

GUÍA DEL TRIATLETA

La leyenda continúa

25.07

1800 M

60 KM

12 KM



31º EDICIÓN

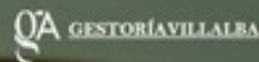
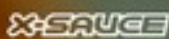
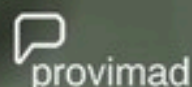
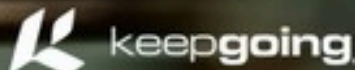
TRIATLÓN

PÁLMACES

Organiza:



25 DE JULIO DE 2026



¡BIENVENIDOS TRIATLETAS!

Es un auténtico placer daros la bienvenida a una nueva edición del Triatlón de Pálmaces.

Lo primero que queremos hacer es dar las gracias. Gracias a todos los deportistas por confiar un año más en esta prueba, a los voluntarios, instituciones, patrocinadores y vecin@s de Pálmaces, cuyo apoyo hace posible que este evento siga siendo una realidad.

Este año comienza una nueva etapa. Tras 30 magníficas ediciones organizadas por el equipo anterior, asumimos la responsabilidad de tomar el relevo con un grupo humano renovado, pero con el mismo objetivo: cuidar la esencia de una prueba única y seguir haciendo del Triatlón de Pálmaces una experiencia inolvidable para todos.

Sabemos el enorme trabajo y la dedicación que hay detrás de una prueba con tanta historia. Por ello, queremos expresar nuestro más sincero reconocimiento a todas las personas que, durante estas tres décadas, han contribuido a convertir Pálmaces en una cita imprescindible del calendario del triatlón.

Por nuestra parte, afrontamos este reto con ilusión, compromiso y muchas ganas de estar a la altura de la historia de esta prueba. Esperamos que disfrutéis de cada kilómetro, del ambiente, del entorno y, sobre todo, de una jornada de deporte que recordéis durante mucho tiempo.

¡Bienvenidos a Pálmaces y mucha suerte a todos, nos vemos el 25 de julio!

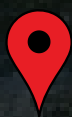
DEPORTES
Castilla-La Mancha



Castilla-La Mancha

Somos deporte ❤️

XXXI TRIATLÓN DE PÁLMACES



Pálmaces (Guadalajara)



25 de julio de 2026



16:30 h



1800m / 60km / 12km



palmacestri@gmail.com



[tripalmaces](#)

HORARIOS

ENTREGA DE DORSALES

10:00 h a 15:30 h (en el Ayuntamiento de Pálmaces).

AREAS DE TRANSICIÓN

AT1: 15:00 h apertura; 16:25 h cierre.

AT2: 15:00 h apertura; 16:15 h cierre.

* Importante mostrar el dorsal para entrar a los AT's

SALIDA

16:30 h.

LLEGADA A META

Primer participante: 19:02 h - 19:06 h.

Último participante: 21:10 h - 21:20 h.

* Horarios aproximados.

ENTREGA DE PREMIOS

21:50 h - 22:00 h aprox.

CENA

22:20 h - 22:30 h aprox.



DIPUTACIÓN DE
GUADALAJARA
es DEPORTE

VICTORY
ENDURANCE



DIPUTACIÓN DE
GUADALAJARA
es DEPORTE



UBICACIONES DESTACADAS



1. Recogida de dorsales (Ayuntamiento)

2. Salida

3. Área de Transición 1

4. Area de Transición 2

5. Meta y zona post-meta

← Entrada a Pálmaces en coche.



BOLSAS DE TRANSICIÓN

Área de Transición 1y 2



La **BikeBag** es la bolsa que se deja junto a la bici en la T1 en el embalse y deberá contener dentro TODO el material a usar en el segmento ciclista, excepto las zapatillas solamente en el caso de que queden en los pedales. **El casco debe ir en la bolsa.**

En dicha bolsa también meteréis lo utilizado en el segmento de natación y no deberá quedar nada fuera de la bolsa. Todo aquello que no esté dentro de la bolsa será retirado,

La **RunBag** es la bolsa que se deja T2 en la plaza y deberá contener dentro TODO el material a usar en el segmento RUN.

