



# REUNIÓN TÉCNICA

**X DESAFIO ISLAS CIES**

**Campionato Xunta de Galicia  
Media Distancia**

**2023**

**FEGATRI 5**  
FEDERACIÓN GALEGA DE TRIATLÓN  
E PENTATLÓN MODERNO

 **XUNTA  
DE GALICIA**

 **DEPORTE  
GALEGO**

# PRESENTACIONES Y CIRCUITOS

- **Personas clave:**

Director de Carrera: Ricardo Martínez

Delegada Técnica: Mónica Flores

Juez Árbitro: Alberto Morlán

- **Jurado de Competición**

Delegada Técnica: Mónica Flores

Federación Galega: Carlos David Prieto

Representante Clubs: (Triatlón Mar de Vigo- José Manuel Vazquez )

- **Circuitos y Distancias :**

**Natación:** 1.900 metros (2 vueltas)

**Ciclismo:** 88.000 metros (4 vueltas)

**Carrera:** 21.000 metros (3 vueltas)

# HORARIOS

## Sábado

- 16:00 – 20:00 Control de Material

## Domingo

- 7:00 – 7:40 Control de Material
- 8:05 Cámara de llamadas
- 8:15 Salida Pro Masculina
- 8:17 Salida Pro y GGEE Feminina
- 8:20 GGEE (20-24,...., 40-44)
- 8:23 GGEE (45-49,...., 70-74)
- 15:00 Entrega de premios
- 15:00 Fin Competición
- 15:30 Fin de retirada de Bicicletas

**Los/as deportistas deberán estar en cámara de llamadas 10 minutos antes de la salida**

# TIEMPOS DE CORTE

*(Deportistas que los superen serán retirados de la competición)*

- **Fin Natación** - a las **9:35 h.**
- **Inicio 3ª vuelta Ciclismo**( Km. 67) – a las **12:10 h.**
- **Fin Ciclismo/ Salida de T2-** a las **13:00 h.**
- **Fin Carrera a pie** a las **15:00 h**
  
- **15:30 Fin de retirada de Bicicletas**  
*(la organización no se hace cargo de las mismas a partir de esta hora)*

# LOCALIZACIÓN Y SERVICIOS



- Material que no se usará en competición al guardarropa o será retirado por los oficiales de acuerdo a reglamento.
- Servicio Mecánico. Al lado de AT
- Baños en transición para cambio entre sectores (**prohibido desnudarse en transición- DSQ**)
- Duchas en Campo de fútbol

# OTROS SERVICIOS

## Pack del triatleta

- Dorsal de la competición
- Gorro de natación
- 1 dorsal para la bicicleta
- 3 dorsales para el casco
- Pegatina bolsa guardarropa
- Chip en caso necesario

# CONTROL DE MATERIAL

## •Área de Transición

- Identificación de deportista (DNI, Licencia, documento oficial con foto)
  - Revisión de la bicicleta
  - Revisión del casco –Deberá estar colocado y abrochado
  - Revisión de los dorsales- Deben estar todos colocados
- \*\**(El dorsal es obligatorio en los segmentos de ciclismo y carrera a pie- No portarlo supone DSQ)***
- Revisión del gorro de natación
  - Revisión de Chip
- (Los cascos y bicicletas una vez chequeados e introducidos en transición no podrán volver a retirarse salvo autorización de los/as oficiales)
  - Para acceder a transición en cualquier momento el atleta debe acudir con identificación.

# PROCEDIMIENTOS PREVIOS A LA SALIDA

- Cámara de llamadas 10 minutos antes de 1ª salida para todos.
- Los deportistas se trasladarán desde la transición y se distribuirán en cajones. Se avanzará para cada salida a las órdenes de los oficiales.
- Alfombra de control.
- Última cámara de llamadas alineación en línea de salida.

