

# austria extreme

## TRIATHLON

Haundbuach 2018  
race manual  
español



3,8 km



186 km



44 km

⬆️ + 5.800 m

the new generation of winners

sponsored by



# **Austria eXtreme Triathlon Manual 2018**

Versión 1, 11/07/2017 Manual

Somos un equipo muy motivado y organizamos el triatlón Austria eXtreme por pura pasión por el deporte. Lee este manual de la carrera cuidadosamente para poder responderte tú mismo a posibles preguntas. En caso que aun así tuvieras alguna pregunta, entonces iháznosla en **alemán o inglés!**

Este manual contiene información previa al triatlón Austria eXtreme en tierra austriaca. Los participantes recibirán información detallada en 2018 tras la inscripción, en forma de un libro de ruta (Stroßnbuach/ Road Book) con las descripciones del camino. Para hacer la lectura más agradable se utilizará la forma escrita masculina. ¡Se reserva el derecho de modificaciones del contenido!

## **Austria eXtreme Triatlón – el desafío deportivo**

**Austria eXtreme Triatlón 2018 es la 4ª edición del triatlón eXtreme en Austria. A los atletas y a sus acompañantes les espera un desafío deportivo en mitad del pulmón verde de Austria: desde la capital Graz a través de valle Murtal, Lachtal, SölktaI, Ennstal hasta el pie de la montaña más alta del Steiermark, el Dachstein.**

**El variado paisaje y la atmósfera fascinante y motivadora de la competición, prometen una gran aventura para todos los involucrados. Lo principal no es la medición de los tiempos, sino una experiencia deportiva incomparable.**

El trayecto del Austria eXtreme Triatlón con más de +5.800 metros de altura sobre el nivel del mar, es una belleza impresionante al igual que un reto. Los atletas y sus acompañantes se embarcan en un viaje emocionante con un paisaje impresionante que les llevará a través del pulmón verde de Austria.

Este triatlón se entiende como competición de larga distancia con *corazón*. El ambiente entre los atletas, acompañantes, socios y la organización es agradable y relajado. La medición de los tiempos es secundaria. En el primer plano están el compromiso personal y el reto deportivo que comparten los atletas con sus acompañantes.

La experiencia provechosa en medio de un entorno espectacular y un paisaje natural impresionante hacen que este evento sea una experiencia deportiva inolvidable.

# Explicaciones sobre el recorrido a nado, en bicicleta y a pie

## Recorrido a nado:

El recorrido a nado se completa en el Mur, el río principal del Steiermark que atraviesa Austria, Eslovenia, Croacia y Hungría, y que en parte de su curso forma también la frontera entre los estados. La calidad del agua es de grado dos.

¡En caso de abandono de un atleta se debe informar al equipo de organización telefónicamente en la **línea directa +43 664 587 0001** y devolver el sistema de seguimiento GPS en el siguiente punto de control!

---

## Recorrido en bicicleta:

En cuanto a metros de desnivel esta sección es la más exigente. Recuerda que debes medir bien tus fuerzas y elegir un ritmo adecuado.

### Gaberl

Una vez alcanzado el Gaberl, podrás ver por primera vez un antiguo camino romano hacia el Dachstein. Ahora hay una bajada pronunciada al valle Mur.

### Lachtal

Cuando hayas llegado al Schönberg serás recompensado con preciosos paisajes. El castillo de Rothenfels en Wölertal es uno de los pocos castillos medievales que ha mantenido su aspecto original hasta hoy en día.

### Sölkpass

El Sölkpass con pendientes del 8% al 12%, se alza ahora ante ti y une el valle Enn en el norte con el valle alto Mur en el sur, y atraviesa el Tauern de Schladming. En el puerto Sölk estarás a una altitud de +1.790 metros. Por tus esfuerzos recibes una recompensa bajar al precioso valle. ¡CUIDADO, bajada peligrosa!

### Checkpoint

¡En cada punto de control estás obligado a mantener un contacto verbal con la organización!

¡En caso de abandono de un atleta es obligatorio informar al equipo de organización telefónicamente en la línea directa, y devolver el sistema de seguimiento GPS en el siguiente punto de control!

