TRIATLON PAREJA

X edición

NATACION

CARRERA

BICICLETA

GUIA DEL TRIATLETA

PUTACIÓN GUADALAJARA

TRIATLON CLUB GUADALAJARA

triatlon pareja (1).jpg

SÁBADO 24 de JUNIO de 2017 - 17h.

V3 TRIATHLON

Castilla-La Mancha

JUYPA DEPORTES www.juypadeportes.com

Font Vella

Hernando

GUARDIA CIVIL

mas

JUNECO

TU FOTO CORRIENDO www.revistarunonline.com

CG Central Óptica

RENAULT

AUTOCARPE

Punto Car

X TRIATLON DE PAREJA

Bienvenidos y bienvenidas al TRIATLON DE PAREJA.
El evento deportivo se llevara a cabo el próximo sábado 24 de Junio con salida en el Azud de Pareja y llegada en el mismo sitio.

Nuestro objetivo para este triatlón es hacer un evento memorable ,no solamente para los propios protagonistas, los triatletas, sino también familiares, espectadores,voluntarios....

En nombre de todo el equipo del TRIATLÓN DE GUADALAJARA, os damos la bienvenida y esperamos que la prueba supere con creces vuestras expectativas.

En la guía que os presentamos a continuación queremos o intentamos resolver todas vuestras dudas para que el día de la carrera lo tengáis todo lo mas claro posible. Por eso, os rogamos que la leáis detenidamente la guía y si aun así se os presentan dudas, escribirnos y os la resolveremos.

SUERTE A TODOS Y TODAS

GESFRIO congelados
JUNECO
Pastelerías Hernando
Font Vella
Runonline
VELOCIRAPTOR
Central Optica
Punt Car
JUYPA DEPORTES www.juypadeportes.com
safety!nnova
AUTOCARPE LÍDER EN CALIDAD
DIPUTACIÓN DE GUADALAJARA

X TRIATLON DE PAREJA

PROGRAMA:

Sábado 24de Junio

14:00h-16:10h	Recogida de dorsales en el Azud de Pareja
15:00h-16.30h	Entrada a boxes.
16:30h	Charla técnica en la zona de boxes
16:45	Llamada a línea de salida a triatletas.
17:00	Inicio de prueba
21:00h	Entrega de premios en la plaza de Pareja.
22:00h	Cena en la plaza de Pareja.

GESFRIO congelados
JUNECO
Pastelerías Hernando
Font Vella
Runonline
VELOCIRAPTOR
Central Optica
Punt Car
JUYPA DEPORTES www.juypadeportes.com
safety!nova
AUTOCARPE LÍDER EN CALIDAD
DIPUTACIÓN DE GUADALAJARA

X TRIATLON DE PAREJA

La recogida del dorsal para cada triatleta será el **SABADO 24/06/17** en el Azud de Pareja14:00-16:15

Existirá un listado expuesto en el lugar de recogida de dorsales. Es obligatorio presentar el DNI para recoger dorsal. Se podrá recoger el dorsal en nombre de otra persona presentando su DNI.

- A cada participante se le entregará:
- Un sobre con la siguiente documentación:
- 1 Dorsal de corredor: que deberá ponerse obligatoriamente en un portadorsal que será propiedad de cada triatleta
- 1 Dorsal pegatina para bicicleta: se situará en la tija de la bicicleta.
- 3 Dorsal pegatina casco: se fijará en la parte frontal y laterales del casco.
- 1 Gorro Natación con su numeración.
- 1 Camiseta conmemorativa (se dará la talla elegida en el momento que se hizo la inscripción).

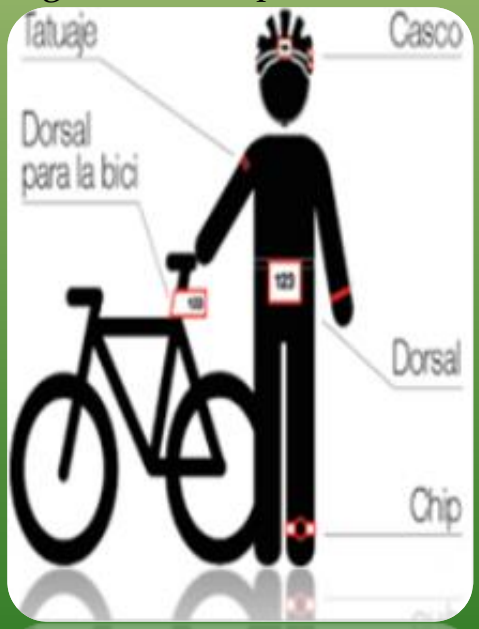
Si tienes algún problema o duda habrá una zona de INFORMACIÓN AL TRIATLETA en la zona de recogida de dorsales.

