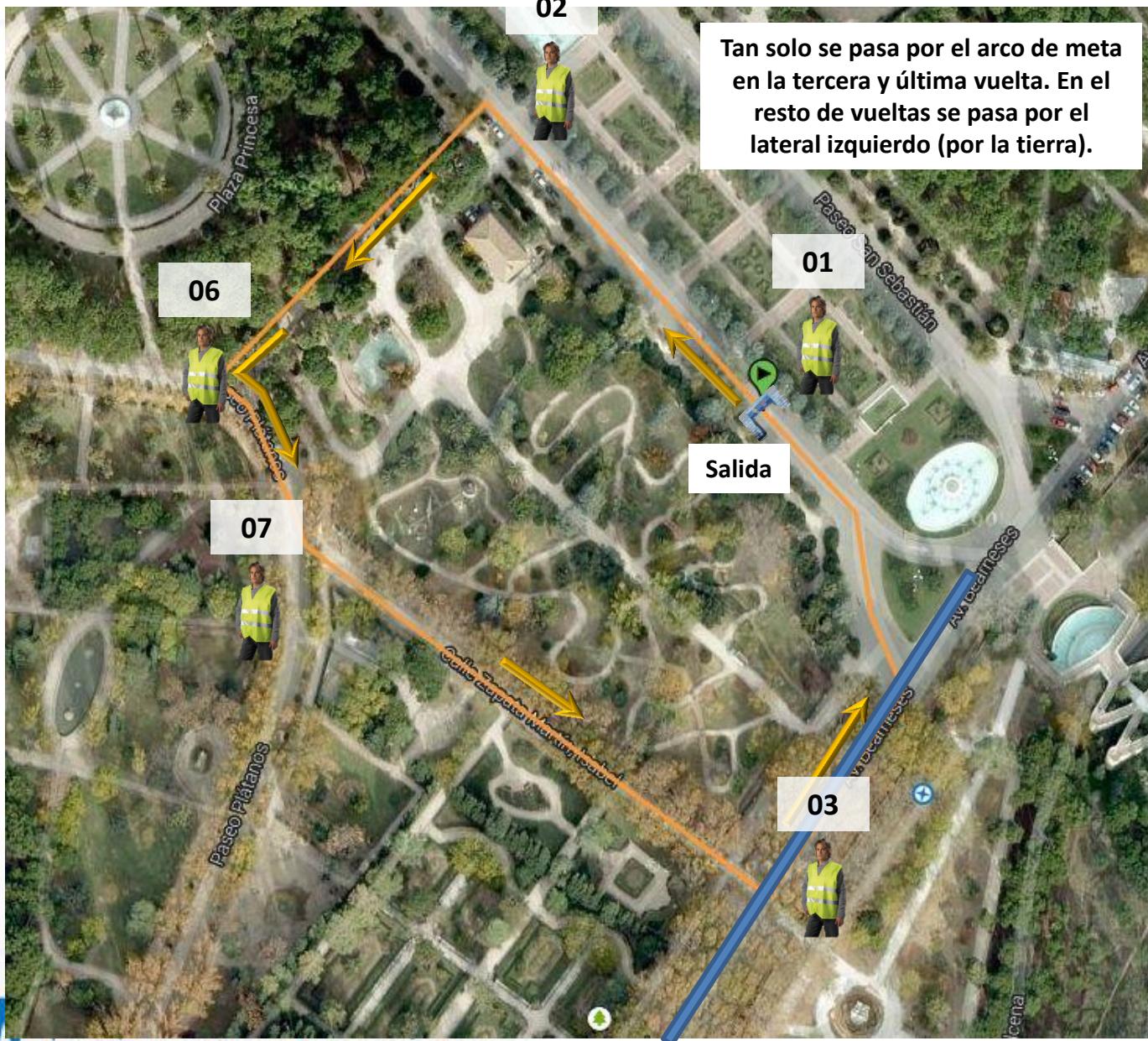
1ª VUELTA TERCER SEGMENTO. CARRERA A PIE



1^a VUELTA TERCER SEGMENTO. CARRERA A PIE



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



ENTRADA A META