En dicha bolsa también meteréis lo utilizado en el segmento ciclista y no deberá quedar nada fuera de la bolsa. Todo aquello que no esté dentro de la bolsa será retirado,

En el embalse recogeremos bolsas de guardarropa, pero nuestra recomendación es bajar ya al embalse con solamente lo necesario para la prueba. Dicha bolsa de guardarropa se entregará posteriormente en la zona de recogida de bicicletas debidamente indicada.

La recogida de bicicletas se podrá efectuar después de la entrada del ultim@ ciclista en T2. Aprox 20:00



sailfish

Made to make you faster



RECOGIDA DE DORSALES



Os entregaremos la bolsa del corredor en el ayuntamiento, en la misma plaza de la t2. Rogamos reviséis previamente vuestro dorsal, y tengáis **descargado el justificante de inscripción con su QR**, puesto que en Pálmaces la cobertura telefónica en ocasiones es inexistente con ciertas compañías.

El CHIP se entregará al entrar a T1, y por normativa deberéis entrar identificados con vuestra licencia o Dni.

- Dorsal y pegatinas casco, tija, guardarropa...
- Pulsera/s de cena. (No se venderán allí)
- Camiseta técnica y camiseta algodón.
- Lata café frío Keita
- Tarro Miel El Charro
- Sobre Embutidos Atienza
- Centrador de llantas X Sauce
- Barrita y sales Keepgoing

ZAIK

KEITA

APARCAMIENTOS



No subir al pueblo bajo ningún concepto en vehículos privados. Los parkings están a 300 metros de la plaza.

