



IV TRIATLÓN DE ZARAGOZA

Campeonato de Aragón de Triatlón Sprint 2019



- GUÍA DEL DEPORTISTA -



iberCaja



GOBIERNO DE ARAGON



www.fselrincon.com



pasionporeltri.com



www.unioncd.es



www.publimax.es



<http://escueladesaludvive.com/>

Fotografías del Triatlón de Zaragoza: Alberto Casas (www.albertocasas.com).

En la versión PDF todos los puntos del índice están enlazados a los contenidos y es posible acceder a cada tema haciendo clic en el correspondiente apartado.

CONTENIDO

Presentación.....	4
Ediciones anteriores	5
La organización	5
La competición	6
Fecha de la competición.....	7
Diseño y Programa	8
Centro neurálgico	9
Circuitos espectaculares.....	10
Programa sábado, 13 de julio	10
Programa domingo, 14 de julio.....	11
Reglamento	12
Respeto al medio ambiente	14
Segmento de natación.....	16
Características de la natación.....	17
Primera transición (T-1)	18
Segmento de ciclismo.....	20
Segunda transición (T-2)	23
Carrera a pie.....	25
Meta	29
Servicios al participante	31
Duchas	32
Guardarropa	32
Avituallamientos	32
Trofeos y clasificaciones.....	33
Seguir la competición	34

Feria del triatlón	36
Iniciarte en el triatlón.....	38
A tener en cuenta	39
Para saber más de triatlón.....	40
Qué es el Triatlón	40
Evolución del Triatlón en Aragón.....	42
¿Por qué el triatlón?	42
¿Cómo es el triatlón?	43
Multimedia	45
Toda la información del Triatlón de Zaragoza – El Rincón, en la web	46
Facebook.....	46
Alojamientos y turismo.....	48
Alojamientos	49
Turismo	49
Inscripciones.....	50
Devoluciones	52



PRESENTACIÓN

Club de Triatlón Zaragoza, con la colaboración del **Ayuntamiento de Zaragoza**, **Zaragoza Deporte**, y el **Club Deportivo Unión La Jota Vadorrey**, y el patrocinio de **Frutos Secos el Rincón**, organiza el **IV Triatlón de Zaragoza – El Rincón, Campeonato de Aragón de Triatlón Sprint 2019**.

EDICIONES ANTERIORES

El **Triatlón de Zaragoza** celebra en **2019** su cuarta edición tras el éxito de las anteriores. Tras una primera edición en **2015** en formato **triatlón cros**, cuyo **segmento de ciclismo** en **BTT** discurría por los **caminos de La Alfranca**, la organización se ganó la confianza del **Ayuntamiento de Zaragoza** para dar un paso más y transformar el **segmento de ciclismo**, pasando de formato cros a urbano, que se iba a desarrollar por las **calles de Zaragoza**. Se consigue así **un anhelo del triatlón aragonés**: celebrar un triatlón en pleno centro, con **natación en el Ebro**, en unos **circuitos** francamente **espectaculares en los tres segmentos**, natación, ciclismo y carrera a pie, **a la altura de las mejores pruebas** nacionales.

Tras los **169 triatletas** de la primera edición, en 2016 se pasa a los **450 triatletas**, muchos de los cuales **se inician** en este deporte. Se **agotan las inscripciones**, con 350 participantes en **distancia sprint**, que será **Campeonato de Aragón**, y 100 en **súper sprint**.

La avería en una de las compuertas del Azud obliga a **suspender** en **2017**.

En **2018** el TRIZGZ **regresa con fuerza**. Con **312 inscritos**, la competición no acusa el paréntesis. Se **mejora el circuito de ciclismo**, ampliando su longitud, lo que permite **reducir de 4 a 3 vueltas**, lo que permite **reducir el número de doblados**, ganando en **seguridad y competitividad**.

LA ORGANIZACIÓN

En esta edición, la **organización** del **Triatlón de Zaragoza – El Rincón**, hasta ahora el portal de comunicación y organización de eventos deportivos **Pasionporeltri.com**, se convierte en **Club Triatlón Zaragoza**.

El presidente del **Club Triatlón Zaragoza**, y responsable de **Pasionporeltri.com**, es **Javier Gil Esponera**, Licenciado en Ciencias de la Información y Maestro Diplomado en Educación Física. Después de 20 años de trayectoria profesional en Heraldo de Aragón, creó el portal. Practicó el triatlón como **deportista federado** hasta que las lesiones le retiraron y ahora se quita el mono organizando

competiciones y escribiendo sobre triatlón en el blog. Desde **2019** es además presidente del **Club Triatlón Zaragoza**.

Michel Galay es el director técnico del **Triatlón de Zaragoza – El Rincón** desde su **primera edición**, celebrada en 2015. Como organizador acumula más de 30 competiciones en diversas facetas de varias modalidades deportivas (triatlón, duatlón, triatlón de invierno, duatlón cros, triatlón cros, carreras por montaña, ultra trail, esquí de fondo, esquí de montaña, binatlón), en la mayoría de ellas como director de carrera y coordinador de la organización. Entre las competiciones organizadas figuran dos Campeonatos de España de Triatlón de Invierno y muchos campeonatos autonómicos.

La organización cuenta con un **seguro de responsabilidad civil**, suscrito a través de la póliza de la Federación Aragonesa de Triatlón.

Todos los participantes, tanto aquellos que estén **en posesión de la licencia federativa en triatlón**, como los **no federados**, así como los **voluntarios de la organización**, contarán con un **seguro de accidentes y responsabilidad civil**, suscrito a través de la póliza de la Federación Aragonesa de Triatlón.

La organización tiene al frente de cada **área de responsabilidad** de la organización a **personal con experiencia**, y cuenta con un numeroso **grupo de voluntarios** que, en su mayoría, **ya han colaborado** en competiciones y conocen las **particularidades de un triatlón**. Todo el equipo aúna esfuerzos para conseguir que el **Triatlón de Zaragoza – El Rincón** crezca hasta **convertirse** en una de las competiciones **más importantes de Aragón** y en una **referencia del triatlón nacional**.

