

INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA TODOS LOS PARTICIPANTES DEL I TRIATLÓN SOLIDARIO TRIALHAMBRA "ARENAS DEL REY"



ÍNDICE:

1º.- INTRODUCCIÓN.	PÁG.2
2º.- PRECIOS DE LAS INSCRIPCIONES Y CANCELACIONES.	PÁG. 2
3º.- HORARIOS A TENER EN CUENTA.	PÁG. 2
4º.- UBICACIÓN DE BOXES.	PÁG. 4
5º.- CIRCUITOS.	PÁG. 4
6º.- RECOGIDA DE MATERIAL.	PÁG. 8
7º.- OTROS ASPECTOS A CONSIDERAR.	PÁG. 8
8º.- PREMIOS Y CATEGORÍAS.	PÁG. 9
9º.- TIEMPOS DE CORTE.	PÁG. 10
10º.- OBSERVADORES.	PÁG. 10
11º.- SOMOS UN TRIATLÓN SOLIDARIO.	PÁG. 11
12º.- SOMOS UN TRIATLÓN LIMPIO Y ECOLÓGICO.	PÁG. 12

1º.- INTRODUCCIÓN:

EL C. D. TRIALHAMBRA GRANADA recupera este maravilloso triatlón en uno de los lugares más bonitos de la provincia de Granada como es el Embalse de los Bermejales y alrededores. Hemos preparado este documento informativo donde esperamos que todas vuestras dudas queden resueltas y así podáis conocer todos los aspectos importantes de la prueba.

Informaros de que la prueba tendrá un carácter solidario, ya que parte de las inscripciones y de los beneficios irán destinados a un Proyecto Solidario de **AYUDA EN ACCIÓN** cuyo objetivo será abastecer de agua potable a Cabo Delgado (Mozambique). Dicho Programa se llama “**AGUA PARA FÁTIMA**”. Tenéis más información en el PDF que se adjunta donde también podréis conocer a Fátima.

2º.- PRECIO DE LAS INSCRIPCIONES Y CANCELACIONES:

El precio de las inscripciones será de **40 + 5** (5 euros para AYUDA EN ACCIÓN) hasta completar las 100 primeras plazas. Después el coste de cada inscripción será de **50 + 5**. El número total de participantes será de 200. Respecto a las cancelaciones:

- Del 25 de Septiembre al 31 de Marzo se devolverá el 100 % de la inscripción.
- Del 1 de Abril al 31 de Junio se devolverá el 75 % de la inscripción.
- Del 1 de Julio al 15 de Agosto se devolverá el 50 % de la inscripción.
- A partir del 15 de Agosto no habrá devolución alguna.

3º.- HORARIOS A TENER EN CUENTA:

MIÉRCOLES 16 DE SEPTIEMBRE.

- **Todo el día.-** Entrega de dorsales **POR DETERMINAR.**

JUEVES 17 DE SEPTIEMBRE:

- **Todo el día.-** Entrega de dorsales **POR DETERMINAR.**

VIERNES 18 DE SEPTIEMBRE:

- **16:00 a 19:00.-** Feria del triatleta y entrega de dorsales en el **CAMPING DE LOS BERMEJALES.**
- **19:00 a 19:30.-** Charla técnica en el **CAMPING DE LOS BERMEJALES.**