GORRO DE NATACIÓN

- Es obligatorio llevar colocado el gorro de natación a la salida del sector de natación. Se colocara el gorro de natación dejando el número a la izquierda

MARCAJE CORPORAL

- Para marcaje corporal el día de la prueba antes de entrar a la T1 se le marcara en el brazo izquierdo y en el gemelo de la pierna derecha.



GESFRIO congelados
JUNECO
Pastelerías Hernando
Font Vella
Runonline
VELOCIRAPTOR
Central Optica
Punt Car
JUYPA DEPORTES www.juypadeportes.com
safety!nnova
AUTOCARPE LÍDER EN CALIDAD
DIPUTACIÓN DE GUADALAJARA

X TRIATLON DE PAREJA

SEGURIDAD Y NORMATIVA

- La normativa a aplicar es la actual de la FETRI Recordar que la normativa ha cambiado este año y se recomienda leerla para tenerla en cuenta. La prueba se desarrolla a tráfico abierto y es responsabilidad del participante respetar el código de circulación. La Guardia civil así como los voluntarios velarán por la seguridad en el circuito de bicicleta.

- Tendremos voluntarios y policía en los distintos cruces para facilitar el tránsito de los participantes.

TIEMPOS DE CORTE

Natación: 50minutos para finalizar este segmento.

2h30 para finalizar el segmento natación + segmento ciclista.

El triatleta que sobrepase estos tiempos de corte tendrá que abandonar la prueba

RESPONSABILIDAD

- Es responsabilidad de cada participante llevar la bicicleta a la T1.

Los deportistas deberán:

- Ser responsables de su propia seguridad y la del resto de deportistas.
- Conocer y respetar el reglamento de competiciones.
- Conocer los recorridos.
- Obedecer las indicaciones de los oficiales.
- Cumplir con el Reglamento General de Circulación al tratarse de una prueba deportiva con tráfico abierto.
- Tratar al resto de deportistas, oficiales, voluntarios y espectadores con respeto y cortesía.
- Evitar el uso de lenguaje abusivo.
- Si son conscientes de haber infringido una norma, informar a un oficial, y, si es necesario, retirarse de la competición.
- Informar a un oficial si se retiran de la competición y entregarle su dorsal.
- Respetar el medioambiente de la zona en la que se celebra la competición, no abandonando ni arrojando objetos, ni actuando de forma agresiva con el entorno.
- No obtener ventaja de cualquier vehículo u objeto externo.

NO TIRAR BIDONES, VASOS, BOTELLA FUERA DE LAS ZONAS HABILITADAS PARA ELLO QUE SERÁN 25 MTS ANTES Y DESPUÉS DE LOS AVITUALLAMIENTOS, EL ARROJO DE MATERIAL FUERA DE ESTAS ZONAS LLEVARA CONSIGO SANCIÓN

X TRIATLON DE PAREJA

TRANSICIONES

- Las transiciones T1 Y T2 se realizaran al aire libre.
- En dichas zonas encontraremos unos soportes donde se colgara la bici desde el sillín debajo habrá una cesta donde dejaremos nuestras cosas.
- En la T1 cuando salgamos del agua dejaremos gorro ,gafas ,etc.. ..dentro de la caja.
- A la llegada con la bici a la T2 desmontaremos de la bici y cada participante dejara la bici en su sitio asignado. Dentro de los boxes de transición solo podrán entrar los corredores. No se puede dejar nada fuera de la cesta La organización no se hace responsable de todo aquello que este fuera.