LA COMPETICIÓN

El **Triatlón de Zaragoza – El Rincón** aspira a tener un **crecimiento controlado**, pero sin perder la **calidad** de la competición. Nuestra experiencia nos permite hacer una valoración de los **circuitos**, la **seguridad**, la **logística...**, para ajustar el diseño de la competición a esas capacidades.

Dadas las **limitaciones de horarios y espacios**, y con el objetivo de ofrecer la mejor calidad posible a los participantes, el **IV Triatlón de Zaragoza – El Rincón** se disputa en **distancia sprint**, y sólo está permitida la participación con **bicicleta de carretera**, con una oferta de 400 plazas.

FECHA DE LA COMPETICIÓN

La **natación** en el Azud de Vadorrey está **condicionada por las variaciones de caudal** del río Ebro. Un estudio estadístico de las **condiciones del río, temperatura ambiente, calendarios de competiciones y afluencia de deportistas** nos conduce a elegir el **mes de julio** como el más idóneo para la celebración de la prueba.

El IV Triatlón de Zaragoza – El Rincón, Campeonato de Aragón de Triatlón Sprint 2019 se celebrará el 14 de julio.



DISEÑO Y PROGRAMA

CENTRO NEURÁLICO

El centro neurálgico de la competición se encuentra en el **Puerto Fluvial de Vadorrey**. Alrededor de este lugar se desarrolla toda la competición y **en él se concentrará la mayor cantidad de público**, ya que es donde mejor se puede seguir toda la competición.



Vistas Puerto Fluvial de Vadorrey



CIRCUITOS ESPECTACULARES

El **entorno** en el que se desarrolla el Triatlón de Zaragoza – El Rincón es **fascinante**. Las vistas desde el **Puerto Fluvial de Vadorrey** permiten unir a la **belleza plástica del triatlón** algunos de los elementos más **emblemáticos y característicos** de la Ciudad, como el propio **río Ebro**, sus **puentes** (**Manuel Giménez Abad**, pasarela **Manuel Lorenzo Pardo**, de la **Unión**, de **Piedra**, del **Pilar** -popularmente conocido como de Hierro), la **Basílica del Pilar**, la **Catedral de la Seo**...

PROGRAMA SÁBADO, 13 DE JULIO

- 11:00 horas. **Feria del Triatlón**, organizada por **Mapps Ferias y Eventos**.
- 12:00 horas. **VIII Descenso del Ebro 2019**, organizado por la Federación Aragonesa de Natación.
- 18:00 a 21:00 horas. **Entrega de dorsales**. Feria del Triatlón, en el Puerto Fluvial.
- 20:00 horas. **Reunión técnica**.

Gracias a la colaboración del **Club Deportivo Unión La Jota Vadorrey** podemos contar con sus **instalaciones deportivas**, que cuentan con un **amplio aparcamiento**, y dónde estarán ubicadas las duchas después de la carrera. Están situadas a **400 metros** del área de transición, 200 metros desde el extremo de la zona de aparcamiento. Más información en www.unioncd.es.



PROGRAMA DOMINGO, 14 DE JULIO

PUERTO FLUVIAL DE VADORREY

-  8:00 horas. Apertura de la **Feria del Triatlón**.
-  7:30 a 8:30 horas. Entrega de dorsales, en la Feria del Triatlón, Puerto Fluvial.
-  7:45 horas. Apertura del área de transición y control de material.
-  8:45 horas. Cierre del área de transición.
-  8:45 horas. Cámara de llamadas, todos los deportistas delante de su bicicleta en el área de transición.
-  8:50 horas. Los Jueces y Oficiales conducen a los participantes, ordenados por número de dorsal, hasta la salida.
-  9:00 horas. Primera salida. El número, orden y separación de las salidas será el que determine el Delegado Técnico de la Federación Aragonesa de Triatlón.
-  10:00 a 11:30. Duchas en el C.D. Vadorrey.
-  11:00 horas. Fin de la competición.
-  11:30 horas. Entrega de trofeos y medallas del Campeonato de Aragón.

NOTA: El [guardarropa](#) estará situado en la zona del Puerto Fluvial.



REGLAMENTO

La prueba se regirá por el **Reglamento de Competiciones de la Federación Española de Triatlón**, el cual **debe ser conocido en su totalidad** por los participantes para evitar caer en **descalificaciones**.

<http://triatlon.org/triweb/index.php/competiciones/normativas/>

La competición será controlada por el **Juez Arbitro**, apoyado por **jueces adjuntos** y **auxiliares** de la Federación Aragonesa de Triatlón (FATRI).

Los participantes se comprometen a **respetar** las **indicaciones** de los **voluntarios de la organización**, **Protección Civil** y de la **Policía Local**.

En los **siguientes puntos** difundimos de **aquellos aspectos más relevantes del Reglamento** que provocan los **errores más habituales** en los principiantes:

- ✓ **Será imprescindible presentar el DNI o documento oficial acreditativo para la entrada al área de transición.**
- ✓ La organización señalará los circuitos, no obstante, cada participante tiene la obligación de **conocer su recorrido** y es el **único responsable de sus errores**.
- ✓ En el **Área de Transición** solo está permitido tener el **material que vaya a emplearse** durante la competición. **Bolsas y mochilas no están permitidas.**
- ✓ Cada deportista podrá **usar exclusivamente el espacio reservado** a su número de dorsal.
- ✓ Todos los deportistas deberán **circular** por las áreas de transición conforme al **tráfico establecido**, **no estando permitido acortar el recorrido**, **ni pasar bajo las barras** que soportan las bicicletas.
- ✓ Sólo se permiten **manillares de curva tradicional** y **correctamente taponados**. **No está permitido ningún tipo de acople.**
- ✓ Siempre que se esté **en contacto con la bicicleta**, ya sea en el **segmento ciclista** o en el **área de transición**, el **casco** debe estar **correctamente abrochado**.
- ✓ El **drafting** (seguir la rueda del triatleta que nos precede) está **permitido entre deportistas del mismo sexo**, pero **no entre deportistas de diferente sexo**.
- ✓ El **dorsal** debe ser **visible en la parte delantera** para el control de los jueces durante el **segmento de carrera a pie**.
- ✓ En caso de retirada, el corredor deberá **comunicarlo a un juez**.

