



XX TRIATLÓN DE INVIERNO VALLE DE ANSÓ

CAMPEONATO DE ESPAÑA 2020

COPA PIRINEOS OS20 2020





Fotografías de Sergio Padura





Tienes delante de ti una guía en la que vas a poder consultar toda la información del **XX Triatlón de Invierno Valle de Ansó, Campeonato de España 2020**. Todos los apartados del índice están enlazados a los contenidos y es posible acceder directamente haciendo clic en el menú.

CONTENIDO

Presentación.....	5
Historia	6
Los eventos	6
La organización	7
Recorridos	8
Salida.....	9
Carrera a pie.....	9
T-1. Transición carrera a BTT	11
Segmento de BTT	12
T-2. Transición BTT a esquí de fondo.....	14
Esquí de fondo	15
Tiempos de corte.....	15
Servicios al deportista	17
Recogida de dorsales y entrega de material de esquí	18
Reunión técnica.....	18
Control de material	18
Guardarropa	19
Avituallamientos	19
Recogida de material en Linza.....	19
Devolución de dorsales	19
Caldo caliente, ducha y autobús	19
Comida popular	19
Clasificaciones.....	20
Medallas y trofeos	20
Ceremonia de entrega de trofeos.....	21





Predicción meteorológica	21
Programa	22
Calendario inscripciones	23
Devoluciones	23
Horarios Sábado.....	23
Horarios Domingo.....	23
Resumen de horarios estimados.....	23
Inscripciones.....	25
Formalización de la inscripción	26
Copa Pirineos OS2O 2020	27
Cómo llegar	30
Desde Huesca	31
Desde Navarra	32
Cómo llegar a Linza	32
Valle de Ansó	33
Callejero de la Villa de Ansó	34
Zonas de la competición	35
Información turística	36
Espacio Nórdico Linza.....	37
Alquiler de material de esquí.....	38
Reconocimiento de circuitos	38
Refugio de Linza.....	38
Webcam del Refugio de Linza	39
Dónde alojarse	40
En el Valle de Ansó	41
Fago	41
Valle de Hecho	42
Jaca	42
Comarca de la Jacetania.....	42
Seguir la competición	43





Corte de la carretera	44
Normativa	45
Resumen del reglamento específico de la prueba	46
Multimedia	48
El Triatlón de Ansó en Teledeporte	49
Edición 2018. Campeonato de España	49
Edición 2017	49
Fotos del Campeonato de España. edición 2018	50
Fotos de ediciones anteriores	50
Vídeos de ediciones anteriores	50
Contacto y RRSS	51
Debutantes	53
Sobre la meteorología	54
Equipamiento	54
Técnica clásica o patinador	55
Últimos consejos	56





PRESENTACIÓN





La **Federación Española de Triatlón (FETRI)**, la **Villa de Ansó**, la **Asociación Deportiva Linza**, el **Espacio Nórdico Linza** y el **Club Pirineísta Mayencos** organizan el **XX Triatlón de Invierno Valle de Ansó, Campeonato de España Élite, Júnior, de Grupos de Edad, de Paratriatlón y de Colectivos**.

HISTORIA

La primera edición del **Triatlón Blanco de Ansó**, como se llamaba entonces, se celebró en **1988**, tan sólo un año después de las dos pruebas pioneras en España, disputadas en Reinosa y Jaca.

Tras **seis ediciones**, la organización de la prueba sufre un parón, hasta que en **2005** regresa, ya con la denominación actual y con el nuevo formato ITU, *todo sobre nieve*, siendo designada **Campeonato de España**.

La prueba será **Campeonato de Aragón** en 2006, y en 2007, cuando iba a repetirse como campeonato nacional, se debe suspender por falta de nieve.

Se retoma en **2009**, cuando retorna a sus orígenes, al formato clásico: Carrera a pie por las calles de la Villa, ciclismo entre Ansó y Linza, y esquí de fondo en el circuito. En **2010** y **2018** vuelve a ser **Campeonato de España**, y desde 2015, prueba de la **Copa de España**.

Entre **2005** y **2018**, el Triatlón de Ansó ha albergado **3 Campeonatos de España**, **11 Campeonatos de Aragón**, **5 Campeonatos de Madrid** y **1 Campeonato de Castilla y León**, además de haber sido prueba puntuable en cuatro ediciones de la **Copa de España**.

Desde sus inicios hasta hoy, este triatlón se ha ido convirtiendo en una **cita habitual** para los **amantes de la modalidad** y en la prueba elegida por muchos para **iniciarse en el triatlón de invierno**.

LOS EVENTOS

La prueba se celebrará el **2 de febrero de 2020** a partir de las **9:30 horas** y será **Campeonato de España de Triatlón de Invierno 2020** y **Campeonato de Aragón**.

De manera conjunta se celebrará una prueba **open** en la que podrán participar **deportistas no federados** y triatletas que **no posean licencia FETRI**.





La organización suscribirá para los **deportistas no federados** y triatletas que **no posean licencia FETRI**, por mediación de la **Federación Aragonesa de Triatlón**, un seguro de accidentes y responsabilidad civil para el día de la carrera.

Las distancias del Triatlón de Invierno de “Valle de Ansó” serán **7 km de carrera a pie**, **20 de BTT** (bicicleta de montaña) y **10 km de esquí de fondo**. La competición se registrará por el [Reglamento de Competiciones de la Federación Española de Triatlón \(FETRI\)](#).

LA ORGANIZACIÓN

La **Federación Española de Triatlón (FETRI)**, entidad titular del **Campeonato de España de Triatlón de Invierno**, ha confiado al **Ayuntamiento de Ansó** y al **Club Pirineísta Mayencos** su organización. La **Comisión Organizadora Local** está formada por el **Ayuntamiento de Ansó**, el **Club Deportivo Linza**, el **Espacio Nórdico Linza** y el **Club Pirineísta Mayencos**.

El **Club Pirineísta Mayencos** lleva más de **30 años** organizando competiciones. Desde 2001 ha asumido la **dirección técnica** y **gestión logística** de más de **20 pruebas de triatlón de invierno**. En la parte competitiva, de las filas de Mayencos han surgido **campeones de España** de la modalidad, masculinos y femeninos, en categoría élite, por equipos y en grupos de edad, con un buen número de **participaciones internacionales**, alcanzando el **podio** en varias ocasiones.

Ansó es el **alma** de este Triatlón. Tanto la **Villa** como el **Valle** se implican en la organización de la prueba, desde el **montaje** y el **control** del su desarrollo, hasta la preparación de la **comida popular** que ofrece a los participantes y acompañantes. Su **hospitalidad** es tal, que los visitantes llegan a **sentirse como en casa**.

La **Sociedad Deportiva Linza**, reforzada por Mayencos, pone el **músculo**. Sus socios **montan** toda la infraestructura, **velan por la seguridad** de los triatletas durante la competición, **cuidan de que no les falte de nada** durante su estancia en el Valle, una vez finalizada la prueba **trasladan sus bicicletas** de regreso a Ansó, y **recogen todo el material** cuando se acaba todo.

El **Espacio Nórdico Linza** se encarga de que el **circuito de esquí de fondo** esté en **condiciones perfectas**. Su gestión de estos años ha permitido que sea uno de los tres únicos en España con **circuitos homologados** para realizar pruebas de la Federación Internacional de Esquí (FIS). La **mejora producida** durante estos años es más que evidente, y de ella **han sido testigos los triatletas** que vienen siendo fieles a la cita.





RECORRIDOS





SALIDA

Se dará a las **9:30 horas** en la **Calle Mayor**, junto a la Plaza del Ayuntamiento (nº 1 rojo en el [callejero de Anso](#)), en dirección al Centro de Interpretación de la Naturaleza (nº 3 rojo).

