

# GUIA DEL TRIATLETA TRIATLÓN OLIMPICO DE FRÓMISTA SIN DRAFTING

## “GRAN PREMIO CPA”

Para que puedas disfrutar al máximo de la prueba y evitar cualquier tipo de contratiempo os vamos a contar algunos detalles que consideramos te pueden ayudar.

1. Comprueba que en el sobre que te hemos facilitado no falte de nada: Dorsal, dorsal para la tija de la bici, gorro, pulsera para la muñeca.... **FIJATE QUE LA NUMERACIÓN DE TODO EL MATERIAL ES EL MISMO. EL CHIP SERÁ ENTREGADO A LA ENTRADA DE LA T1 A LA VEZ QUE OS CONTROLAN EL MATERIAL**

2. Por motivos de distancias y para trasladar la fiesta al casco urbano, nos vemos obligados al montaje de 2 box.

BOX DE SALIDA (T1) Situado Junto al Canal de Castilla

BOX (T2) Situado en la Plaza de TUY

Ambos box están separados entre sí unos 800metros así que **os pedimos no ir en coche**, pues el aparcamiento es limitado y la distancia se puede recorrer bien con la bici y el público tiene tiempo andando para veros una vez que salgáis con la bici antes de vuestro regreso.

3. Antes de subir al box de salida (T1).....recuerda dejar preparado en el box (T2) todo lo necesario para el segmento de carrera a pie (zapatillas, gorra.....) a partir de las 14:00 estará abierto. **Aquí no se hará el control de material.**
  
4. El box de salida (T1) se abrirá a las 14:45h para el control de material, para llegar hasta él no tienes más que seguir los carteles que indican el Canal de Castilla. **Para evitar paseos innecesarios** te recordamos que has de llevar encima el siguiente material: **DNI o Licencia con fotografía** y todo el material necesario para nadar (chanclas, gafas, gorro, neopreno, vaselina,....) y para el segmento de ciclismo (la bici...jjjjj, el casco, gafas, el portadorsal, el dorsal,.....  
**\*\*\*\*MUY IMPORTANTE!!!!\*\* PARA ACCEDER AL BOX T1 SERÁ NECESARIO MOSTRAR LA LICENCIA O EL DNI Y LA PULSERA IDENTIFICATIVA (DE NO SER ASÍ LOS OFICIALES NO TE VAN A DEJAR ENTRAR)—AL IGUAL QUE PARA SACAR EL MATERIAL DEL BOX T2, TENDRÁS QUE LLEVAR EL DORSAL, DE NO LLEVARLO TE PEDIRÁN QUE TE IDENTIFIQUES Y DE NO ESTAR LOS OFICIALES SERÁ EL PERSONAL DE ORGANIZACIÓN QUIEN LO HAGA \*\*\***)
  
5. Una vez que accedas al Box, busca tu número y a prepara todo!!!! Verás una caja con tu número, es en ella donde tendrás que meter todo el material que ya hayas usado en la natación cuando salgas con la bici. **Se puede dejar las chanclas, bolsas, mochilas..... RECUERDA QUE TODO DEBE ESTAR DENTRO DE LA CAJA A EXCEPCIÓN DE LO QUE VAYAS A UTILIZAR EN EL SEGMENTO DE CICLISMO)**

6. Después de tener todo colocado en el box te montaremos en los “tradicionales tractores” de la organización, que hará varios viajes para llevarte a la salida del segmento de natación, no será necesario que lleves las chanclas, las puedes dejar **DENTRO** de la caja.
  
7. Cuando salgas del agua.....tendrás que meter todo en tu caja (gafas, neopreno.....) y a darle caña a la bici.\*\*\***Cuando decimos meter todo el material en la caja es todo el material**\*\*\* **LA ORGANIZACIÓN NO SE HACE RESPONSABLE DEL MATERIAL QUE QUEDE FUERA DE LA CAJA Y ADEMÁS LOS JUECES TE PUEDEN SANCIONAR.** Miembros de la organización se encargarán de bajar las cajas al box de llegada (T2 situado en la Plaza de TUY) así que **no tendrás que volver a la (T1)**
  
