



ENCUENTRO AMAZONAS CUENCA
23/10/22

HORARIOS	ACTIVIDADES / LOCALIZACIÓN	MATERIALES NECESARIOS
9:00-9:30h	RECEPCIÓN Piscina cubierta del complejo deportivo Luis Ocaña	Tras la recepción, las triatletas depositarán sus materiales en las instalaciones del complejo deportivo Luis Ocaña la localidad para la posterior realización de las actividades.
9:45-11:00h	NATACIÓN Piscina cubierta del complejo deportivo Luis Ocaña	El habitual de natación (gorro, gafas, bañador, chanclas, toalla para ducha) sin necesidad de aportar otro (pull, palas, tabla, etc.)
11:30-13:45h	CICLISMO / CARRERA / TRANSICIONES Bosque de acero (espacio contiguo al complejo deportivo Luis Ocaña)	Bicicleta de carretera. Si no se tiene bicicleta de carretera puede usar bicicleta de montaña. En ambos casos se aconseja REVISAR previamente al encuentro. Los automáticos no son obligatorios. Material necesario para el sector: -Cámara/s de repuesto -Bidón/es para hidratación -Equipamiento: Casco, gafas, zapatillas y ropa de entretiempo / mono de triatlón más ropa de entretiempo abrigo (chaqueta de manga larga, braga, guantes). -Gomas (para transiciones)
		-Zapatillas -Mono de triatlón (de la actividad anterior) o parte de abajo y arriba para correr -Chaqueta o camiseta de manga larga (entretiempo) -Guantes y braga para el cuello (opcional)
13:45-14:15h	CIERRE DE LA JORNADA Piscina cubierta del complejo deportivo Luis Ocaña	
OBSERVACIONES A TENER EN CUENTA		La previsión meteorológica todavía no se conoce. Recomendamos revisar la misma durante los días previos para elegir la ropa en función de la misma. Se recomienda hacer un buen desayuno y traer comida para consumir durante las actividades de 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.