



**TRIATLÓN**

**DESAFIO**  **Santander**

**ISLASCIES**

**SWIM 1.9K // BIKE 70K // RUN 21K**

# REUNIÓN TÉCNICA

**DESAFIO SANTANDER ISLAS CIES**

**Campeonato Gallego Media  
Distancia**

**2021**

# PRESENTACIONES Y CIRCUITOS

- **Personas clave:**

Director de Carrera: Ricardo Martínez  
Delegada Técnica: Mónica Flores  
Juez Árbitro: José Manuel Rey  
Coordinación COVID: Enrique Hernández

- **Xurado de Competición**

Delegada Técnica: Mónica Flores  
Federación Galega: Gonzalo Triunfo  
Representante Clubs:

- **Circuitos y Distancias :**

**Natación:** 1.900 metros (2 vueltas)  
**Ciclismo:** 70.000 metros (3 vueltas+ Enlaces)  
**Carrera:** 21.000 metros (3 vueltas)

# NORMATIVA DE APLICACIÓN

El/la Deportista es responsable de respetar las normativas vigentes de prevención y contención de la propagación de la COVID 19 y el protocolo específico de la Federación Galega de Triatlón certificado por la Secretaría Xeral para o Deporte.

El/la Deportista debe entregar para acceder al evento su Declaración responsable Fegatri y Hoja exoneración Organización, que se puede descargar de la página web:

<https://www.desafioislascies.com/documentos-triatlon-2021/>

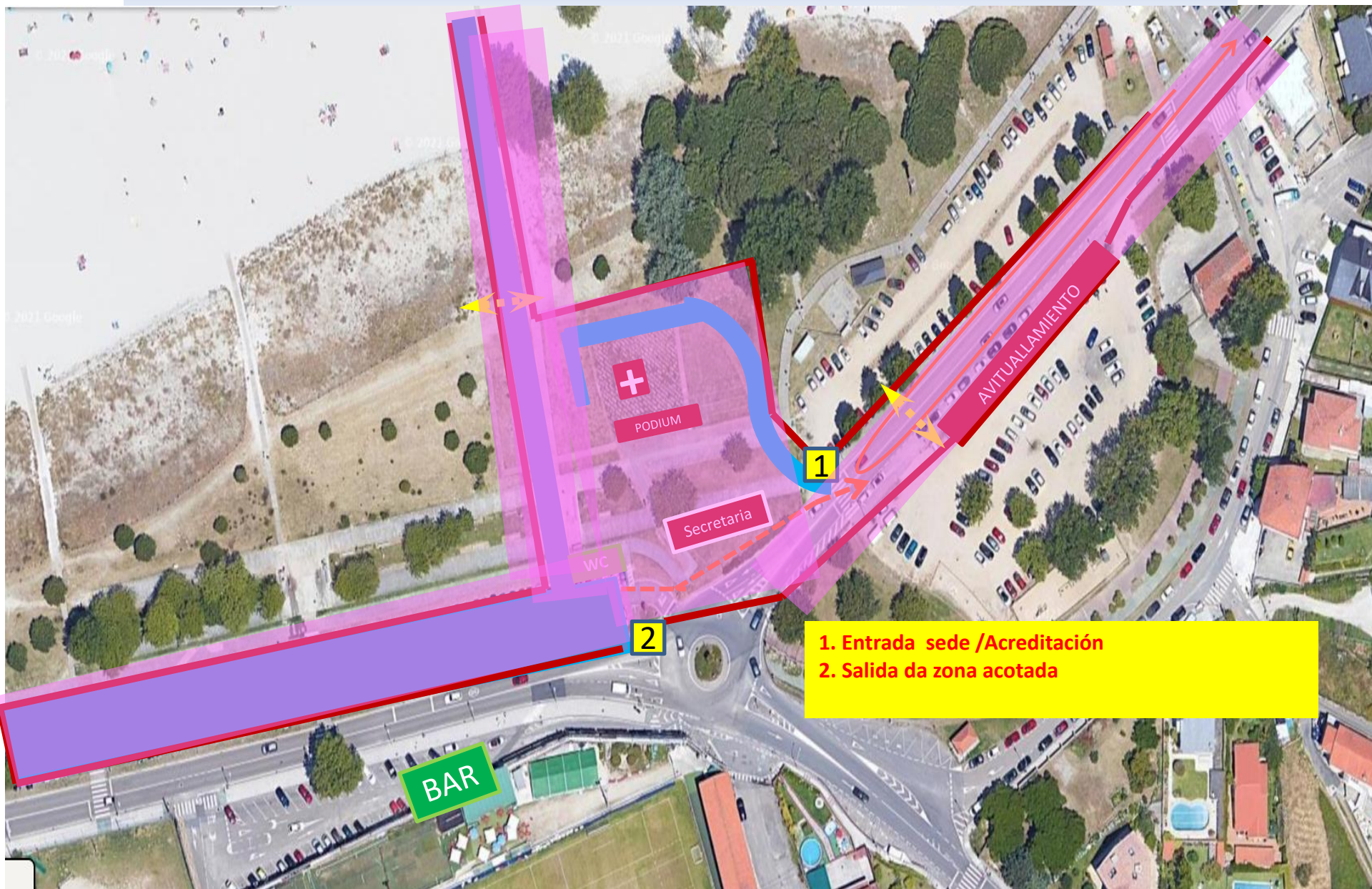
## OBLIGATORIO TRAER IMPRESOS Y FIRMADOS AMBOS DOCUMENTOS

Según recoge el [protocolo COVID-19](#) de aplicación a la prueba, es de obligatorio cumplimiento para todas las personas involucradas en el evento lo siguiente:

