

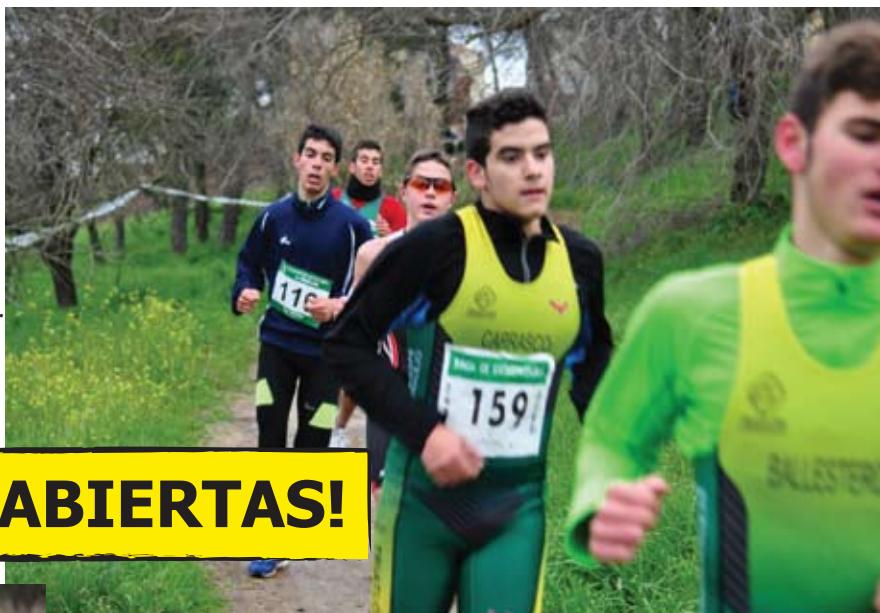
**Viernes, 24 de enero de 2013**

**Boletín nº1**

# II DUATLÓN CROS ACEUCHAL

**3 de febrero 2013**

II Edición del Duatlón Cross Villa de Aceuchal, Itaca Aventura coge el relevo en la organización, manteniendo las ganas y la ilusión de su primera edición pero intentando seguir creciendo en la calidad de la organización y en el trato a los deportistas. Un rápido circuito de carrera a pie y un recorrido en BTT donde se combinan tramos de pista, senderos y técnicos te permitirán disfrutar de una prueba singular. Desde categoría Prebenjamin a Veteranos queremos que todos y todas disfrutéis de esta prueba que inicia la temporada en la provincia de Badajoz.



**¡INSCRIPCIONES ABIERTAS!**



Ítaca Aventura es una Asociación de Deportes Todo Terreno, con los Raids de Aventura como actividad principal pero donde todas las modalidades deportivas en el medio natural son practicadas por nuestro deportistas.

Ítaca Aventura nace en el IES Tierra de Barros y precisamente esta es una de las singularidades de esta prueba, Tando en su participantes como en la organización de la prueba la presencia de los alumnos del IES Tierra de Barros será patente.

Esperamos que sea un éxito y que este evento deportivo sea el principio de muchos más, Te esperamos!!!

DUATLÓN	Edades	Carrera	Bicicleta	Carrera	Hora de recogida de dorsales	Hora de Salida
Prebenjamin	8	200 mtrs	1000 mtrs	200 mtrs	12:30 hr	13:30 hr
Benjamin	9-10	400 mtrs	2000 mtrs	400 mtrs	12:30 hr	13:40 hr
Alevin	11-12	800 mtrs	4000 mtrs	800 mtrs	12:30 hr	14:00 hr
Infantil	13-14	1200 mtrs	6000 mtrs	1200 mtrs	12:30 hr	14:30 hr
Cadetes	15-16	2,5 km	10 km	1,25 km	09:00 hr	10:00 hr
Junior	17-18	5 km	20 km	2,5 km	10:20 hr	11:30 hr
Promo	> 18	2,5 km	10 km	1,25 km	09:00 hr	10:00 hr
Senior	18-40	5 km	20 km	2,5 km	10:20 hr	11:30 hr
Veteranos	> 40	5 km	20 km	2,5 km	10:20 hr	11:30 hr

**Organiza**

**Colabora**

**Patrocina**



# Cómo llegar al Recinto Ferial



Con Coche:

Desde Sevilla:

Tomar la primera salida en Villafranca de los Barros, continuar por la travesía dirección Almendralejo - Mérida y en la rotonda tomar la salida hacia Aceuchal. Al entrar en Aceuchal, girar a la derecha.

Desde Mérida:

Tomar la primera salida de la autovía en Almendralejo, tomar en la rotonda la Circunvalación Oeste y continuar por ella hasta la salida de Aceuchal. Al entrar en Aceuchal, el Recinto se encuentra a la derecha.

Desde Badajoz:

Coger la autovía a Mérida y tomar la salida Almendralejo-Solana. Después de haber pasado Solana, tomar la salida hacia Aceuchal. Al llegar a Aceuchal, preguntar por la carretera de Almendralejo.

Con Autobús:

¿Cómo has logrado meter la bici en el autobús?

Con Bici o a pie desde Aceuchal:

¿Eres realmente piporro y no sabes llegar?