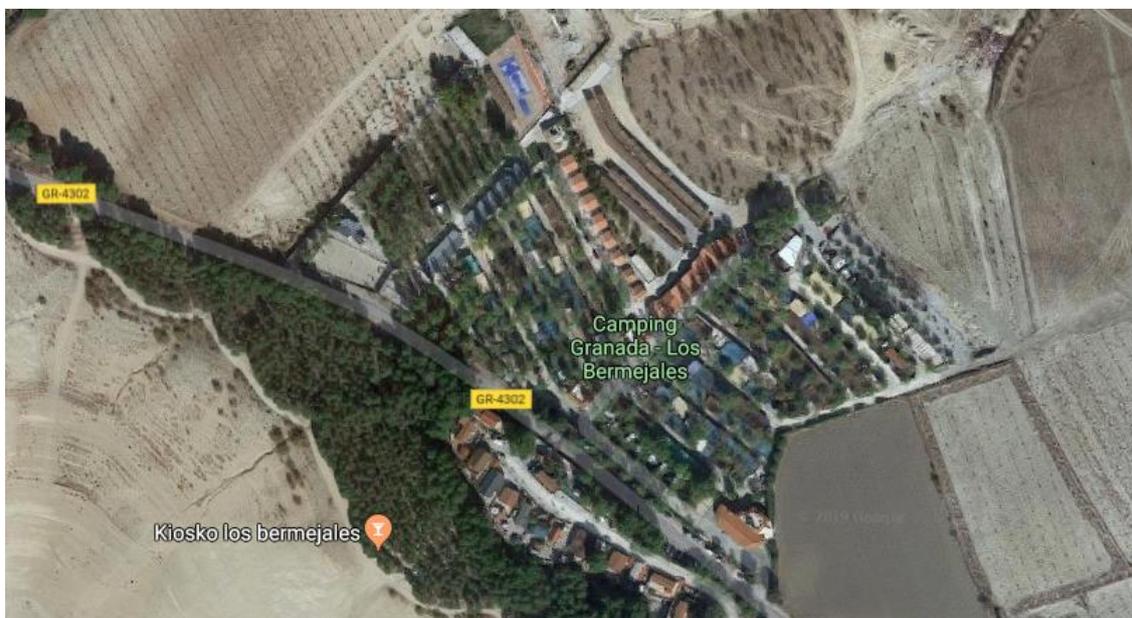
SÁBADO 19 DE SEPTIEMBRE:

- **12:00 a 13:00.-** Entrega de dorsales en Camping los Bermejales.
- **13:30 a 14:30.-** Control de material (BOXES)
- **15:00.-** Salida (COMIENZO DE LA PRUEBA)
- **20:30.-** Premios en **AYUNTAMIENTO DE ARENAS DEL REY**

***NOTA IMPORTANTE: LA RECOGIDA DEL MATERIAL DE BOXES SE REALIZARÁ ANTES DE LAS 22:00h**

Nota

Recomendamos que se recojan el mayor número de dorsales durante los días 16, 17 Y 18, con fin de que el día 19 sea más tranquilo tanto para participantes como para organización. Así mismo, si hubiera algún problema con algún dorsal, habría más tiempo para solucionarlo.



CAMPING LOS BERMEJALES

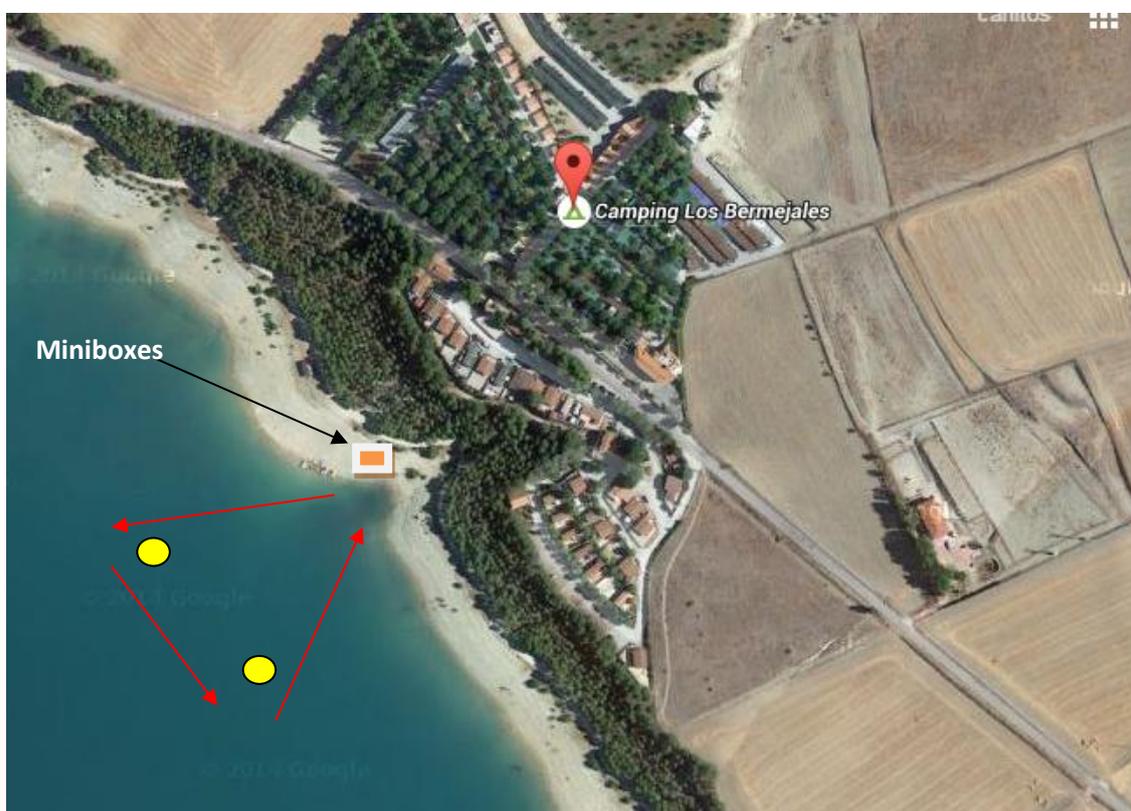
Pantano de los bermejales s/n, 18126, Granada