- **Mantener la distancia interpersonal de 1.5 m** en todo momento, antes, durante y después de la práctica deportiva y evitar el contacto físico.
- **Uso de máscara en todo momento**, con la única excepción del momento de la práctica deportiva.
- **Evitar lugares concurridos, aglomeraciones de personas** o saludo con contacto físico.
- **No acudir a la prueba en caso de presentar síntomas compatibles con la COVID-19**, fiebre o contacto estrecho reciente con positivos.
- **Mantener la frecuente higiene de manos y materiales que no se compartirán**

En caso de detección, o auto detección, de sospecha de COVID-19 en el entorno de la prueba, se seguirán las directrices establecidas en punto 4.3 del protocolo FEGATRI.

# SEDE ACOTADA- ACCESO SOLO CON ACREDITACIÓN



# ACCESO A ZONA RESTRINGIDA

- **Sólo pueden acceder a esta zona personas acreditadas:**
  - Deportistas inscritos/as
  - Persoal técnico acreditado
  - Organización
  - Oficiales
  - Persoal acreditado

Para poder acceder habrá que presentar **licencia con foto o DNI** al personal de seguridad del control y **entregar los documentos de responsabilidad individual que debereis traer cubiertos.**



# LOCALIZACIÓN Y SERVICIOS



# REGISTRO

- Los/as deportistas deberán seguir el siguiente protocolo, una vez que acceden al control de seguridad donde deben identificarse con DNI o licencia con foto:

1.- Acceso a la zona restringida donde se medirá la temperatura por el personal autorizado.

**Imprescindible entregar el formularios de responsabilidad individual cubiertos**

***Enlace:*** <https://www.desafioislascies.com/documentos-triatlon-2021/>

*(Deberá llevarse colocada una mascarilla, hasta el momento de la salida. Un/una oficial indicará cuando se puede deshechar en el contenedor habilitado en la presalida)*

2.- Carpa de secretaría/Dorsales:

- Paquete de carrera: gorro, dorsal de carrera para colocar con portadorsal, chip y una bolsa para meter todo el material personal que no sea de competición. Esta se deberá numerar con la etiqueta de dorsal y dejar en el espacio correspondiente en transición.

3.-Pasillo de acceso acceso al control de material donde un/unha oficial hará la revisión.

***Se colocarán todos los dorsales de carrera para acceder al control de material***

# HORARIOS

## Sábado

- Control de Material (obligatorio)
  - 16:00 - 18:00 - Dorsales 1 a 180
  - 18:00 - 20:00 - Dorsales 181 a 350

## Domingo

- 7:00 – 7:40 Acceso a transición
- 8:00 Cámara de llamadas- Transición
- 8:15 Salida Pro y Federados (Dos deportistas cada 5")
- 8:30 Salida Deportistas Licencia día (2 deportistas cada 5")
- 13:30 Entrega de premios
- 15:00 Fin Competición
- 15:30 Fin de retirada de Bicicletas de transición



# TIEMPOS DE CORTE

- 9:45 Fin Natación
- 12:00 Inicio 3ªvuelta
- 12:30 Fin Ciclismo/ Salida de T2
- 15:00 Fin de Carrera a pie
- 15:30 Fin de retirada de Bicicletas

## Pack del triatleta

- Dorsal de la competición (obligatorio en ciclismo y carrera)
- Gorro de natación
- 1 dorsal para la bicicleta
- 3 dorsales para el casco
- Pegatina y bolsa guardarropa
- Chip en caso necesario

# SERVICIOS

- Material que no se usará en competición quedará dentro de la bolsa recibida. Tu bolsa de ropa seca quedará al lado de la bici en una segunda cesta (**no hay servicio guardarropa**)

**Cualquier marca o material que no sea de competición fuera de esta bolsa será retirado.**

- Habrá un pequeño Servicio Mecánico el Sábado. El/la deportista es responsable de llevar consigo su material de reparación.
- Habrá baños al lado de transición pero no se habilitarán vestuarios. Está prohibido desnudarse en transición. DSQ

# PROCEDIMIENTOS DE SALIDA

- Cámara de llamadas 15 minutos antes de 1ª salida para todos.
- Cada deportista se colocará delante de su bicicleta a las órdenes de los oficiales
- Los/as oficiales harán la llamada de deportistas, alinéandoles en el pasillo de acceso a la salida en la playa. 2 deportistas por línea con separación de 2 m. en todo momento.
- Una vez en la línea de presalida, el/la oficial indicará el momento de retirada de la máscara y dará la salida.

