



**DOMINGO 29 JULIO 2012 Masculino y Femenino**

**OBJETIVO PRINCIPAL:** PROMOCION DEL TRIATLON COMO ACTIVIDAD DEPORTIVA. NO HAY TROFEOS A LA CLASIFICACIÓN, PERO SI SE ENTREGARA UNA CAMISETA Y UN TROFEO-RECUERDO DE LA PARTICIPACION. EL TOPE DE PARTICIPANTES SERA DE 80

**CAFÉ Y CONCENTRACION:** A LAS 9 DE LA MAÑANA EN LA LONJA PARA DEJAR LAS ZAPATILLAS DE CARRERA Y NUMERACION

**INICIO:** A LAS 10 DE LA MAÑANA DESDE LA Balsa MAYOR

**DESCRIPCION:**

- NATACION. . . . . 360 M 2 VTAS Balsa
- BICI MONTAÑA . . . . . 13 KM CAMINO
- CARRERA PIE. . . . . 3'5 KM ASFALTO (DISTANCIAS APROXIMADAS)

**INSCRIPCIONES:** 3 euros (para cubrir seguro de actividades deportivas sin vehículos a

motor), ingresados en cuenta Cajamar-Ayora 3058 7004 51 2720000569

□

**PAGINA WEB:** DEPORTE AYORA – CLUB ATLETISMO EL VALLE ([www.deporteayora.com](http://www.deporteayora.com))

**Fecha tope:** 26 de julio a las 14 horas o cuando se hayan cubierto las 80 plazas

CUADRO DE TEMPERATURAS: AGUA: 20º ASFALTO: 40º AMBIENTE: 30º

CORPORAL: 37'5º (si es más, es fiebre y si es menos, es frío)

NI FRIO NI CALOR: 0º

- TRAJE DE BAÑO Y NEOPRENO: Participantes, masculino y femenino: uso voluntario
- En tramo de bicicleta, uso del casco obligatorio
- Tráfico, no cortado, es obligatorio respetar las normas de circulación y Ley de Seguridad Vial
- Avituallamiento al final de la prueba (fruta, agua)
- En natación es muy recomendable el uso de gafas de baño
- Se recomienda a los participantes que presten auxilio a aquellos que lo necesiten.
- No arrojar basura, ni otro tipo de objetos.

**AL SER UNA PRUEBA LIBRE, NO HAY TUTELA DE LA FEDERACION, NI JUECES, POR LO QUE SON LOS PARTICIPANTES, QUIENES SE REponsabilizan DE HACER LA TOTALIDAD DEL RECORRIDO Y FIRMARAN UN DOCUMENTO DE DESCARGO DE RESPONSABILIDAD** (los documentos están en la web [www.deporteayora.com](http://www.deporteayora.com))