



# VII TRIATLÓN CROS

## "Ciudad de Tijola" GERIAL

### & Desafío Lucía



II MEMORIAL  
LUCÍA  
LINARES  
MARTÍNEZ

25  
SEPTIEMBRE 2016  
BALSA DE CELA (Tijola)



**PARTICIPACIÓN GRATUITA**  
Triatlón para todos:  
PARATRIATLÓN  
ADAPTADA  
FAMILIAR  
AMATEUR

**PATROCINAN**

Área Municipal de Deportes del Excmo. Ayuntamiento de Tijola  
Plaza de España, 1 04880 Tijola – ALMERÍA tel. 950420300



El VII Triatlón Cros “Ciudad de Tíjola” & Desafío Lucía - GERAL, es un Proyecto de fomento y promoción de los valores saludables y socio-culturales a través de la práctica físico-deportiva en nuestro entorno de Tíjola, de actividades como la natación, el ciclismo y la carrera a pie. Este Proyecto, pretende desarrollar un programa de actividades para todos los públicos, niveles y posibilidades, a celebrar el domingo **25 de septiembre de 2016**, desde las 10:30 a.m., en la Balsa de Cela, Tíjola -ALMERÍA.

### CARACTERÍSTICAS DE LA PRUEBA

Para atender a todos los propósitos indicados, vamos a organizar 2 jornadas a lo largo del día, donde en la jornada matinal (10:30 – 14:00 h.) se realizarán todas las actividades físico-recreativas para fomento y promoción del Triatlón “**DESAFÍO LUCÍA - TRIATLÓN PROMOCIÓN**”.

Y durante la jornada de la tarde (14:30 – 19:30 h.) se llevará a cabo el “**VII TRIATLÓN CROS “CIUDAD DE TÍJOLA” - GERAL para distancias SPRINT y CORTA**”, de carácter competitivo y reglado por la Federación Andaluza de Triatlón.

### “DESAFÍO LUCÍA - TRIATLÓN PROMOCIÓN”

- 11:00 h. **Tándem Familiar hasta 8 años:** Destinada a los más pequeños, que deseen iniciarse de la mano de sus Padres o Tutores. 15 metros de nado: 400 metros de MTB: 200 metros de carrera a pie.
- 11:30 h. **Tándem Familiar de 9 a 13 años y Triatlón Amateur:** Destinada a adolescentes, que deseen iniciarse de la mano de sus Padres o Tutores. 30 metros de nado: 800 metros de MTB: 400 metros de carrera a pie. Para Deportistas de “Iniciación y Recreación”. Y **Triatlón Amateur**, prueba pensada para los que quieran iniciarse y no medir su capacidad o potencial con los triatletas más experimentados. Participantes a partir de los 14 años, con Autorización y Consentimiento por escrito de los Padres/Tutores.
- 12:30 h. **“Gymkana Adaptada”:** Para Deportistas con Necesidades Especiales. Se adaptará una miniprueba combinada de agua y carrera a pie, por las intermediaciones.

### “VII TRIATLÓN CROS “CIUDAD DE TÍJOLA” – GERAL

Modalidad para Distancia **Cros Sprint**, con 400 m de distancia en el segmento de natación, Ciclismo en MTB, distancia de 10 km, Carrera a pie 3 km. Prueba de nivel de dificultad media, muy técnica. En la modalidad según Distancia **Cros Corta**, las distancias son de natación 800m – Bicicleta 20km – Carrera a Pie 6km.

- 11:00h a 15:40 h: Recogida de dorsales acreditados en la Balsa de Cela – Tíjola
- 16:00 h: **Salida VII - TRIATLON CROS “Sprint”** (Única salida 70 part. max.)
- 17:15 h: **Salida VII - TRIATLON CROS “Corta”** (2 salidas de 35 part. max.)
- 19:10 h: Entrega de premios y trofeos.

### PARTICIPANTES

Dirigida a Triatleta y Paratriatletas de nivel medio – alto que buscan este tipo de actividad deportiva en las zonas de interior, federados o no, a clubes y deportistas que quieran iniciarse o perfeccionar este deporte.

**Nº de participantes:** Debido a las condiciones naturales del medio donde realizamos esta competición, habrá un nº de aforo máximo de 70 participantes por cada Modalidad. Máximo total de la Prueba de 150 participantes.

### INSCRIPCIÓN – FORMALIZACIÓN

El VII Triatlón Cros “Ciudad de Tíjola” GERAL, es una prueba totalmente gratuita, el periodo de inscripción es del 29 de agosto al miércoles 21 de septiembre de 2016, con cierre a las 15:00 h.

Lugar de inscripción, [www.cruzandolameta.es](http://www.cruzandolameta.es)

NOTA: Debido al limitado aforo de la Prueba de la Modalidad Competición Sprint y Corta, y a la gratuidad en la participación, la Organización ha considerado conveniente que aquel deportista que quiera formalizar la inscripción en el VII Triatlón Cros, debe realizar un ingreso como fianza de 10€, que le será devuelto al finalizar la prueba.

### SERVICIOS INCLUIDOS EN LA INSCRIPCIÓN

- Bolsa de regalo, camiseta técnica conmemorativa de la prueba y otros detalles.
- Sorteo de obsequios deportivos, ofrecidos por Empresas Colaboradoras.
- Galería fotográfica personalizada.
- Avituallamiento líquido y sólido durante la prueba y en meta.
- Asistencia médica.
- Seguro de accidentes.

CATEGORÍA	EDAD (años)	AÑO DE NACIMIENTO
CADETE (solo inscripción en modalidad Sprint)	15-17	2001-1999
JUNIOR	18-19	1998-1997
SUB 23	20-23	1996-1993
ABSOLUTA	24-39	1992-1977
VETERANO 1	40-49	1976-1967
VETERANO 2	50-59	1966-1956
VETERANO 3	60 o más	1955-.....
PARATRIATLÓN	ÚNICA	

### TROFEOS

- **TRIA TLÓN CROS distancia SPRINT:** Medallas 1º, 2º, y 3º de cada categoría y genero de la clasificación General Modalidad Sprint.
- **TRIA TLÓN CROS distancia CORTA:** Trofeo 1º, 2º, y 3º de cada categoría y género de la clasificación General Modalidad Corta.