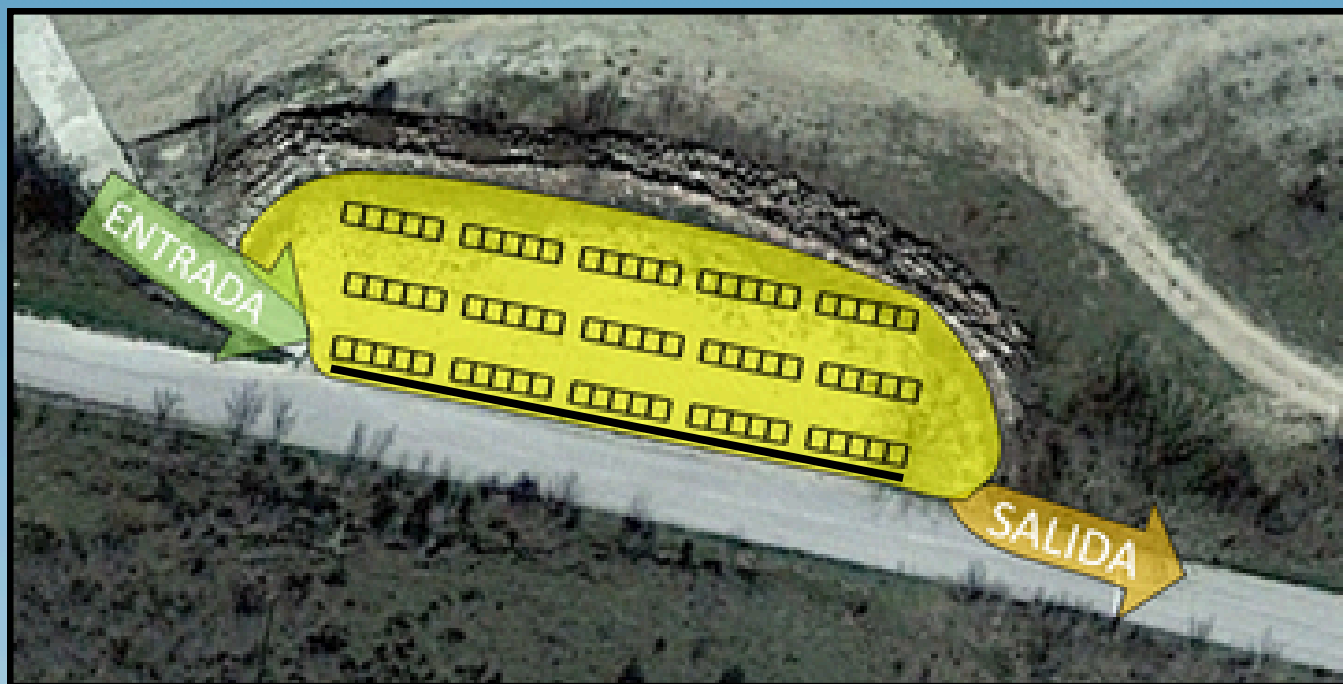


TRANSICIONES



TRANSICIONES

Área de Transición 1



TRANSICIONES

Área de Transición 2



Como novedad os ofrecemos una T2 disociada.

Al entrar al AT2, dejaréis vuestra bicicleta (solo bicicleta y zapatillas si es que quedan en pedales) en las barras provisionales, en el orden que llegáis.

De ahí la recogemos nosotros y la dejamos en su ubicación definitiva en la parte baja del frontón.

De ahí, continuáis por el pasillo, y os dirigís hacia los racks, donde tendréis las bolsas de RUN, cogéis vuestras cosas de correr y dejáis las de bicicleta (casco, gafas...)

Los pasillos están preparados para ir en una única dirección y nunca deberéis dar la vuelta. Simplemente seguir el flujo.

Una vez acabada la carrera, vuestras bicicletas estarán ubicadas en el “almacén de bicicletas” contiguo a las barras provisionales donde anteriormente habéis dejado las mismas.

A male triathlete is captured mid-race, drinking from a blue water bottle. He is wearing a pink and black patterned triathlon jersey with 'AGRO SALTOSO, S.L.' printed on the front. A white race bib with the number '113' is attached to his waist. He is also wearing white sunglasses and a black watch on his left wrist. The background is a blurred outdoor setting with greenery and other participants in the distance.

Font
Vella

CIRCUITOS

Natación

1800m

1 vuelta



*Dejamos las boyas a nuestra derecha.