Adelantarse al pitido de salida

= SDT- 30" en transición

Adelantarse a la hora de salida

= DESCALIFICACIÓN

Salida retrasada en distinta ola a la que corresponde

= La hora de salida será la establecida en el listado.



# NATACIÓN

- 2 vueltas de 950m.- Salida a Tierra
- Temperatura prevista del agua 16 °C
- Neopreno permitido
- Sistema de salida: Alineados de a dos, en playa
- Primera boya 300m.

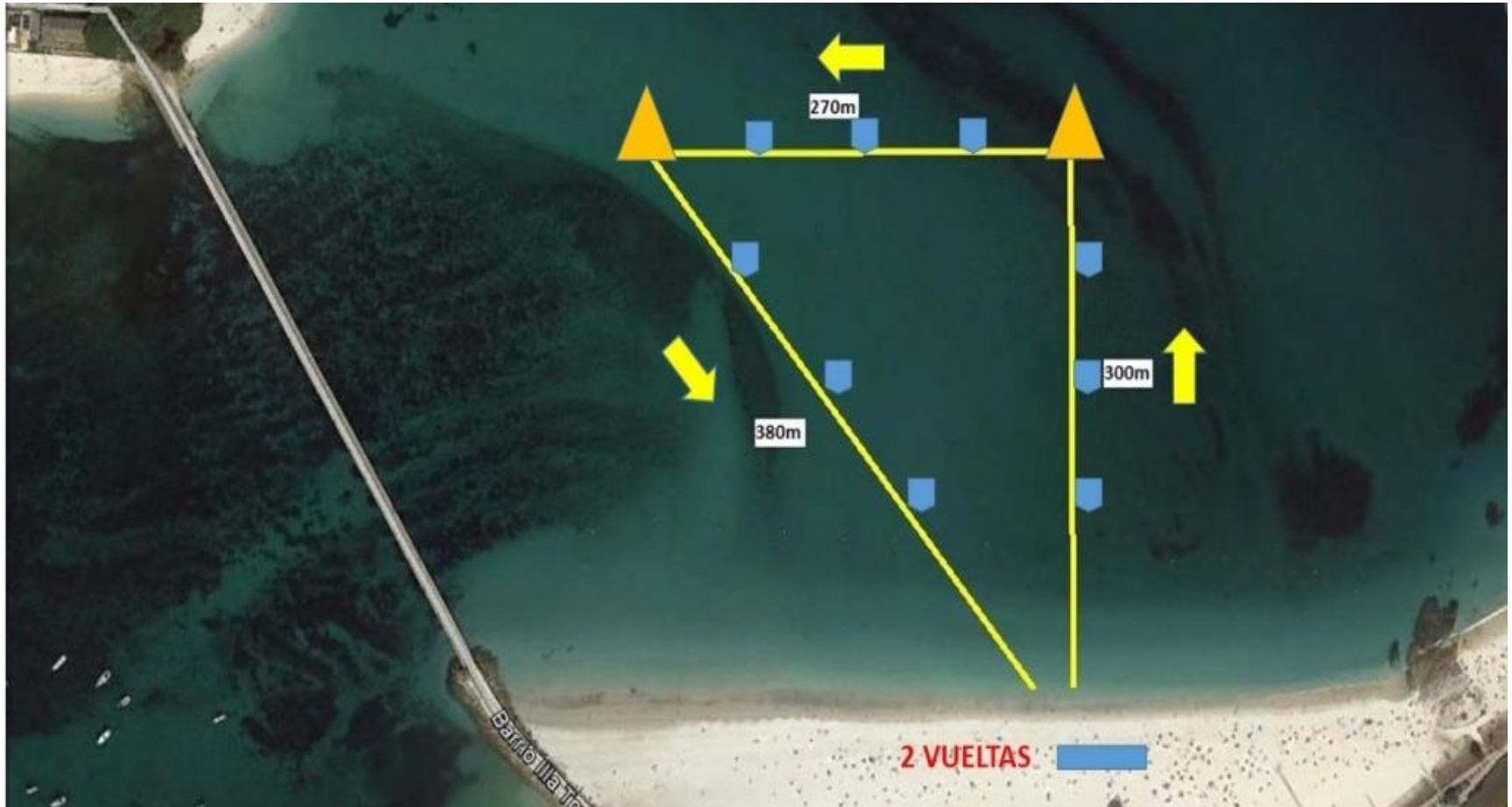
**PROHIBIDO IR A PIES → MANTENER DISTANCIA INTERPERSONAL**

**1ª Adv y corrección**

**2ª Descalificación**

# NATACIÓN

- 2 vueltas. Salida a playa bordeando bandera. 1900 m.