ESTACIONAMIENTO DE VEHÍCULOS EL DÍA DE LA COMPETICIÓN

- Azud de Pareja

El estacionamiento de vehículos será el parking municipal ubicado enfrente del Embalse. Está situado a escasos metros de la zona de boxes. También se habilitara el campo de futbol que esta nada mas entrar al pueblo a la izquierda

REGISTRO DE BICICLETA (boxes)

Sábado 24 de junio a partir de las 15:00h en el Azud de Pareja(Embalse de Pareja).

- Para dejar las bicis en los boxes será necesario recoger antes el material. Estarán los jueces de la Federación de Triatlón para comprobar los requisitos de la normativa de la FETRI. La entrada a boxes obliga a que la bicicleta tenga ya colocado su dorsal de tija, también habrá que llevar el chip,

X TRIATLON DE PAREJA

NATACIÓN: 1500m

- Se darán una sola vuelta de 1500m a un circuito señalizado con boyas, teniendo que salir desde el agua.
- ATENCIÓN al paso obligatorio por algunas boyas. Realizaremos el recorrido siempre dejando las boyas a la izquierda
- . La salida de Natación se realizará saliendo desde el agua a las 17:00 para la categoría masculina y a las 17:01 para la femenina.

- Los participantes serán llamados 15 minutos antes del inicio de la prueba para entrar en el área de salida.
- Se recomienda que se coloquen las gafas por debajo del gorro para que no se caigan o muevan y para permitir a los jueces el correcto control del número.
- En cada boya estará un juez Árbitro de la Federación de triatlón.
- La temperatura del agua determinará si se puede usar el traje de neopreno.
- **Distancia**

  Por encima de 1500 m
- **Prohibido por encima de** 24,5ºC
- **Obligatorio por debajo de** 16ºC

GESFRIO congelados
JUNECO
Pastelerías Hernando
Font Vella
Runonline
VELOCIRAPTOR
Central Optica
Punt Car
JUYPA DEPORTES www.juypadeportes.com
safety!nnova
AUTOCARPE LÍDER EN CALIDAD
DIPUTACIÓN DE GUADALAJARA

X TRIATLON DE PAREJA

TRANSICION T1

GESFRIO congelados
JUNECO
Pastelerías Hernando
Font Vella
Runonline
VELOCIRAPTOR
Central Optica
Punt Car
JUYPA DEPORTES www.juypadeportes.com
safety!nnova
AUTOCARPE LÍDER EN CALIDAD
DIPUTACIÓN DE GUADALAJARA