4°.- UBICACIÓN DE LOS BOXES:

Los boxes estarán ubicados **dentro de las instalaciones del Camping del Pantano de los Bermejales**, en el cual dispondréis de **baños y duchas**. La prueba de Natación se realizará junto al embarcadero situado muy cerca del Camping y por el cual podréis acceder por el mismo Camping (sólo participantes). Los acompañantes podrán acceder por fuera de las instalaciones. La primera transición apenas tendrá unos 100-150 metros. **Para realizar la transición será necesario que cada participante coloque unas zapatillas de correr en los miniboxes que la organización colocará a pie de playa del pantano.**

5°.- CIRCUITOS:

- a) **NATACIÓN.-** La salida se dará en el embarcadero situado en el mismo Camping de los Bermejales y discurrirá por el Embalse en un recorrido triangular de 1500 m. en sentido contrario a las agujas del reloj, con salida a las 15:00h. La transición hasta zona de boxes apenas tendrá 100-150 m., para la cual se necesitarán unas zapatillas para poder llegar a los boxes situados dentro del camping.



- b) **CICLISMO.**- El segmento ciclista discurrirá por un exigente circuito de **47 Kms** (dos vueltas de **23 km** con un desnivel positivo **TOTAL** de **769 m**) que parte del embalse de los Bermejales, transcurriendo por las localidades de **Fornes** y **Arenas del Rey**, perfectamente acotado y delimitado, y con el seguimiento de los vehículos de la propia Organización, así como los de **Guardia Civil de Tráfico**, **Protección Civil**, **Asistencia Médica** y **Voluntarios**. Realizando los pertinentes cortes de tráfico y posibles incorporaciones a la vía para preservar la seguridad de los participantes, cortando solamente la carretera en el sentido en el que transcurrirán los triatletas y no en el contrario. **EL TRÁFICO ESTARÁ ABIERTO Y EL CORREDOR DEBERÁ RESPETAR SIEMPRE LAS NORMAS DE CIRCULACIÓN**. En el sector se dispondrán de diferentes vías de evacuación con distintas salidas en caso necesario y bajo la valoración del Médico titular de la prueba, hacia los posibles Hospitales de la Capital granadina siendo ésta ej.: (Dirección La Malahá, Moraleda de Zafayona, o Autovía Motril-Granada). Los triatletas, tras dar dos vueltas al circuito, regresarán hasta los boxes ubicados en el embalse (Camping Los Bermejales), donde realizarán la transición definitiva al segmento de la carrera a pie. **FRENOS DE DISCO PERMITIDOS**.