# AREA DE TRANSICIÓN

- Al finalizar la natación ir al “AT”, dirígete a tu posición, a recoger la bicicleta.
- Soportes tradicionales. Mantener la distancia de seguridad.
- Dejar todo el material usado dentro de la caja, el neopreno, gafas y gorro.
- No se puede estar desnudo en transición (DSQ)
- El casco tiene que estar colocado antes de coger la bicicleta
- Línea de montaje al final de la transición, en la carretera

# CIRCULACIÓN AREA DE TRANSICIÓN





# ENLACE CICLISMO

- Enlace de 1km + 3 vueltas de 22,5km + enlace de 1km



## PRECAUCIÓN ENLACE.

MISMO carril derecho de circulación TANTO EN subida y bajada  
(BAJADA carril dirección contraria!!!! )



**Atención a la incorporación al circuito. Deportistas en giro de vuelta.**

- Circuito llano y rápido
- Obligatorio circular por la derecha salvo para adelantar.
- Control de vueltas en extremos
- Si te retiras comunícalo a un oficial

# CICLISMO

## Enlace





# CICLISMO

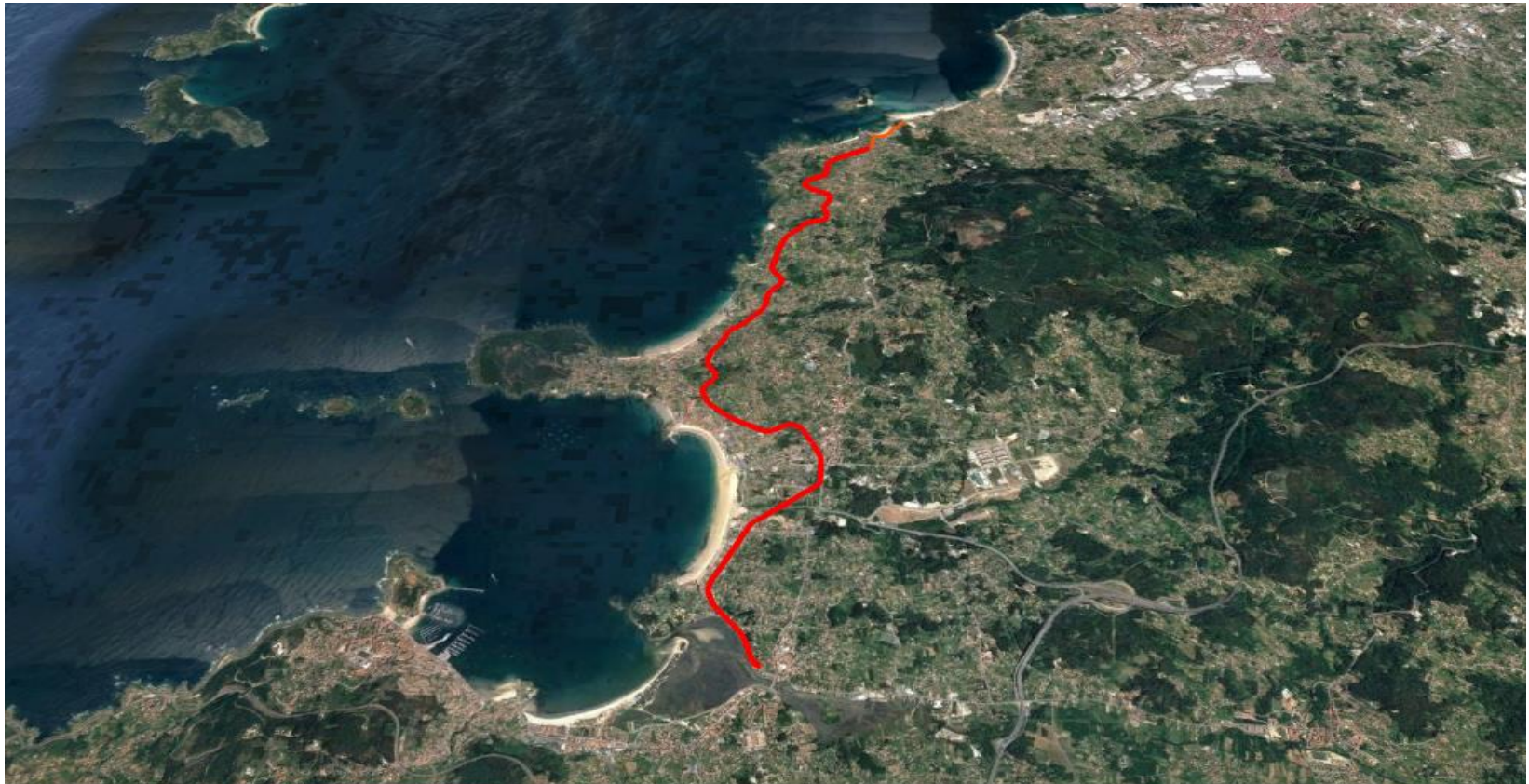


Gráfico: min., media, máx. Elevación: 5, 31, 57 m

Total de intervalo: Distancia: 21 km

Incremento/pérdida de elevación: 227 m, -227 m

Pendiente máxima: 6.2%, -6.5%

Pendiente media: 1.6%, -1.7%



# CICLISMO- SANCIONES

- Circulación obligatoria por la derecha del carril. Una vez adelantado vuelves a la derecha.
- Prohibido invadir el carril contrario = DESCALIFICACION
- Drafting = Tarjeta Azul → Sanción de **5 minutos en Área de Penalización**. Obligatorio en **la vuelta en la que se mostró la infracción**
  - Área de Penalización → Antes de completar cada vuelta