## Recorrido corriendo:

### Sölksperr

En la gran presa de Sölk bajas de la bicicleta y podrás absorber la gran belleza de la naturaleza. Desde aquí empieza el recorrido corriendo.

### Strubschlucht

Ahora se entra en el barranco de Strub que separa el valle pequeño y grande de Sölk. Durante siglos el arroyo ha descubierto vetas de mármol que en la garganta son perfectamente visibles.

### Michaelerberg-Pruggern/Aich

Después de unos nueve kilómetros se llega a la montaña Michaelberg-Pruggern. La localidad se estableció como organismo autonómico en el año 1850.

### Silberkarklamm

El barranco Silberkarklamm es un barranco torrente romano en el corazón de la región de Dachstein. En el siglo 15 se extrajo plata aquí. La naturaleza salvaje con plantas alpinas a lo largo de las cascadas, conduce a la Silberkarhütte.

### Lodenwalker

En esta empresa tradicional de 1434 se fabrican trajes distinguidos, prácticas chaquetas, abrigos, ropa deportiva y de invierno resistente, además de calcetines Schladminger y accesorios de pura lana. Se ofrecen visitas durante todo el año de lunes a viernes.

**¡Aquí aparkan los asistentes personales!**

### Ramsau am Dachstein

Ramsau am Dachstein es la comunidad de turismo más importante en Estiria, con una meseta soleada, arbolada y abierta al sur. El pueblo es un asentamiento disperso en el lado sur de Dachstein con un parque natural a tres niveles.

Ramsau-Türlwand: 1.700 metros a 1.900 metros, con una superficie de pasto alpino abierta al sur, con amplias redes de senderos hacia los refugios de Dachstein.

Desde la plataforma de observación Dachstein-Skywalk se aprecia una vista inolvidable.

### Südwandhütte

La cabaña Dachstein Südwandhütte está situada al pie de las paredes sur de Dachstein, a 1.910 metros de altitud sobre el nivel del mar. La subida, más corta y sobre sendero cómodo, desde el teleférico, es de unos 35 minutos, camino circular de vuelta al aparcamiento.

¡Excelentes vistas desde la terraza! Aquí podrás disfrutar de platos y bebidas típicas de la región. Punto de salida para senderismo y todas las rutas de escalada y vías ferratas de la zona de Dachstein.

### Checkpoint

¡En el punto de control estás obligado a tomar contacto verbal con el equipo de organización!

# 1. Resumen

3,8 kilómetros de natación en río, 186,6 kilómetros de ciclismo, 44 kilómetros corriendo en una altitud que supera los 5.800 metros. Esto es Austria eXtreme Triatlón.

El pistoletazo de salida será el próximo 23 de junio del 2018 al sur de la capital de Estiril en Graz. Todos los atletas y sus asistentes personales se registrarán el día de antes, el 22 de junio del 2018. A partir de las 16:00 horas.

El lugar exacto se publicará en el libro de ruta (Stroßnbuach 2018/ Roadbook 2018). Ahí se facilitarán los números de salida y se darán las últimas indicaciones para los participantes. Este registro con el del asistente personal es indispensable para la participación.

El puesto de salida se otorgará según el orden de llegada, "First Come – First Serve". La admisión se confirmará con la respuesta del organizador con el número de salida, que recibirás a través de correo electrónico. En total se admitirán 125 participantes individuales.

La lista definitiva de participantes se publicará a comienzos de enero de 2018 en la página web Austria eXtreme Triathlon - [www.auxttri.com](http://www.auxttri.com).

Cada atleta necesitará de un asistente personal. Este debe poder comunicarse con el equipo organizador en alemán o inglés. Cada así llamado "Supporter" debe estar localizable para el equipo organizador a través de un teléfono móvil. Por cada deportista que participe se debe informar al organizador sobre el asistente personal, el número de matrícula de un vehículo y un número de teléfono móvil de contacto. El vehículo será señalizado con una placa durante el registro el día de antes del triatlón. Ese vehículo no deberá ir en ningún momento del triatlón justo delante o detrás del atleta. Desde el vehículo en marcha no se podrá recibir nada ni está permitido que el atleta se apoye o se siente en el vehículo.

Circular en la parte protegida del viento (rebufo) está prohibido.