CARRERA A PIE

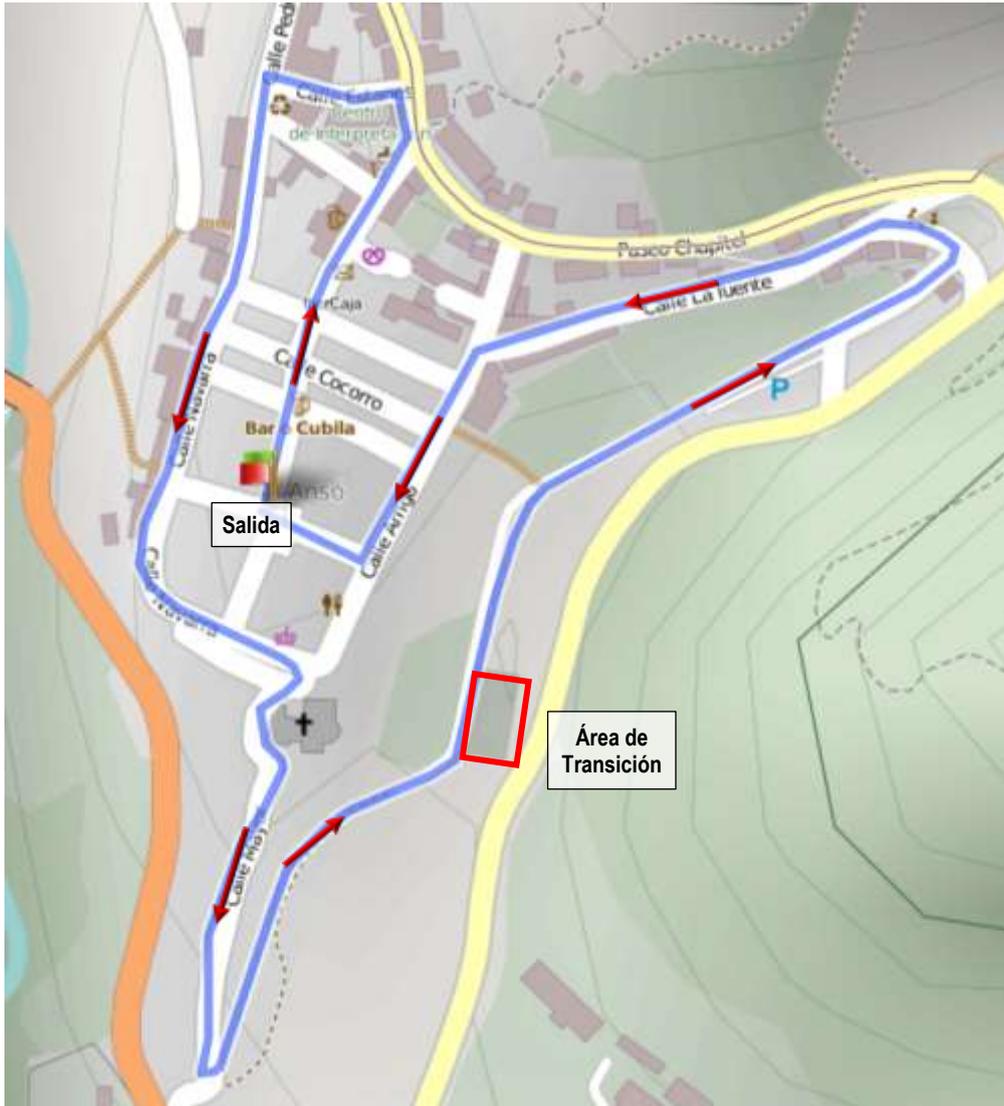
7 km que discurrirán por un recorrido por las **calles de Anso**. Se darán **3 vueltas y media** al circuito. Se trata de un trazado duro, con pendientes de bajada de suelo empedrado, aunque no excesivamente rugoso, con algunos tramos de camino o asfalto.

Tras la última media vuelta se accederá al área de transición.

Tres vueltas completas al circuito:



Track en wikiloc: <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera/recorrido-carrera-a-pie-triatlon-de-invierno-valle-de-anso-2019-30472633>



Track en Gpsies (permite señalar los km):

<https://www.gpsies.com/map.do?fileId=lvohgkvijspaasfmk>



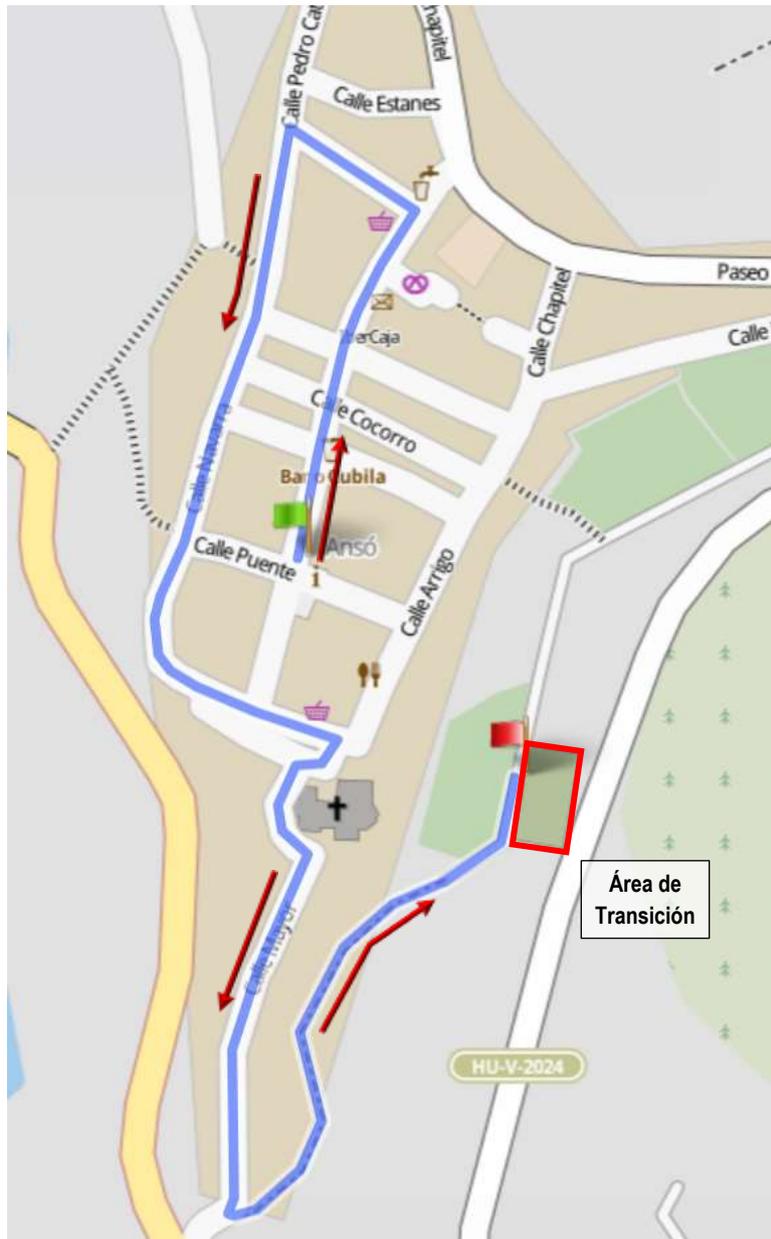
Perfil altura (836 m a 872 m)

Área de altitud:	Ascenso total	Descenso total
36 m	29 m	29 m





Después de **completar tres vueltas** se dará **otra media vuelta** al circuito hasta el área de transición, situada en la **zona polideportiva**.



Track última media vuelta al circuito:

<https://www.gpsies.com/map.do?fileId=carntskmnwhihyxu>

T-1. TRANSICIÓN CARRERA A BTT

El área de la primera transición estará situada en la **zona polideportiva**.

En la bolsa del corredor se incluye una **bolsa pequeña numerada** que se usará en el área de transición para **guardar las zapatillas de la carrera a pie**. Dichas bolsas **se devolverán a los triatletas a la hora de la comida popular**, junto al frontón de



Ansó (Avda. Pedro Cativiela, junto al Centro Médico y Farmacia, nº 2 amarillo en el [callejero de Ansó](#)).



SEGMENTO DE BTT

Desde Ansó son 20 km en **continuo, pero moderado ascenso** (de los 860 m de altitud de Ansó a los 1340 m de Linza).

El segmento ciclista se realizará con **bicicleta de montaña (BTT)** que cumpla las especificaciones del **Reglamento de Competiciones** de la FETRI (**artículo 16.2**). Aunque el recorrido es de asfalto, se pueden encontrar **zonas de nieve o hielo**, especialmente en la **parte final**.

El **diámetro de la rueda** para la bicicleta de montaña debe tener **un máximo de 29 pulgadas**. La **sección mínima** es de **1,50 pulgadas**, lo que significa que **la parte más estrecha de la cubierta no puede ser inferior a 40 mm**. El empleo de un tipo u otro de neumáticos, queda a la elección de los participantes en función de su **valoración de las condiciones de nieve y hielo** que pueda tener el recorrido.

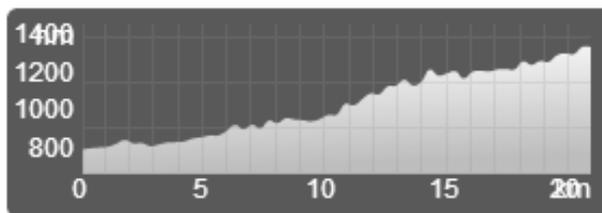
El recorrido estará **cerrado al tráfico** desde el momento en que el primer participante inicie el segmento de BTT hasta que pase el último, situación que será regulada por la **Guardia Civil**, miembros de **Protección Civil** y **voluntarios** de la organización.

Se debe **circular lo más a la derecha** que sea posible, para facilitar el paso de los **vehículos de la organización**. Dentro de Ansó hay **tramos en los que coinciden**





el segmento de carrera a pie con el de BTT, debiendo **extremar la precaución**, aunque estén **debidamente separados y señalizados**.