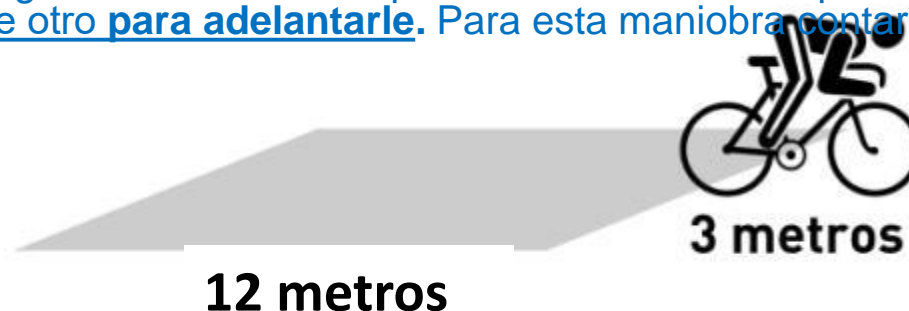
3 tarjetas por drafting

No parar en Area de penalización



= DESCALIFICACION

- No se sancionará el drafting en la incorporación desde el AT hasta el inicio de vuelta, tanto en sentido de ida, como de vuelta
- Zona de 'drafting' 12 metros lineales por 3m. laterales. Un deportista podrá entrar en la zona de 'drafting' de otro para adelantarlo. Para esta maniobra contará con máximo de 25 segundos





# CICLISMO- SANCIONES

## - CIRCULACIÓN POR LA DERECHA!!



- **Bloqueo = Tarjeta Amarilla** → Sanción 30 segundos en AP Obligatorio en la vuelta en la que se mostró la infracción.
  - Área de Penalización → (Antes de completar cada vuelta)

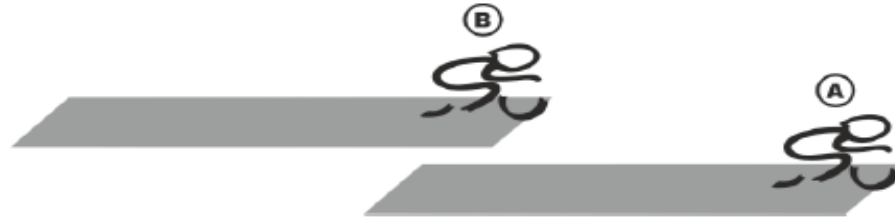
### Adelantamientos

**-25" para adelantar**

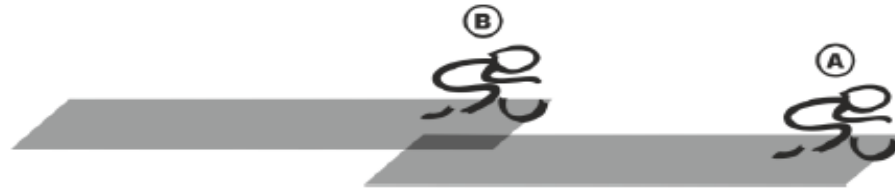
-Un deportista adelanta a otro cuando la rueda delantera del primero sobrepasa la rueda delantera del segundo.

**- Una vez que un deportista ha sido adelantado, este tiene que abandonar la zona de 'drafting' en los 5 segundos siguientes o será penalizado por drafting.**

# CICLISMO- DRAFTING



*A y B mantienen una separación adecuada entre ambos, pero A está bloqueando a B si se mantiene en esa posición*



*B está alcanzando a A, y B está ahora en la zona de 'drafting' de A*



*A y B mantienen la adecuada separación. C no está intentando pasar a B, y está en su zona de 'drafting'. A y B no están haciendo 'drafting'*

f) En el caso de vehículos, el rectángulo es de 35 m de longitud y de 2,5 m a cada lado.



# CICLISMO

## PROCEDIMIENTOS PENALTY BOX

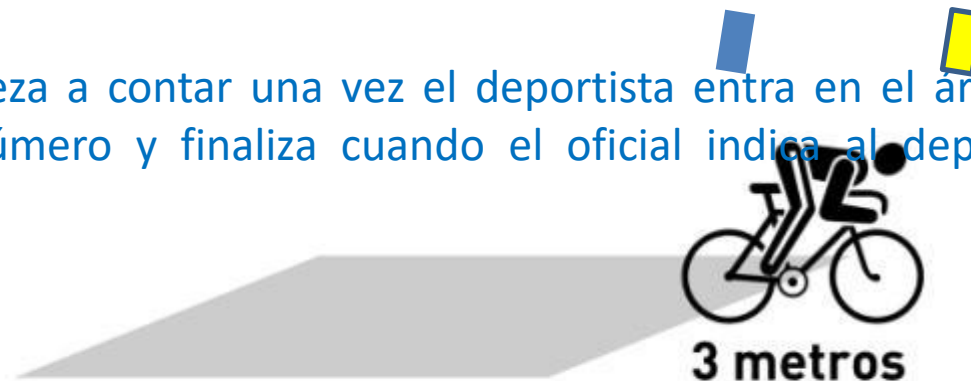
### Sanción por tiempo en el área de penalización de ciclismo :

- El **oficial advertirá al deportista**, tras mostrar una **tarjeta azul**, que deberá detenerse en la siguiente área de penalización y seguir las indicaciones de los oficiales asignados a ese área.

