

B R I E F I N G

24

09

16

TRIATLÓN
Desafío Pastor
Grupo Banco Popular
ISLASCIES®

SWIM 1.9K // BIKE 90K // RUN 21K

Vigo-Nigrán

www.desafioislascies.com

1 CIRCUITO NATACIÓN // 1,9KM

COMIENZO CARRERA: 08:30 h.-08:40 h.
SALIDA DEL SOL: 08:24 h.



DETALLE:

Circuito delimitado por boyas.

Todas las boyas se deberán dejar a mano izquierda .
Tras la primera vuelta se deberá salir del agua y dar la vuelta a una bandera colocada justo en la orilla.

No está permitido ningún elemento de ayuda a la natación como palas, aletas o similares....

El neopreno será obligatorio en función de la temperatura del agua.

TRANSICIÓN NADAR/BICI TIEMPO DE CORTE: 1h 10 min

Todo el material utilizado en la etapa de la natación debe colocarse en el interior de la cesta proporcionada por la organización.

Antes de coger la bicicleta el casco debe estar puesto y abrochado.

No podrá subirse a la bicicleta hasta la zona delimitada a la salida del box, marcado por un Juez.

2 CIRCUITO CICLISMO // +/-90KM



DETALLE:

El circuito se compondrá de una zona de enlace de 1 km desde la zona de Boxes a la carretera Vigo-Ramallosa (Nigrán) PO-325. Una vez en dicha carretera se darán 4 vueltas a un circuito de aproximadamente 22 km.

Se trata de un circuito de ida y vuelta por lo que SIEMPRE HABRÁ QUE MANTENER LA CIRCULACIÓN EN EL CARRIL DERECHO DE LA CARRETERA.

NO ESTÁ PERMITIDA LA CIRCULACIÓN POR EL CARRIL-BICI.

3 CIRCUITO CICLISMO



Dicha carretera estará cortada al tráfico y vigilada por Guardia Civil, Policía Local, Protección Civil y Voluntarios de la Organización.

Aún así ROGAMOS la máxima prudencia y respetar las normas de circulación. En alguna zona puntual puede haber algún coche en el arcén guiado por las autoridades debidamente señalizadas, ROGAMOS PRECAUCIÓN.

Dichas normas serán vigiladas por Oficiales de la Federación Gallega de Triatlón y serán sancionadas. Ir a rueda será sancionado con una tarjeta azul que conlleva una sanción por tiempo de 5 minutos.

El área de penalización para cumplir esta sanción estará situada en la cabecera de circuito antes de completar la vuelta. El triatleta sancionado debe detenerse al pasar por el área de penalización en esa vuelta.

SALTARSE EL ÁREA DE PENALIZACIÓN O 3 TARJETAS AZULES SUPONDRÁ LA DESCALIFICACIÓN DEL CORREDOR.

4 CIRCUITO CICLISMO



El avituallamiento estará colocado al comienzo de la vuelta del circuito, aproximadamente km 11 de cada vuelta, por lo que los corredores podrán avituallarse hasta 4 veces.

NO ESTA PERMITIDO EL DRAFTING.

Una vez completadas las 4 vueltas se vuelve recorriendo el último km por EL TRAMO de enlace por el CARRIL izquierdo que estará debidamente señalizado.

**TIEMPO DE CORTE NATACIÓN+CICLISMO:
5h 40 min**

Se establece un tiempo de corte para la última vuelta de bici +/-km 67, de 4h 40 minutos desde la salida. Una vez cumplido este tiempo no se podrá comenzar la última vuelta al circuito de la bicicleta.

TRANSICIÓN BICI/CORRER

Se tendrá que desmontar en la zona delimitada para ello marcada por un Juez.

No podrá quitarse el casco hasta dejar la bicicleta debidamente colocada en la zona de boxes.

5 CIRCUITO

CARRERA//21,1KM

3 VUELTAS

CORTE COMPLETO: 8 H.

DESPUÉS DE LA SALIDA



DETALLE:

No está permitido acompañar a los corredores durante el transcurso de la carrera.

Los avituallamientos estarán colocados en el km 0,5 y km 3,5 aproximadamente de cada vuelta, por lo que cada corredor podrá avituallarse hasta 6 veces

El cierre de Meta será a las 16:30 h.

Los atletas que no puedan completar la carrera en este tiempo deberán abandonar la competición.

LOS ATLETAS QUE DECIDAN ABANDONAR LA CARRERA DEBERÁN NOTIFICÁRSELO A UN JUEZ O PERSONAL DE LA ORGANIZACIÓN.