MAPA Y PERFIL DEL SECTOR



RUTÓMETRO

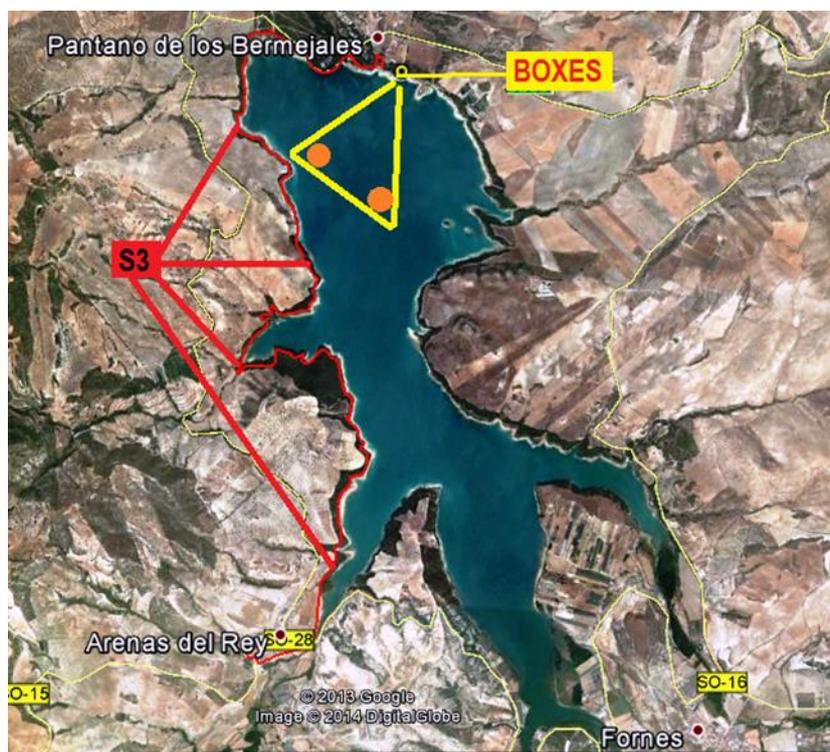
FRANJA HORARIA 16h00min AM KM 0 (CAMPING DE LOS BERMEJALES)

- **KM 0.- DIRÍGETE HACIA GR-4302/CARRETERA DE FORNES**
- **KM 3,2.- GIRAR A LA DERECHA GR-3307 (00h6´)**
- **KM 3,4.- BAJADA CON FUERTE PENDIENTE DURANTE 0.3 KM (00h7´)**
- **KM 6,7.- CONTINUAR EN GR-3307 (00h13´)**
- **KM 6,8.- GIRAR A LA DERECHA: C/ DE LA ALAMEDA (00h14´)**
- **KM 7,1.- ENTRAR EN FORNES (00h15´)**
- **KM 7,6.- SALIR DE FORNES GIRANDO A LA DERECHA POR GR-3302 (00h16´)**
- **KM 9,6.- SEGUIR POR GR-3302 (00h20´)**
- **KM 14,6.- ENTRAR A ARENAS DEL REY Y GIRAR A LA DERECHA HACIA C/DE SAN SEBASTIAN (00h30´)**
- **KM 15,2.- SEGUIR RECTO Y TOMAR LA AVENIDA DE ANDALUCIA. (00h31´)**
- **KM 15,7.- TOMAR GR-4303 Y SEGUIR 5 KM. (00h32´)**
- **KM 20,7.- GIRAR A LA DERECHA HACIA CARRETERA AL PANTANO A-338. (00h42´)**
- **KM 22,2.- GIRAR A LA DERECHA HACIA GR-4302/CARRETERA DE FORNES. (00h44´)**
- **KM 23,5.- FIN DE LA PRIMERA VUELTA. (00h45´)**
- **KM 26,2.- KM 3,2.- GIRAR A LA DERECHA GR-3307 (00h51´)**
- **KM 26,4.- BAJADA CON FUERTE PENDIENTE DURANTE 0.3 KM (00h52´)**
- **KM 29,7.- CONTINUAR EN GR-3307 (00h57´)**
- **KM 29,8.- GIRAR A LA DERECHA: C/ DE LA ALAMEDA (00h58´)**
- **KM 30,1.- ENTRAR EN FORNES (00h59´)**
- **KM 30,6.- SALIR DE FORNES GIRANDO A LA DERECHA POR GR-3302 (01h00´)**
- **KM 32,6.- SEGUIR POR GR-3302 (01h04´)**
- **KM 37,6.- ENTRAR A ARENAS DEL REY Y GIRAR A LA DERECHA HACIA C/DE SAN SEBASTIÁN (01h14´)**
- **KM 38,2.- SEGUIR RECTO Y TOMAR LA AVENIDA DE ANDALUCIA. (01h15´)**
- **KM 38,7.- TOMAR GR-4303 Y SEGUIR 5 KM. (01h16´)**
- **KM 43,7.- GIRAR A LA DERECHA HACIA CARRETERA AL PANTANO A-338 (01h26´)**
- **KM 45,2.- GIRAR A LA DERECHA HACIA GR-4302/CARRETERA DE FORNES. (01h28´)**
- **KM 47.- FIN DE LA SEGUNDA VUELTA Y FIN DEL SECTOR CICLISMO. (01h29´)**