La Organización se reserva el derecho de **alterar, modificar** e incluso **suspender** la prueba, aún después de comenzada, **si así lo aconsejan las circunstancias**. Asimismo, en el caso de que las **condiciones del río Ebro impidan** la celebración del **segmento de natación**, la Organización se reserva el derecho de **convertir** la prueba en un **duatlón**.

El participante autoriza a la organización a la **grabación total o parcial** de su participación en la misma, prestando su consentimiento para que **su imagen pueda ser utilizada** en la **promoción y difusión** de la prueba, de todas las formas posibles, **cediendo todos los derechos** relativos a la explotación comercial y publicitaria que la organización considere oportuno ejecutar, sin derecho por parte del participante a recibir compensación económica alguna, siempre que su uso esté **exclusivamente relacionado con su participación en el evento**.

El hecho de la **inscripción en la prueba** presupone el **conocimiento**, la **aceptación** y el **compromiso de cumplimiento** del Reglamento de Competiciones de la Federación Española de Triatlón y de la normativa particular de esta prueba.

RESPECTO AL MEDIO AMBIENTE

-  En cualquier competición deportiva deben primar el **respeto al medio ambiente** y la **educación**.
-  El Triatlón de Zaragoza – El Rincón recorre los paseos de la **Ribera del Ebro**, zonas **especialmente sensibles** a los **daños medioambientales**.
-  Después de una competición **es muy triste** ver el recorrido **con basura** tirada por los participantes.
-  Como triatletas debemos **mentalizarnos** y **evitar** que ese envase de gel o de barrita que acabamos de consumir **termine fuera del área de avituallamiento**.
-  Los **Jueces** y **Oficiales** de la prueba, así como los **voluntarios** de la organización, prestarán **especial atención al respeto** por parte de los participantes del **punto 2.2.m.)¹ del Reglamento de Competiciones** de la Federación Española de Triatlón, que hace referencia al **arrojo de desperdicios fuera de las zonas** que estarán delimitadas por los carteles

1

m)Respetar el medioambiente de la zona en la que se celebra la competición, no abandonando ni arrojando objetos ni actuando de forma agresiva con el entorno.

de **INICIO** y **FIN** de **AVITUALLAMIENTO**, algo que puede conllevar la advertencia, y si no corrige, una **sanción de tiempo**².

² Según artículo 3.3.f.2 y punto 11 del Anexo Lista de sanciones del Reglamento FETRI.



SEGMENTO DE NATACIÓN

El **Azud de Vadorrey** permite disponer de una **lámina de agua** en el Ebro, **sin corriente apreciable**, en la que los participantes del triatlón sprint realizarán un **recorrido de 750 metros** en una vuelta.



- Zona de presalida dentro del agua.
- Salida desde el agua.
- Circuito de 750 metros.
- Giros señalizados mediante boyas de grandes dimensiones.
- Una vuelta al circuito.
- Embarcaciones para funciones de salvamento acuático, oficiales de la FATRI y para control del segmento (piraguas), reporteros gráficos y medios de comunicación, etc.



PRIMERA TRANSICIÓN (T-1)

El **área de transición** se ubicará en el mismo lugar que en ediciones anteriores, en la **zona peatonal del Paseo de la Ribera**.

Tras realizar la **natación**, los triatletas realizarán el **itinerario** entre la **salida del agua** y la **primera transición (T-1)**, unos **250 metros**, donde **se equiparán** para realizar el segmento de ciclismo y **cogerán su bicicleta**. **No podrán montar** hasta que salgan del área, en un punto que estará señalizado por una **banda colocada en el suelo** y un **juez con un banderín**.





SEGMENTO DE CICLISMO

El **diseño del circuito** de ciclismo permite que pueda **ser seguido** por los **espectadores** sin moverse del entorno del **Puerto Fluvial**, centro neurálgico de la competición.

Es un **circuito urbano**, encuadrado entre el **Puente del Pilar** y el **Puente de Manuel Giménez Abad**, por donde se cruza el río Ebro, y que discurre por **Paseo de la Ribera, Paseo Echegaray y Caballero y Z-30**.

Con el objetivo de **no afectar a la seguridad** de los participantes, **sólo estará permitida la participación con bicicleta de carretera**, no estando autorizado el uso de bicicletas **de montaña o contrarreloj**, tal y como señala el [Reglamento de Competiciones](#) para pruebas sin drafting. Con esta medida, la organización pretende reducir las **diferencias de velocidad** y minimizar el **riesgo de enganchones** que se pueden producir al coexistir bicicletas de distinto tipo.

El circuito tiene una longitud de **7000 metros** y se darán **3 vueltas** para completar **21 km**. Un **incremento de 2 kilómetros** en la longitud del circuito de ciclismo, respecto de la edición de 2016, permite dar **tres vueltas en lugar de cuatro**, con lo que se reduce la **concentración** de triatletas en este segmento, especialmente de aquellos que circulan en **distinta vuelta**, con el consiguiente aumento de la **seguridad y la competitividad**.

El diseño del trazado está **basado en el de 2016**, pero ampliando el recorrido por la Z-30 hasta la **Calle Miguel Servet**.



Track en Gpsies: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=ylysyripbigrwkp>



Track en wikiloc <https://es.wikiloc.com/rutas-ciclismo/circuito-ciclismo-triatlon-de-zaragoza-2018-25741448>.



SEGUNDA TRANSICIÓN (T-2)

Tras realizar el **segmento de ciclismo**, los triatletas acceden a la **segunda transición (T-2)** para dejar su bicicleta. **Desmontarán** en un punto que estará indicado por una **banda colocada en el suelo** y un **juez con un banderín**. Una vez en su puesto en el *box* se **equiparán** para realizar el segmento de **carrera a pie**. La ubicación del área de transición T-2 **coincide con la de la T-1**.