El trayecto a pie es circulable solo en parte.

Está permitido el acompañamiento andando, pero se prohíbe el acompañamiento en bicicleta en todo el trayecto a pie. Además se prohíbe el uso de cualquier medio de transporte motorizado como por ejemplo bicicletas eléctricas etc. En todo el trayecto a pie.

¡El uso de bastones de cualquier tipo está prohibido!

El vehículo del asistente personal solo puede ser aparcado en aparcamientos públicos. En el libro de ruta se incluirá un mapa con los aparcamientos señalizados (Stroßnbuach 2018).

En general se aplica el código de circulación austriaco (StVO).

El asistente personal puede acompañar y alimentar al atleta durante todo el recorrido. Está prohibido llevar mascotas en todo el recorrido. Recomendamos al atleta llevar desde el comienzo del trayecto a pie una mochila "Camelback". Ambos, asistente personal y atleta, deben llevar consigo a partir del punto de control Silberkarklamm una mochila con alimento sólido y líquido, ropa de abrigo, manta de emergencia y una lámpara frontal que funcione.

La **cuota de registro** es de **390 Euro** e incluye a parte de la inscripción lo siguiente:

- Camiseta finalización para atleta y asistente personal
- Peaje para un coche en Dachstein
- Transfer al Silberkarklamm
- Servicio del personal de la organización en situ
- Brunch común para todos los atletas y asistentes personales registrados el 24.06.2018 en el Salón de eventos de Ramsau
- Foto grupal (online)
- Libro de ruta (Stroßnbuach / Road Book) impreso

Con la cancelación de la inscripción al evento hasta el 31.12.2017 se retiene una cuota por tramitación de 140 Euro.

Con la cancelación de la inscripción al evento hasta el 01.03.2018 se desembolsará la cuota sin la necesidad de indicar el motivo, menos una cuota de tramitación de 190 Euro.

En caso de renuncia entre el 01.03.2018 (23:59 MEZ) y 31.03.2018 (23:59 MEZ), presentando un certificado médico se retiene una cuota de tramitación de 190 Euro. Sin el certificado médico no se admitirán devoluciones y se retiene la totalidad de la inscripción.

Después del 01.04.2018 se retiene la totalidad de la inscripción.

¡No es posible transferir la reserva para el año siguiente!

¡No es posible transferir la inscripción a otra persona!

Estas políticas de cancelación deben ser respetadas **estrictamente** para proteger el evento ante prejuicios financieros.

El hospedaje, manutención, viajes y otros deben ser organizados y financiados por el equipo que rodea al atleta por sí mismos. En el libro de ruta se encuentran varios consejos para la pernoctación (Stroßnbuach 2018 / Roadbook 2018) o enlazados en la web [www.autxtri.com](http://www.autxtri.com).

Sólo el competidor y la competidora más rápido/a serán elogiados.

No se otorgará un premio económico.

En los puntos de control médico es obligatorio seguir las indicaciones del médico. El equipo médico está autorizado a retirar a un atleta de la competición por cuestiones de salud, en cualquier momento. No se permite continuar bajo su propia responsabilidad.

¡En caso de abandono de un atleta, éste está obligado a informar al equipo de organización telefónicamente en la línea directa, y devolver el sistema de seguimiento GPS en el siguiente punto de control!

### Ceremonia de campeones (Domingo, 24 de junio 2018)

Desde la asociación Austria eXtreme Triathlon se invita a todos los atletas y sus asistentes personales registrados, al Brunch el 24 de junio de 2018 en el salón de eventos de Ramsau (Dirección: Ramsau 350, A- 8972 Ramsau am Dachstein  
Coordenadas GPS: 47°25'11.9"N 13°39'07.8"E).

Durante el Brunch (de 09:00 a 12:00 horas) se hará entrega de las camisetas de finalistas. A continuación se hará la foto de grupo.

### Brunch

Hasta el 15 de junio de 2018 se debe notificar el número de entradas adicionales para otras personas que deseen participar en el Brunch (coste: 25€ por persona), en la página principal bajo la sección "Inscripción Brunch" ("Anmeldung Brunch"). En un momento posterior no se podrán tomar en consideración las peticiones por razones de organización.

