



Excmo. Ayuntamiento de
Campo de Criptana

ENCUENTRO AMAZONAS CAMPO DE CRIPTANA 05/02/22

HORARIOS	ACTIVIDADES / LOCALIZACIÓN	MATERIALES NECESARIOS
9:00-9:45h	RECEPCIÓN En la Piscina Climatizada Campo de Criptana (Calle Sara Montiel, 30 A, 13610 de Campo de Criptana)	Tras la recepción, las triatletas depositarán sus materiales en las instalaciones de la piscina para la posterior realización de las actividades
10:00-11:00h	NATACIÓN En la Piscina Climatizada Campo de Criptana (misma localización anterior)	El habitual de natación (gorro, gafas, bañador, chanclas, toalla para ducha) sin necesidad de aportar otro (pull, palas, tabla, etc.)
11:15-12:45h	CICLISMO Zonas de pista y senderos próximos a la localidad	-Bicicleta de MONTAÑA en buen estado. Se recomienda revisarla previamente al encuentro. Si no se llevan automáticos no son obligatorios. -Cámara/s de repuesto (tanto si se llevan como si no tubeless). -Bidón/es para hidratación -Equipamiento: Casco, gafas, zapatillas y ropa de abrigo (culotte largo, chaqueta de manga larga, braga, guantes)
12:45-13:45h	CARRERA Zonas de pista y senderos próximos a la localidad	-Zapatillas -Pantalón para correr (preferiblemente largo) -Camiseta (preferiblemente de manga larga) -Guantes y braga para el cuello (opcional)
14:15h	COMIDA	Incluida en la jornada para técnicos/as y triatletas, rogamos confirmación para reservar. Acompañantes pueden reservar en el mismo lugar (aún por determinar).
OBSERVACIONES A TENER EN CUENTA	<p>La previsión meteorológica para Campo de Criptana el sábado es de mínima de 4º y máxima de 10º a 1/02/22. Elegir la ropa de bici y carrera en función de la misma (preferiblemente de invierno).</p> <p>Se recomienda hacer un buen desayuno y traer comida para consumir tras la natación y durante la bici. Bebida isotónica, barritas y geles son fáciles de transportar y de consumir. También fruta como por ejemplo plátano y manzana. Al final son muchas horas haciendo actividad física de intensidad moderada/alta y es necesario tanto reponer energía como fluidos.</p>	