HORARIOS & NORMAS

VIERNES 23 SEP

16:00 h.	Apertura Boxes Check-in Apertura Stand Expo
20:00 h.	Briefing interior Campo de Fútbol, explicación de este documento
21:00 h.	Cierre Boxes

SÁBADO 24 SEP

06:30 h.	Apertura Boxes (hasta las 08:15 h.)
08:15 h.	Cámara de llamadas en LÍNEA DE SALIDA
08:30 h.-08:40 h.	Comienzo Prueba
12:30 h.	Llegada Ganador a la Línea de Meta
16:30 h.	Entrega Premios
16:30 h.	Cierre Recorridos

CHECK-IN

Viernes: de 16:00 h. a 21:00 h.

Sábado: de 06:30 h. a 08:15 h.

Documentación Licencia o DNI obligatorio

CONTENIDO BOLSA

- Gorro
- Dorsal
- Pegatinas bici y casco
- Pegatina bolsa guardarropa.
- Control Chip

ENTRADA BICIS

Revisión de:

- Bicicleta.
- Casco.
- Dorsales carrera.
- Gorro.
- Material necesario para la carrera.
- Colocación del material en el espacio asignado.

El acceso a los boxes será controlado por los Oficiales de la prueba siendo obligatorio seguir sus indicaciones.

El acceso a los boxes SOLO será permitido a los participantes, debidamente acreditados.

La retirada de la bici del box, una vez acabada la prueba, presentando el dorsal y DNI o licencia.

La zona de bicicletas enmarcada en la zona de transición estará abierta desde las 14:00 h. o llegada del último ciclista, hasta las 17:30 h.

La Organización no se hace responsable de las bicicletas no recogidas a esa hora.

GUARDARROPA & SERVICIOS TRIATLETA

El día de la prueba habrá un servicio de guardarropa para la ropa seca de Fin de carrera al lado de la zona de boxes.

Al terminar la prueba el guardarropa estará situado en las instalaciones dentro del Campo de Fútbol aledaño a donde se habrán trasladado todas las bolsas entregadas.

Cerca de la zona de Boxes habrá un servicio de reparaciones básicas de Bicicleta. Su horario se notificará en el check in.

Las bicicletas y cascos una vez entregados en la zona de boxes no podrán volver a ser sacados.

NORMAS & AVITUALLAMIENTO

La zona de Boxes estará vigilada por personal de Seguridad y cámaras de vigilancia.

Zona de Postmeta: Zona de relajación y descanso para los atletas donde entregaremos un pequeño avituallamiento y regalos conmemorativos de Fin de Carrera.

Además en una segunda zona en el interior del Campo de Fútbol el Atleta podrá recibir servicios de masajista, comida y vestuarios con ducha.

La entrega del chip y devolución de las fianzas será en el interior del estadio al lado del Guardarropa

CEREMONIA ENTREGA TROFEOS

Los premios a los 3 primeros clasificados en Absolutos y por categorías, tanto masculina como femenina, serán entregados en la zona de comida, sobre las 17:30 h.

ZONA TRANSICIÓN/META DIAGRAMA DE SITUACIÓN

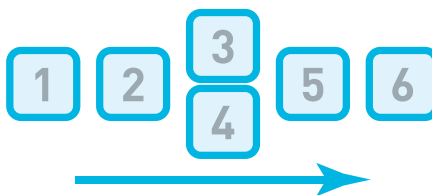


AVITUALLAMIENTO BICICLETA

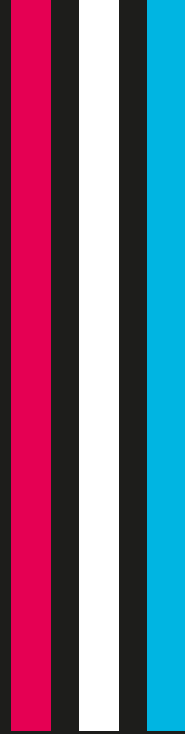


1. Bidones de Aquarius.
2. Bidones Powerade.
3. Botellas de Agua.
4. Barritas Energéticas y Geles.

AVITUALLAMIENTO CARRERA A PIE



1. Vasos de Aquarius.
2. Vasos de Powerade.
3. Fruta cortada: medios plátanos y cuartos de naranjas.
4. Barritas y Geles NutriSport.
5. Vasos CocaCola.
6. Botellas de Agua.



TRIATLÓN

Desafío Pastor

Grupo Banco Popular

ISLASCIES®

SWIM 1.9K // BIKE 90K // RUN 21K

ORGANIZA:



Triatlón MD 1.9Km SWIM - 90Km BIKE - 21.1Km RUN. Vigo - Nigrán.



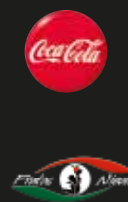
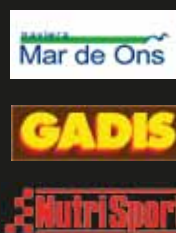
COLABORAN:



PARTICIPAN:



PATROCINAN:



Toda la info e inscripciones en www.desafioislascies.com