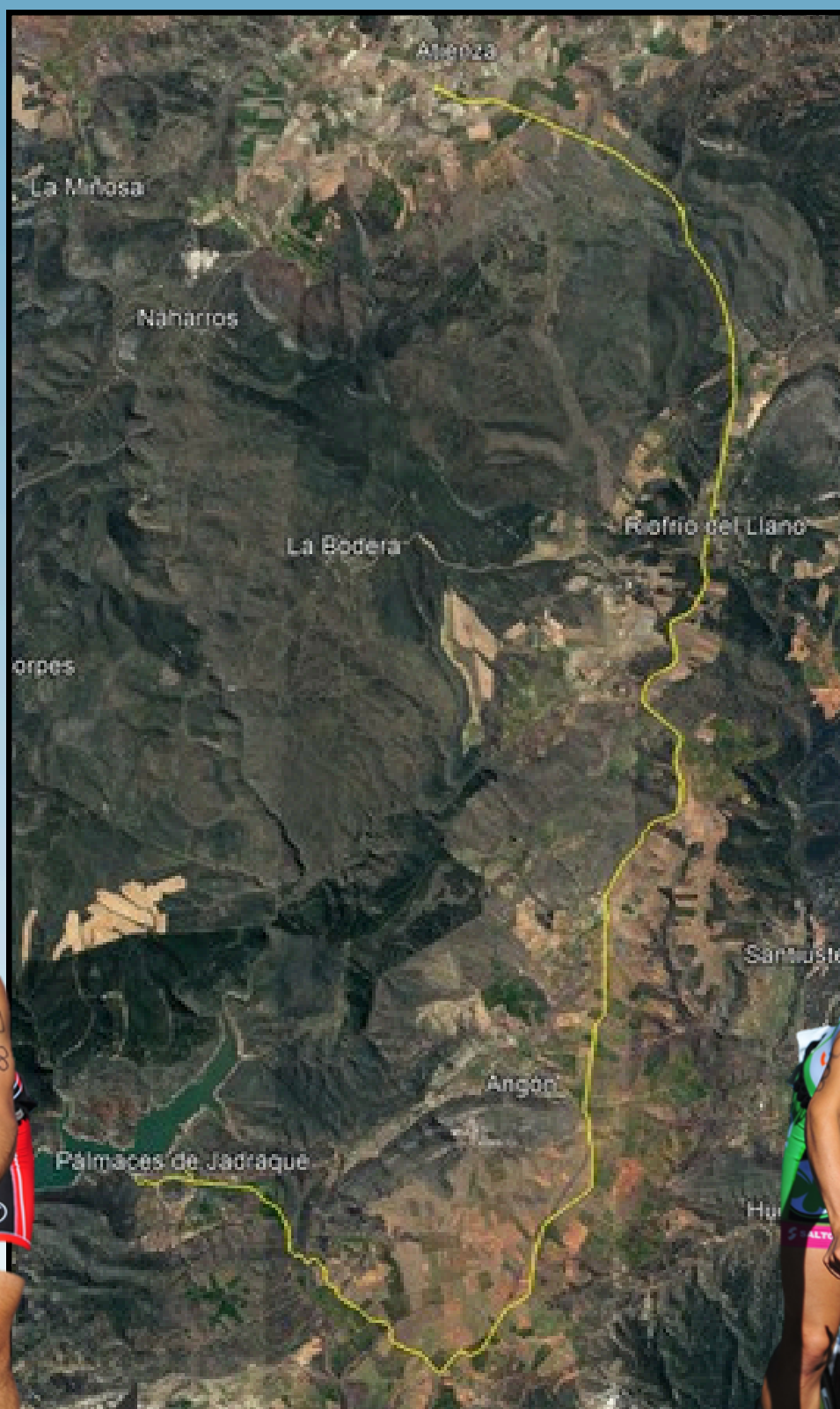
CIRCUITOS

Ciclismo

60km

#nodrafting

Ida y vuelta

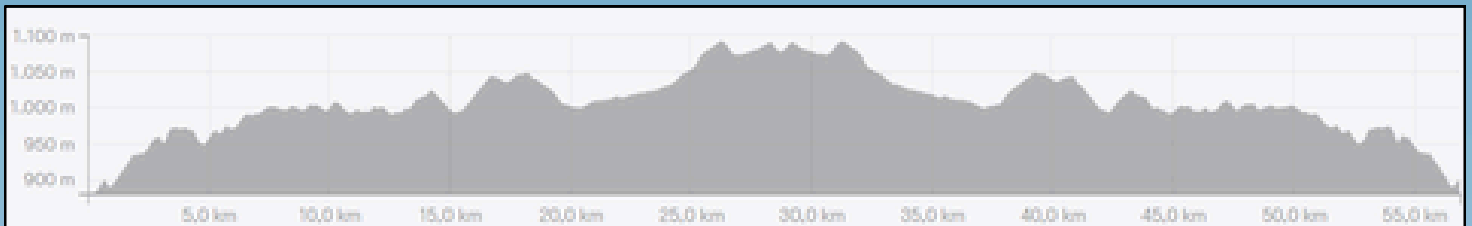


CIRCUITOS

Ciclismo

PERFIL DEL CICLISMO

Desnivel 560m+ aprox.



Ida y vuelta (punto de giro en Atienza).

Finaliza en el frontón de Pálmaces, donde se encuentra la T2.

