

TRIATLÓN INDOOR EXPERIMENTAL

FORMATO DE FUNCIONAMIENTO:

El triatlón indoor es nueva forma de triatlón vista desde el interior de un recinto, en este caso, aprovechando la ocasión con la I edición de Fiesta Bike Andalucía a celebrar durante los días 24, 25 y 26 de mayo de 2013 en Fibes (Sevilla).

Los recursos para practicar este formato son mediante una piscina de agua contracorriente de 5x3m, bicicleta estática y cinta de correr mediante el siguiente funcionamiento:

Bajo un protocolo estimado, se practicará al sujeto en cuestión los siguientes intervalos dentro de cada aparato:

PISCINA DE AGUA ESTÁTICA

- 10 minutos en la piscina

BICICLETA ESTÁTICA

- 1 minuto de calentamiento + aumento de la intensidad cada 30'' (en puntos del 1 al 30).

CINTA DE CORRER

- 1 minuto de calentamiento a 8km/h + aumento de la intensidad cada 30'' (desde 8km/h hasta 20km/h).

El **resultado final** será el máximo tiempo que ha estado en la suma de los tres aparatos.

⊕ CATEGORÍA:

Se establecerá una categoría única tanto masculina como femenina para los nacidos desde el año 1998 y anteriores.

⊕ PREMIO:

Se premiará tanto al ganador como a la ganadora con un paquete de inscripción gratuita a las siguientes pruebas:
Triatlón Cross de Sevilla + Acuatlón de Triana + Triatlón de Posadas (sprint o media distancia, según escoja) + Triatlón del Puerto de Sevilla + Triatlón de Málaga. Paquete valorado en 235€



☐ **REGALOS AL PARTICIPANTE:**

Por el mero hecho de participar en nuestra prueba tendrás de regalo una camiseta técnica exclusiva del último Fiesta Bike Andalucía Triatlón de Sevilla y gorro de natación de la prueba, así como avituallamiento de agua.

Contarás también con el asesoramiento exclusivo de una podóloga a tu servicio para comentarte cualquier patología que pueda derivarse de tu pisada así como la corrección de tu técnica en todo momento de nuestro experto sobre natación, bicicleta o carrera a pie.

☐ **INSCRIPCIÓN:**

La inscripción es totalmente gratuita. Mediante el siguiente formulario entraréis a formar parte dentro de vuestra reserva, debiendo escoger (fundamental, si no se podrá finalizar el proceso de inscripción) intervalo horario de la actividad, siendo las disponibles:

- Viernes de 17h a 19h
- Sábado de 12h a 14h y de 17h a 19h
- Domingo de 12h a 14h y de 17h a 19h

☐ **SEGURO:**

Contará con el seguro de la Federación Andaluza de Triatlón en todo momento, en el caso de no ser federado de la misma se realizará el seguro de un día.

☐ **MÁS INFORMACIÓN**

Cualquier duda o información del evento pueden dirigirse a:
inscripciones@ofsport.es