Título Segmento de ciclismo en BTT del Triatlón de Invierno "Valle de Ansó"

Distance: 20 km

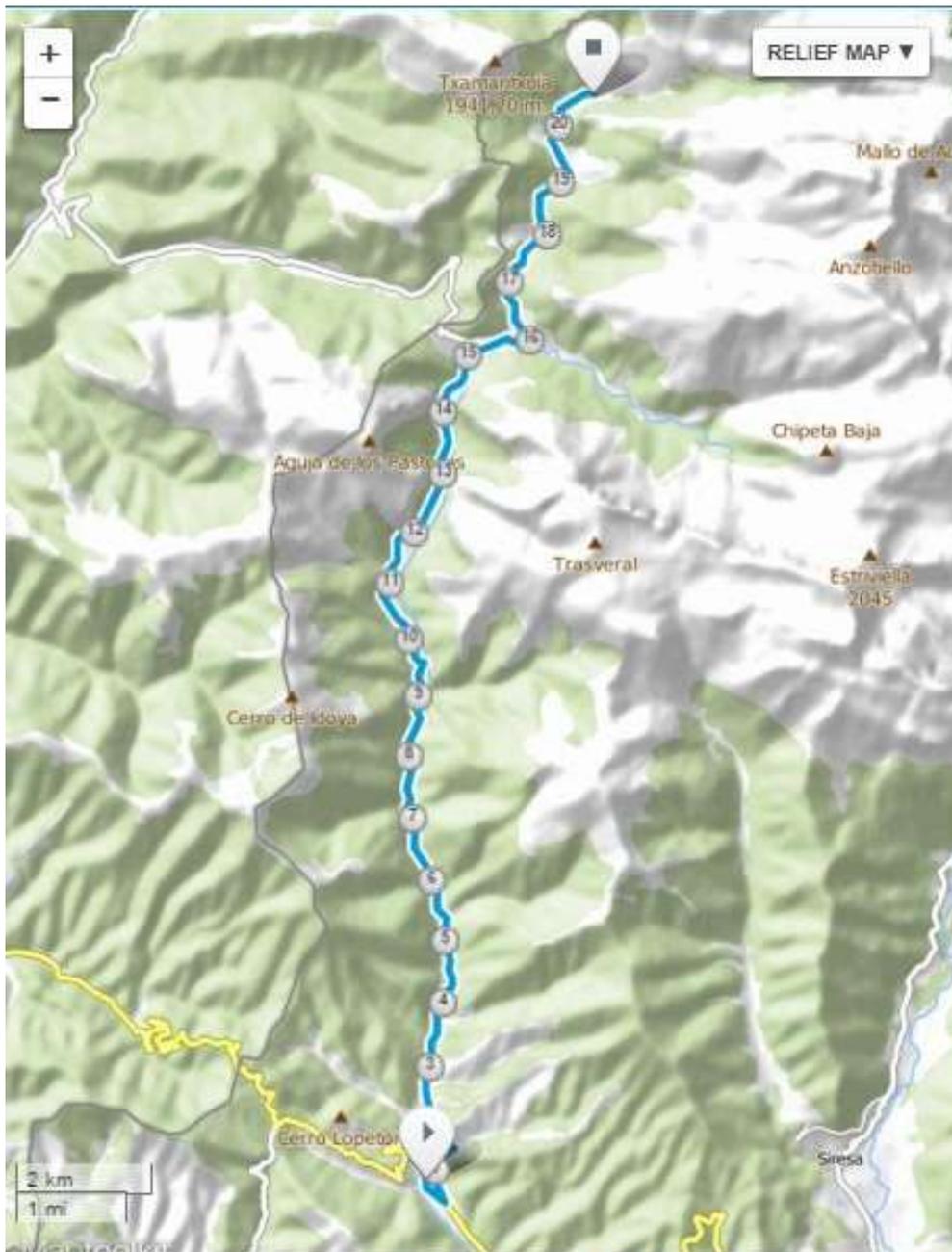
Desnivel acumulado 680 m ↑

Inclination: Hilly

Superficie Asfaltado

- Track en Gpsies (permite marcar los km.):
<https://www.gpsies.com/map.do?fileId=gqxtblpdhqigefqm>
- Track en wikiloc (incluye la vista satélite):
<https://es.wikiloc.com/wikiloc/spatialArtifacts.do?event=setCurrentSpatialArtifact&id=21706104>
- Descripción de la subida en altimetrías.net:
<http://www.altimetrías.net/aspbk/verPerfilusu.asp?id=1369>





T-2. TRANSICIÓN BTT A ESQUÍ DE FONDO

Al llegar a la transición, los **voluntarios** de la organización **recogerán las bicicletas a los corredores**, que se cargarán en un camión (debidamente protegidas mediante fieltro) para ser **devueltas** a los participantes junto al **frontón de Ansó** (Avda. Pedro Catiuela, junto al Centro Médico y Farmacia, nº 2 amarillo en el [callejero de Ansó](#)).

A continuación, se dirigirán a la transición, dónde tendrán **dispuesto su material por orden de dorsal. Esquíes y bastones** apoyados, y la **bolsa con el material** (botas, ropa de abrigo y resto de equipo que hayan metido) a su lado. Tras el cambio, deberán **dejar el casco** y las **zapatillas de la bici en la bolsa**.

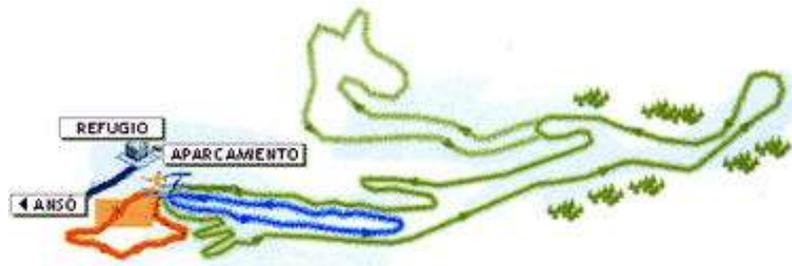


Los triatletas dispondrán de un **área enmoquetada** y **bancos** para calzarse las botas de esquí de fondo, **no debiendo entorpecer** el paso al resto de participantes.



ESQUÍ DE FONDO

10 km en el circuito de Linza. El circuito definitivo se decidirá **en función de las condiciones de nieve**. Se comunicarán en la **Reunión Técnica**.



TIEMPOS DE CORTE

Los participantes no deben subestimar la **dureza de un triatlón de invierno**, una prueba que **se puede ir más allá de las tres horas de duración**, y que puede contar con una **meteorología muy adversa**.



La **duración máxima** de la prueba se estima en **4 horas**.

Se establecen los siguientes **tiempos de corte**:

- Fin BTT:** 12:15 horas (2 horas 45 minutos de carrera desde la salida).
- Fin 1ª vuelta esquí:** 12:45 (3 horas 10 minutos de carrera).
- Hora límite para finalizar la prueba:** 13:30 (4 horas de carrera).





SERVICIOS AL DEPORTISTA





RECOGIDA DE DORSALES Y ENTREGA DE MATERIAL DE ESQUÍ

Se realizará en el **Centro de Interpretación de la Naturaleza** (antiguo Cine) entre las **18:00 y las 21:00** horas del sábado.

Los dorsales que no se hayan recogido el sábado se entregarán el domingo desde las 8:00 hasta 30 minutos antes de la salida de la prueba (**HORA LÍMITE 9:00**) junto al área de transición, situada en la pista polideportiva.

Tras recoger la bolsa del dorsal, e **identificar su material de esquí con las correspondientes pegatinas**, se entregarán a la organización los **esquís, botas y bastones**, así como la **ropa de repuesto** que se considere necesaria (guantes, gorro, etc.) que serán **embalados y numerados**. Se debe incluir también un **BULTO PEQUEÑO** con **ropa de abrigo** y, si se desea, **útiles para la ducha** (toalla, gel, zapatillas), con la finalidad de poder **disponer de él al finalizar** la prueba en Linza.

Los triatletas **que no quieran que la organización baje su bicicleta desde Linza hasta Ansó** deberán poner una **CINTA ROJA bien visible en la cruz del manillar**, cinta **que pueden solicitar** en el momento de recoger el dorsal.

Además, la bolsa del corredor incluye una **bolsa numerada**, en la cual deberán guardar sus **zapatillas de la carrera a pie** tras realizar la **primera transición**, que les serán **devueltas junto con el resto de su material** en el frontón de Ansó.

Al recoger el dorsal, a todos los participantes se les hará entrega de un **regalo conmemorativo**.

REUNIÓN TÉCNICA

La Reunión Técnica se celebrará en el **Centro de Interpretación de la Naturaleza** (antiguo Cine) a las **20:30 horas del sábado**.

Se informará sobre todos los **aspectos de la competición**, sobre la conveniencia o no de subir con **coche particular** a Linza (acompañantes) en relación sobre el **estado de la carretera**, capacidad de los **aparcamientos en Linza** y cualquier otro tema que **afecte a participantes o acompañantes**.

CONTROL DE MATERIAL

A la entrada del **Área de Transición**, situada en la **Pista Polideportiva**, los oficiales de la competición realizarán el control de material de la T-1 a los triatletas.





GUARDARROPA

Los deportistas dispondrán de guardarropa **en la Plaza del Ayuntamiento**, junto a la **Cámara de Llamadas** y la salida. Desde el área de transición a la **Plaza del Ayuntamiento** se tarda **tres minutos** en llegar.

AVITUALLAMIENTOS

- Agua** en la carrera a pie.
- Líquido** (agua e isotónico) y **sólido** (por ejemplo, turrón, chocolate, galletas, plátano, frutas secas...):
 - Transición de BTT a esquí de fondo.
 - En cada una de las vueltas de esquí.
 - En meta.