Segmento **STRAVA**



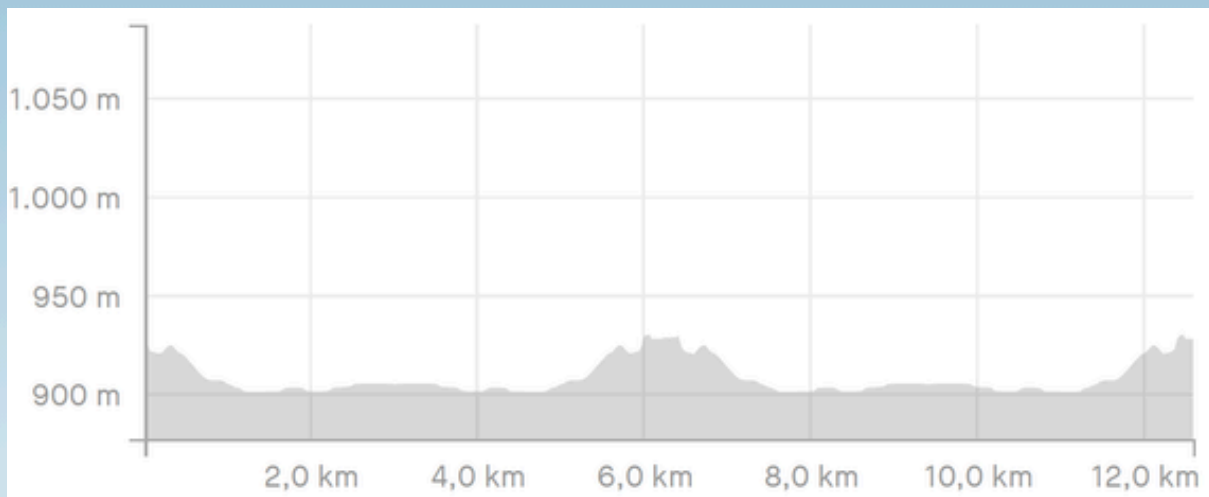
CIRCUITOS

Carrera a pie

12km

2 vueltas de 6km

Segmento **STRAVA**



CIRCUITOS

Carrera a pie

RECORRIDO POR LAS CALLES DE PÁLMACES



Es importante saber que una parte de la carrera a pie por el pueblo coincide con la entrada del segmento ciclista a la T2. Resultará importante prestar especial **ATENCIÓN** durante esos tramos.

CIRCUITOS

Carrera a pie

Punto de comienzo de segunda vuelta o entrada a meta.



La **primera vez** que paso por aquí, debo seguir para completar la segunda vuelta.

La **segunda vez** que paso, realizo la entrada a meta.

Las vueltas estarán controladas mediante alfombras de chips.

CIRCUITOS

Penalty box 



Es obligatorio parar en el penalty box si el/la triatleta ha sido sancionado/a. En caso contrario → Descalificación



keepgoing®



TIEMPOS DE CORTE

NATACIÓN

1h.

NATACIÓN + BICI

3 h 30 min.

TIEMPO TOTAL PRUEBA

5 h.

A los participantes que no lleguen en estos tiempos a los correspondientes controles no se les permitirá continuar en carrera y serán retirados de la competición por los Oficiales.



AVITUALLAMIENTOS

CICLISMO

3 avituallamientos: dos con agua en bidón ciclista de 600cc (Km. 17 y Km. 40,7) y uno con geles, isotónico y agua en bidón ciclista de 600 cc (km. 29).



Bidones azules de Keepgoing



AVITUALLAMIENTOS

CARRERA A PIE

8 avituallamientos variados con:

Agua, geles, fruta, iso, esponjas, flashes helados...

*El agua se da en botella de 0,3. Tirar en los contenedores habilitados.

Tirarlo en cualquier otro lugar acarreará sanción.

Km. 0,5; 2,5; 3,7; 5,7; 6,8; 8,8; 10,1; 12,1.





keepgoing®

CICLISMO

km 17:



Bidón 0,6 de agua

km 29:



Bidón 0,6 de agua



Gel EnergyPro
Cola
80 mg Cafeina
200 mg Sodio
30 gr CH
1:0.8



Bidón 0,6 de
Isotónico
Keepgoing

Avisar a voluntari@s
gritando si necesitas ISO,
por defecto ofreceremos
agua.

km 40:



Bidón 0,6 de agua





keepgoing®

RUN

AVITUALLAMIENTO 1 (4 pasos)

Pasos en km 0,5 -5,7- 6,8 y 12



Botella agua 0,33



CocaCola en vasos



Sandía
Plátano



Gel EnergyPro
Cola
80 mg Cafeína
200 mg Sodio
30 gr CH
1:0.8



Gel EnergyPro
Fresa/Plátano
250 mg Sodio
45 gr CH
1:0.8



Esponjas para
mojaros

AVITUALLAMIENTO 2 (4 pasos)