CARRERA A PIE

Circuito de carrera a pie. 1º vuelta

The map shows a running circuit in a city, starting at a green pin labeled 'Salida' (Start) near the Río Chubut. The route is marked with a yellow line and arrows, indicating a clockwise direction. The circuit follows the riverbank, then turns inland along the Paseo Echegaray y Echebarría, and loops back to the start. Key landmarks and streets labeled include Plaza Tauste, Centro Emprendedor Innovador, Centro Deportivo Municipal Alvear, and various residential streets like Calle Alvear and Calle Echegaray. The Río Chubut is visible on the right side of the map.

 Track 1ª vuelta en Gpsies:
<https://www.gpsies.com/map.do?fileId=hlyzumfyqjkhegtl>

Circuito de carrera a pie. 2º vuelta



 Track 2ª vuelta en Wikiloc:

<https://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=12111401>

 Track 2ª vuelta en Gpsies:

<https://www.gpsies.com/map.do?fileId=hgmaswoxqjivtdkn>

En el segmento de carrera a pie se dispondrá de **dos avituallamientos**. El primero lo encontrarán **al salir de la T-2** y al **inicio de la segunda vuelta**.

El segundo estará ubicado en el extremo opuesto del circuito, **a la salida del Puente del Pilar.**

Se instalará también un **punto con duchas** para poder **refrescarse en carrera**.

Avituallamiento 1. Puente La Unión



Avituallamiento 2. Salida Puente de Hierro.





META

La meta estará ubicada frente al **edificio del Puerto Fluvial del Vadorrey**, al final de la **pista de tierra** que discurre junto al río, procedente del Puente del Pilar (o Puente de Hierro).

Tras la recta de meta se ubicará un espacio **acotado**, reservado a los participantes, con **dos espacios diferenciados**, uno de **llegada** y otro de **recuperación o esparcimiento**, en el que podrán **recuperarse, avituallarse** y, en caso necesario, recibir **asistencia sanitaria**, todo ello sin ser molestados por el público.





SERVICIOS AL PARTICIPANTE

DUCHAS

Estarán situadas en las **instalaciones deportivas** del **Club Deportivo Unión La Jota Vadorrey**, donde se encuentra el aparcamiento. La instalación se encuentra a **400 metros** del área de transición, 200 metros desde el extremo de la zona de aparcamiento. Más información en www.unioncd.es.



GUARDARROPA

Los participantes tendrán a su disposición un servicio de guardarropa en la **zona del Puerto Fluvial**. Podrán dejar una bolsa o mochila **identificada** mediante una etiqueta con su **número de dorsal** que se entregará en la bolsa del dorsal.

AVITUALLAMIENTOS

-  Dos avituallamientos **líquidos** en [carrera a pie](#).
-  Un avituallamiento **líquido** y **sólido** (principalmente fruta) en zona [post-meta](#).

TROFEOS Y CLASIFICACIONES

 Trofeos a los **tres primeros** de cada una de las clasificaciones, tanto en categoría **masculina** como **femenina**, según las categorías del [Reglamento de Competiciones](#):

- **Absoluta**, a la que pertenecen todos los participantes.
- **Cadete**.
- **Júnior**.
- **Veteranos – 1**.
- **Veteranos – 2**.
- **Veteranos – 3**.
- **Veteranos – 4**.
- **Paratriatlón**, en cada una de sus categorías³.
- **Clubes**.

 **Entrega de Trofeos y medallas del Campeonato de Aragón**, a partir de las **11:30 horas**, en el **Puerto Fluvial de Vadorrey**.

³ Siguiendo las **directrices FETRI**, se **flexibilizará la normativa** con el ánimo de **facilitar la participación** en estas categorías, realizando cuantas **adaptaciones** sean precisas para permitir la participación de los paratriatletas que a juicio del **Delegado Técnico** no supongan una **alteración sustancial** de las reglas de juego y de la seguridad en competición.



SEGUIR LA COMPETICIÓN

Pocas competiciones de esta complejidad tienen las posibilidades del **Triatlón de Zaragoza – El Rincón** para ser **seguidas por el espectador durante los tres segmentos**, desde varios puntos de vista, **sin apenas desplazarse**.

En el **Puerto Fluvial de Vadorrey**, centro neurálgico de la competición, se podrá seguir la **salida de la natación** y el desarrollo de la **primera transición**. Los dos puentes que enmarcan este primer segmento, el **Puente de la Unión** y la **Pasarela sobre el Azud Manuel Lorenzo Pardo** permiten unas **vistas privilegiadas**, tanto de la natación, como de los otros dos segmentos.

Una vez iniciado el ciclismo, los espectadores podrán ver el **ciclismo** y la **carrera a pie**, transmitiendo **animando** a los triatletas a **muy poca distancia**, desde cualquiera de las avenidas **por las que discurren, de forma paralela**, esos dos segmentos, el **Paseo de la Ribera** y el **Paseo Echegaray y Caballero** (al que pueden llegar en pocos minutos cruzando la Pasarela).

Uno de los momentos **más espectaculares**, y en el que más se puede transmitir nuestro apoyo a los triatletas, es, de nuevo, el **momento de la transición**, que podremos presenciar desde las vallas que la delimitan.

Cuando se acerque el momento de la llegada a meta, nos podemos aproximar de nuevo hasta el **Puerto Fluvial**, donde podremos aplaudir la llegada de los triatletas.

No debemos olvidar que **está prohibida la ayuda externa**, así como **acompañar a los participantes** durante la competición, dos acciones que podrían ser motivo de descalificación.

IMPORTANTE: Los triatletas pueden alcanzar velocidades superiores a los 40 km/h durante el segmento de ciclismo, por lo que no está permitido cruzar las avenidas por las que se desarrolla.

2019 FERIA DEL TRIATLÓN



PUERTO FLUVIAL DE VADORREY

*

13 Y 14 DE JULIO

*

ZARAGOZA

FERIA DEL TRIATLÓN



36

Por segunda vez en Zaragoza, tras la edición de 2018, podemos contar con una Feria dedicada en exclusiva al Triatlón.

