



AvenSport

5º TRIATLÓN DE MONTAÑA (COFRENTES)

TIMING DE LA PRUEBA

VIERNES 17:00 a 19:00 REPARTO DE DORSALES EN CULT BIKES (VALENCIA)

AVD.GENERAL AVILES, Nº 64

SÁBADO

18:00 A 20:00 REPARTO DE DORSALES. (PLAZA AYUNTAMIENTO)

DOMINGO

7:30 a 8:45 REPARTO DE DORSALES. Para poder recoger el dorsal tenéis que tener:

- Ropa para boxes 1. Se pondrá todo en una bolsa con vuestro dorsal que la organización trasladara a los puntos determinados.
- Importante fijaros el nº de dorsal de vuestra bolsa, para evitar errores
- Recomendamos hacer la parte de carrera de montaña y la acuática con la misma ropa para realizar más dinámicas las transiciones.

8:45 BREAFIG , Explicamos cómo va funcionar el evento, recorrido y señalización, recogida de ropa y material para cada prueba, explicación de uso de material y normas de seguridad de la prueba de kayak.

9:00 SALIDA para categoría individual y parejas, desde el Ayuntamiento de Cofrentes, recorrido por el pueblo neutralizado, comienza la prueba al pisar la pista forestal.

9:15 SALIDA Para categoría de equipos de 4.



DESCRIPCIÓN DE LOS TRAMOS

TRAMO 1 BTT 26 KM.

Ruta con un desnivel de 807 m + con subidas de pista exigentes y una bajada técnica a través de una senda de 1 km. Siempre señalizada con cinta delimitadora cal en el suelo y carteles de triatlón, esta primera parte finalizará en Cofrentes a orilla del Cabriel.

1ER BOXES

Encontraremos un avituallamiento (bebida, barrita cereales y fruta), un caballete para dejar las bicis, y una bolsa con nuestro nº de dorsal y nuestro material de carrera a pie (zapatillas, pantalón, gafas, gorra etc..) y comienza la siguiente prueba.

CARRERA A PIE 4 KM APROX

Carrera a pie se realizara por una pista forestal pegada al Rio Cabriel, con una senda final en subida y un tramo de carretera, que nos llevara hasta Basta, donde encontraremos el 2º boxes.

2ºBOXES

Habrà encargados de logística que repartirá, chaleco, remo, los kayaks, o rafting.

- **Recomendamos hacer la parte de carrera de montaña y la acuática con la misma ropa para realizar más dinámicas las transiciones.**

KAYAK O RAFTING 4 KM

Recorrido de nivel fácil por el Rio Cabriel, se realizará con kayaks auto vaciables o Rafting, muy sencillos de manejar, y sin ningún problema si se vuelca. La prueba finaliza en el 1º boxes, donde nos espera de nuevo el avituallamiento, y nuestro material para la última prueba BTT 10 km.

TRAMO 2 BTT 10 KM

Reservar energías para esta última prueba pues será la decisiva, no os confiés del kilometraje ya que esta parte tiene rampas muy exigentes y finaliza con una senda que hará la delicias de los mas técnicos, de aquí a la meta solo quedara el último esfuerzo, y ojo con los coches porque no estará cortada la circulación al tráfico.

META Último avituallamiento de bebida.

Zona del deportista. Zona de masaje de recuperación.



PRÓXIMOS EVENTOS

Octubre

Triatlón de montaña AvenSport

VENTA DEL MORO

CONTACTO

Ricardo Gadea Verdún

www.corsdeferro.com

www.avensport.com

ricardogadea@corsdeferro.com

CORS DE FERRO - AVENSPORT

C/ Raimon, 2 bajo

Telf: 96 123 50 76