Pasos en km 2,5- 3,7- 8,8 y 10,1



Botella agua 0,33



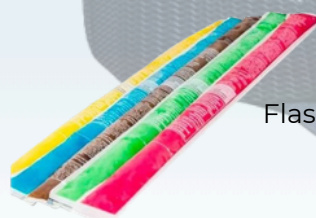
CocaCola en vasos



Sandía
Plátano



Gel EnergyPro
Fresa/Plátano
250 mg Sodio
45 gr CH
1:0.8



Flases helados





Nestlé®

LINDAHLs

POST-CARRERA

Tras finalizar la prueba habrá una zona de avituallamiento al lado de la zona de meta con refrescos, agua, fruta, chocolatinas comida salada, cerveza, bollería...

Entrega de premios y sorteo de regalos. (obligatorio presencia)

Cena (tras la entrega de premios) en la plaza del pueblo.

A recordar que para entrar a la cena es **obligatorio** enseñar la pulsera que os entregaremos en la bolsa de corredor. Sin esa pulsera, no hay cena. No habrá venta de pulseras en el día, por lo que acompañantes que necesiten pulsera deberán confirmarlo en la inscripción (se puede editar) hasta una semana antes de la prueba.

Discomóvil en el frontón (comenzará al ir acabando la cena).

Ofreceremos varias galerías de fotos gratuitas las cuales os pasaremos por correo y anunciaremos en nuestras RRSS





provimad

Agente Digitalizador Autorizado

 **Cómo
Heredar**

 provimad
Agente Digitalizador Autorizado

 **Cómo
Heredar**

CATEGORÍAS

La categoría de edad estará determinada por la edad del participante el 31 de diciembre del año en que se celebre la competición.

Además de la categoría general a la que pertenecen todos los deportistas, estos podrán pertenecer a las siguientes categorías según sus edades e independientemente de su sexo:

EDAD	CATEGORÍA
18-19	Junior
20-23	Sub 23
24-39	Absoluta
40-49	Veterano I
50-59	Veterano II
60 o más años	Veterano III



PREMIOS

Los premios en metálico serán para la clasificación general (orden de llegada a meta) y se distribuyen de la siguiente manera:

	<i>Masculino</i>	<i>Femenino</i>
1°	1100	1100
2°	600	600
3°	400	400
4°	200	200
5°	100	100

También se hará entrega de trofeos a l@s tres primer@s de cada categoría (JUNIOR, SUB23, y VETERANOS I, II y III), así como a los tres primeros equipos femenino y masculino y primer@s locales.



SORTEO

Previo a la cena, haremos un sorteo de material, para participantes y para voluntari@s.

Si eres participante, es condición indispensable estar presente para recoger el premio. No se entregarán premios a compañer@s, etc. Solamente a la persona agraciada en el sorteo. Para voluntariado, los premios no serán presenciales, es de entender que puedan seguir trabajando en el momento.





SegurMAS

1

ALOJAMIENTO

PÁLMACES	
El Rincón de Palmacio	619 786 704
Torreón Triatlón Pálmaces (alojamiento entero)	646 377 282
"La casa rural de Pálmaces" (alojamiento entero)	661 124 271
JADRAQUE	
Hostal restaurante "El Castillo"	949 89 02 54
Hostal restaurante "Cuatro Caminos"	949 89 00 21
ATIENZA	
Hostal restaurante "El Mirador de Atienza"	659 643 084
Hotel rural "Convento de Santa Ana"	677 994 483
Alojamiento rural "La Casa de San Gil"	626 165 544



ALOJAMIENTO

MATILLAS	
Hostal restaurante "Rijujama"	949 30 51 02
BUJALARO	
Apartamentos rurales "La bodega del Abuelo"	649 337 793
MANDAYONA	
Hostal Rural "Cumbres de Castilla"	949 30 58 18
IMÓN	
Hotel "Salinas de Imón"	655 825 505

*** Importante tener en cuenta que en Pálmaces no hay cajeros ni restaurantes o supermercados.**





***Federación
Triatlón Castilla La Mancha***