Organizada por MAPSS Ferias y Eventos (www.mapss.es), empresa especializada del sector, podrás encontrar todo el material y servicios que necesitarás para disfrutar de este deporte.



FERIA DEL TRIATLÓN

DE ZARAGOZA

2019 13-14 DE JULIO
SÁBADO: 11.00 a 23.00h
DOMINGO: 08.00 a 15.00h

**PUERTO FLUVIAL DE VADORREY
(PASEO DE LA RIBERA)**

Organiza:

 **MAPSS**
FERIAS Y EVENTOS

 **30 años**
pasión por el triatlón

Patrocina:

 **El Rincón**

Colabora:

 **Zaragoza DEPORTE**

COINCIDE CON EL

 **trizgz**

Síguenos en:

Info: 656 358 330 - ferias@mapss.es - www.mapss.es/feriatriathlon
www.triathlonzaragoza.com



INICIARTE EN EL TRIATLÓN

Si quieres estrenarte en el **Triatlón de Zaragoza – El Rincón**, entra en la **web de la Federación Aragonesa de Triatlón**. Encontrarás unos **buenos consejos** sobre **cómo iniciarte** en este deporte.



<http://www.triatlonaragon.org/Contenido/MyPrimerTriatlon>

A TENER EN CUENTA

-  Léete el [Reglamento de Competiciones de la Federación Española de Triatlón](#), aprenderás lo fundamental, y es muy conveniente que lo conozcas para **evitar cometer infracciones** que podrían llevarte a la **descalificación**.
-  Es **muy recomendable** entrar en contacto con un [club de triatlón](#), donde puedes **informarte** y entrar en una estructura que **te ayudará a iniciarte**.
-  Por seguridad, lleva tu **material** la prueba en **perfecto estado**, especialmente **bicicleta** (frenos) y **casco** (homologado para ciclismo). Si tu equipamiento no está en condiciones no podrás participar.
-  Ten en cuenta que en un **triatlón distancia sprint** no se puede participar con cualquier tipo de bicicleta. Puedes consultar las **características** en el **punto 5.2 del Reglamento**, pero resumiendo, el diseño general es el de una **bicicleta tradicional de carretera**, sin ningún tipo de acople. Las de **montaña**, las de **contrarreloj** (cabras) y las que llevan **frenos de disco**, **no están permitidas**, así como algunos tipos de ruedas.
-  El **dorsal de tronco** se debe llevar **por detrás en el ciclismo** y **por delante en la carrera a pie**, por lo que se hace obligatorio el uso de **goma de dorsal** (sirve una goma plana de mercería anudada).
-  Llegas con tiempo suficiente, como **mínimo una hora antes** de la salida, para **recoger el dorsal**, **prepararte** todo, **pasar el control de material** que realizan los jueces y **colocar todo** en el área de transición.
-  Debes **tomar una referencia** (árbol, farola, etc.) de tu **puesto en el área de transición** para que lo **localices rápidamente** en carrera. No se pueden colocar elementos para marcar tu posición, tales como toallas, cintas...
-  Te aconsejamos que **identifiques** los **puntos clave** de la competición (**salida**, itinerarios de **entrada a la transición** y **salida**, **entrada a meta**), y

que tengas claro **cuántas vueltas** se dan a los **circuitos** de cada segmento, **en qué momento** tienes que **entrar a la transición o meta**, y **por dónde**.

 **No olvides tu DNI** para pasar el control de material. Es imprescindible identificarte ya que el **seguro de accidentes** está a tu nombre. Después podrás **guardarlo en la bolsa** que dejes en el **guardarropa**.

 En el segmento de **ciclismo** procura ir siempre **pegado a la derecha**, con lo que **facilitarás que te adelanten** triatletas más rápidos y **evitarás provocar situaciones de peligro**.

PARA SABER MÁS DE TRIATLÓN

QUÉ ES EL TRIATLÓN

Es un deporte que **combina natación, ciclismo y carrera a pie**. Se practica en un **entorno natural**. Los triatletas tienen que afrontar los **tres segmentos por este orden y sin descanso** entre uno y otro. El segmento de **natación** se desarrolla **en aguas abiertas** (lagos, pantanos, playas, ríos...), en un recorrido delimitado por boyas. En ciclismo, los triatletas **no pueden recibir ningún tipo de ayuda externa** (averías, comunicaciones...). La zona donde se pasa de natación a ciclismo y de ciclismo a carrera a pie se denomina **área de transición**. El triatleta que primero llega a meta es el vencedor de la competición.



"El Triatlón es Olímpico desde los JJ.OO de Sydney 2000"

"Javier Gómez Noya consiguió la primera medalla olímpica para el triatlón español en los Juegos Olímpicos de Londres 2012."

A principios de los 70, el Club de Atletismo de San Diego empezó a poner en práctica el triatlón como método de entrenamiento aplicado al atletismo: 10 km de carrera, 8 km de ciclismo y 500 metros de natación.

Con esta base y con episodios triatléticos aislados en diferentes partes del mundo (en España hubo una experiencia previa llamada ciclo-nata- cross, que tuvo lugar en la localidad cántabra de Castro Urdiales en 1968), el triatlón **comenzó su verdadera expansión** a raíz de que, en la década de los 70, un grupo de marines estadounidenses inventara el **Ironman en Hawaii**. Prueba de gran fondo que aún

hoy se celebra: 3.800 metros a nado, 180 kilómetros en bicicleta y un maratón (42,195 kilómetros).

Hawái supuso la **profesionalización del modelo organizativo** y la aparición televisiva del deporte. Y ese lanzamiento sirvió para **alentar al resto de las iniciativas** existentes, latentes o nuevas, que de esta actividad deportiva había alrededor del mundo.

