



15 de febrero

Cronograma Trail y Duatlon MTB Ezeiza 20 de febrero

Ubicación, Blas Parera s/n Predio La Victoria Tristan Suarez

Favor solicitar al WhapSap 1121738895 o a su entrenador ubicación del predio.

Horarios

Trail 5k 10k 15k y 20k

Apertura del predio 6.30hs

Inscripciones del día de 7hs a 7.30hs

Recepcion inscripciones previas/retiro números de 7hs a 8.30hs

Recepcion de Teams, de 7hs a 8.30hs

Charla Tecnica y largada 9hs.

Duatlon 5k run 20k mtb y 3.5k run(ajuste de distancia)

Inscripciones del día de 9.30 a 10hs

Recepcion inscripciones previas/retiro números de 9.30 hs a 10.30hs

Apertura de Parque cerrado 10.30hs

Largada 11hs.

Premiacion

Al ir finalizando cada disciplina, mientras corren los duatletas se premia a los deportistas del Trail.-

Importante tener en cuenta que se premian a 48 categorias en total en Trail y a 24 en el Duatlon

Acordate que la premiación es del 1 al 3ro y los que entran en la gral no entran en categoría.

La copa running Team del 1 al 3ro se suma a nuestra premiación.

Servicio de Bufets a partir de las 10.30hs

Hidratacion

Trail

5k en la llegada con agua, Nutremax y frutas.

10k en 5k, 9.k y en llegada Nutremax y frutas.

15k en 5k, 9k, 11k y en la llegada con agua, Nutremax y frutas.

20k en 5k, 9k 11k 15k, 19k y en la llegada con agua, Nutremax y frutas.

Los puestos intermedios se hidratan con agua y el puesto 11k para los 15 y los 20 adicional de fruta.

Duatlon, en Parque Cerrado

Circuitos

Trail

El circuito de trail es un estilo 8(ocho) donde cada sector mide 5k, con un total de 10k, los que corren 20k lo recorreran dos veces, los de 15k una vez y media y los de 10k completo y los de 5k el primer sector.

En el primer tramo de 5k en el kilometro 4.1k se desvían hacia la meta los corredores de 5k, los demás seguirán por los otros segundos 5k, donde llegaran a la meta los corredores de 10k, unos metros antes del arco de llegada los atletas de 15k y 20k se desvían a la derecha para la realización de la otra vuelta.

El circuito posee en un 90% tramos ligeros, se obvio unas trepadas en el inicio(kilometro 3K) para no producir atascamiento de corredores, esas trepadas y bajadas se incluirán luego para los atletas de 15k y de 20k en el kilometro 13k aprox.

En los últimos 700 metros previo a la línea de llegada tendrán para todas las distancias bajadas y subidas que los exigiran previo a la meta.

Estaran los banderilleros, ciclistas y motoqueros para guiarlos, mas las cintas de marcación.

Duatlon

Circuito de 5k, similar al primer tramo de los 5k del Trail previo.

El circuito de MTB es un circuito ruralero totalmente de 20k donde tendrán aprox 5k de doble mano recomendando conservar la derecha siempre.

Y el segundo tramo del trail es de 3.5k, sacándole la parte mas exigente del primer tramo de los 5k.

En el caso de las postas los corredores deberan esperar al compañero en la bicicleta, se indicara en dicho dia el ingreso y el egreso del mismo.

Foto circuito de Trail donde el sector celeste son los primeros 5k que correran todos, Trail y Duatlon, y el sector rojo los segundos 5k del Trail.