8. Te recordamos que el segmento de ciclismo el **“DRAFTING NO ESTA PERMITIDO”** esto que quiere decir: **que no puedes chupar o beneficiarte de la rueda o rebufo del ciclista que te precede o vehículos de organización**.....si lo haces y te pillan los jueces te amonestarán con tarjeta Azul (2minuto de penalización a cumplir en el **PENALTI BOX** que **ESTARÁ SITUADO EN EL DESMONTE DE LA BICI JUSTO ANTES DE LA T2)** y si reincides estarás descalificado. Para que esto no ocurra: Debes mantener un ***mínimo de 10 metros con el ciclista que llevas delante “zona de drafting” y más de 1’5m lateralmente de la zona del otro ciclista, lo que son 3m lateralmente si circulas en paralelo;*** hay varios supuestos donde el deportista puede entrar en zona de drafting y no respetar esos 10metros ***\*\*Para adelantar (tienes 20 segundos para hacer la maniobra) \*\*en***

los giros pronunciados \*\*a la entrada o salida del área de transición \*\*por razones de seguridad

**Recordad, que el ser adelantado y no dejarse caer hacia atrás tras ello, volver a adelantar al que te adelantó sin distanciarse claramente, se considera drafting, no adelantamiento.**

**Recuerda que se debe circular pegado a la derecha**, no bloquear el adelantamiento de otros triatletas, (**BLOKING, también sancionable por los oficiales**), y no circular por el carril izquierdo salvo para adelantamientos cuando las normas de tráfico lo permiten, (si un oficial te ve puede ser descalificación directa).

**\*\* SE LEGAL Y NO HAGAS DRAFTING---TE ENGAÑAS A TI MISMO\*\***

**COMO ORGANIZADORES QUEREMOS UNA PRUEBA LIMPIA DONDE EL TRAMPOSO NO TENGA SITIO....por nuestra parte vamos a intentar que así sea, la prueba no está masificada, el circuito es a una vuelta, muy ancho y nada complicado.....además este año hemos incrementado el número de jueces para controlar mejor el drafting, desde los que se van jugando la carrera hasta el último participante.....hemos trasmitido a la federación este tema y queremos que sean rigurosos con la norma.**  
**NO OS LA JUGUEIS.....AVISADOS ESTÁIS**

## **9. NORMATIVA ESPECIFICA DE LA PRUEBA;**

**\*\*\*En el segmento de ciclismo.....no está permitido arrojar residuos en ninguna parte del recorrido. Lo que sale contigo, vuelve contigo. En caso de que un oficial vea que arrojas algún residuo, SERÁ DESCALIFICACIÓN DIRECTA**

**\*\*\*En el segmento de carrera a pie....solo estará permitido arrojar residuos en las zonas habilitadas para ello. Habrá 2 avituallamientos por vuelta, es ahí donde estarán habilitadas dichas zonas identificadas con carteles (inicio zona de residuos----fin zona de residuos). En caso de que un oficial vea que arrojas algún residuo fuera de esas zonas habilitadas, SERÁ DESCALIFICACIÓN DIRECTA. OJO A ESTOS DETALLES QUE PUEDEN JUGARTE UNA MALA PASADA**

**EN LOS AVITUALLAMIENTOS....LOS VOLUNTARIOS OS ENTREGARÁN LOS BOTELLINES DE AGUA DESPRECINTADOS, “PERO CON EL TAPÓN COLOCADO”, HABIENDO ESTADO PRECINTADOS HASTA EL MOMENTO DE INICIO DE LA COMPETICIÓN.**

10. Tenemos servicio de guardarropa, si necesitas que te guardemos algo no lo dudes....pásate por el mismo sitio donde has recogido los dorsales y nuestras compañeras te lo custodiarán hasta el final de la prueba. **Será necesario mostrar tu dorsal para que te devolvamos el material.**
11. **HABRÁ SERVICIO DE FISIOTERAPIA AL FINALIZAR LA PRUEBA**
12. Tenemos servicio de duchas con agua caliente en el Nuevo POLIDEPORTIVO municipal situado junto al colegio. En el siguiente enlace veras la ubicación para llegar <https://maps.app.goo.gl/pjSmBQoN7vpk6wnK8>
13. UNA VEZ FINALIZADA LA PRUEBA NI SE TE OCURRA MARCHARTE!!!! Esto acaba de empezar.....después de la

entrega de trofeos sortearemos como ya es habitual en nuestras organizaciones algún jamón y como novedad un GARMIN 935 valorado en 400€ entre todos los participantes **(si te toca será imprescindible que estés presente y muestres tu dorsal, de lo contrario se volverá a sortear, así que estate atento)**

14. Por otro lado nada más terminar la entrega de premios os daremos aperitivo para reponer fuerzas **para todos los participantes y acompañantes** y este año como novedad también habrá degustación de cerveza artesana BRESAÑ para todos los presentes.

15. Y para finalizar la jornada, **el fin de fiesta lo haremos en el DISCO BAR LA ESTACIÓN** donde podréis disfrutar de buen ambiente, buena música y buenas copas.

