

# GUIA DEL DEPORTISTA

## V TRIATLÓN CROS SEXITANO

#387#

03/09/2022

V TRIATLÓN CROS SEXITANO

1000mts 22km btt 6km

COPA ANDALUCÍA TRIATLÓN CROS

3 SEPTIEMBRE 2022

#387

ALMUÑÉCAR

Almuñécar (Parque del Pozuelo) 17:00

Info. e inscripciones: [www.triatlonandalucia.org](http://www.triatlonandalucia.org)

Logos of sponsors and partners: Jaime Pelillera, ROSA NEGRA, UIN, CARIBE, FISIOPESCA, PROMESAS COSTA SUR, VILLAGUARDIA, VITAMINAS, NOVIFRUT, M, OFICINA DE TURISMO, FisiokineXis, CLAYMORE VILLAS, VICTORIA PLAYA, HOS TAMAYO, HABEQUE, DECAATHLON, soluciones, and others.

# I COPA DE ANDALUCÍA DE TRIATLÓN CROS 2022



09/07

IV

TRIATLÓN CROS  
VILLA DE CASTRIL  
(Granada)

03/09

V

TRIATLÓN CROS  
SEXITANO#387#  
Almuñecar (Granada)

21/08

XIII

TRIATLÓN CROS  
"ARCOS TIERRA QUE INSPIRA"  
(Cádiz)

02/10

X

TRIATLÓN CROS  
LA PUEBLA DEL RÍO  
"PUERTA DE DORANA"  
(Sevilla)

ORGANIZADORES DEL CIRCUITO:



COLABORADORES:



# El "V Triatlón Cros Sexitano #387#", pertenece a la

# I COPA de ANDALUCIA de TRIATLÓN CROS

En Almuñécar encontraras:

- Visitas turísticas milenarias,
- Alojamientos de todo tipo,
- Una gastronomía de lujo,
- Buceo y Snorkel todo el año,
- Playas de aguas transparentes,
- Turismo activo de todos los niveles,
- Rutas btt “inigualables”,
- Deportes náuticos,
- Etc...



[Pincha aquí para acceder a la web de turismo de Almuñécar](#)

# HORARIOS:

## RECOGIDA DE DORSALES:

- Viernes 2 de septiembre, Discoteca "Big Bang" (Paseo del Altillo – Almuñécar de 17:30 a 19:00)
- Sábado 3 de septiembre, Área de transición (Playa del Pozuelo – Almuñécar a 15:30 a 16:30)

## ENTRADA MATERIAL DE BTT AL ÁREA DE TRANSICIÓN:

- Sábado 3 de septiembre – 15:30 a 16:30

## COMIENZO DE LA PRUEBA:

- SALIDA MASCULINA: sábado 3 de septiembre – 17:00
- SALIDA FEMENINA: sábado 3 de septiembre – 17:10

## ENTREGA DE TROFEOS:

- Sábado 3 de septiembre – 21:00

# RECOGIDA DE DORSALES:

- Para la recogida de dorsales, el viernes 2 de septiembre en la discoteca "Big Bang", es necesario edificarse con el DNI.
- La recogida de dorsales el sábado 3 de septiembre, se realizará dentro del "área de transición", por lo que el deportista deberá de identificarse con su DNI o licencia de 2022, al entrar al área y en su lugar asignado, tendrá el sobre con sus dorsales.

# CHIP y DORSAL:

- El CHIP deberá de colocarse en la pierna izquierda y con la parte roja hacia el exterior, fuera de calcetín, neopreno , media o similar.
- El dorsal del cuerpo será "OBLIGATORIO y VISIBLE en BTT y Carrera a pie.
- El dorsal en el sector de Natación, se deberá de colocar en el lateral izquierdo del gorro de Natación.



# MATERIAL PERMITIDO EN EL ÁREA TRANSICIÓN:

- Debe de usarse una bicicleta BTT, homologada UCI
- No está permitido Bicicletas "gravel"
- No está permitido el uso de "acoples" de ningún tipo
- No está permitidos "bidones" detrás del sillín
- No está permitido ruedas de menos de 12 radios
- En el área de transición, solo se quedará el material de la competición. (mochilas y demás material debe de quedar fuera del área)

# GUARDARROPA:

- El guardarropa se situará en la playa del tesorillo, que es el lugar de comienzo del sector de natación, a 200 metros del área de transición.
- Una vez terminada la prueba, las mochilas estarán junto a bicicleta de cada participante.



# DESARROLLO DEL TRIATLÓN:

- **El sector de Natación** será de 1000 metros, entre la playa del Tesorillo y la Playa del Pozuelo.
- **El sector de Ciclismo BTT**, será a una sola vuelta de 22 km, llegando a Itrabo en el kilómetro 11 del sector.
- **El sector de carrera a pie**, será a dos vueltas, con un total de 6km, pasando junto a la meta en la primera vuela, por lo que los familiares y amigos tendrán la oportunidad de animarnos en la mitad de la carrera a pie.