# RANGOS DE SALIDAS

GRUPO	DORSALES	TOTAL	COLOR DORSAL	GORRO	SAIDA
PRO MASC	1 a 37	46	AMARILLO	AMARILLO	8:15
PRO FEM	38 A 44	7	VERDE	VERDE	8:17
GGEE FEM					8:17
20-24	45	1	NARANJA	VERDE	8:17
30-34	46 A 47	2	NARANJA	VERDE	8:17
35-39	48 A 49	2	NARANJA	VERDE	8:17
40-44	50	1	NARANJA	VERDE	8:17
45-49	51 A 53	3	NARANJA	VERDE	8:17
55-59	54	1	NARANJA	VERDE	8:17
GGEE MASC					
20-24	55 A 60	6	BLANCO	ROSA	8:20
25-29	61 A 68	8	BLANCO	ROSA	8:20
30-34	69 A 84	16	BLANCO	ROSA	8:20
35-39	85 A 112	28	BLANCO	ROSA	8:20
40-44	113 A 155	43	BLANCO	ROSA	8:20
45-49	156 A 207	52	BLANCO	AMARILLO	8:23
50-54	208 A 230	23	BLANCO	AMARILLO	8:23
55-59	231 A 239	9	BLANCO	AMARILLO	8:23
60-64	240	1	BLANCO	AMARILLO	8:23
65-69	241	1	BLANCO	AMARILLO	8:23

# PROCEDIMIENTOS SALIDAS

## Atletas en posición:

- La salida se dará en cualquier momento una vez la DT diga “A sus puestos”
  - Bocina Gas
  - Inicio de la competición
    - Salida antes de la bocina  
= Sanción de 30” en transición 1
- Salida en distinta ola a la que corresponde  
= **DESCALIFICACIÓN**

# PROCEDIMIENTOS DE SALIDA NULA

## Ejemplo 1

- Sonara varias veces la bocina
- Todos los atletas deberán regresar a la zona de salida

## Ejemplo 2

- Si alguien sale antes de la bocina y el resto de los atletas lo hacen con la bocina, el deportista que ha provocado la salida nula, tendrá una penalización de **30 segundos** en la T1

