



# CAMPUS TECNIFICACIÓN EN TRIATLÓN

## (20 - 21 OCTUBRE 2018)

### Artículo 1: FECHA Y LUGAR DE CELEBRACIÓN.-

El I Campus de tecnificación en Triatlón, no es una prueba deportiva, es un entrenamiento grupal. Se celebrará el **sábado 20 y 21 de Octubre de 2018** a las **9:00h** horas en el hotel mesón La Molinera de Arcos de la Frontera (Cádiz).

### Artículo 2: PROGRAMA.-

#### 20-21 DE OCTUBRE DE 2018

- SABADO 20 OCTUBRE
  - 9:00-12:00: **CICLISMO**
    - Explicación relevos en competición
    - Grupo A (*los que se inician en ciclismo o quieran hacer la sesión de transición a las 12:30*): Arcos-Algar-Arcos (40km)
      - H.Molinera-Algar: práctica de relevos
      - Algar-H.Molinera: Vuelta libre
    - Grupo B: Arcos-Algar-Puerto Gáliz-Arcos (72Km)
      - H.Molinera-Algar: práctica de relevos
      - Algar (tras el pantano)-P.Gáliz: Subida Cronometrada
      - P.Gáliz-H.Molinera: Vuelta libre
  - 12:30-13:30: **TRANSICIONES (Ana Maruny, licenciada INEF y entrenadora nacional de Triatlón)**
    - Preparación de la bici en zona de transición
    - Mejora en tu Salida de la T1
    - Mejora en tu Llegada a la T2
  - 14:00-14:30: Charla sobre Nutrición y Suplementación Deportiva
  - 15:00-16:30: COMIDA + Descanso (precio orientativo de la comida: 12€)
  - 16:30-19:00: **NATACIÓN**
    - 16:30. Sesión teórica de vídeo.



- Proyección sobre técnica de natación e innovación tecnológica de los materiales que se probarán.
- Proyección sobre consejos de uso y mantenimiento de neoprenos.
- 17:00. Mejora tu técnica a nado en aguas abiertas
  - Test Neoprenos de la marca Mako.
  - Prueba material de entrenamiento Kzoomi.
- 18:00. Sesión competitiva por relevos en aguas abiertas: 3x200
- 20:30-21:00: Charla sobre psicología deportiva y motivación
- 21:00: BARBACOA + entrega premios ciclismo y natación. (precio orientativo de la barbacoa: 14€)
- DOMINGO 21 OCTUBRE
  - 10:00: SESIÓN COMPETITIVA TRIATLON
    - Calentamiento bici+pié+agua
    - Supersprint por parejas: 1 supersprint +1 supersprint.
  - 12:00 entrega premios

### Artículo 3: INSCRIPCIÓN.-

El plazo comienza el **05 de octubre de 2018** y finaliza el **18 de octubre de 2018** a las 14:00h

4.1. La inscripción se realiza a través de la página web de Cronofinisher ([www.cronofinisher.com](http://www.cronofinisher.com)),. La forma de pago se realizará con tarjeta de crédito, a través de una pasarela de pago segura TPV.

4.2. Precio de la inscripción: **8€**

4.3. El número de plazas ofertadas es de **50**.

4.4. Si por **causa mayor ajena a la Organización** (p. ej. condiciones meteorológicas adversas) hiciera falta la cancelación del evento, se devolvería todo el importe de cada inscripción.

### Artículo 4: DISPOSICIONES REGLAMENTARIAS BÁSICAS.-

- Es obligatorio el uso del **casco** reglamentario (carcasa rígida) si realizas la salida de ciclismo y/o la evento competitivo del domingo.
- El participante debe tener en cuenta que el tráfico está abierto en todo momento y por tanto, debe respetar las normas de tráfico.
- El participante es conocedor que no se trata de una prueba deportiva, sino de un acontecimiento donde se darán consejos durante sesiones de entrenamiento grupales.



## Artículo 5: EXONERACIÓN DE RESPONSABILIDAD.-

El participante exonera de toda responsabilidad a los organizadores, patrocinadores y colaboradores del Evento, **I CAMPUS TECNIFICACIÓN EN TRIATLÓN (20 - 21 OCTUBRE 2018) Arcos de la Frontera (Cádiz)**, por los hipotéticos daños personales y/o patrimoniales que pueda sufrir durante el transcurso de dicho acontecimiento.

Quedan exonerados expresamente de toda responsabilidad los organizadores, patrocinadores y colaboradores del evento:

1. Por los daños personales y/o patrimoniales que pueda sufrir como consecuencia de la comisión de delitos o faltas por personas ajenas a la organización del Acontecimiento.
2. Por los daños personales y/o patrimoniales que pueda sufrir como consecuencia de actuaciones engañosas, negligentes o fortuitas realizadas por personas ajenas a la organización del Acontecimiento.
3. Por los daños personales y/o patrimoniales que pueda sufrir como consecuencia de actuaciones negligentes o fortuitas realizadas por los organizadores, patrocinadores o colaboradores del Acontecimiento.
4. Por el contenido del material de los participantes, que puede estar relacionado con la piratería, considerada delito.

## Artículo 6: ASUNCIÓN DE RESPONSABILIDAD.-

Esta parte asume la total responsabilidad por los daños personales y/o patrimoniales que pueda causar tanto a los organizadores, patrocinadores o colaboradores, como a terceras personas, como consecuencia de la comisión de delitos o faltas o de la realización de actuaciones dolosas, negligentes o fortuitas.

Así mismo, se asume todo riesgo, enfermedad o lesión producida del Evento **I CAMPUS TECNIFICACIÓN EN TRIATLÓN (20 - 21 OCTUBRE 2018) Arcos de la Frontera (Cádiz)**, Acontecimiento en el cual se participa voluntariamente, sin ánimo competitivo, y teniendo claro que es un entrenamiento.

## Artículo 5: DISPOSICIÓN FINAL.-

Los participantes autorizan a los organizadores del evento, la **grabación total o parcial** de su participación en el mismo mediante fotografías, películas, televisión, radio, videos y cualquier otro medio audiovisual conocido o por conocer y ceden todos los derechos relativos a su explotación comercial y publicitaria que se considere oportuno ejercitar, sin derecho por su parte a recibir compensación.