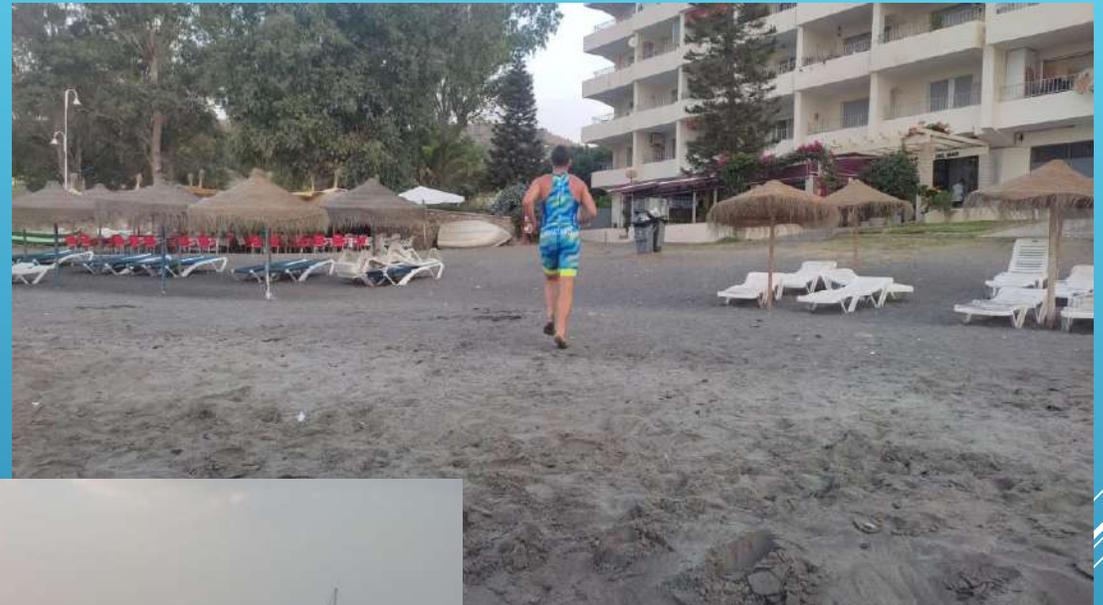
# NATACIÓN:

Salida desde la playa del tesorillo, a 200 metros del Área de Transición  
1 sola vuelta



# NATACIÓN:

Final de sector de Natación en la playa del Pozuelo, junto al Área de Transición



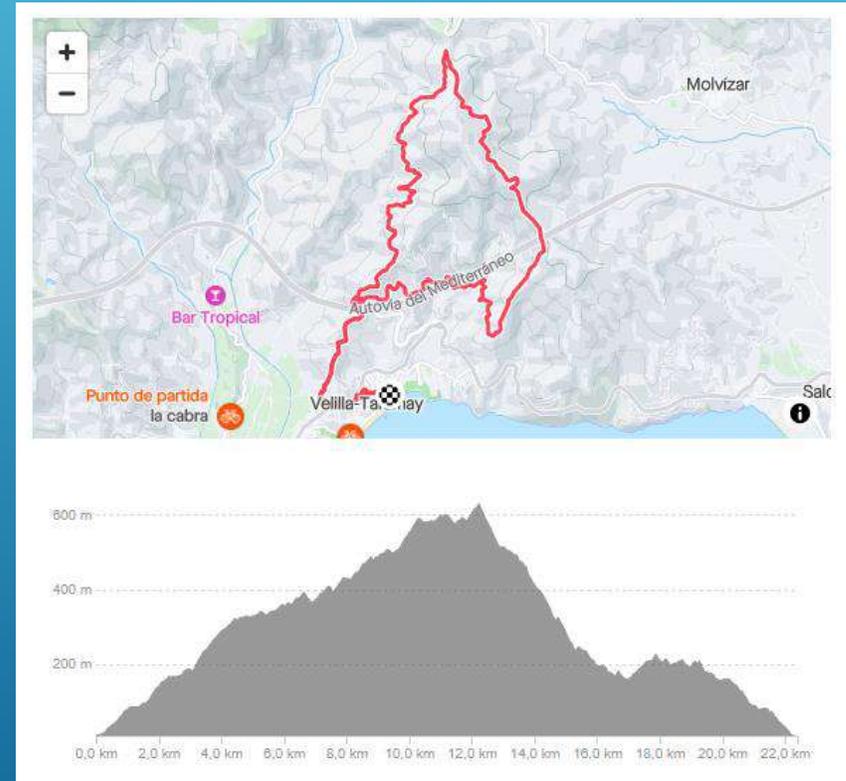
Un avituallamiento líquido al terminar el sector de Natación y antes de entrar al “Área de Transición”



# BTT:

- 1 sola vuelta de 22km, con un desnivel acumulado total de 890 m

Circuito con tráfico "controlado pero abierto", circular siempre por la derecha



# BTT:

- En el km 3,5, se sitúa una subida un poco más técnica sobre un camino de tierra de 400 m.
- Para saber que estamos ahí, se dejará a la derecha a un "Moai" como los de la Isla de Pascua
- En el km 10, se encuentra un AVITUALLAMIENTO LIQUIDO + SOLIDO