-El **deportista es responsable de detenerse en la siguiente área** de penalización tras recibir la sanción. Los números no son mostrados en una pizarra en las áreas de penalización de ciclismo.

- El deportista se detendrá en el área de penalización e **informará al oficial de su dorsal y las penalizaciones a cumplir**. (Nº tarjetas azules y/o amarillas )

El tiempo empieza a contar una vez el deportista entra en el área de penalización indicando su número y finaliza cuando el oficial indica al deportista que puede continuar.



**10 metros**

# AVITUALLAMIENTOS CICLISMO

- AVITUALLAMIENTOS- Km 12, 34, 56

**OBLIGATORIO DETENERSE TOTALMENTE**  
**No hacerlo=DSQ**



- Contenidos

1 2 3 4 propios

- 2. Bidón powerade
- 3. Botellas de agua
- 4. Barritas y Geles Aptonia



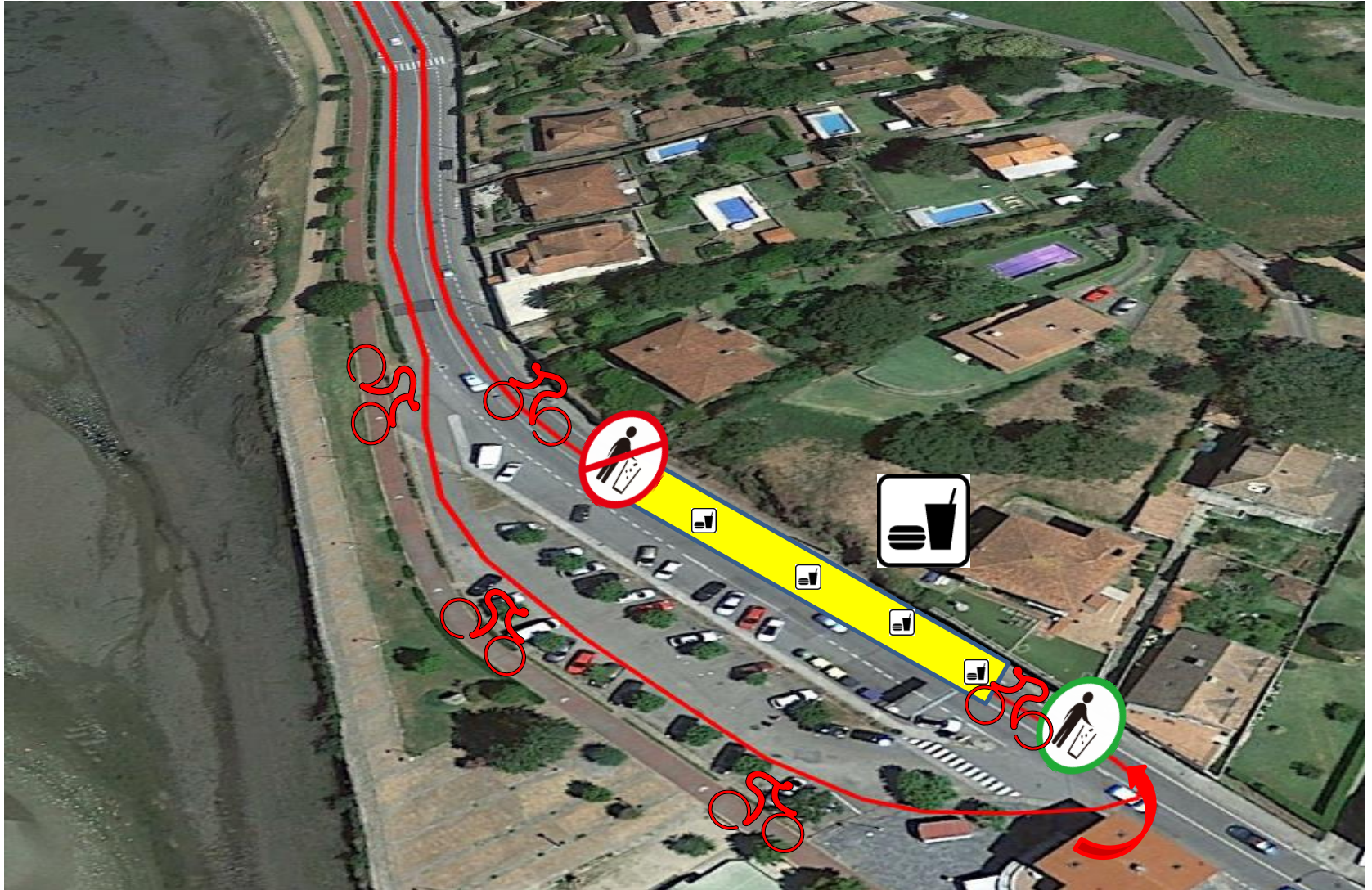
Botellas de plástico fuera del recorrido en área delimitada  
Residuos fuera de área =SDT →30" Area penalización