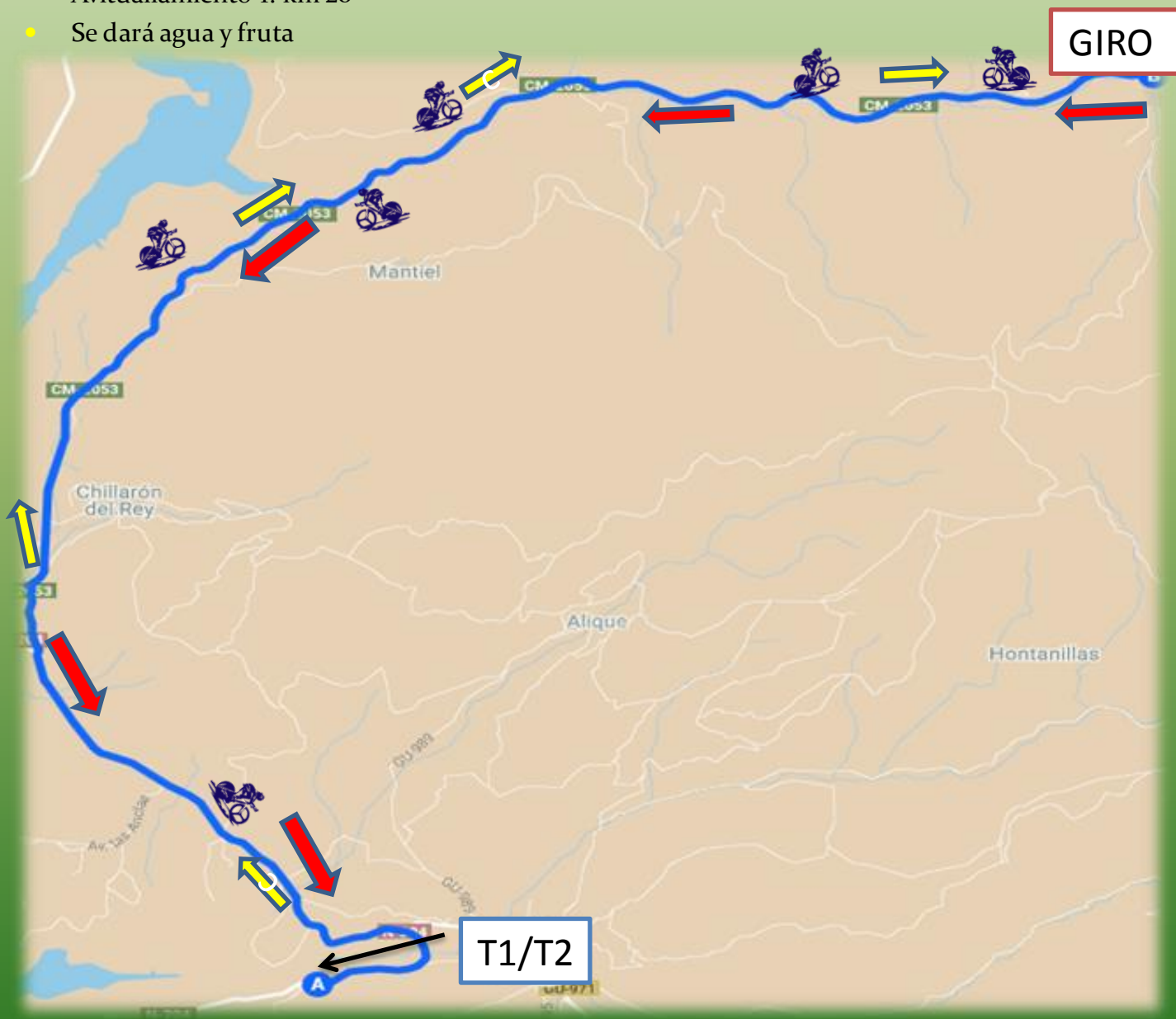
TRANSICIÓN T2

GESFRIO congelados
JUNECO
Pastelerías Hernando
Font Vella
Runonline
VELOCIRAPTOR
Central Optica
Punt Car
JUYPA DEPORTES www.juypadeportes.com
safety!nnova
AUTOCARPE LÍDER EN CALIDAD
DIPUTACIÓN DE GUADALAJARA

X TRIATLON DE PAREJA

CICLISMO 40KM

- El circuito de ciclismo estará compuesto un recorrido de 40 km de carretera bastante rápido.
- Será obligatorio llevar el casco abrochado siempre que se esté en contacto con la bicicleta.
- Existen un punto de avituallamiento sólido y líquido, situado:
- Avituallamiento 1: km 20
- Se dará agua y fruta



X TRIATLON DE PAREJA

CARRERA A PIE 10KM

- Sale y termina en el Azud de Pareja.

Está compuesto por cuatro vueltas a un recorrido de 2,5 km. Habrá dos puntos de avituallamiento de solido y líquido en cada vuelta, :

Avituallamiento 1:

En este avituallamiento tendrá fruta y agua.

Avituallamiento 2:

Este avituallamiento agua, isotónico,

X TRIATLON DE PAREJA

PREMIOS

- La entrega de premios se realizara en la Plaza de Pareja a las 21:00 horas.

POST META

- A la llegada a meta disponemos de una Carpa Post meta ubicada en la parte trasera del arco de meta donde podrás recuperarte después de la prueba (comida, bebida..).

RECOGIDA DE MATERIAL

La recogida del material será a partir de que llegue la ultima bicicleta.

Será entregada por el voluntario previa presentación del dorsal y chip.

Ninguna bicicleta será entregada sin mostrar dichos elementos

. Hay que tener en cuenta que puede haber triatletas en transición y procurar no molestar a su recogida.

Ducha

En el polideportivo del pueblo se habilitara para la gente que quiera ducharse estará abierto de 19:00h- 20:30h

Guardarropa

Se habilitara una zona destinada a guardarropa donde se podrán dejar las cosas desde las14:00h-20:h30

CENA

La cena será a las 22:00h en la plaza del pueblo de Pareja