- c) **CARRERA.-** Este último sector transcurrirá desde la ubicación de boxes hasta *Arenas del Rey* con un recorrido de unos 10 km delimitados y balizados con cintas, conos (zona de la presa), carteles indicativos de dirección y señalizado en el suelo con polvo tinte natural para no dañar el medio ambiente. A su vez, irán acompañados y controlados por 2 ciclistas en bicicletas de montaña que acompañarán a nuestros deportistas en todo momento por el margen derecho del propio embalse donde el triatleta recibirá en los kilómetros 2, 5 y 8 respectivamente avituallamientos de Agua y Fruta. Cada 500 m. habrá un voluntario controlando y velando por la seguridad de los deportistas.



Así mismo, el recorrido dispondrá de 2 pistas forestales de evacuación en caso de que se precisara. Este *I Triatlón Olímpico TriAlhambra* tendrá su final en la Plaza del Ayuntamiento de *Arenas del Rey* (GRANADA), donde el deportista podrá disfrutar tanto de la acogida del pueblo, como también de la recogida de la propia bolsa del corredor, avituallamiento, recuperación, entrega de premios, etc.



Recorrido Carrera



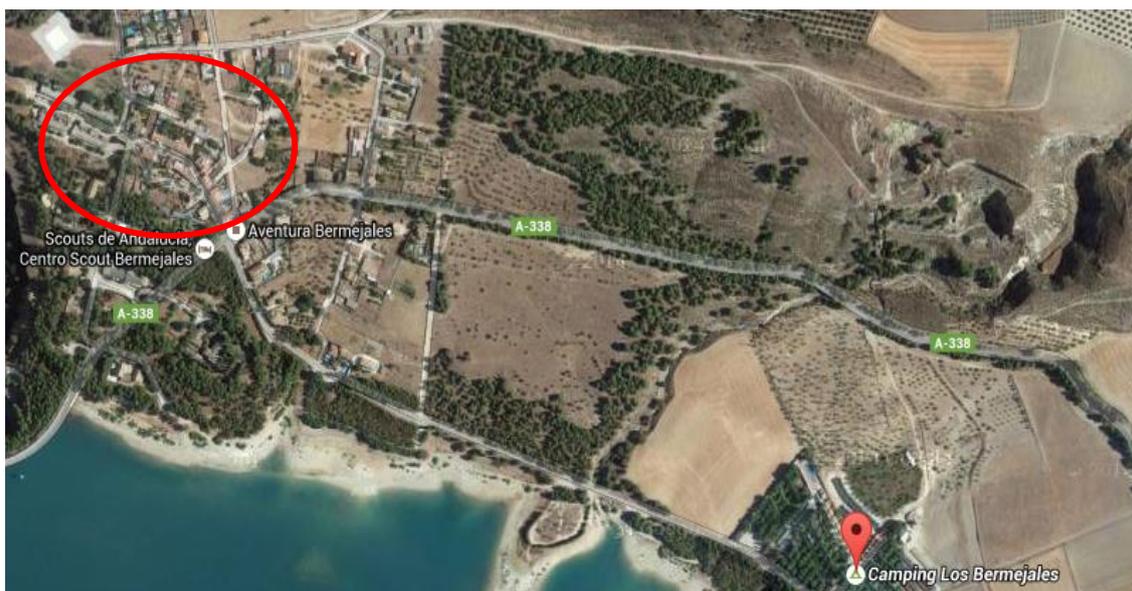
6º.- RECOGIDA DE MATERIAL:

Como todos sabéis la meta estará ubicada en la Plaza del Ayuntamiento de Arenas del Rey. Pues bien, la organización pone a vuestra disposición un servicio de **autobuses** para llevaros de nuevo al Camping de los Bermejales y así poder retirar vuestros materiales. Los horarios de los autobuses son los siguientes:

- Salida 1.- A las 20:00 horas.
- Salida 2.- A las 20:30 horas.
- Salida 3.- A las 21:00 horas.

7º.- OTROS ASPECTOS A CONSIDERAR:

- **Aparcamientos.-** Os recomendamos que aparquéis los coches en el Pueblo del Pantano de los Bermejales, ya que la carretera de acceso al Camping de los Bermejales estará cortada para vehículos. (VER MAPA)



- **Taller de bicicletas.-** La organización pondrá a disposición de los participantes un servicio de taller y reparación de bicicletas (**SILVERBACK**) por si surge algún imprevisto de última hora.
- A partir de las 21:00 horas la organización pone a disposición de todos los participantes y acompañantes **Cena por determinar** (hasta fin de existencias).
- Fotografías y video profesionales del evento a cargo de la empresa **ELEMENTS365**. Además de todas las fotos que harán nuestros voluntarios.
- Control y seguimiento del sector de ciclismo gracias al personal motero de **CAPITAN BIKE**.
- Trofeos para los tres primeros de cada categoría.
- **Guardarropa en zona de boxes.-** En meta podréis recoger vuestras mochilas.

- **Lote de productos de Plain & Simple para la primera chica y el primer chico. Habrá otro lote para sortearlo entre todos los participantes.**
- **Sorteo de 6 medalleros de SPORT REMEMBER entre todos los participantes.**
- **Agua Avituallamientos proporcionada por MONTAÑA NEVADA!!!.**
- **Bolsas del corredor donadas por Escuela Internacional de Gerencia.**



8°.- PREMIOS Y CATEGORÍAS:

General

- 1° Masculino y 1ª Femenina: Trofeo
- 2° Masculino y 2ª Femenina: Trofeo
- 3° Masculino y 3ª Femenina: Trofeo

Equipos

- Trofeo para 1°, 2° y 3° Clasificado

Categorías

- JNM (3 Primeros): Trofeo
- JNF (3 Primeros): Trofeo
- SUB-23 MASC (3 Primeros): Trofeo
- SUB-23 FEM (3 Primeros): Trofeo
- SENIOR MASC (3 Primeros): Trofeo
- SENIOR FEM (3 Primeros): Trofeo
- VETM 1 (3 Primeros): Trofeo
- VETF 1 (3 Primeros): Trofeo
- VETM 2 (3 Primeros): Trofeo
- VETF 2 (3 Primeros): Trofeo
- VETM 3 (3 Primeros): Trofeo
- VETF 3 (3 Primeros): Trofeo
- LOCALES MASC (3 Primeros): Trofeo
- LOCALES FEM (3 Primeros): Trofeo

Locales

- **Nota.- Las autoridades locales de Arenas del Rey darán fe de que los triatletas locales ganadores son oriundos de la localidad.**

Todos los participantes que lleguen a la meta tendrán su **camiseta de Finisher** y su **medalla** correspondiente.