RECOGIDA DE MATERIAL EN LINZA

En Linza se recogerán las bicicletas de los corredores en el momento de la transición. **Los triatletas se harán cargo de sus esquís y resto de material para bajárselos hasta Ansó**. Las bicicletas de las que se haga cargo la organización, así como el material que hayan dejado en la T-1 (zapatillas y guardarropa) **se devolverán a los participantes en el frontón de Ansó**, durante la comida popular.

DEVOLUCIÓN DE DORSALES

El dorsal servirá para retirar todo el material, debiendo entregarlo en el momento de recoger bicicleta y zapatillas. **En caso de retirada**, el dorsal se deberá entregar a la organización **al finalizar la prueba**.

CALDO CALIENTE, DUCHA Y AUTOBÚS

Al finalizar el triatlón los participantes podrán degustar **en el Refugio de Linza** un **caldo** y tomar una **ducha** de agua caliente.

Se dispondrá de un **servicio de autobús** para bajar a los triatletas desde Linza. Se recomienda a los triatletas que decidan **bajar de Linza hasta Ansó en bicicleta** tomen las **debidas precauciones**, ya que se encontrarán con la **carretera abierta al tráfico**.

COMIDA POPULAR

Después de la carrera **se ofrecerá a los participantes** una comida popular en el **Trinquete de Ansó** (el frontón, situado en la Avenida Pedro Cativiela, junto al Centro





Médico y Farmacia, nº 2 amarillo en el [callejero de Ansó](#)). Se iniciará alrededor de las **15:00 horas**. Los **acompañantes** que deseen participar en la comida popular **podrán adquirir vales al precio de 5€** en el momento de la recogida del dorsal.

CLASIFICACIONES

Se establecerán las siguientes clasificaciones de la prueba, a las que optarán los participantes que se especifican:

- Clasificación del **Campeonato de España**: Participantes con **licencia de ámbito nacional** de la **Federación Española de Triatlón**.
- Clasificación del **Campeonato de Aragón**: Participantes con **licencia** de la **Federación Aragonesa de Triatlón**.
- Clasificación **General del Triatlón de Invierno Valle de Ansó**: Todos los participantes.

Dentro de cada clasificación se especificarán las siguientes categorías, tanto **masculina** como **femenina**, de acuerdo con las edades que contempla el [Reglamento de Competiciones de la Federación Española de Triatlón](#):

- Campeonato de España de Triatlón de Invierno**: Categorías que la **Federación Española de Triatlón** especifique en su normativa.
- Campeonato de Aragón**: Absoluta (a la que pertenecen todos los participantes), júnior, sub-23, veteranos-1, veteranos-2, veteranos-3 y clubes.
- Triatlón de Invierno Valle de Ansó**: Absoluta (a la que pertenecen todos los participantes), júnior, sub-23, veteranos-1, veteranos-2, veteranos-3 y clubes.

En la **clasificación por clubes** entrarán los tres mejores clasificados en meta con **licencia federativa por un mismo club**, válida para la clasificación correspondiente.

MEDALLAS Y TROFEOS

Se entregarán las medallas del **Campeonato de España de Triatlón de Invierno** a los tres primeros de las categorías que la **Federación Española de Triatlón** especifique en su normativa.

Se entregará **trofeo de la clasificación general del Triatlón de Invierno Valle de Ansó** a los **tres primeros clasificados** de las categorías especificadas en el punto anterior.





Se entregará medallas del **Campeonato de Aragón** a los tres primeros clasificados de las categorías especificadas en el punto anterior.

En caso de disputarse otros campeonatos autonómicos, las medallas o trofeos se otorgarán a las **categorías que tenga estipuladas la respectiva federación**.

CEREMONIA DE ENTREGA DE TROFEOS

La entrega de medallas y trofeos tendrá lugar en el **Centro de Interpretación de la Naturaleza**, aproximadamente a partir de las **16:00 horas**, aunque la hora exacta dependerá del desarrollo de la competición.

PREDICCIÓN METEOROLÓGICA

La meteorología es determinante en cualquier deporte en la naturaleza, pero especialmente en el triatlón de invierno, donde cada uno de los segmentos se desarrollan en un entorno muy diferente y en los que la exigencia física afecta de manera distinta. Recomendamos las siguientes fuentes de información:

- ❑ **Meteoexploration.com**: <http://www.meteoexploration.com/forecasts/Linza/>
- ❑ **Aemet**: <http://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/municipios/anso-id22028>
- ❑ **Wetterzentrale** : Web en alemán que añadimos por sus gráficos de la predicción cada 6 horas y la precisión de la predicción. www.wetterzentrale.de

Para acceder a la información, hay que entrar en TOP CARTEN (a la izquierda). En el menú de la izquierda, seleccionar GFS, y una vez allí podemos elegir varios parámetros en el menú superior. Por ejemplo, precipitaciones es Niederschlag. En otros menús, es más fácil deducir la traducción. En la escala numérica que hay debajo de este menú, podemos ver la predicción cada 6 horas.

- ❑ Snow Forecast: www.snow-forecast.com





PROGRAMA





CALENDARIO INSCRIPCIONES

Las inscripciones estarán abiertas en la **web de la Federación Española de Triatlón** hasta el **miércoles 27 de enero** a las **14:00 horas**, siempre que existan plazas libres.

DEVOLUCIONES

Según normativa de la **Federación Española de Triatlón**.

HORARIOS SÁBADO

- 18:00 a 21:00 **Recogida de dorsales.**
Entrega de material de esquí.
Se realizará en el **Centro de Interpretación de la Naturaleza.**
- 20:30 **Reunión técnica** en el Centro de Interpretación de la naturaleza.

HORARIOS DOMINGO

- 08:00 a 09:00 **Entrega dorsales y material esquí** junto a las **pistas polideportivas.**
- 08:15 a 09:15 **Control de Material.** El área de transición se encuentra a tres minutos de la salida.
- 09:20 **Cámara de Llamadas.** En la Plaza del Ayuntamiento.
- 09:30 **Primera salida**¹.
- 9:30 a 12:00 **Carretera** entre Ansó y Linza **cortada.**
- 15:00 **Comida** en el **Trinquete** (frontón).
- 16:00 **Entrega de Trofeos** en el **Centro de Interpretación de la Naturaleza.**

[Ver el mapa de las zonas de competición.](#)

RESUMEN DE HORARIOS ESTIMADOS

- Primera salida. 9:30 horas
- Inicio ciclismo primer triatleta. 9:55 horas
- Inicio ciclismo último triatleta. 10:10 horas
- Fin ciclismo primer triatleta. 10:35
- Fin ciclismo último triatleta. 12:15

¹ En función de la participación se determinará el número de salidas.





- Llegada a meta primer triatleta. 11:05 horas
- Llegada a meta último triatleta. 13:30 horas
- Duración total de la prueba. 4:00 horas

Referencias de **tiempos** en clasificaciones de **ediciones anteriores**:

<https://triatlondeanso.wordpress.com/clasificaciones/>





INSCRIPCIONES





La categoría mínima para participar será la **júnior (18 años cumplidos en el año que se celebra la prueba)**.

La inscripción está limitada a 250 participantes.

FORMALIZACIÓN DE LA INSCRIPCIÓN

Las inscripciones se realizarán en la **web de la Federación Española de Triatlón (FETRI)**.



- Enlace: <https://triatlon.org/evento/?alias=2020-cto-de-esp-triatlon-invierno-anso>
- Precio de inscripción para categorías elite, grupos de edad y paratriatlón: 35€.
- Precio de inscripción para categoría júnior: 25€.
- Precio de inscripción para la prueba Open (deportistas no federados o que no posean licencia de triatlón con validez nacional): 45€. Incluye seguro obligatorio de accidentes y de responsabilidad civil.
- Los triatletas que pertenezcan a alguno de los Colectivos del Campeonato de España y deseen optar a esta clasificación, lo podrán indicar en el momento de la inscripción, debiendo remitir a la FETRI un certificado que acredite su condición.





OS20

COPA PIRINEOS OS20 2020





COPA PIRINEOS OS20 2020

El Triatlón de Invierno Valle de Ansó, prueba oscense que cumple su vigésima edición, y Campeonato de España 2020 de la modalidad, se une al recién llegado Triatlón de Invierno de Irati-Abodi, en el Pirineo Navarro. Junto a las dos competiciones, la marca de prendas técnicas pensadas para la montaña OS20, también con genética pirenaica, del norte de Aragón, conforman la **Copa Pirineos OS20 2020**, único circuito de triatlón de invierno que existe en la actualidad.



www.os20.com

El I Triatlón de Invierno de Irati-Abodi está organizado por **Corriendo por el mundo** y el **Centro Nórdico Abodi**, y se celebrará el **26 de enero 2020** en Ezkaroz, Navarra, a partir de las 10:00 horas, y pondrá en disputa los **Campeonatos de Navarra** y de **Euskadi** de Triatlón de Invierno. Las distancias de la prueba serán de **9,13 km a pie** entre Ezkaroz y Ochagavía; **22,200 km de bicicleta de carretera** desde Ezkaroz hasta Abodi; y **9,200 km de esquí de fondo** en el Centro Nórdico. Además de la prueba individual se disputará una carrera por relevos, en la que cada uno de los componentes del equipo realizarán uno de los tres segmentos de la competición.



www.corriendoporelmundo.com



iberCaja



GOBIERNO DE ARAGON



La **suma de los puntos** obtenidos en cada una de las carreras determinará la **clasificación general** del circuito. Los **tres primeros** y las **tres primeras** de la Copa Pirineos recibirán como obsequio una **prenda técnica OS2O**.