Parking



Entrada de Parking



Zona de Boxes



El Arco de salida

Hay muchos restaurantes, bares, y hoteles muy cerca. Hay una gasolinera en el otro lado de Aceuchal en la carretera nacional.

**NO HAY SERVICIOS EN EL RECINTO FERIAL.**



# Recorridos



**Recorrido de Bicicleta  
Pre-benjamin/Benjamin  
1000m**



**Recorrido de Bicicleta - 10 km  
Cadetes/Junior/Promo/  
Senior/Veteranos**



**Recorrido de correr  
600m - Infantil  
2 vueltas**

**Recorrido de correr  
600m - Alevin**

**Recorrido de Bicicleta - 2 km  
Alevin/Infantil**

## UN DUATLÓN PERFECTO

### 1.- CORRER POR TERRENO ONDULANDO.

La mejor manera de simular la carrera a pie de un duatlón es correr por terreno rompe piernas y mejor por caminos de arena, así te acostumbraras a las condiciones de adherencia de este terreno. Es la manera más entretenida de hacer un entrenamiento de intervalos parecidos al trazada de un duatlón cross, muy parecido a un fartlek, para trabajar tu capacidad cardiovascular, tanto aeróbico como anaeróbico.

### 2.- CORRER CUESTA ABAJO

Para muchos, que llegamos al duatlón con desde otro deporte y tenemos un nivel físico bueno, mayor impedimento para correr rígido es precisamente eso, la incapacidad de coordinar con velocidad suficiente, sobre todo en las bajadas, que además te dejan las piernas cansadísimas.

### 3.- ALTA VELOCIDAD

Aprende a rodar rápido con tu bicicleta de montaña, siempre con una cadencia de unas 80-90 ped/min y jugando con todos los desarrollos.

### 4.- LEVANTATE.

Es muy importante levantarse sobre los pedales en momentos claves. A veces el terreno está muy bacheado y seguimos pedaleando sentado. Si vas sentado esos baches no desequilibran, perdemos adherencia y no nos permite pedalear con eficacia. Aunque el terreno sea llano, pedalea de pie dejando que sea los brazos que absorben los impactos y verás como vences ese tramo más rápido y cómodamente.

### 5.- EL TRUCO FINAL - ESTRATEGÍA

Cada uno tiempo que ser realista con sus capacidades. A todo nos gusta hacerlo lo mejor posible y aunque nuestra intención sea únicamente la de participar, siempre sabe mal analizar la carrera y reconocer que te has equivocado.

En la salida de un duatlón cross, está, juntos duatletas de todos los niveles. Esto supone que los duatletas más ambicioso y preparados van a salir como balas, en busca de la victoria. Se fiel a una estrategia razonable y correrás al máximo de tus posibilidades. Si tu intención y preparación te plantear el duatlón cross con aspiraciones de puesto de honor, poco de lo que haya dicho te sonará a nuevo pero si te estás iniciando, de salida no hagas un kilómetro a tope para luego ir el resto de la prueba en crisis. Es mejor que corras de manos a más.

# Itaca Aventura

Cuando emprendas tu viaje a Itaca  
píde que el camino sea largo,  
lleno de aventuras, lleno de experiencias.  
No temas a los lestrigones ni a los cíclopes  
ni al colérico Poseidón,  
seres tales jamás hallarás en tu camino,  
si tu pensar es elevado, si selecta  
es la emoción que toca tu espíritu y tu cuerpo.  
Ni a los lestrigones ni a los cíclopes  
ni al salvaje Poseidón encontrarás,  
si no los llevas dentro de tu alma,  
si no los yergue tu alma ante ti.



Píde que el camino sea largo.  
Que muchas sean las mañanas de verano  
en que llegues -¡con qué placer y alegría!-  
a puertos nunca vistos antes.  
Detente en los emporios de Fenicia  
y hazte con hermosas mercancías,  
nácar y coral, ámbar y ébano  
y toda suerte de perfumes sensuales,  
cuantos más abundantes perfumes sensuales puedas.  
Ve a muchas ciudades egipcias  
a aprender, a aprender de sus sabios.  
Ten siempre a Itaca en tu mente.



Llegar allí es tu destino.  
Mas no apresures nunca el viaje.  
Mejor que dure muchos años  
y atracar, viejo ya, en la isla,  
enriquecido de cuanto ganaste en el camino  
sin aguantar a que Itaca te enriquezca.

Itaca te brindó tan hermoso viaje.  
Sin ella no habrías emprendido el camino.  
Pero no tiene ya nada que darte.

Aunque la halles pobre, Itaca no te ha engañado.  
Así, sabio como te has vuelto, con tanta experiencia,  
entenderás ya qué significan las Itacas.

C. P. Cavafis. Antología poética.

En el IES Tierra De Barros nace  
'ITACA AVENTURA'  
Un club deportivo donde aprender,  
practicar y disfrutar del  
deporte y la naturaleza.

Horarios semanales:  
Martes 4.00  
Miercoles 4.00  
Sabados o Domingos

Dario - 609124249 Ross - 633484555 email - itaca.ventura@gmail.com  
itacaaventuratierradebarros.blogspot.com