

GUÍA DE LA CARRERA



V TRIATLÓN
OLÍMPICO CIUDAD
DE ELCHE

WWW.TRIATLONOLIMPICO.COM

Fotografía: Portuelche

BIENVENIDOS

TRIATLÓN OLÍMPICO CIUDAD DE ELCHE

Llega el Triatlón Olímpico Ciudad de Elche. Una prueba que se consolida en el calendario oficial de la Federación de Triatlón de la Comunidad Valenciana.

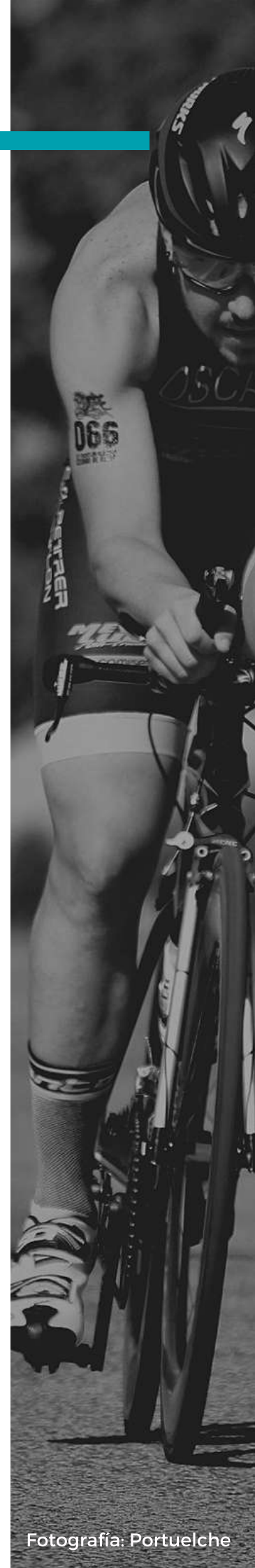
Esta edición se realizará íntegramente en Arenales del Sol, uno de los enclaves más turísticos de la Costa Blanca. Aguas calmas, suave brisa marina y temperaturas suaves van a caracterizar este triatlón.

Un triatlón organizado con trabajo y tesón, para el disfrute de deportistas y acompañantes.

Un nuevo circuito en bicicleta y a pie, que va a garantizar la seguridad y el disfrute, tanto de los participantes, como del público.

El 12 de mayo te esperamos en la pedanía ilicitana de Arenales del Sol para que transformes el V Triatlón Ciudad de Elche, en una tempestad de deporte y una tormenta de diversión.

** Triatlón Olímpico
Ciudad de Elche.
Aguas calmas, brisa
marina y temperaturas
suaves.*



INFORMACIÓN Y DORSAL.

BOLSA DEL CORREDOR Y DORSAL

Tu bolsa del corredor contiene todos los elementos necesarios para la carrera. Por favor revisa todo cuidadosamente.

Recogerás tu bolsa del corredor el día antes de la carrera en el Centro Comercial l'Aljub. (Necesitarás tu DNI, pasaporte o licencia de conducir con identificación fotográfica. Si encargas esto a otra persona, necesitará una copia de su identificación con foto y consentimiento por escrito).

En tu bolsa del corredor recibirás:

- **Pulsera de seguridad:** llévala en tu muñeca antes de entrar a boxes y no te la quites hasta que hayas retirado tu bicicleta de la zona de boxes después de competir (esto se realiza por seguridad).
- **Dos dorsales de bicicleta:** pega un número a tu casco y el otro al cuadro de la bicicleta. No se deben quitar hasta que retires tu bicicleta de boxes después de la carrera.
- **Dorsal de carrera a pie:** te aconsejamos que lo unas al portadorsal. Tu portadorsal se encuentra en la bolsa del corredor. Debes llevar tu dorsal de carrera en la espalda durante la bicicleta y en la zona delantera del cuerpo durante la carrera.
- **Gorro de natación.**

CHIP DE CRONOMETRAJE

El chip de cronometraje se encuentra asociado a tu número de dorsal, para proporcionar tiempos en cada tramo de la carrera, si se usa correctamente.

Debe usar su chip de cronometraje alrededor de su tobillo. Le recomendamos que se asegure de que esté debajo de su traje de neopreno.

** ¡Sin chip de cronometraje o uso incorrecto, no habrá registro de tiempos! **

SOCIAL

Comparte tu triatlón con nosotros. Haznos saber cómo pasaste el día en [Facebook](#), (@triatlonolimpicoelche). Permanece atento a nuestra actividad durante el fin de semana del evento.

¡Involucra a tus seguidores y comparte nuestras publicaciones! Asegúrate de etiquetarnos y usar [#triatlonolimpicoelche](#)



DETALLES DE LA CARRERA

* ¡Todos los participantes dejarán las bicicletas en la zona de boxes el domingo de 7:30 a 8:30 horas! *

Distancias

Distancia olímpica

- Natación: 1500 m (1 vuelta).
- Ciclismo: 40 km (3 vueltas).
- Carrera: 10 km (2 vueltas).