Más información de la **Copa Pirineos OS2O** en www.triatlondeinvierno.org.





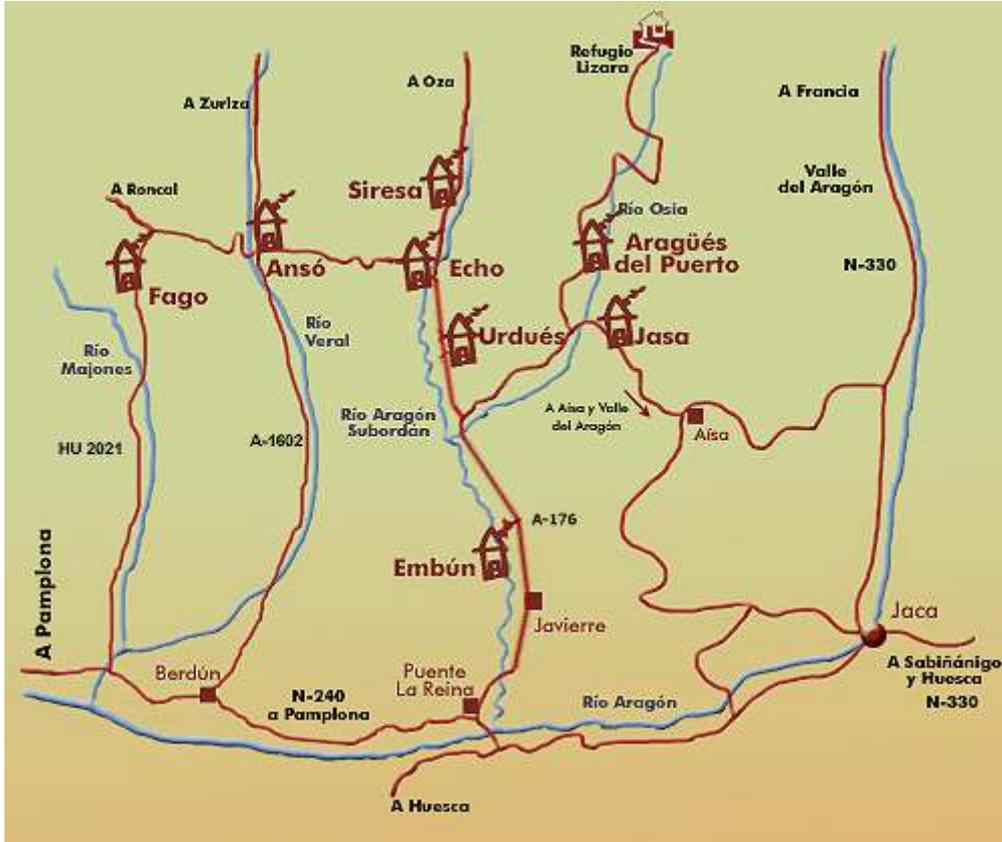
CÓMO LLEGAR





La salida de la prueba se dará en la Villa de Ansó.

SI TU VEHÍCULO NO TIENE RUEDAS DE INVIERNO, NO OLVIDES LLEVAR LAS CADENAS EN EL COCHE



DESDE HUESCA

Aunque actualmente está en obras por la construcción de la Autovía A-23, la **mejor carretera** es la que lleva a **Sabiñánigo** y Jaca (N-330) **por el puerto de Monrepós**. Desde **Jaca** dirígete hasta **Puente la Reina de Jaca** (dirección Pamplona). En este punto hay dos opciones, pero la que mejor carretera tiene y la más usada es ir por **Hecho** (desvío a la derecha a la entrada de Puente la Reina, nada más cruzar el puente). Unos **50 minutos desde Jaca**.

La otra opción, viniendo de Puente La Reina de Jaca, es seguir dirección Pamplona hasta Berdún y a la entrada del pueblo, coger el desvío hasta Ansó. Por este itinerario se tarda una hora desde Jaca. **Lo desaconsejamos por el mal estado de la carretera**.



DESDE NAVARRA

Una alternativa a las anteriores es entrar por el **Valle del Roncal** y tomar la pista que lleva a Zuriza desde **Isaba**. Para llegar a Ansó una vez en Zuriza se debe descender por el Valle.

Zuriza se encuentra a **5 km de Linza**, donde se encuentra el **circuito de esquí de fondo**.

CÓMO LLEGAR A LINZA

Si quieres **reconocer el recorrido de ciclismo**, cuando llegues a Ansó entras al pueblo por la carretera que lo rodea (primera salida en la rotonda de la entrada), lo cruzas y te encontrarás con la **pista asfaltada** que te lleva hasta **Zuriza**.

En Zuriza, la pista pasa **bordeando el Camping** (no coger la pista de Tacheras, que desde la esquina del Camping continúa recta) y sigue hasta el Refugio de Linza. **45 minutos en coche desde Ansó**.

En Linza tienes el **circuito de fondo**. Cada año se van realizando mejoras y en los últimos años se ha convertido en **uno de los mejores circuitos de esquí nórdico** de España.

La zona es **preciosa y espectacular** durante todo el año, pero en esta época puede serlo mucho más, en función de la cantidad de nieve. La propia carretera puede estar flanqueada en muchos tramos por muros de nieve.

La pista desde Zuriza hasta Linza está asfaltada, los tramos que estaban peor han sido mejorados. A pesar de ello, si tu vehículo no lleva ruedas de invierno, **no olvidéis las cadenas del coche** (y si no lo has hecho nunca, practica el ponerlas), ya que si nieva serán necesarias, especialmente en el tramo entre Ansó y Linza. Tened precaución con las **placas de hielo** que se forman, especialmente en las umbrías, durante la noche (consecuencia de que se congele la nieve que hay en los márgenes de la carretera y se funde por el día). Entre Ansó y Linza **la carretera es estrecha**, por lo que hay que **conducir con precaución**.





VALLE DE ANSÓ



CALLEJERO DE LA VILLA DE ANSÓ

Identifica cada punto de interés por su número y color.

ANSÓ, casco urbano

1- Ayuntamiento y oficina de turismo.
2- Centro médico y farmacia.
3- C.de interpretación de la naturaleza
4- Iglesia y museo etnológico.
5- Torreta medieval.
6- Escuelas municipales.
7- Santa Bárbara. (Exposiciones)
8- Casa Morené. (Exposiciones)
9- Ropero municipal. (Traje típico)

Casas de turismo rural:
1- Casa Baretón.
2- El Pajar de Pierra.
3- Casa Artío.
4- Casa Latre.
5- Posada Magoria.
6- Casa Taconera.
7- Casa Úrsula.
8- Casa Turreta.

Alojamientos:
1- Refugio de Linza (20 k.)
1- Camping Zuriza (15 k.)
2- Hostal Kimboa (restaurante)
3- Hostal Aisa (bar-restaurante)
4- Camping (piscinas, bar-restaurante)

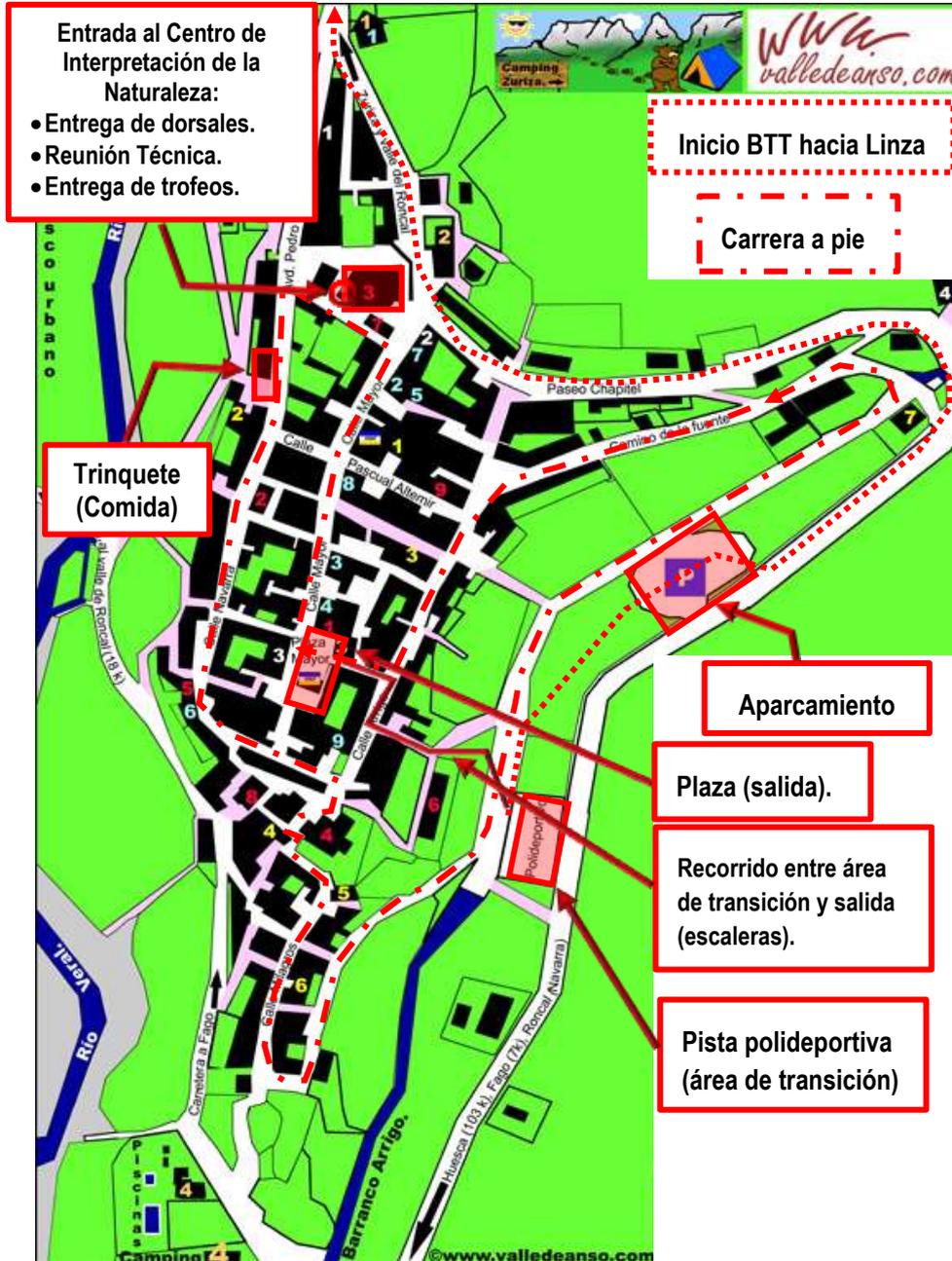
Bares y restaurantes:
1- Borda Chiquin (k. 10)
1- Borda Arracona (k.7)
2- Bar Zuriza.
3- Bar O Cubilá.
4- Bar Echevarne.