# RECORRIDOS

## Natación

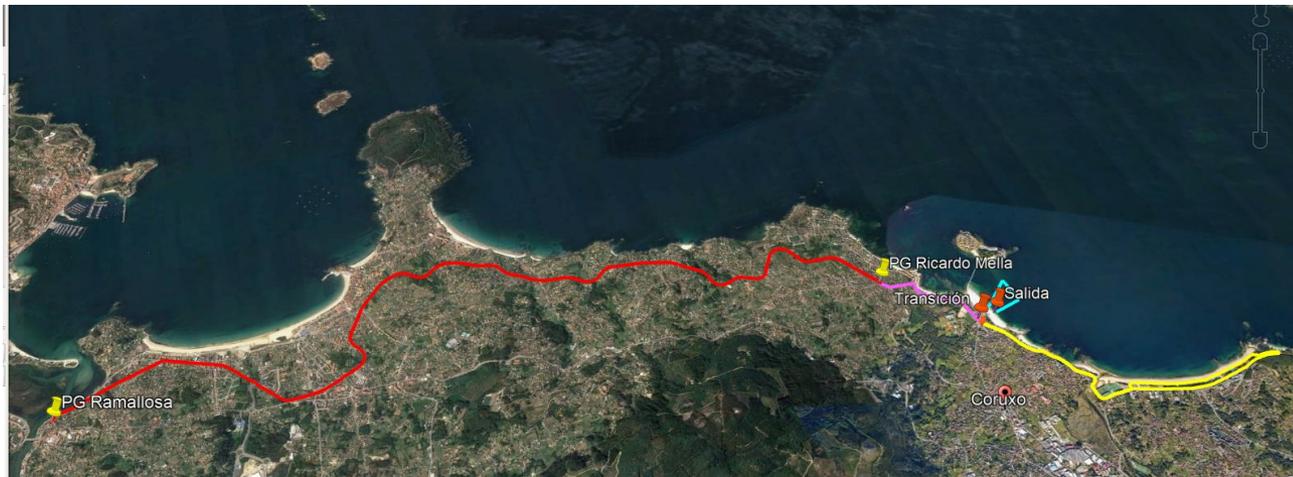
- 2 vueltas – Total 1,9 km-

## Ciclismo

- 1,3 km de enlace + 4 vueltas de 21,1 km + enlace de 1,3 km

## Carrera

- 3 vueltas- Total 21,100Km



## Mapa de carrera interactivo (RACE MAP)

<https://racemapp.com/recorrido/356-desafio-triatlon-islas-cies-triatlon>

# NATACIÓN

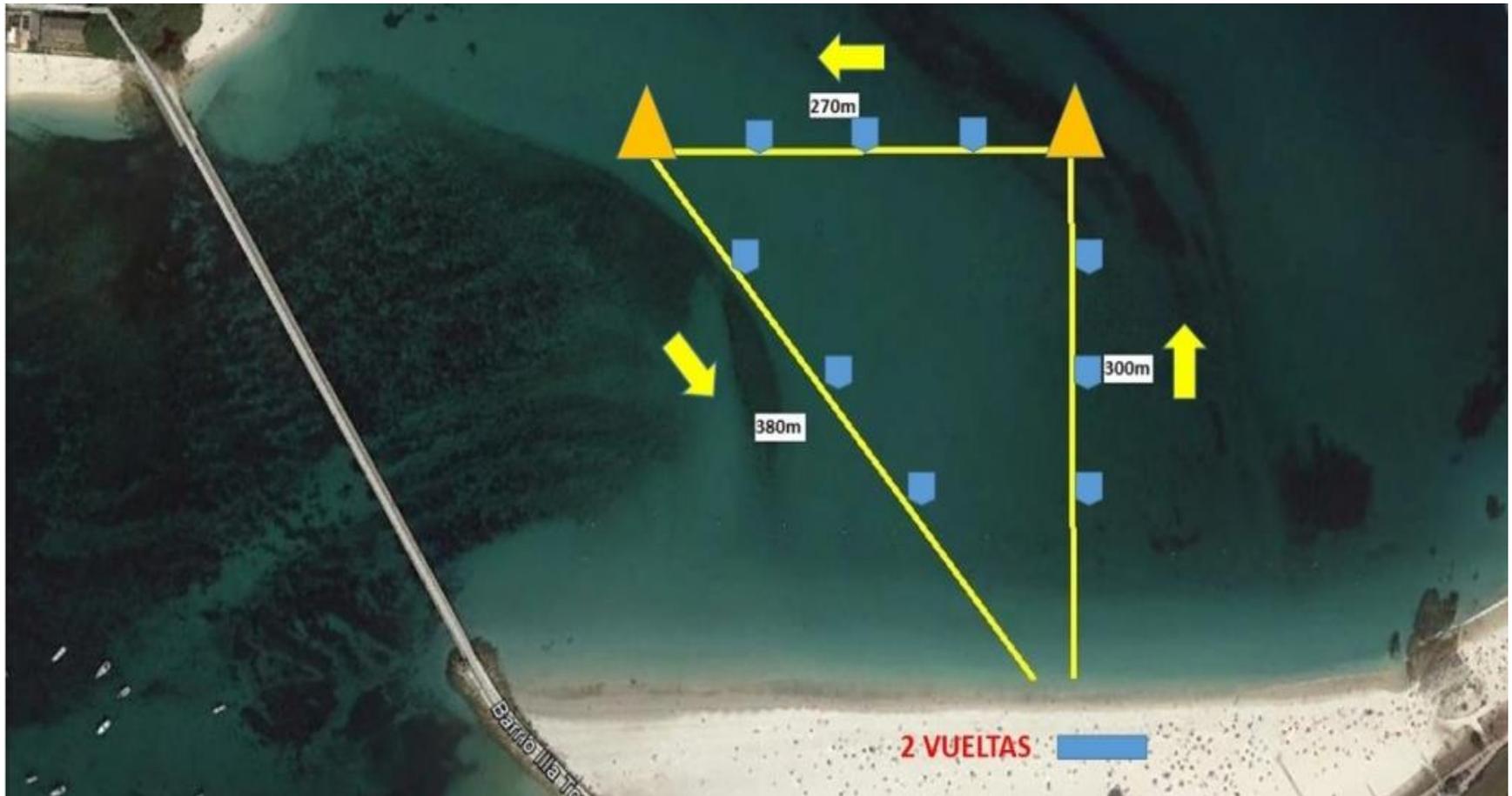
- 2 vueltas de 950m.- Salida a Tierra
- Temperatura prevista del agua 18 °C (se confirmará 1 hora antes de la salida)
- Neopreno permitido
- Sentido antihorario
- Primera boya 300m.,