**COMPLETAMENTE PROHIBIDO TIRAR CUALQUIER DESPERDICIO O BIDON AL SUELO**

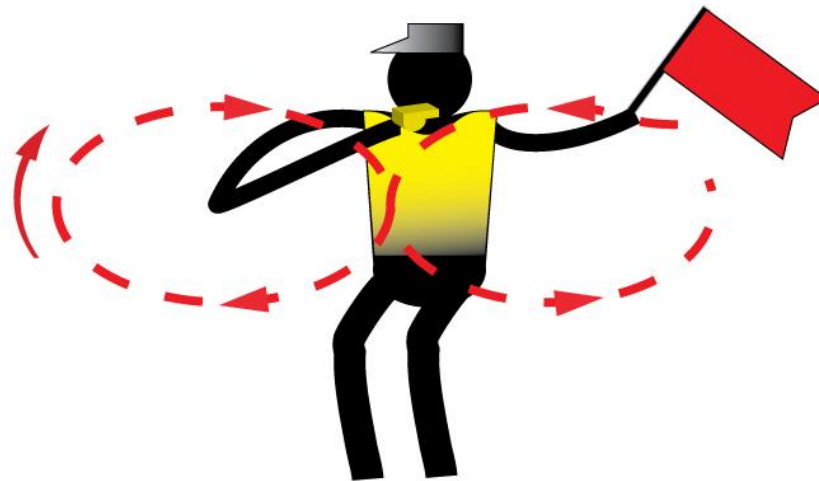


# CICLISMO- AVITUALLAMIENTOS



# CICLISMO- PRECAUCIÓN

- En el caso de ver a los voluntarios con silbato y bandera roja



# TRANSICIÓN 2



# CARRERA A PIE-NORMATIVA COVID

Está prohibido correr junto a otro/a deportista, es obligatorio dejar una separación de 4 metros en todo momento, en caso de que no pudiese guardar en algún punto la distancia, se correrá en ángulo de 45º mientras se adelanta.

**Incumplir , en cualquier momento esta norma llevará consigo una penalización**

**1ª Infracción → Advertencia y corrección**

**2ª Infracción → Descalificación**



# CARRERA A PIE

- 3 vueltas. Total 21,150 m.

(SE CORRE EN SENTIDO CONTRARIO A LAS AGUJAS DEL RELOJ)



# CARRERA- AVITUALLAMIENTOS

3 vueltas

Avituallamientos → Km. 0 y 3,5 de cada vuelta; propios a continuación de cada avituallamiento:  
– 2 por vuelta.

1	2	3	5		Propios
		4			

- 1. Aquarius
- 2. Powerade
- 3. Fruta: plátanos (sin cortar)
- 4. Barritas Energéticas y Geles Aptonia
- 5. Botellas de agua

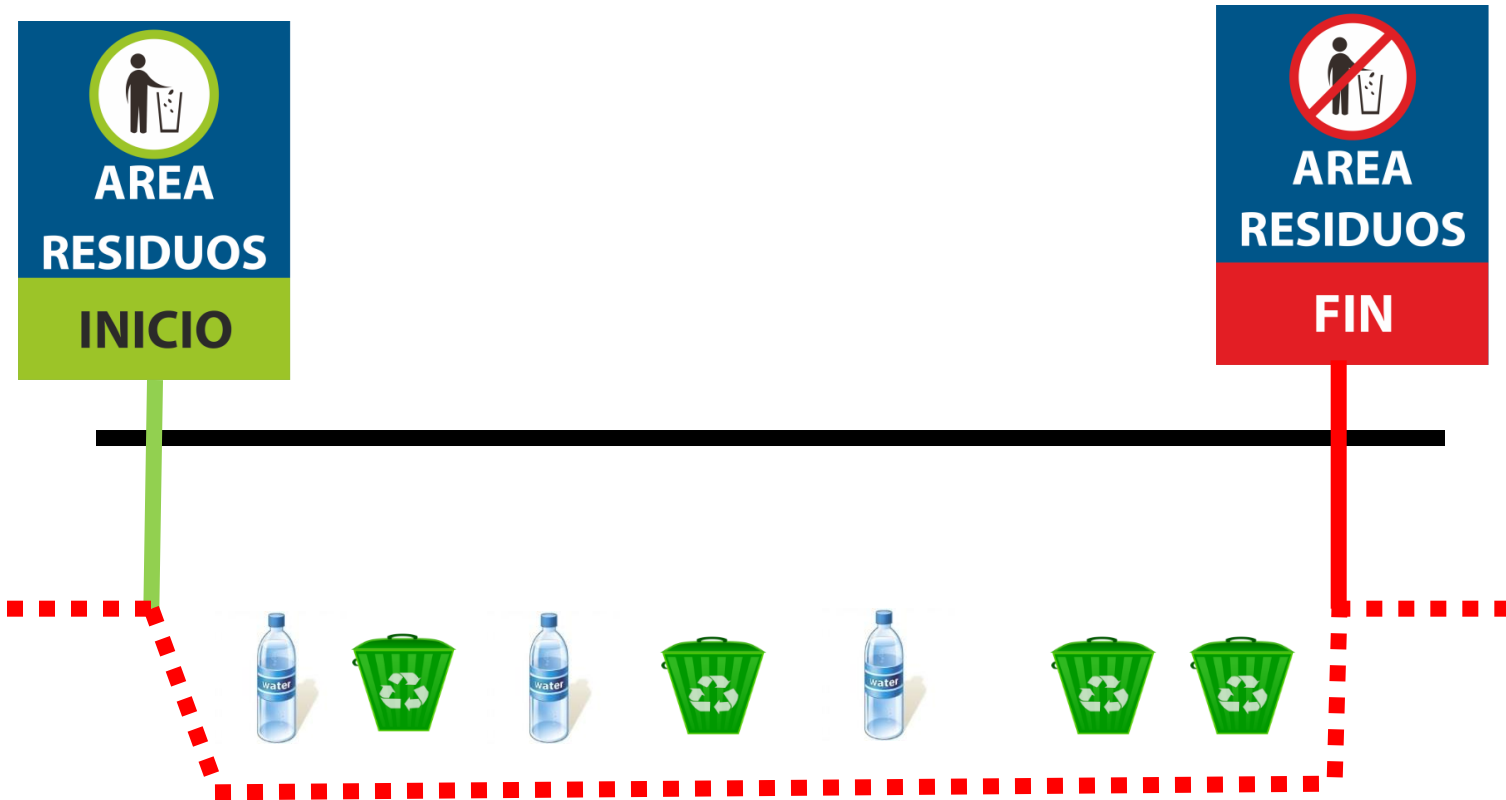
– Botellas de plástico fuera del recorrido, área delimitada Residuos fuera del área = SDT → 30”