Para comprar:
5- Panadería Angel Lopez.
6- Panadería Mendiara.
7- Carnicería - alimentación Rosenda.
8- Comercio - estanco Nati Lopez.
9- Alimentación Mauleón.

1- Recuerdos Sonia.
2- Artesanía Hiedra.
3- Recuerdos Nadal.
4- Taller de Artesanía Turreta.

www.vallegeanso.com

ZONAS DE LA COMPETICIÓN





INFORMACIÓN TURÍSTICA

En nuestra web turística, www.turismoanso.es, podrás conocer lo que hace único al valle de Ansó, lo que hace de este rincón del pirineo un lugar muy especial y singular, considerado **uno de los pueblos más bonitos de España**.

No puedes venir a Ansó sin callejear, pasear y descubrir sus bellas calles, casas y rincones. Ansó conserva uno de los cascos urbanos mejor conservados del Pirineo Aragonés y fue declarado **Bien de Interés Cultural** por el Gobierno de Aragón como conjunto arquitectónico, basado en materiales nobles como la piedra, la madera y la teja, propios de la zona.

La particular arquitectura ansotana hace que, entre casa y casa, se hayan dejado unos estrechos pasillos que aquí se llaman “**arteas**” o callizos, de unos cincuenta centímetros de ancho y que constituyen una de las características de la pequeña urbe original.

La variedad que ofrece la naturaleza y la poca presión humana en el entorno hace que el **Valle de Ansó** sea un paraíso en materia de flora y fauna.

Su ubicación geográfica condiciona de manera determinante su clima, de clara influencia atlántica. Por eso la vegetación es húmeda y fresca, con la proliferación de grandes extensiones de **hayedos**, **abetales**, bosques de **pino negro** y **tejos**.

La fauna animal es de una riqueza extraordinaria. Todavía resisten algunos ejemplares de oso y es territorio del quebrantahuesos, la nutria, el milano real o el aguilucho pálido. También encontramos especies muy poco comunes, como el **pico dorsiblanco**, el **urogallo** o la **rosalía alpina**, un precioso y valoradísimo **escarabajo azul**.





ESPACIO NÓRDICO LINZA





El Espacio Nórdico Linza, circuito en el que se desarrolla el segmento de esquí de fondo, se encuentra **abierto durante toda la temporada** de nieve.

En el centro se puede **alquilar material de esquí de fondo y raquetas**.

ALQUILER DE MATERIAL DE ESQUÍ

Se puede alquilar **todo el material necesario para la prueba** (esquíes de fondo, botas, bastones) en el **Espacio Nórdico Linza**:

<http://www.espaciosnordicosdearagon.es/linza/>.

La ropa técnica y de abrigo (guantes, gorro...) debéis traerla vosotros.

Por ejemplo, se puede **alquilar para dos sesiones**, recogerlos el sábado, esquiar y entrenar en el mismo circuito en el que se va a competir el domingo, y devolverlos después de la prueba.

RECONOCIMIENTO DE CIRCUITOS

Los participantes en la prueba podrán reconocer y entrenar el circuito el sábado tras identificarse como corredores en el Refugio. En el caso de los acompañantes, para esquiar en el circuito deberán **adquirir el bono**.

Todos los establecimientos hosteleros del Valle disponen de **bonos de día** del Espacio Nórdico Linza que se pueden adquirir **en condiciones muy ventajosas**.

REFUGIO DE LINZA

Refugio Actividades Instalaciones Meteor Contacto Reservas

Refugio de Linza

Bienvenidos al refugio de linza
 Os agradecemos vuestra visita a nuestra web. El refugio de Linza se encuentra en el valle de Ansó y dentro del Parque natural Valles Occidentales. Esperamos desde equipo del refugio que encuentris toda la información que necesitéis. Si no encontráis no dudéis en escribirnos mediante nuestro formulario de contacto.

Información de contacto
 Dirección: Camino Añansa, s/n 22728 Ansó, Huesca
 Teléfono: 974 34 62 89
 Email: info@refugiolinza.com

Estado de las rutas

Cameras de acceso	✓
La mesa de los tres reyes	✓
Petroglifo	✓
Ataritz	✓
Tramontana	✓





En Linza nos encontramos con un refugio de montaña en el que es posible **pernoctar y comer**. En **verano** se puede practicar en la zona el **senderismo, bicicleta de montaña, escalada**, etc. En **invierno** estamos en un **escenario ideal** para disfrutar del **esquí de montaña, ascensiones, raquetas o esquí de fondo**.

www.refugiodelinza.com

WEBCAM DEL REFUGIO DE LINZA

El Refugio tiene actualmente dos cámaras, una orientada hacia el Pico de la Paquiza Linzola y otra hacia el Circuito de Fondo.



Refugio de Linza en la web de Refugios y Albergues de Aragón, enlace directo a la cámara web en tiempo real:

<http://www.alberguesyrefugiosdearagon.com/webcam.php?id=85>



DÓNDE ALOJARSE





EN EL VALLE DE ANSÓ

Información en www.anso.es:

- ❑ [Dónde dormir \(Inicio>>AYUNTAMIENTO>>Áreas del Ayuntamiento >>Directorio Empresarial >>Donde Dormir\).](#)
- ❑ [Dónde comer \(Inicio>>AYUNTAMIENTO >>Áreas del Ayuntamiento >>Directorio Empresarial >>Donde Comer\).](#)

Una muestra de **dónde dormir** o **comer** en Ansó:

- ❑ **Casa Taconera.** Turismo-rural, habitaciones: 974 370 047
- ❑ **Posada Magoria.** Huerto biológico, comida vegetariana: 974 370 049
- ❑ **Hostal Kimboa:** 974 370 130 y 974 370 184
- ❑ **Borda Nadal-** Ansó. Ctra. Zuriza km 2,5. Tfno. 974370211-669936980
Contacto Margot. Habitaciones y albergue.
- ❑ **Borda Chiquin-** C^a Zuriza Km 40. 974370240- 974370189
- ❑ **Borda Arrakona-** C^a Zurita Km7- 974370232- 974370066
- ❑ **Centro de Vacaciones Valle de Ansó-** 974370246
- ❑ **Casa Bareton-**Ansó- 974-370138
- ❑ **Turismo Rural Pajar de Pierra-** 974-370207
- ❑ **Bar Echevarne-** Ansó- 974370079
- ❑ **Bar O Cubila-** Anso- 974370050
- ❑ **Casa Mina-** Ansó- 639 118 184
- ❑ **Hostal Aisa-** Ansó -974 370 009
- ❑ **Casa Quilero-** Fago -974 37 02 52

Camping Zuriza: A 15 kilómetros al norte de Ansó se abre este impresionante valle, donde existe una dotación para camping, así como habitaciones y albergue. Ideal para iniciar marchas de montaña. 974 370 196. www.campingzuriza.es

En el Valle de Linza, un bello paraje, existe un refugio, muy indicado también para iniciar largas marchas de montaña. **Refugio Linza:** 974 370 112. www.refugiodelinza.com

Para campamentos, Ansó dispone de una **zona de acampada, Zaburría**, con 100 plazas de capacidad: 974 370 0068.