9º.- TIEMPOS DE CORTE:

En caso de que un triatleta supere los siguientes tiempos de corte tendrá que abandonar la prueba:

- Hora de salida.- 15:00 PM
- Natación.- 16:00 PM.
- Natación + Ciclismo.- 18:45 PM
- Natación + Ciclismo + Carrera.- 20:00 PM

NOTA IMPORTANTE.- Todos las categorías saldrán a la misma hora pero el DRAFTING solo está permitido entre personas del mismo sexo, es decir, una chica no podrá hacer DRAFTING detrás de un chico o viceversa (SERÁN PENALIZADOS)

10º.- OBSERVADORES:

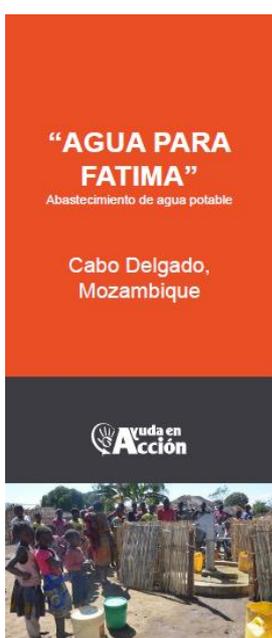
La prueba que planteamos es una prueba NO OFICIAL, POPULAR y con un objetivo SOLIDARIO, donde el triatleta sea el verdadero protagonista y sea un día de fiesta para todos. Es por ello que, aunque no haya jueces oficiales de la FATRI, si habrá OBSERVADORES (miembros del C.D. TRIALHAMBRA GRANADA) que actuarán como tales y que aplicarán el reglamento establecido en la prueba.

NOTA IMPORTANTE:

EL TRAFICO EN EL SECTOR CICLISMO ESTARÁ SIEMPRE ABIERTO, POR LO QUE, DESDE LA ORGANIZACIÓN, PEDIMOS A TODOS LOS TRIATLETAS MÁXIMA PRECAUCIÓN!!!!, SOBRETUDO EN LAS BAJADAS Y EN AQUELLOS TRAMOS DE CARRETERA QUE SEAN MÁS ESTRECHOS (POR EJEMPLO CARRETERA QUE VA DE ARENAS DEL REY AL EMBALSE DE LOS BERMEJALES 5 KM). SERÁ OBLIGATORIO CIRCULAR SIEMPRE POR LA DERECHA!!!!.

11º.- SOMOS UN TRIATLÓN SOLIDARIO

Desde que se nos presentó este proyecto, no lo dudamos ni un segundo. Es por ello que decidimos que 5 euros de cada inscripción irían para financiar parte de este proyecto, y 1/3 de los beneficios obtenidos (si los hubiera) también. Próximamente publicaremos en nuestra página de Facebook una cuenta 0 para que el que quiera, aunque no participe, también colabore.

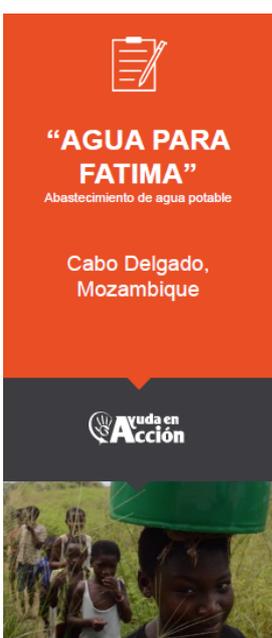


“AGUA PARA FATIMA”
Abastecimiento de agua potable

Cabo Delgado,
Mozambique

Ayuda en Acción

PROYECTO PRESENTADO A:

“AGUA PARA FATIMA”
Abastecimiento de agua potable

Cabo Delgado,
Mozambique

Ayuda en Acción

Objetivo del proyecto

Garantizar el acceso a fuentes seguras de agua potable.

¿Qué queremos conseguir?

- Garantizar el acceso a fuentes seguras de agua potable a 600 personas mediante la construcción y reconstrucción de 2 pozos de agua potable en 2 comunidades rurales de la Provincia de Cabo Delgado, en Mozambique.
- Mejorar la salud de la población y a reducir el absentismo y el abandono escolar. Al disminuir el tiempo que dedican las niñas y los niños al acarreo de agua, facilitamos su permanencia en la escuela y aumentamos su seguridad física, ya que no necesitarán recorrer largas distancias solos.

