

## TRIATLON C.C. MAJADAHONDA ACTIVIDADES JULIO 2013

### TRICROSS FUENTIDUEÑA DEL TAJO (21 JULIO)

Organizado por la gente de Ducross, forma parte de los tres triatlones modalidad cross que han programado para este año: Boadilla, Navalunga y Fuentidueña. Este es el último de ellos y tiene el aliciente de poder nadar por uno de los ríos más importantes de la Península, el Tajo.



Este es el resumen de Jose:

"Repetimos un año más este tricross, con 400 dorsales entregados. El calor va a ser una de las principales dificultades ya que las sombras escasearán durante casi todo el recorrido.

**Sector Natación.** 800mts. Desde boxes hasta la salida hay un desplazamiento largo a pie. La gente del pueblo nos anima y alguno nos advierte "en el río hay culebras". Hay varias tandas de salida desde la orilla y se nada a favor de corriente sólo si vas en el centro (no en las orillas), es un buen truco para el año que viene porque yo me he pegado a la izquierda. Se nada casi sin querer. Marco el 58º mejor tiempo con 10 minutos.



**T1.** Salimos del río y corremos hasta boxes por un terreno algo accidentado y largo aunque cubierto

por moqueta. 3 minutos.

**Sector Bici.** 18km. Recorrido mixto (asfalto y pista ancha) con alguna subida exigente pero corta. El calor se nota bastante. Mantengo un buen ritmo con algún susto incluido (un par de bajadas rápidas con alguna piedra escondida). Marco el 61º mejor tiempo, 46 minutos.

**T2.** Tengo un bidón de agua helada preparado. Fundamental porque el avituallamiento está lejos y ya llevamos casi 1 hora bajo el sol. Cojo la gorra y a correr. 1 minuto.

**Sector Carrera.** 4km. Recorrido sobre asfalto con poca sombra. Salgo rápido y el ritmo es bueno. La subida al castillo no hace mella. Marco el 46º mejor tiempo con 18 minutos.

Cruzo la meta en 1:19, puesto absoluto 45º. Punto y final a la temporada de triatlón. Ahora toca descansar y disfrutar del

verano con los amigos y la familia."

Adjuntamos el enlace a la página web con más información: <http://www.ducrosseries.es/>



## TRIATLON DE VALMAYOR (21 JULIO)

Organizado por el Canal de Isabel II, forma parte de los tres triatlones que ha programado para este año dentro del Circuito del Agua: Riosequillo (Ecotrimad), El Atazar (tricross) y Valmayor.



Este es el resumen de Arturo:

"Mi primer Triatlón (Arturo). Mañana agradable del mes de julio con una temperatura no muy alta para la época del año en la que nos encontramos, por suerte no parece que el calor vaya a ser un factor importante en el desarrollo de la prueba.



La zona de boxes y transición se encuentra situada en un espigón del Club Náutico, parece cómoda y cercana a la salida del agua, pero también nos damos cuenta a primera vista que las transiciones van a ser largas, ya que cuenta con una cuerda de unos 100 metros de distancia.

Por casualidades del destino, y por suerte para mí, nos han dado dorsales casi correlativos, lo que nos sitúa a escasos metros de distancia en los boxes, donde dejamos todo bien preparado para hacer las transiciones lo más rápido posible.

La primera sorpresa es cuando tomamos contacto por primera vez con el agua, está a una temperatura realmente agradable a pesar de que nos encontramos en la falda de la Sierra de Madrid.

Con menos nervios de los que podía pensar (inconsciente de mí para lo que me venía) nos situamos en la salida, amplia y de fácil acceso al agua. Salida tranquila a un circuito triangular de 750 metros. Y aquí empieza mi verdadera primera experiencia con el triatlón, en concreto con el agua. Sin quererlo y dejándome llevar por los demás nadadores cojo un ritmo muy por encima de mis posibilidades, y cuando llevo tan solo 100 metros nadando me veo en medio del pantano, con 200 pulsaciones por minuto y sin ningún sitio donde poder agarrarme para tranquilizarme y respirar un poco. No sé todavía como continúe nadando, pero lo hice, y cuando quedaban 250 metros para finalizar fue cuando me di cuenta de que por fin estaba disfrutando de la natación. Seguro que muchos, por no decir todos los triatletas, saben a lo que me estoy refiriendo en estos momentos...

Finalmente fueron 21 minutos y 16 segundos, un triunfo para cómo empezó la cosa.

Al llegar a la transición me lleve una gran alegría al ver como Emilio ya estaba saliendo con la bici en la mano para comenzar la prueba de bicicleta. 3 vueltas a un circuito de 7 km para completar los 21 totales.

Como ya habíamos previsto, transición muy larga hasta la línea de salida a la carretera. El circuito no presentaba ninguna dificultad aparente, más que los típicos giros de 180° al tratarse de dar vueltas a un circuito. Una larga recta daba paso a una subida pronunciada

pero no de mucha dificultad, daba la sensación que estabas más tiempo bajando o llaneando que subiendo. Circuito rápido. Total 44 minutos 24 segundos para completar los 21 km.

Y otra vez a afrontar la larga transición, unos 100 metros corriendo empujando la bici. Fue la mejor manera de preparar las piernas para afrontar la última parte de la prueba, los 5 km de carrera a pie.

Circuito de asfalto de 2,5 Km de ida en pendiente y 2,5 Km de bajada hasta la meta. La mayor dificultad se encontraba en afrontar con serenidad las largas rectas que formaban el circuito, pero ya con el ánimo de la gente y con la meta cercana todo se hacía mucho más fácil.

Y antes de entrar en meta con un tiempo de carrera a pie de 23 minutos y 58 segundos, para un total de 1 hora 29 minutos y 38 segundos, la mayor alegría del día fue ver como Emilio me estaba esperando en la meta animándome y gritando **iii ya eres triatleta !!!, iiiii ya eres triatleta iiiii**



Muchas gracias Emilio por ayudarme tanto en mi primer triatlón, eres un gran capitán de nuestro Club iiiii

Prueba muy recomendada y buena organización del Circuito del Agua.

Adjuntamos el enlace a la página web con más información: <http://ecotrimad.com/circuito-agua/>