*Uso Neopreno - Obligatorio hasta 15,9º/Opcional  $T^a > 15,9^{\circ}$ , por lo que según la previsión meteorológica su uso es recomendable.*

*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 Competición*

# NATACIÓN

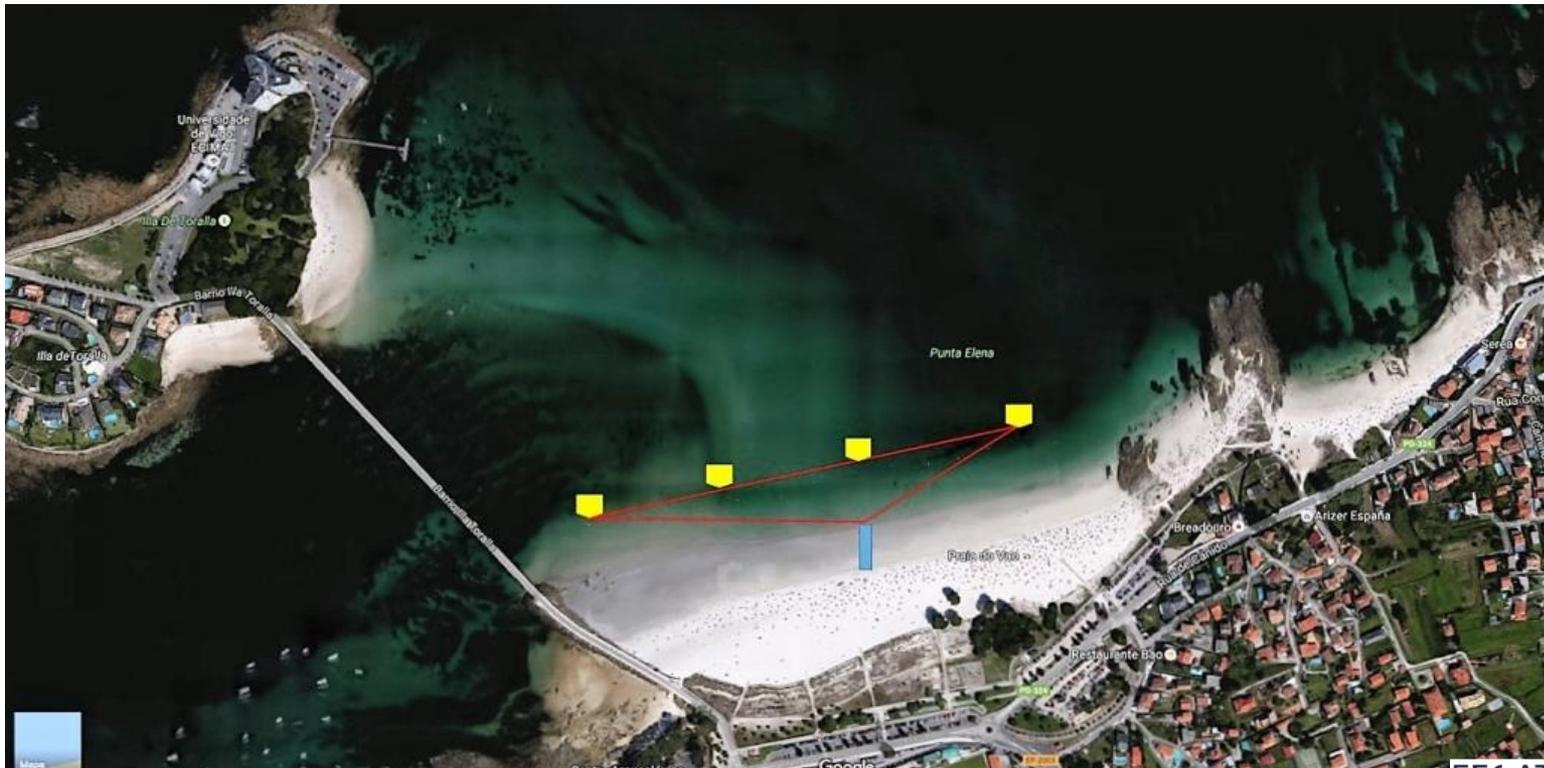
- 2 vueltas. Salida a playa bordeando bandera. 1900 m.