## **2. Condiciones de admisión**

### **Las siguientes condiciones de admisión rigen la participación en el triatlón Austria eXtreme Triathlon:**

Cada participante debe ser consciente del reto físico extremo que implica la participación en un triatlón de larga distancia.

Forzar y llegar a los límites personales es responsabilidad de cada atleta y de su asistente personal. Tal como ya se ha comentado, la medida de los tiempos es secundaria. El Austria eXtreme Triathlon desea ofrecer en primer lugar una experiencia deportiva inolvidable a sus participantes.

No hay árbitro en el recorrido.

El Austria eXtreme Triathlon da por hecho que los atletas se comportan de manera justa con los demás atletas y sus asistentes personales, y que además sean respetuosos con la naturaleza. En todas las carreteras se aplica el código de circulación (STVO – Ordenamiento de tráfico).

El juego limpio y la seguridad son los principios básicos del Austria eXtreme Triathlon, es decir, los atletas finalizan el triatlón con sus propias fuerzas musculares.

El organizador se reserva el derecho en caso de fuerza mayor, de cambiar el recorrido o cancelar el evento sin dar razones, en el peor de los casos.

El organizador no se hace responsable de accidentes, daños o robos.

En caso de discrepancia entre las diferentes versiones lingüísticas, prevalece la versión alemana.

Yo estoy de acuerdo que en el contexto de las relaciones públicas y la prensa, se graben videos o fotos de mi persona o que se publiquen. Las fotos y grabaciones de video se podrán publicar sin límite de tiempo, espacio, objetivo y contenido.

*El lugar de jurisdicción es Graz!*

## Reglamento para atletas y asistentes personales

No se contemplan árbitros. Los organizadores apelan a la responsabilidad, la razón y el juego limpio de los participantes.

En caso que los atletas o los asistentes personales dejen residuos atrás, el equipo quedará inmediatamente descalificado. Todos los participantes se comprometen a ayudar a otros participantes en caso de emergencia.

## Información general de las posiciones en la parrilla de salida

El Austria eXtreme Triathlon dispone de 125 posiciones. El puesto de salida se otorgará según el orden de llegada, "First Come – First Serve". La participación se confirma con el recibí del número de salida por correo electrónico.

¡El organizador se reserva el derecho de rechazar atletas!

El número de salida es personal e intransferible. Por lo tanto, los atletas deben identificarse con DNI en el registro (Briefing) el día antes del triatlón. El manual del Austria eXtrem Triathlon 2.018 debe ser leído cuidadosamente antes de la suscripción.

## Cuota de participación

La cuota de participación es de 390 Euro y se cobrará con Mastercard o VISA. ¡Se reserva el derecho de cambio por otro sistema de cobro adecuado!

## Lista de espera

¡No existe lista de espera!

## Lista de participantes

La lista definitiva de participantes del Austria eXtreme Triathlon 2018 se publicarán a comienzos de enero de 2018 en la página web ([www.autxtri.com](http://www.autxtri.com)) del triatlón.

## 3. Asistente personal obligatorio

### Las responsabilidades del asistente personal

Cada atleta necesita un asistente personal que le acompañe durante el triatlón y le suministre alimento durante el trayecto en bicicleta y a pie. Durante el ciclismo se puede proporcionar alimento en cualquier momento. El trayecto a pie apenas es circular.

**Sin registro de un asistente personal** el atleta **no** recibirá su **número de salida**. Durante el recorrido completo del triatlón el asistente personal asumirá la responsabilidad de su atleta y debe poder comunicarse con los organizadores en alemán o inglés. Los datos del asistente personal deben comunicarse en el momento



de la inscripción antes del sorteo. Así el equipo de la organización del Austria eXtrem Triathlon podrá proporcionar información sobre el evento por correo electrónico a ambos, atleta y asistente personal. El asistente personal puede ser cambiado y nombrado hasta el registro del día anterior al triatlón.

**Para la competición solo se permite un vehículo acompañante por atleta. En él podrán ir varias personas para acompañar y cuidar al atleta.**

El vehículo será señalizado con una placa de la organización del Austria eXtreme Triathlon Organisation. Recomendamos por motivos de espacio en las carreteras de montaña, no utilizar vehículos de más de 3,5 toneladas, como autobuses o autocaravanas. Las restricciones de los vehículos son a beneficio de los triatletas. Además en las carreteras estrechas de los puertos existen pocas posibilidades de aparcar o estacionar vehículos.