# AVITUALLAMIENTOS

## AREA DE RESIDUOS



 **COMPLETAMENTE PROHIBIDO TIRAR CUALQUIER DESPERDCIO AL SUELO**

# META Y PROCEDIMIENTOS POS COMPETICIÓN

## Retirada de bicicletas y material de Transición

- Una vez llegas a meta debes colocarte la mascarilla que te entregarán los voluntarios.
- Dirígete a la carpa de finisher a recoger el avituallamiento y medalla
- Desde la carpa de finisher irás a la transición a retirar tu bicicleta.
- Recoge tu regalo finisher y comida final de carrera , dirígete a recoger bici y abandona la Sede.
- Si tienes premio permanece en la zona de Podium

# META Y CHECK OUT



- PROCEDIMIENTOS POS META**
1. Postmeta
  2. Carpa Finisher
  3. Acceso retirada de material
  4. Control de Salida de Material (Check-out)
  5. Salida de Sede
  6. Entrega de premios
  7. Baños
  8. Pasos de Público
  9. Entrada Sede

# CRONOMETRAJE Y CLASIFICACIÓN

El cronometraje será electrónico y será realizado por Champion Chip Norte.

Se podrá realizar el seguimiento online de resultados en la página <https://resultados.live/>

Derechos de reclamación/apelación de los/las deportistas.

<https://fegatri.org/wp-content/uploads/2021/05/Procedemento-de-Reclamacion-Apelacion-probas-da-FEGATRI.pdf>

Las clasificaciones oficiales serán publicadas en la web [www.fegatri.org](http://www.fegatri.org)

# TROFEOS Y PREMIOS

## 8º TRIATLÓN DESAFÍO ISLAS CIES

-Trofeos para los tres primeros clasificados/as de la prueba PRO, Sub23 y Veterano femenina y masculina.

-Premios económicos a la clasificación PRO masculina y femenina

-1º Clasificado/a: 400 €

-2º Clasificado/a: 200€

-3º Clasificado/a: 100€



## CAMPEONATO GALEGO DE MEDIA DISTANCIA

- Medalla para los tres primeros clasificados/as del Campeonato Gallego en las categorías Absoluta y Veterana femenina y masculina.

- Trofeos para los tres primeros equipos femeninos y masculinos.

*Las entregas de premios se harán a las 13.30, con el protocolo y horario establecidos. \*\* (Normativa Covid- El /la Deportista o club que no pueda estar en la entrega de premios deberá informar a Juez árbitro o Delegada Técnica, al finalizar la prueba o le será de aplicación el artículo 8.6 del Reglamento de competición FEGATRI. - Aquel deportista o club que no este presente en la llamada a podium será sancionado con 25 y 50 euros respectivamente y no podrá participar en las siguientes pruebas hasta su abono.*

# PREVISIÓN METEOROLÓGICA

	Temp.	Tiempo
<b>Sábado</b>	15°-24°C	
<b>domingo</b>	15°-23°C	

Previsión Temperatura del agua 21º

Uso Neopreno – Opcional

La temperatura oficial se medirá una hora antes en tres puntos del recorrido y se tomará la más baja.

Art. 4.2 y 4.3 del Reglamento oficial de Competiciones



# BUENA SUERTE!!!

## SPONSOR OFICIAL



## PATROCINADORES



## COLABORADORES



## INSTITUCIONES



## ORGANIZADOR