FAGO





www.fago.es

VALLE DE HECHO

www.valledehecho.es

JACA

Alojamientos en Jaca: <http://www.jaca.es/turismo/viaje/dormir.html>

COMARCA DE LA JACETANIA

The screenshot shows the website interface for 'COMARCA DE LA JACETANIA'. At the top, there's a banner with the text 'Descubre la Jacetania' and social media icons for Facebook, Twitter, YouTube, and language options (ES, FR, EN). Below the banner is a navigation bar with six buttons: 'Inicio' (Home), 'Agenda' (Calendar), 'Visitar' (Visit), 'Actualidad' (News), 'Fotos' (Photos), and 'Experiencias' (Experiences). Under 'Visitar La Jacetania', there is a video player for 'Jacetania Románico' and a short text description. The 'Agenda' section shows a calendar for December 2017. The 'Información práctica' section includes icons for 'Accesos', 'Oficinas de Turismo', 'Meteo', 'Webcams', 'Folletos y pdfs', and 'Boletín'.

www.aspejacetania.com





SEGUIR LA COMPETICIÓN





CORTE DE LA CARRETERA

La prueba se realiza con **tráfico cerrado**. Se trata de una **carretera muy estrecha**, por lo que no es posible combinar el paso de los participantes con el de los vehículos.

La carretera entre Ansó y Linza estará **cortada entre las 9:30 y las 12:00**, por lo que aquellos vehículos que quieran subir a Linza (o bajar) deberán hacerlo fuera de este horario.

Aquellos espectadores y acompañantes que **quieran ver el desarrollo de la carrera a pie** y subir posteriormente a Linza, tendrán que **subir detrás del coche de cierre de la carrera**, por lo que no podrán ver el segmento de esquí de los primeros participantes, ya que cuando llega la cola de carrera a Linza ya han terminado la prueba los primeros.

La **hora exacta del corte de carretera** depende de las **disposiciones** que marque la **Guardia Civil de Tráfico** en su **dispositivo de Seguridad Vial**. En cuanto se conozcan, se informará de la **posibilidad de presenciar la primera vuelta de carrera a pie y posteriormente iniciar la subida a Linza**.

Lo más prudente es **aparcar en las inmediaciones de la salida de Ansó** dirección Linza. Se puede ver la salida, y cuando **los primeros completen la primera vuelta** coger el coche y **dirigirse a Linza**, antes de que se corte la carretera.

Si se quiere subir a Linza antes de que se corte la carretera es recomendable **no dejar el coche en el aparcamiento de abajo** después de la salida, ya que se puede cerrar el circuito antes de poder salir.

En Linza podremos aparcar en el lugar **dónde nos marquen los voluntarios** de la organización. **Hay dos aparcamientos**, uno **junto al Refugio**, y otro que se encuentra **250 metros antes de llegar**, en el extremo del Plano de la Casa, dónde se encuentra el circuito de fondo.

Una vez en Linza, podremos **seguir y animar** a los triatletas en su **tramo final del ciclismo**, en el **cambio al esquí de fondo** (el área de transición se encuentra frente al Refugio), durante **buena parte del esquí**, sin apenas movernos del sitio, y en la **entrada a meta**.





NORMATIVA



iberCaja



LIGA



GOBIERNO DE ARAGON



La prueba se registrará por el [Reglamento de Competiciones de la Federación Española de Triatlón](#), por lo que **se debe conocer íntegramente**, especialmente el **apartado dedicado al triatlón de invierno**.

RESUMEN DEL REGLAMENTO ESPECÍFICO DE LA PRUEBA

Todos los participantes deben conocer el **Reglamento de Competiciones de la Federación Española de Triatlón**:

<https://triatlon.org/documentacion/reglamentos/>.

La competición será controlada por el **Juez Arbitro**, apoyado por **jueces adjuntos** y **auxiliares** de la Federación Aragonesa de Triatlón (FATRI).

Será imprescindible presentar el DNI o documento oficial acreditativo para la entrada al área de transición.

La organización señalará los circuitos, no obstante, cada participante tiene la obligación de **conocer su recorrido** y es el **único responsable de sus errores**.

Si bien la prueba se disputa con **tráfico cerrado**, los participantes se comprometen a **respetar las señales** y las **normas de tráfico**, así como las **indicaciones** de los **voluntarios de la organización**, **Protección Civil** y de la **Guardia Civil**.

EL PETO DE DORSAL SE DEVOLVERÁ A LA ORGANIZACIÓN UNA VEZ FINALIZADA LA PRUEBA.

En caso de retirada, el corredor deberá **comunicarlo a la mayor brevedad a un juez**.

La Organización se reserva el derecho de **alterar, modificar** e incluso **suspender** la prueba, aún después de comenzada, **si así lo aconsejan las circunstancias**.

El participante autoriza a la organización a la **grabación total o parcial** de su participación en la misma, prestando su consentimiento para que **su imagen pueda ser utilizada** en la **promoción y difusión** de la prueba, de todas las formas posibles, **cediendo todos los derechos** relativos a la explotación comercial y publicitaria que la organización considere oportuno ejecutar, sin derecho por parte del participante a recibir compensación económica alguna, siempre que su uso esté **exclusivamente relacionado con su participación en el evento**.

La organización **ha dispuesto medidas de control** orientadas a evitar que posibles **sustracciones de material deportivo o personal** de los participantes pudieran





llegar a producirse. En cualquier caso, todo participante **exonera al organizador de cualquier responsabilidad sobre los daños, deterioros, sustracciones**, etcétera, del material deportivo o personal que el deportista pudiese introducir y depositar antes, durante y después de la prueba en el área de transición o en el guardarropa. La participación en la competición supone indefectiblemente la **aceptación por todo participante del contenido del presente anuncio**. El presente anuncio tendrá la consideración de estipulación integrante de las condiciones particulares de la relación contractual establecida entre la organización y el participante.

El hecho de la **inscripción en la prueba** presupone el **conocimiento**, la **aceptación** y el **compromiso de cumplimiento** del Reglamento de Competiciones de la Federación Española de Triatlón y de la normativa particular de esta prueba.





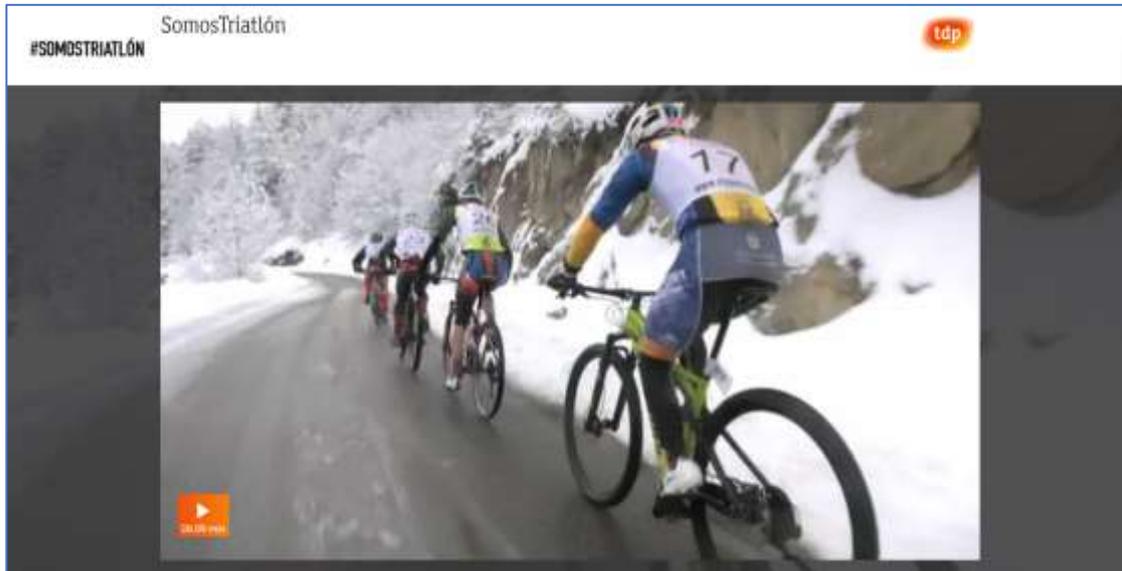
MULTIMEDIA





EL TRIATLÓN DE ANSÓ EN TELEDEPORTE

EDICIÓN 2018. CAMPEONATO DE ESPAÑA



<http://www.rtve.es/alacarta/videos/somostriatlón/somostriatlón-programa-1/4499468/>

EDICIÓN 2017



<http://www.rtve.es/alacarta/videos/fetri/triatlon-programa-fetri-1/3916910/>



FOTOS DEL CAMPEONATO DE ESPAÑA. EDICIÓN 2018



<https://triatlondeanso.wordpress.com/ediciones-antiores/fotos/>

FOTOS DE EDICIONES ANTERIORES



<http://competiciones.mayencostriatlon.org/triatlondeanso/fotostriatlndeanso/index.html>