¿Por qué es necesario el proyecto?

- Incrementar la salud de la población, en especial la de los niños y niñas, frenando la propagación de enfermedades como la diarrea, muchas veces mortales en la población infantil.
- Aumentar la esperanza y la calidad de vida.
- Asegurar el acceso a la educación de la infancia de esta región (las horas invertidas en la recogida de agua son invertidas en la escuela).
- Contribuir a reducir la desigualdad de las niñas y las mujeres, las que tradicionalmente se encargan de recoger el agua, cuidar a la familia y que, por lo tanto, abandonan más la escuela
- Contribuir a reducir la pobreza de la comunidad en general.



“AGUA PARA FATIMA”
Abastecimiento de agua potable

Cabo Delgado,
Mozambique




¿Cómo lo hacemos posible?

A través de la elaboración de dos informes geofísicos, excavación y construcción de dos pozos y suministro y montaje de bombas manuales y contribuyendo a la Estrategia de Desarrollo del Sector de Aguas de Mozambique que establece que el índice de cobertura será de 300 personas por cada fuente de agua potable.

Actividades

- 1) Trabajos previos de montaje de la zona de trabajo que incluye la movilización del personal y del equipo.
- 2) Elaboración de informes geofísicos.
- 3) Excavación y construcción de dos pozos.
- 4) Suministro y montaje de bombas manuales.
- 5) Seguimiento y monitoreo del proyecto.

Resultados esperados

Resultado 1. Construidos dos pozos de agua potable en dos comunidades rurales de la Provincia de Cabo Delgado.

Resultado 2. Niños y niñas de las comunidades cercanas a los pozos reducen el tiempo diario utilizado en la recogida de agua.

Presupuesto (€)

Partida	Coste total
Trabajos previos de mensaje	858,89
Informes Geofísicos	1.145,16
Excavación y construcción de dos pozos	6,771,50
Suministro y montaje de bombas manuales	1,946,98
Impuestos y licencias	729,13
Subtotal costes directos	11.451,66
Costes indirectos	1.145,16
Subtotal costes indirectos	1.145,16
TOTAL	14.724,07

12º SOMOS UN TRIATLÓN LIMPIO Y ECOLÓGICO:

El medio ambiente es nuestro terreno de juego y es necesario que lo cuidemos al máximo. Desde el C.D. TRIALHAMBRA GRANADA, nos hemos propuesto que nuestra prueba sea lo más ecológica posible, evitando siempre que se pueda utilizar plásticos de un solo uso. Así por ejemplo la bolsa del corredor no será de plástico, y pondremos sacas exclusivas para separar lo orgánico del plástico (botellines de agua). Además, la prueba estará supervisada por el BATALLÓN BASURISTA SNL que tomará nota y evaluará nuestra prueba en todo momento. A todos los participantes os pedimos la mayor colaboración para que así sea. No tiréis ningún desperdicio al suelo (geles, barritas, botellines, cáscaras, etc....) y que utilicéis las sacas que pondremos para dichos desperdicios. Además, tal y como se establece en el reglamento, si alguno de nuestros observadores pilla a algún triatleta tirando desperdicios al suelo, será automáticamente DESCALIFICADO!!!. Entre todos tenemos que tomar conciencia por el bien de nuestra naturaleza y por supuesto de nuestro deporte!!!!.

MUCHAS GRACIAS A TODOS!!!!
SALUD Y MUCHO TRIATLÓN!!!!



1 TRIATLÓN SOLIDARIO TRIALHAMBRA
"ARENAS DEL REY"
2 DE MAYO DE 2020 (POR CONFIRMAR)
1.5 KM - 47 KM - 10 KM

ORGANIZA:
AYUNTAMIENTO DE ARENAS DEL REY
C. D. TRIALHAMBRA GRANADA

COLABORA:
CAMPING LOS BERMEJALES
BATALLÓN BASURISTA

ASOCIACIÓN GRANADINA DE TRIATLÓN

