

# ACTIVIDAD ESCOLAR CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DUATLÓN POR CLUBES Y RELEVOS POR PAREJAS



DIPUTACIÓN DE ALBACETE



# OBJETIVO



Hacer partícipes a todos los deportistas escolares que practiquen duatlón (y aquellos que quieren descubrir nuestro deporte) de disfrutar un entorno único e inigualable como es compartir escenario con la Élite del Duatlón Nacional.



Desarrollar una jornada de entrenamientos motivante para potenciar nuestro deporte en nuestra ciudad.



Dar visibilidad al multideporte como algo más que correr y montar en bici, desarrollando aspectos que no son en muchas ocasiones visibles para la mayoría de personas.



# Lugar y estructura de la actividad

## PARQUE ABELARDO SÁNCHEZ DE ALBACETE

UTILIZAREMOS LA RECTA DE META Y TODOS LOS CAMINOS ALTERNATIVOS QUE NOS BRINDA EL PARQUE PARA DESARROLLAR LA JORNADA.

ESTARÁ DIVIDIDA EN DOS PARTES: UNA PRIMERA PURAMENTE TÉCNICA DONDE DEMOSTRAREMOS NUESTRO DOMINIO EN ASPECTOS ESPECÍFICOS COMO LA TRANSICIÓN Y DEL DUATLÓN Y UNA SEGUNDA PARTE EN LA QUE PONDREMOS EN PRÁCTICA TODO LO ANTERIOR.



# 1º ACTIVIDAD: DUATLÓN POR ESTACIONES

EN ESTA ACTIVIDAD, USANDO EL ÁREA DE META, RECTA Y PARTE SUPERIOR DEL PARQUE, COLOCAREMOS **UNA SERIE DE ESTACIONES** PARA PODER REALIZAR UN EJERCICIO TÉCNICO EN CADA UNA DE ELLAS.

- PRIMERA ESTACIÓN: **TÉCNICA DE CARRERA.**
  - CARRERA ENTRE CONOS REALIZANDO ZIG-ZAG.
  - SUPERAR DIFERENTES OBSTÁCULOS.
  - ZONA DE VELOCIDAD CONTROLADA. (PRIMERO LENTO Y LUEGO SPRINT).
- SEGUNDA ESTACIÓN: **TRANSICIÓN RÁPIDA.**
  - CORRER HASTA LA SIGUIENTE ESTACIÓN DONDE ESTARÁ NUESTRA BICI.
  - PONERSE EL CASCO RÁPIDAMENTE.
  - CONDUCIR LA BICICLETA DEL SILLÍN HASTA LA LÍNEA DE MONTAJE.
  - MONTAJE EN LA BICI Y AVANZAR HASTA LA SIGUIENTE ESTACIÓN.
- TERCERA ESTACIÓN: **CIRCUITO DE HABILIDAD EN BICI.**
  - CONDUCCIÓN ENTRE CONOS REALIZANDO ZIG-ZAG.
  - ZONA CON OBSTÁCULOS VISUALES (DIBUJOS EN EL SUELO, PASILLOS, CURVAS, OCHOS, ETC.).
  - FRENADO EN UN PUNTO EXACTO.
- CUARTA ESTACIÓN: **MONTAJE Y DESMONTAJE DE LA BICICLETA.**
  - BAJARSE DE LA BICICLETA Y CONDUCIR DEL SILLÍN HASTA EL ÁREA DE TRANSICIÓN.
  - COLOCAR EL MATERIAL EN LA ZONA DE TRANSICIÓN (CASCO Y BICICLETA) Y REALIZAR UN CAMBIO DE ZAPATILLAS (PUEDE VALER HACERLO CON LAS MISMAS).
  - SPRINT FINAL A META INTENTANDO LLEGAR LO MÁS RÁPIDO POSIBLE.

## 2ª ACTIVIDAD: DUATLÓN

EN LA SEGUNDA PARTE, REALIZAREMOS UN **DUATLÓN**

- SE REALIZARÁ UN CIRCUITO DE CARRERA A PIE Y UNO DE CICLISMO, JUNTO CON UNA ZONA DE TRANSICIÓN DONDE LOS DEPORTISTAS DEJARÁN COLOCADO SU MATERIAL.
- EL RECORRIDO SERÁ EL MISMO PARA TODOS, CAMBIANDO LA DISTANCIA EN FUNCIÓN DE LAS VUELTAS QUE TENGAN QUE REALIZAR.
  - 5 – 8 AÑOS: 1 VUELTA DE CARRERA A PIE DE 200M + 1 VUELTA DE BICI DE 500M + 1 VUELTA DE NUEVO DE CARRERA A PIE DE 200M
  - 9 – 12 AÑOS: 2 VUELTAS DE CARRERA A PIE DE 200M + 2 VUELTA DE BICI DE 500M + 1 VUELTA DE CARRERA A PIE DE 200M
  - A PARTIR DE 12 AÑOS: 3 VUELTAS DE CARRERA A PIE DE 200M + 4 VUELTA DE BICI DE 500M + 1 VUELTA DE CARRERA A PIE DE 200M
- AL FINALIZAR, TODOS LOS DEPORTISTAS ENTRARÁN A META Y SE LES HARÁ ENTREGA DE UNA MEDALLA CONMEMORATIVA.



# PARTICIPANTES Y HORARIOS

- DEPORTISTAS DEL G1, G2 Y G3 DE LA ESCUELA DEL CLUB TRIATLÓN ALBACETE Y AQUELLOS CONOCIDOS O PERSONAS INTERESADAS PREVIO AVISO PARA MEJORAR LA ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

HORARIO	ACTIVIDAD
16:45h	Señalización recorridos
17:00h	Bienvenida y explicación
17:10h	Actividad técnica por estaciones
17:30h	Duatlón
18:00h	Foto final

# INSCRIPCIONES

- Se podrá apuntar todos los deportistas cuya edad esté comprendida entre los 5 y los 16 años gratuitamente desde la página web de la Federación de Castilla – La Mancha de Triatlón: <https://www.triatlonclm.org/>