Pronto, quizá en el minuto siguiente, se vio que las distancias que se daban en la isla eran no sólo difíciles sino casi imposibles de acometer por el común de los mortales y **empezaron a aparecer casi por cualquier lado, triatlones de distancias más humanizadas**, medios ironmanes y sobre todo cuartos de Ironman (1000, 40-50, 10-12). **Ésa fue la verdadera explosión popular.**

Desde sus inicios el triatlón se caracterizó por su **capacidad de adaptarse a todo tipo de deportista** amante del deporte combinado. **Fueron surgiendo modalidades** como el **duatlón**, el **acuatlón**, el **quadriatlón**, el **duatlón cros** (denominada en sus inicios **duatlón de montaña** y que tuvo su **origen en Aragón**, con pruebas en Calatayud y Casablanca) o el triatlón cros. **Distancias que se iban adaptando a todos los niveles deportivos**, así como para las categorías infantiles, ya que este deporte **también tiene un gran poder de atracción entre los niños.**

Con multitud de pruebas en cada uno de los países del mundo, cuyo único nexo era que los corredores participaban en todas ellas, es decir, sin nada que articulara unas competiciones con otras, nació la necesidad de darle forma a ese cuerpo que iba creciendo, alimentado sólo por la energía que tenían dentro quienes formaban parte de él. Y enseguida nacieron, al menos en Europa, asociaciones de triatletas (Conadet en Francia, la Comisión Española de Triatlón en España). En Estados Unidos, las cosas marchaban por un derrotero mucho más comercial bajo el paraguas de la WTC, que abrumaba con su oferta: la Coca-Cola del triatlón.

De las asociaciones de triatletas a las federaciones hubo que dar varios pasos. Crecimiento interno, con el asentamiento de clubes; la aparición de entrenadores y jueces, el interés de empresas patrocinadoras y los medios de comunicación...

En la década de los 80, el triatlón fue creciendo poco a poco y se hizo popular. **En 1989 se fundó la ITU** (Unión Internacional de Triatlón) en la localidad francesa de Avignon y se disputaron los primeros Campeonatos del Mundo oficiales. **Se estableció que la distancia olímpica fuera de 1,5 km de natación, 40 km de ciclismo y 10 km de carrera a pie.**

Y en 1994, después de mucho trabajo y esfuerzo, se dio el paso definitivo para que el triatlón fuera reconocido como un deporte en sí mismo: en el Congreso del COI (Comité Olímpico Internacional) celebrado en París, **se decidió que el triatlón se incorporara al programa olímpico en los Juegos de Sydney 2000.**

Hoy en día hay **más de 100 federaciones nacionales** afiliadas a la ITU, entre ellas la FETRI, que cuenta con **más de 20.000 licencias**. La ITU está presidida desde **2008 por la española Marisol Casado**.

El gallego **Javier Gómez Noya** se ha proclamado en **cinco ocasiones Campeón del Mundo de Triatlón**, y en **2016** le sucedió el mallorquín **Mario Mola**.

EVOLUCIÓN DEL TRIATLÓN EN ARAGÓN

Si a nivel nacional el triatlón en España pasó de 21.079 licencias y 770 clubes en el año 2012 a 24.241 licencias y 904 clubes, en 2013, en Aragón se llegaba ese año a 539 deportistas, lo que supone **un incremento de 146 licencias con respecto al año 2.012**, es decir, **un 37% más**, a lo que hay que sumar 37 jueces y 4 técnicos, mientras que **en el apartado clubes se tenía un incremento espectacular**, pasando de los 16 a 26.

En 2017 se superaron las 1000 licencias, contando las de los Juegos Deportivos en Edad Escolar de Aragón modalidad triatlón, lo que supone multiplicar por 4 los federados que había en 2010, o por 10 los de 2004. A pesar de estas cifras tan optimistas, estamos convencidos de que el **reducido número de competiciones que se han celebrado en Zaragoza**, y la **ausencia de una prueba de triatlón de nivel nacional**, **siguen lastrando la evolución de este deporte** en la Comunidad.

Uno de los principales objetivos de la FATRI sigue siendo dotar a Zaragoza de ese triatlón que dé el impulso definitivo en Aragón en este deporte.

¿POR QUÉ EL TRIATLÓN?

El triatlón es **uno de los deportes más espectaculares** que existen. También es uno de los que más **admiración** provocan. Sin embargo, el triatlón ha evolucionado para que **cualquier deportista popular pueda practicarlo**, y por ello se han diseñado distancias para todos los niveles de exigencia.



-  Es un **deporte olímpico**, de **concepción moderna**, nacido en la década de los ochenta, en **expansión** aritmética, que actualiza el antiguo mito del **deportista completo**.
-  Porque es un deporte moderno, **espectacular**, al alcance de todos.
-  Porque **recupera la búsqueda del reto**, el gusto por la **aventura**, siguiendo los **valores** de esfuerzo, superación, sacrificio.
-  Porque **preconiza la igualdad de sexos**:
 - Mismo recorrido.
 - Mismos premios.
 - Misma promoción.
 - Mismas reglas.
 - Misma cobertura mediática.
-  Se compromete con el **medio ambiente**.
 - Arrojar desperdicios durante la competición puede suponer la descalificación.
 - Las organizaciones de las pruebas siguen normas de sostenibilidad ambiental.
-  Porque el triatlón es **olímpico desde Atenas 2000**.
-  Porque **España es una potencia** en triatlón que además de un subcampeón olímpico ha dado campeones y subcampeones, de Europa y del Mundo, en todas las modalidades y distancias.
-  Porque **Aragón ha sido pionera** en muchas modalidades del triatlón (triatlón de invierno, duatlón cros, triatlón cros y ahora también binatlón), este deporte está teniendo un crecimiento exponencial en la Comunidad y necesita un gran triatlón para terminar de equipararse al resto de autonomías.

¿CÓMO ES EL TRIATLÓN?⁴

-  Perfil medio de los triatletas
 - Entre 20 y 40 años.
 - Educación universitaria.
 - 2 tarjetas de crédito.
 - Duerme al menos 8 horas al día.
 - El 88% tiene ordenador en casa.

⁴ FUENTE: CONSEIL EDHEC, NIZA. JUNIO 2000

- Más del 60% usa Internet a diario.



