



**ENCUENTRO AMAZONAS CAMPO DE CRIPTANA**  
26/02/23

HORARIOS	ACTIVIDADES / LOCALIZACIÓN	MATERIALES NECESARIOS
9:30-10:00h	<p align="center"><b>RECEPCIÓN</b></p> 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 para la posterior realización de las actividades.
10:00-11:30h	<p align="center"><b>NATACIÓN</b></p> Piscina Climatizada Campo de Criptana	El habitual de natación (gorro, gafas, bañador, chanclas, toalla para ducha). Si se tiene, se recomienda traer pull, aletas y palas.
11:45-13:45h	<p align="center"><b>CICLISMO / CARRERA / TRANSICIONES</b></p> Pista cicloturista del Complejo Deportivo Hermanos Manzanque	<p>Bicicleta de carretera. Si no se tiene bicicleta de carretera puede usar bicicleta de montaña. En ambos casos se aconseja <b>REVISAR</b> previamente al encuentro. Los automáticos no son obligatorios.</p> <p>Material necesario para el sector:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cámara/s de repuesto</li> <li>-Bidón/es para hidratación</li> <li>-Equipamiento: Casco, gafas, zapatillas y ropa de entretiempo / mono de triatlón más ropa de entretiempo abrigo (chaqueta de manga larga, braga, guantes).</li> <li>-Gomas (para transiciones)</li> <li>-Zapatillas de correr</li> <li>-Mono de triatlón (de la actividad anterior) o parte de abajo y arriba para correr</li> <li>-Chaqueta o camiseta de manga larga (invierno)</li> <li>-Guantes y braga para el cuello</li> </ul>
14:00h	<p align="center"><b>CIERRE DE LA JORNADA</b></p> Piscina Climatizada Campo de Criptana	
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.	