Y POCO MÁS QUE CONTAR.....A DISFRUTAR!!!!!!Ahhhhh si tienes cualquier duda pregunta a cualquiera de nuestros compañeros.....les verás enseguida son los que van con el chaleco reflectante "ORGANIZACIÓN TRIATLÓN FRÓMISTA"

## **HORARIOS:**

### **VIERNES DÍA 6**

**\*\*DESDE LAS 19:00h HASTA LAS 21:00H RECOGIDA DE DORSALES EN LA PLAZA DE TUY (EN EL SALÓN DE ACTOS DEL AYUNTAMIENTO) (OBLIGATORIO MOSTRAR DNI O FICHA FEDERATIVA CON FOTO PARA RECOGER DORSAL)**

## SÁBADO DÍA 7

**\*\*DESDE LAS 11:00h HASTA LAS 15:00h RECOGIDA DE DORSALES EN LA PLAZA DE TUY (EN EL SALÓN DE ACTOS DEL AYUNTAMIENTO) (OBLIGATORIO MOSTRAR DNI O FICHA FEDERATIVA CON FOTO PARA RECOGER DORSAL)**

**\*\*IMPORTANTE: COMO EXCEPCIÓN; PARA AQUELLOS DEPORTISTAS QUE NO PUEDAN RETIRAR SU DORSAL EN LOS HORARIOS ESTABLECIDOS, SE DARÁ LA OPCIÓN DE QUE OTRA PERSONA LE RECOJA EL DORSAL, PARA ELLO DEBERÁ MOSTRAR AL PERSONAL IN-SITU UNA COPIA, FOTO O CAPTURA A TRAVÉS DEL MOVIL, DEL DNI O DE LA FICHA FEDERATIVA DE LA PERSONA EN CUESTIÓN (DE NO HACERLO ASÍ, NO SE ENTREGARÁ EL DORSAL)**

**\*\*14:00h APERTURA DE LA T2 (PLAZA DE TUY), PARA DEJAR EL MATERIAL DE LA CARRERA A PIE (AQUÍ NO SE CONTROLA EL MATERIAL)**

**\*\*14:45H APERTURA DE LA T1 JUNTO AL CANAL DE CASTILLA "CONTROL DE MATERIAL" (OBLIGATORIO IDENTIFICACIÓN CON DOCUMENTO CON FOTO PARA PODER ACCEDER A DEJAR MATERIAL EN LA T1)**

**\*\*15:30h CAMARA DE LLAMADAS**

**\*\*15:40h 1er. TRANSPORTE A LA SALIDA**

**\*\*15:45h 2do. TRANSPORTE A LA SALIDA**

**\*\*15:50h 3er. TRANSPORTE A LA SALIDA**

**\*\*16:00h SALIDA FEMENINA (FEDERADAS Y NO FEDERADAS)**

**\*\*16:10h SALIDA MASCULINA FEDERADOS**

**\*\*16:12h SALIDA MASCULINA NO FEDERADOS**

**\*\*19:12h HORA LÍMITE EN META**

**\*\*19:45h ENTREGA DE PREMIOS (Horario aproximado)**

20´ TRAS LA ENTRADA DEL ÚLTIMO TRIATLETA EN META SE CIERRA LA RECOGIDA DE MATERIAL SEGÚN NORMATIVA

**\*\*20:00H APERITIVO FINAL (HORARIOS APROXIMADOS)**

**\*\*23:30H FIN DE FIESTA EN DISCO BAR LA ESTACIÓN**

## **DISTANCIAS Y CIRCUITOS:**

**\*\*1500 METROS DE NATACIÓN** EN EL CANAL DE CASTILLA **A FAVOR DE CORRIENTE**, SIN GIROS NI BOYAS. (Esto hace que sea una **natación muy muy rápida y sencilla**) Enlace para ver perfil en detalle: <https://el.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=21486579>

**\*\*39KM DE CICLISMO DE CARRETERA **“DRAFTIN NO PERMITIDO”** (1 VUELTA)** PRACTICAMENTE LLANO (162m DE DESNIVEL + acumulado), CON UN ASFALTO PERFECTO Y TRÁFICO CERRADO.(Esta permitido utilizar material “aero” acoples, cabra.....)Enlace para ver perfil en detalle:<https://el.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=214861>  
(No está permitido participar con bici de montaña, ciclocross...sólo bicicletas de carretera)





**\*\*10KM DE CARRERA A PIE POR ASFALTO (3VUELTAS),** POR EL CASCO URBANO PASANDO POR NUESTRA RECTA "INTERMINABLE" Y SU MÍTICO REPECHO (55m DE DESNIVEL + acumulado). Enlace para ver perfil en detalle:

<https://el.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=21486455>