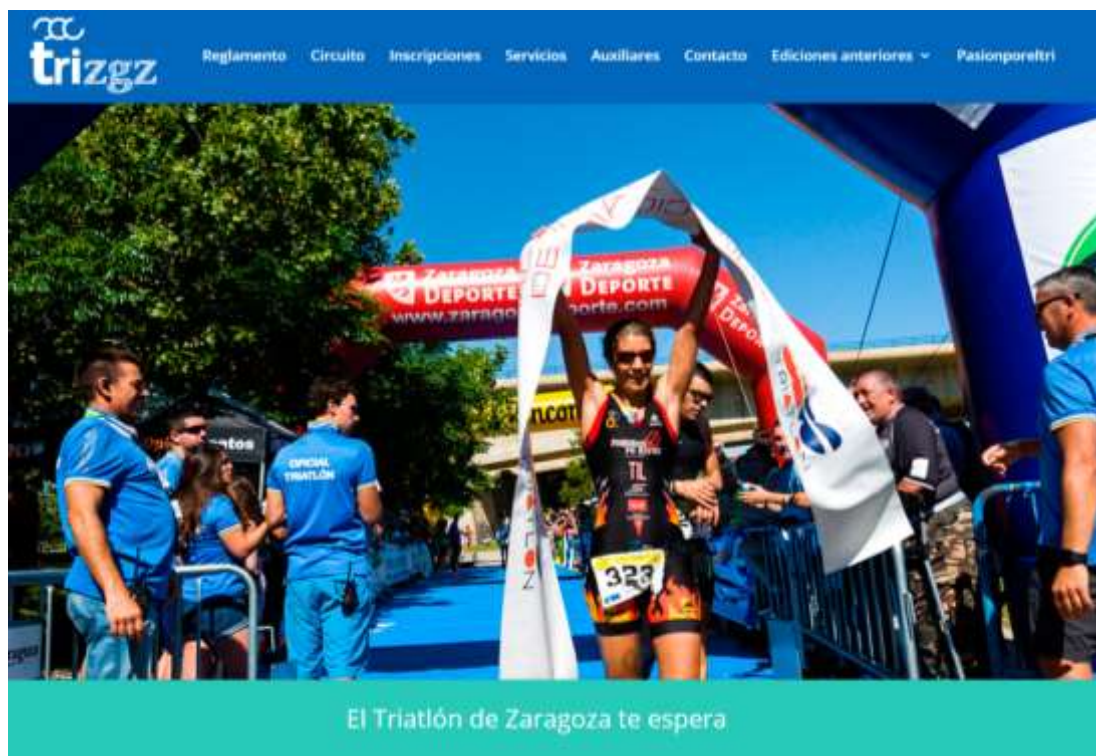
El triatlón y la opinión pública

- Nueve de cada diez espectadores creen que el triatlón tiene una imagen limpia, es atractivo y saludable.
- Cuatro de cada cinco espectadores piensan que el triatlón es fundamentalmente técnico.
- El 70% estima que el triatlón es emocionante, sexy y comprometido con el medio ambiente.