VÍDEOS DE EDICIONES ANTERIORES



<http://competiciones.mayencostriatlon.org/triatlondeanso/videos/index.html>

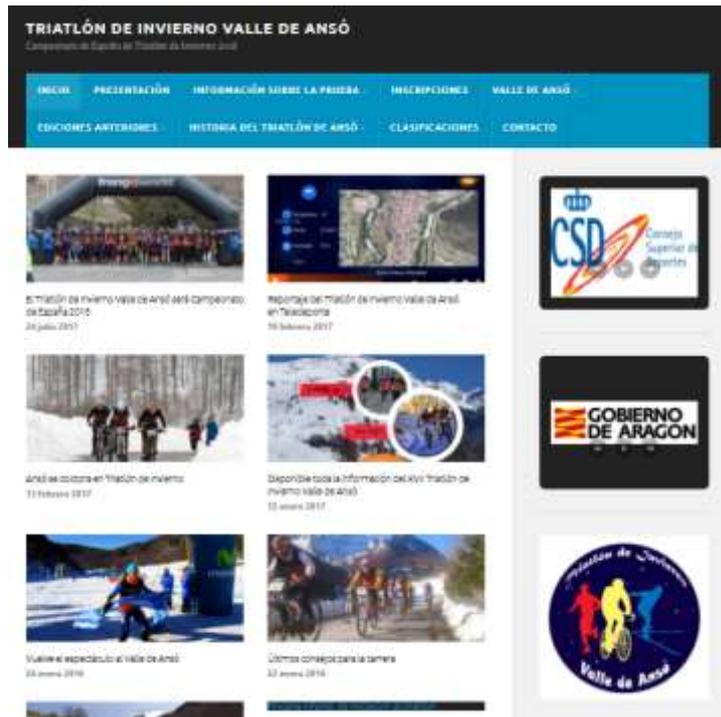


CONTACTO Y RRSS





Web de la prueba



www.triatlondeanso.org

Contacto ✉ <https://triatlondeanso.wordpress.com/contacto/>

Web del organizador



www.cpmayencos.org

Facebook



<https://www.facebook.com/pg/clubpirineistamayencos/events/>





DEBUTANTES





Si te **inicias** en el **triatlón de invierno**, este capítulo **te interesa**, especialmente si no tienes **experiencia** en la **montaña invernal**.

Si además es el **primer triatlón o duatlón** en el que participas, te recomendamos que te leas el apartado de la **web** de la Federación Aragonesa, [My Primer Triatlón](#).

En cualquiera de los dos casos, es imprescindible que leas el [Reglamento de Competiciones de la Federación Española de Triatlón](#), sobre todo el capítulo que hace referencia al **triatlón de invierno**, **15.4**.

Es importante que tengas presente lo señalado en el apartado [Recogida de dorsales y entrega del material de esquí](#), así como el [Programa](#) del sábado y del domingo.

SOBRE LA METEOROLOGÍA

- ✓ Ten en cuenta que la prueba se puede disputar en **condiciones meteorológicas adversas** y con **bajas temperaturas**. El principal riesgo es entrar en **hipotermia**.
- ✓ Sin embargo, se trata de una prueba en la que **el esfuerzo es intenso** y prácticamente **continuo** (no hay ningún descenso prolongado en el ciclismo), por lo que, si las temperaturas no son demasiado bajas, también **corres el riesgo de abrigarte en exceso**, lo que te produciría **deshidratación**, con el consiguiente **descenso de rendimiento**, que puede llegar a ser **muy acusado si no bebes lo suficiente**.
- ✓ **La peor de las situaciones** sería que nos **lloviera** (o la precipitación sea de nieve húmeda) **al principio** de la prueba y que, conforme ascendemos hacia el Espacio Nórdico, **baje la temperatura**, independientemente de que nieve o no. Si es el caso, **ve preparado** para ello y **cámbiate de ropa** arriba.
- ✓ **Estudia bien la previsión meteorológica** y actúa en consecuencia. Y si hay inestabilidad, procura tener **varias opciones**.

EQUIPAMIENTO

No confundas el esquí de fondo (o nórdico) con el esquí de travesía (o de montaña), infórmate bien. Si debutas, lo más probable es que **te presten** el material o que lo **alquiles** ([puedes hacerlo en Linza](#)). En el segundo caso te aconsejarán, pero en cualquier caso, ten en cuenta algunas cosas:





- ✓ **Guantes:** **imprescindibles en el segmento de esquí**, opcionales en carrera a pie y ciclismo, dependiendo de la temperatura. Plantéate tener **repuesto** en la bolsa de la T-2, por si se mojaran en los dos primeros segmentos.
- ✓ **Gorro:** depende de la **temperatura** y tu **tolerancia al frío**, pero debes llevarlo por si acaso, al menos en el bolsillo del maillot. Ya sabes que **se pierde mucha temperatura por la cabeza** por lo que, en condiciones adversas, puede precipitar la **hipotermia**.
- ✓ **Pantalón:** Unas **mallas largas** es lo mejor, más o menos gruesas dependiendo de la temperatura. Conveniente que sean de **tacto cálido**, pero que **no absorban demasiada humedad**.
- ✓ **Maillot:** Uno **de ciclismo**, que no sea demasiado grueso, es una buena opción. Reúnen las dos condiciones que aconsejamos para las mallas.
- ✓ **Camiseta técnica:** Que sea **transpirable**. Juega con que sea de **manga larga o corta** en función de la **temperatura**, del **grosor del maillot**...
- ✓ **Ropa de abrigo:** Ten en cuenta que si te tienes que **quitar o poner ropa**, el **dorsal** es un peto que debe estar **siempre visible**, como puedes ver en las fotos.
- ✓ **Esquís:** En el caso del esquí de fondo, son diferentes dependiendo de si son para **técnica clásica** o para **técnica de patinador**. Como eres debutante, si son de clásico, **que lleven escamas**. Si has escogido la técnica de **skating**, será porque **sabes patinar**. Más adelante te explicamos más.
- ✓ **Botas de esquí de fondo:** Son diferentes dependiendo de si son para clásico o **skating**, del tipo de fijación... Son blanditas, así que no sujetan como las de esquí alpino (requiere mayor equilibrio).
- ✓ **Bastones:** Si eres debutante, es posible que andes perdido en cuanto a su longitud. Nuestro consejo: si compites **en clásico**, el extremo de la empuñadura debe llegarte a la **parte superior del hombro**, y si lo haces en **patinador**, hasta la altura del **lóbulo de la oreja**.
- ✓ **BTT:** En Ansó obligamos a que la **bicicleta sea de montaña**. Si no va a haber nieve en la carretera, puedes plantearte llevar **neumáticos lisos**, pero que el neumático tenga la **anchura mínima de 4 centímetros**.

TÉCNICA CLÁSICA O PATINADOR

Lo recomendable sería **empezar por técnica clásica**, ya que es la mejor manera de aprender bien los **fundamentos** del esquí nórdico y llevar una **progresión** adecuada. Pero lo cierto es que casi todo el mundo aspira a hacer la prueba en técnica patinador. A ver si ayudamos a que puedas aclararte:





- ✓ No sólo se trata de avanzar. También hay **descensos** en los que toca frenar y **curvas** en las que hay que girar. Si has practicado **esquí alpino**, esto puedes tenerlo superado, con la diferencia de que los **esquíes son más estrechos** (con lo que afecta al **equilibrio**) y la talonera la llevas suelta (te obliga a llevar bien colocado el **centro de gravedad**, ni adelantado, ni retrasado).
- ✓ **Todo el mundo puede avanzar en técnica clásica**, es lo mismo que andar, pero sobre unas tablas estrechitas. **Cuanto más deslices** en cada paso, **mejor** lo estás haciendo.
- ✓ **Si has patinado** (en línea, 4 ruedas, sobre hielo, rollerski...) es probable que **aprendas rápido el paso patinador**.

ÚLTIMOS CONSEJOS

- ✓ Además de técnico, el esquí de fondo **es físico**. Estás a una **altitud considerable** (más de 1200 metros en Linza), los circuitos casi siempre tienen **subidas y bajadas** (una fuerte en Linza), y el **frío** también afecta al rendimiento. Si a eso **sumamos que llevas** 7 km de carrera a pie y 20 km de ciclismo... **Regúlate desde la salida**, el objetivo es terminar con las mejores sensaciones posibles en el esquí.
- ✓ Te puedes ir a **más de dos horas y media de carrera**. **Aliméntate e hidrátate** bien. Bebe ya desde la carrera a pie, más si no hace frío.
- ✓ Un error habitual es ponerse demasiada ropa. Valora la temperatura ambiente, y elige tu equipación en función de eso, así como tener más ropa de protección (nieve, lluvia) en Linza. Si te has abrigado demasiado, **intenta refrigerarte**: quítate el gorro, abre la cremallera del maillot, remángate... Recuerda que **el dorsal debe permanecer visible** en todo momento.
- ✓ Aunque no serías ni el primero, ni el segundo, **no te estrenes en el esquí de fondo** el día del triatlón. **Disfrutarás más** si llevas unos días de esquí.
- ✓ Si quieres y puedes preparar la prueba un poco mejor, haz algún **entrenamiento de transición bici+esquí**.
- ✓ Si eres debutante, si llevas pocos días de esquí, si no has entrenado lo suficiente... lo más seguro es que **en cuanto te pongas los esquís** y des unos pasos, se te empiecen a **agarrotar** las piernas, que tengas **calambres** y que **pienses en retirarte**. **Baja el ritmo y aguanta**. Con el paso de los kilómetros **se te pasará**.
- ✓ **Disfruta todo lo que puedas**.





Fotografías de Sergio Padura