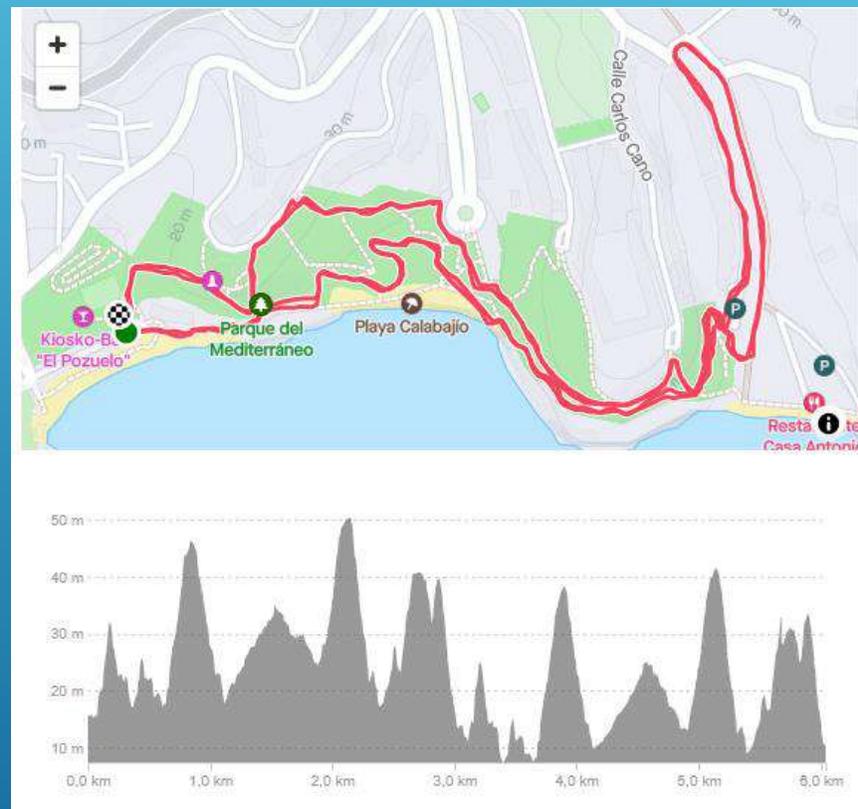
# BTT:

- Desde el km 12 al 15,4, comienza bajada que en algunos tramos de bajada "técnica". NO OLVIDAR QUE LO IMPORTANTE ES LLEGAR en perfecto estado al final de la prueba.
- En el km 15,4 estará un 2º AVITUALLAMIENTO LIQUIDO



# CARRERA A PIE:

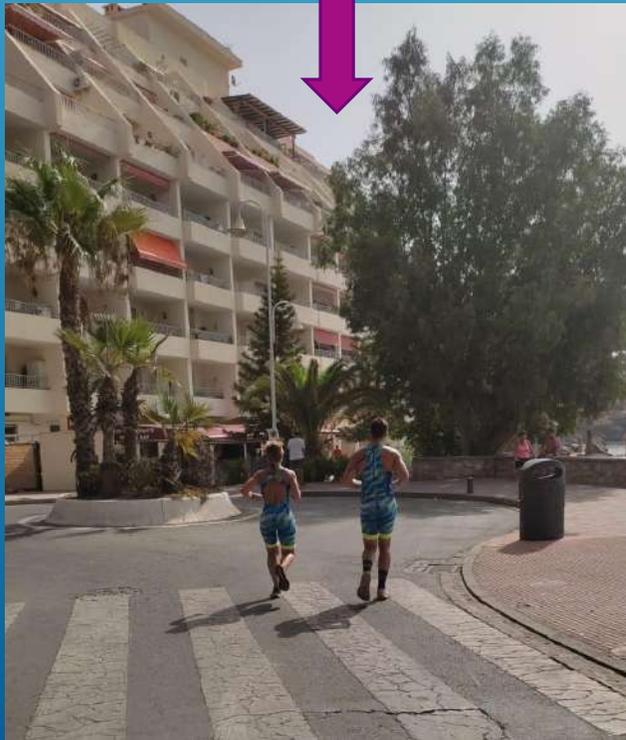
- 2 vueltas de 3 km, con un desnivel acumulado total de 256 m, en las inmediaciones del Parque Mediterráneo, Playa del Pozuelo, Playa Calabajío y Playa de Cabria



# CARRERA A PIE:

## 4 Avituallamiento líquidos en carrera a pie:

- 1 nada más salir del Área de transición,
- 1 al comenzar la segunda vuelta de carrera a pie, km 3.



# CARRERA A PIE:

## 4 Avituallamiento líquidos en carrera a pie:

- 1 en el km 1,5 de la carrera a pie,
- 1 en el km 4,5 de la carrera a pie.



# CARRERA A PIE:



Nada más comenzar la carrera a pie, el sector llevará a los participantes por unos acantilados espectaculares, sobre 3 playas:

- Pozuelo,
- Calabajío
- y Cabria.



# CARRERA A PIE:



En el final de la primera vuelta se entregará una PULSERA AMARILLA que es OBLIGATORIA llevarla en la segunda vuelta de carrera a pie, hasta cruzar META