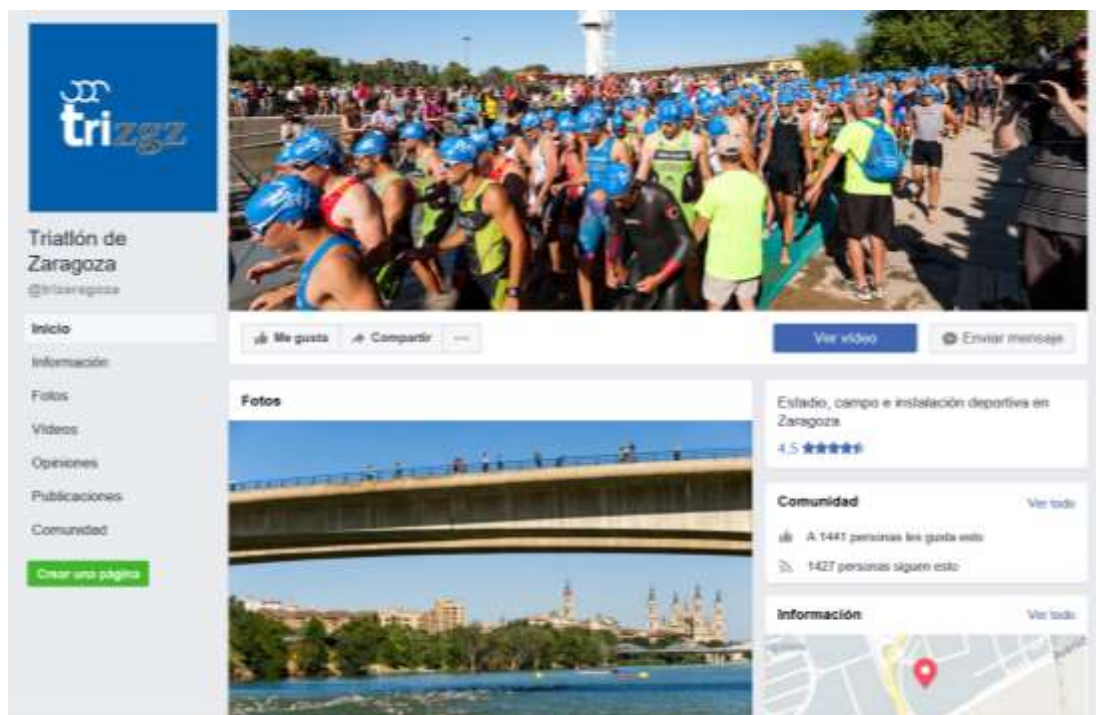
MULTIMEDIA

TODA LA INFORMACIÓN DEL TRIATLÓN DE ZARAGOZA – EL RINCÓN, EN LA WEB



www.triatlondezaragoza.com

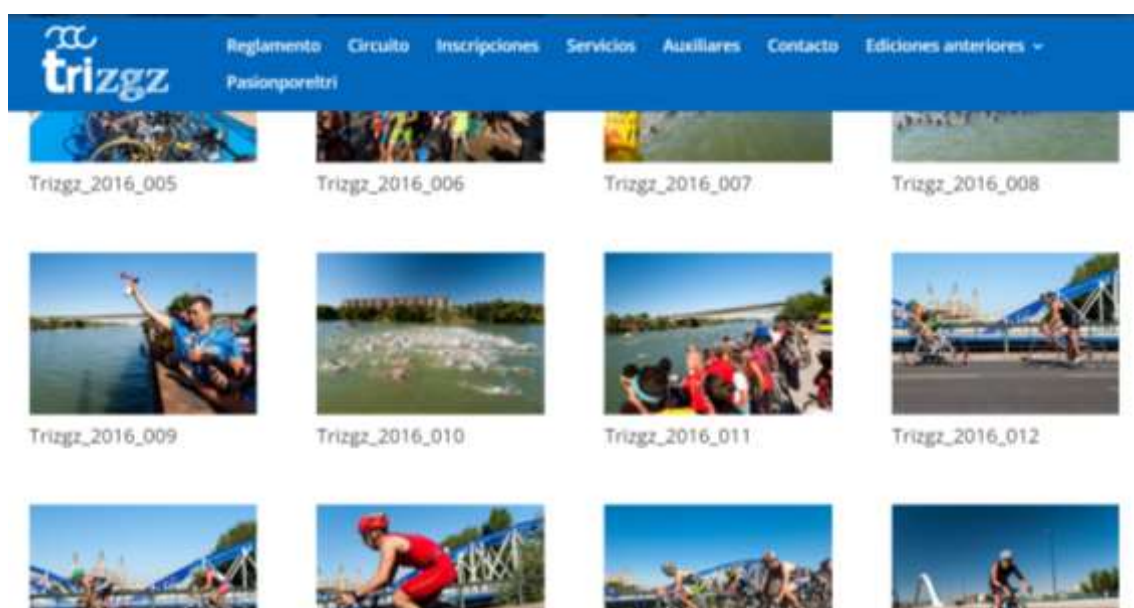
FACEBOOK



www.facebook.com/trizaragoza



<https://youtu.be/Lp1YCQ5TgTE>



<http://triatlondezaragoza.com/galeria-2016/>



ALOJAMIENTOS Y TURISMO

ALOJAMIENTOS

Zaragoza cuenta con una **variada oferta hotelera** en la que seguro encontrarás el alojamiento que buscas: tanto si estás en la ciudad **de paso** como si vienes para quedarte a hacer **turismo, negocios** o a **participar en un Congreso**, o como en este caso, para **participar en una competición**, tienes una larga lista donde elegir.

TURISMO

Tanto si conoces Zaragoza como si no, te recomendamos que aproveches tu estancia para **hacer turismo**. Seguro que hay **infinidad de lugares** que no has visitado.

Puedes obtener fácilmente toda la información sobre **hoteles y alojamientos** en la ciudad **para que encuentres lo que estás buscando**.

El **rico patrimonio histórico-monumental** de las calles de Zaragoza aglutina por áreas geográficas cercanas, las principales **joyas de la arquitectura civil y religiosa**, y los principales **museos** que el visitante puede contemplar en su paso por Zaragoza.

Cada **paseo por las zonas más antiguas de la ciudad** es de enorme **riqueza e interés**. En ellas se puede descubrir el **patrimonio** que **romanos, musulmanes, judíos y cristianos** nos legaron.

Zaragoza es una ciudad que interesa visitar por su **amplia oferta** en **turismo de negocios, congresos y convenciones, turismo cultural, religioso, deportivo, gastronómico** y de **incentivos**, entre otros **¡Descúbrela!** Te invitamos a participar en el [blog Destino Zaragoza](#).

Más información sobre alojamientos, servicios, agenda, qué visitar, organizar tu viaje..., en la Web del [Ayuntamiento de Zaragoza](#).





INSCRIPCIONES

Las inscripciones del IV Triatlón de Zaragoza – El Rincón se formalizarán en la web de la Federación Aragonesa de Triatlón.



<http://www.triatlonaragon.org/Competicion/9912/iv-triatlon-de-zaragoza--cto-de-aragon-de-triatlon-sprint-2019>

Se establecen **4 plazos de inscripción**:

-  Precio bonificado de **21€** desde apertura de inscripciones hasta completar 100 inscritos.
-  Precio del inscrito 101 al 200: **25€**.
-  Precio del inscrito 201 al 300: **29€**.
-  Precio del inscrito 301 al 400: **33€**.

Los deportistas de la **categoría cadete** (16 y 17 años cumplidos en el año actual) tendrán una **cuota de inscripción fija de 15€**, independientemente de la fecha de inscripción, siempre y cuando queden **plazas disponibles**.

Cierre de inscripciones: miércoles **10 de julio**, a las 23:59 horas, o al alcanzar el **límite de las 400 plazas** disponibles.

A los deportistas **que no estén en posesión de licencia en triatlón** (no son válidas las licencias con cobertura exclusivamente autonómica) **se les incrementará el precio en 8€** en el momento de formalizar la inscripción (cadetes incluidos), en concepto de **seguro** obligatorio de un día, con cobertura de **accidentes** y **responsabilidad civil**.

Los **participantes menores de edad** deberán remitir por correo electrónico a inscripciones@triatlonaragon.org, o presentar a la hora de recoger el dorsal, una **autorización firmada** por uno de los **padres o tutor legal**, junto con una **copia** del **DNI del firmante**.

DEVOLUCIONES

-  Hasta el 15 de junio, el 100% de la inscripción, salvo la comisión bancaria.
-  Hasta el 30 de junio, el 80% del importe de la inscripción.
-  Entre el 1 y el 7 de julio, el 50% del importe de la inscripción.
-  La última semana de inscripción no se devuelve ningún importe.



www.fselrincon.com



pasionporeltri.com



www.unioncd.es



www.publimax.es



<http://escueladesaludvive.com/>

Fotografías del Triatlón de Zaragoza: Alberto Casas (www.albertocasas.com).