**Acompañamiento del atleta a partir del punto de control (Checkpoint) Silberkarklamm**

Desde el punto de control (Checkpoint) Silberkarklamm el asistente personal se compromete a acompañar al atleta bien corriendo o andando hasta la meta. Ambos deben cruzar la meta juntos para finalizar el triatlón exitosa y correctamente. ¡El incumplimiento provoca la descalificación!

**Camiseta del asistente personal**

Dado que los asistentes personales juegan un papel muy importante en el Austria eXtrem Triathlon, recibirán su propia camiseta de finalista el domingo en la ceremonia de ganadores. Por cada atleta se entregará una camiseta para el asistente personal. La talla para la misma debe ser comunicada durante la inscripción y no podrá ser modificada posteriormente!

**Atención médica**

El equipo médico está autorizado a retirar a un atleta de la competición por cuestiones de salud en cualquier momento. No se permite una continuación bajo su propia responsabilidad del atleta.

## **4. Política de cancelación**

Para proteger a Austria eXtreme Triathlon ante perjuicios económicos, rigen las siguientes políticas de cancelación:

**Cancelación de la suscripción hasta el 31.12.2017 (23:59 MEZ):** la organización retiene una cuota de 140 Euro en concepto de tramitación.

**Cancelación de la suscripción hasta el 01.03.2018:** Sin la necesidad de indicar el motivo se devolverá la cuota de inscripción excepto 190 Euro en concepto de tramitación.

### **Cancelación de la suscripción entre el 01.03.2018 (23:59 MEZ) y**

**31.03.2018 (23:59 MEZ):** Para el reembolso de 200 Euro es necesario presentar un certificado médico. Será retenida una cuota para la tramitación de 190 Euro.

**Cancelación de la suscripción después del 01.04.2018:** El importe completo de la inscripción será retenido. Ya no será posible el reembolso incluso presentando un certificado médico.

### **Premio**

No se otorgará un premio económico.

### **Cronometraje**

Para el organizador del Austria eXtreme Triathlon cada atleta que cruza la meta es un ganador. Serán especialmente homenajeados la mujer y el hombre más rápidos. El tiempo será medido a través de un sistema de seguimiento GPS.

### **Registro y reunión informativa (Briefing)**

El número de salida y las últimas indicaciones para atleta y asistente personal se recibirán el día de antes del Austria eXtreme Triathlon, el **viernes 22 de junio de 2018**. Este registro es obligatorio para atleta y asistente personal, para poder participar en el triatlón.

### **Ceremonia de campeones el domingo, 24 de junio de 2018**

El homenaje a todos aquellos atletas que hayan cruzado la meta con sus respectivos asistentes personales registrados, se celebrará el domingo por la mañana después de la carrera.

### **Espectadores**

Los espectadores son bienvenidos tanto al inicio de la carrera, como a lo largo del recorrido y en la zona de meta. A los aficionados se les pide reservar los aparcamientos a los asistentes personales en el recorrido de ciclismo.

## **5. Ejecución del evento**

### **Viernes, 22 de junio de 2018 a partir de las 16:00 horas**

#### **Registro y entrega de los números de salida a las 16:00 horas**

Los atletas y sus asistentes personales se registran conjuntamente. El lugar y momento exacto del registro se dará a conocer en el libro de ruta 2.018 (Stroßnbuach 2018/ Roadbook 2018).

Al registrarse atleta y asistente personal se debe presentar documento de identidad con foto obligatoriamente.

## **Briefing a las 17:00 horas**

A las 17:00 horas la dirección de la carrera dará las últimas indicaciones (Briefing) para todos los actores. La asistencia para atleta y asistente personal es obligatoria. Se dará información importante y de última hora para el desarrollo de la carrera.

## **Sábado, 23 de junio 2018, 04:30 horas**

### **Natación**

A las 04:30 horas de la madrugada comienza el Austria eXtreme Triathlon en Altharm-Thondorf, al sur de la capital de Estiria Graz.

