



I TRIATLÓN INDOOR “CIUDAD DE CEUTA”

INSCRIPCIONES:

Realizar un ingreso al N° de cuenta de la Federación de Ceuta de Triatlón, en el BBVA: 0182-3151-92-0208500236

Precio:

- Federados: 6 Eur. Excepto los cadetes que están exentos de pago.
- No federados: 10 Eur. Excepto los cadetes que pagarán 5 Eur.

Mandar por email (info@triatlonceuta.com) los datos personales; nombre y apellidos, fecha de nacimiento, categoría, club al que pertenece y número del DNI. En este caso la retirada del dorsal solo se podrá realizar si se lleva el resguardo del ingreso.

Si no se tiene acceso a internet, se podrá rellenar una hojilla de inscripción en el Gimnasio Ushiro (Plaza Azcarate S/N°). En este caso habrá que dejar el resguardo del ingreso allí, conjuntamente con la hojilla de inscripción. Horario: 9:30 / 13:30 y 16:30 / 21:30.

“Solo se aceptarán inscripciones hasta el jueves 22 de Enero (deportistas no federados). Los deportistas federados podrán realizar la inscripción hasta 1 hora y media antes de la prueba. Licencia en vigor 2009, si no se ha tramitado la licencia antes del 21-1-2009, se considerará para esta prueba como no federado”

FECHA: 24-1-2009

HORARIO:

- retirada de dorsales será entre 15h y las 15:45h.
- Los boxes estarán abiertos desde 15:45h hasta 16:15h
- Inicio de la prueba 16:30 h.

LUGAR: Complejo Deportivo Díaz Flor



REGLAMENTO:

-SALIDAS: se realizará una o dos salidas, en función del número de participantes. En el caso que haya dos salidas, los grupos se realizarán siguiendo criterios de nivel y categoría. La clasificación final se hará en función del tiempo invertido por cada participante.

-Natación: 300m, en piscina corta (25m). Por calle habrá un máximo de 5 participantes, estos serán similares en nivel de natación, siempre habrá que ir nadando por la derecha, evitando la colisión con nadadores que vengan de frente. Una vez terminados los 300m habrá que salir de la piscina por el bordillo frontal perteneciente a la calle por donde se ha nadado.

-Ciclismo: 9Km, sobre un circuito de 3Km (3 vueltas, desde Km 2 de la Carretera Nueva, hasta la gasolinera BP más cercana al Club Natación Caballa). Es obligatorio el casco protector, teniendo que quedar bien sujeto antes de coger la bici y sólo se quitará una vez terminado el sector de ciclismo y habiendo dejado la bici correctamente en boxes. El dorsal se llevará con el sistema “elástico”, estando en la zona baja de la espalda para este sector. Solo se podrá formar grupo o ir a rueda, con aquellos participantes que hayan estado en la misma salida; en el caso que hubiese dos grupos.

-Carrera: 2Km. Circuito de 1Km de ida y vuelta, desde el Km 2 de la Carretera Nueva hasta el Km 1, aproximadamente. El dorsal se llevará con el sistema “elástico”, estando en la zona baja del abdomen en este sector.

Ceuta, enero de 2009