Horarios de salida

- 9:00 h. Salida masculina
- 9:05 h. Salida femenina
- 9:10 h. Salida relevos
- 9:12 h. Paratriatlón

- Las distancias señaladas son una referencia. Las distancias exactas las marcan la ruta oficial, en función de las modificaciones de última hora que se puedan realizar.
- La organización se reserva el derecho de modificar las distancias, o incluso suprimir una sección del triatlón (natación, ciclismo o carrera), para garantizar la seguridad de los participantes y el correcto transcurso de la prueba.



DESGLOSE DE LA CARRERA

NATACIÓN

Arenales del Sol. Playa de arena fina y dorada. Con 3300 metros de extensión y 40 metros de anchura es una zona de gran valor ecológico conferido gracias al paraje natural del Clot de Galvany. Por ello, ha sido elegida para recuperar y conservar la tortuga boba.

A la hora prevista para la salida del triatlón, lo habitual es que el mar esté en calma, sin embargo, en ocasiones, cuando el viento de levante hace su aparición el oleaje puede ser fuerte, con olas de más de 2 metros.

A la señal de salida, nadaremos unos 150 metros en perpendicular a la orilla, Desde las primeras brazadas, podremos apreciar el característico fondo marino de la zona. Arena fina de color dorado en los primeros metros, y a medida que aumenta la profundidad, encontraremos abundancia de algas, principalmente de los géneros Posidonia y Cymodocea, que son indicadoras de aguas de calidad.

Haremos un giro a la izquierda en la primera boya de señalización y nadaremos 600 metros en paralelo a la playa. Es muy posible que, durante nuestro bruceo, podamos observar peces como la dorada, el mabre, la salpa o la oblada.

Posteriormente, realizaremos un giro de 180 grados en la segunda boya volviendo hacia la zona de salida, para entrar a zona boxes y prepararnos para el segmento de ciclismo.



Fotografía: Reme Galindo

CONSEJOS

- Busca una referencia. Trata de avistarla cada cierto tiempo.
- Aprovecha los vaivenes del mar para impulsarte. Te beneficiará sobre todo en los últimos 750 metros.

DESGLOSE DE LA CARRERA

CICLISMO

3 vueltas a un circuito de 13 km, donde el drafting está permitido, conforman el segundo tramo del Triatlón Olímpico de Elche.

En el primer kilómetro del circuito se hace frente a uno de los repechos más duros de la prueba. 400 metros de subida, con una pendiente media del 10 % pondrán a prueba el tren inferior de los triatletas.

Saliendo de Arenales del Sol nos encontramos con 3 kilómetros donde cambiamos de dirección en varias ocasiones, mientras cruzamos la pedanía ilicitana de El Altet.

Posteriormente entramos en un terreno que nos va permitir mantener una velocidad alta sobre la bicicleta, ya que el asfalto es bueno y a lo largo de 7 km, ya en dirección hacia Arenales del Sol, apenas encontramos elementos que puedan romper nuestro ritmo.

Por último, los 3 últimos kilómetros de circuito, nos dirigen de nuevo hacia la zona de boxes, donde los acompañantes y familiares podrán darnos ese ansiado aliento para continuar y repetir el circuito en dos ocasiones más.

Este segmento ciclista es propicio para rodadores con potencia que busquen una ligera ventaja para afrontar la parte de la carrera.



Fotografía: Portuelche

CONSEJOS

- Atiende a las indicaciones de los jueces y de los organizadores.
- Presta atención a las rotondas y a los cambios de dirección.

DESGLOSE DE LA CARRERA

CARRERA A PIE

2 vueltas a un circuito de 5 kilómetros caracterizan este segmento.

Dejamos la bicicleta en la zona de boxes, y salimos del núcleo urbano de Arenales del Sol encaminándonos hacia la entrada del Parque Natural Municipal del Clot del Galvany. Este paraje natural es un espacio protegido de alto valor biológico tanto por su flora, como por su fauna, pudiéndose apreciar también, afloramientos fósiles y formaciones geológicas de gran interés.

Posteriormente, realizamos un giro de 180 grados en el cruce del Camino del Carabasi, que nos lleva de vuelta hacia el núcleo urbano, pasando antes por las características pasarelas de madera de Arenales del Sol que dan acceso a la playa.

Una zona de 200 metros de arena añadirá un punto de dureza a la prueba, que sobre todo, en la 2ª vuelta, podría definir la prueba.

Pasamos de nuevo por zona de boxes, cuando ya hemos recorrido 2,5 km y avanzamos por el paseo marítimo hasta completar, tras otro giro, los 5 km de la primera vuelta. Un tramo llano singularizado por la dureza del firme.

En la segunda vuelta, el cansancio acumulado en las piernas hará que los kilómetros sean mucho más duros. Sin embargo, la meta está cerca y los ánimos de público y familiares nos ayudarán a afrontar con entereza los últimos kilómetros antes de entrar por última vez en la zona de meta, nuestro destino final.



Fotografía: Paco Ciclón

CONSEJOS

- Aprovecha las zonas de avituallamiento, la hidratación puede marcar las diferencias en los últimos kilómetros.
- Dosifica las fuerzas en la primera vuelta al circuito.
- En arena, zancada corta.

ORGANIZAMOS



NUESTROS PATROCINADORES



Fotografía: Reme Galindo

PATROCINADORES



NUESTROS COLABORADORES

COLABORADORES



Fotografía: Reme Galindo



Ajuntament d'Elx



visitelche.com