La temperatura del agua del río Mur es de 10 a 14 grados Celsius.

El uso de un traje de neopreno es obligatorio.

### **Información para el asistente personal**

La zona de transición está abierta para el asistente personal desde las 03:15 horas.

El asistente personal es responsable de la bicicleta de carrera y el equipamiento para el atleta. El organizador no se hace responsable. Cuando el atleta haya abandonado la zona de transición, también el asistente personal debe retirarse de la zona.

**Hora límite para la natación: 06:30 horas**

### **Ciclismo**

En total hay que superar 186,6 kilómetros con más de +3.950 metros de altitud. ¡Estos se deben completar con una única bicicleta! Debido a que no hay restricciones de circulación especiales para la competición, se debe prestar atención al tráfico. Sobre todo hay que prestar especial atención en los puertos y las bajadas. No se permite circular a rebufo. En las carreteras con tráfico se aplica el código de circulación austriaco (StVO).

### **Información para el asistente personal**

Por cada atleta se permite un vehículo de acompañamiento (coche de hasta un máximo de 3,5 toneladas) señalizado con una placa por el equipo de la organización.

El asistente personal no debe circular ni justo delante ni justo detrás del atleta.

Desde el vehículo en marcha el atleta no puede recibir nada. El atleta no debe apoyarse ni sentarse dentro del vehículo. Durante todo el trayecto de ciclismo el asistente personal puede suministrar al atleta alimento. El asistente personal sólo debe aparcar o estacionar su vehículo en aparcamientos públicos, incluso para suministrar alimento.

En el libro de ruta 2.018 (Stroßnbuch 2018/ Roadbook 2018) se señalan los puntos de encuentro adecuados para atleta y asistente personal.

La zona de transición se encuentra en la presa Staudamm Großsölk. El asistente personal organiza ahí la transición para el trayecto a pie y debe abandonar la zona inmediatamente después del atleta.

**Hora límite para el ciclismo: 17:00 horas**

## **Carrera**

En total hay que superar 44 kilómetros con más de +1.900 metros de altitud. Cada atleta debe tener a su disposición suficiente alimento líquido y sólido.

## **Información para el asistente personal**

Cada atleta y asistente personal debe llevar consigo una mochila con alimento sólido y líquido, ropa de abrigo (chaqueta, impermeable, gorro, guantes, manta para emergencia) y una linterna frontal funcional respectivamente. Alimento líquido recomendado: al menos 1 litro; alimento sólido: barrita energética.

El recorrido de la carrera es solo parcialmente circulado con vehículos motorizados.

El acompañamiento a pie está permitido, sin embargo el acompañamiento en bicicleta está prohibido a lo largo de todo el trayecto a correr. ¡Además se prohíbe el uso de cualquier medio de transporte motorizado como por ejemplo bicicletas electrónicas etc. en todo el recorrido a hacer!

¡El uso de cualquier tipo de bastones está prohibido!

El vehículo del asistente personal se debe aparcar exclusivamente en zonas de aparcamientos públicos.

A partir del punto de control (Checkpoint) Silberkarklamm el asistente personal debe acompañar al atleta hasta la meta. Ambos deben cruzar la línea de meta juntos para poder finalizar el triatlón exitosa y correctamente.

**Hora límite trayecto a pie hasta el punto de control Aich: 19:00 horas**

**Hora límite trayecto a pie hasta el punto de control Silberkarklamm: 20:00 horas**

**Hora límite trayecto a pie hasta el punto de control CP Glös-Alm: 22:15 horas**

**Cierre de la meta: 00:00 horas**

## **Domingo, 24 de junio de 2018, 09:00 horas**

El domingo por la mañana se encuentran los atletas, asistentes personales y equipos para la ceremonia oficial de campeones, en la que todos los finalistas del Austria eXtreme Triathlon recibirán su camiseta. La ceremonia se celebrará de 09:00 a 12:00 en base a un Brunch. Al finalizar, el equipo organizador del Austria eXtreme Triathlon invitará a todos los finalistas a la foto de grupo.

Los participantes del Austria eXtreme Triathlons recibirán más detalles sobre el evento en el libro de ruta (Stroßnbuach/ Roadbook), que se entregará en 2018.



**The new generation of winners!**