# NATACIÓN- PLAN B

## Circuito B-

- En caso de condiciones meteorológicas adversas (baja visibilidad)
- 2 vueltas. Salida a playa bordeando bandera. 1900 m.



# ÁREA DE TRANSICIÓN

- 4 bicicletas por barra encaradas hacia tu pasillo interior. Respeta el espacio
- Dirígete á tu bicicleta. Circula siempre por el pasillo donde tengas tu dorsal.
- No cruces por debajo de las barras
- Deposita el material utilizado en natación dentro de la caja
- Colócate el dorsal para el ciclismo hacia la espalda
- Coge el casco y colócalo correctamente antes de sacar la bicicleta del soporte.

**“CASCO PUESTO Y ABROCHADO SIEMPRE QUE TENGAS CONTACTO  
CON LA BICICLETA”**

- Con la bicicleta en la mano dirígete al final de la transición. No te montes en la bici hasta que te lo indique un oficial con bandera, pasada la línea de montaje marcada en la carretera.

# TRANSICIÓN 1



# CICLISMO

- Enlace de 1km + 4 vueltas de 21km + enlace de 1km
- Circuito llano y rápido
- Obligatorio circular por la derecha salvo para adelantar.

*!!Recuerda.-el drafting se produce en un rectángulo de 3x12m. por lo que circular por la izquierda, en paralelo a otro deportista más de 25", sin haber sobrepasado su rueda delantera, será sancionado con tiempo. Invadir el carril contrario se supone descalificación.*

- Control de vueltas en extremos
- Si te retiras comunícalo a un oficial



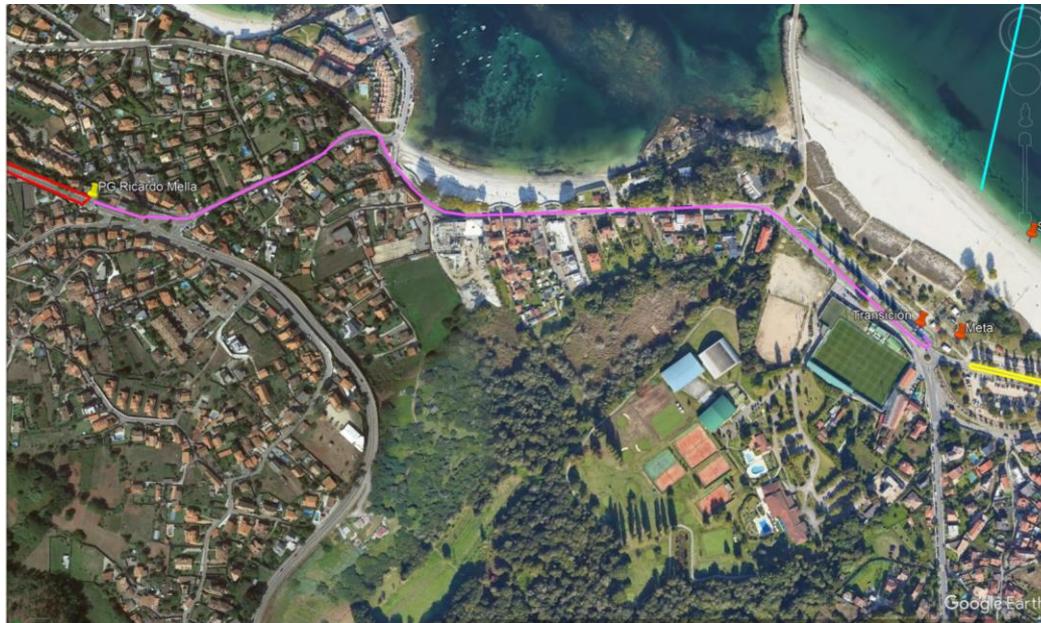
**Ojo al enlace!!.** Se circulará por un único lado de la carretera. El otro carril estará habilitado para emergencias.

# ENLACE CICLISMO

- Enlace de 1,100 km
- Obligatorio circular por el carril derecho delimitado por conos.
- El carril izquierdo está habilitado para vehículos de emergencia



- **RESPETALO!!**



# 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- ÁREA DE PENALIZACIÓN

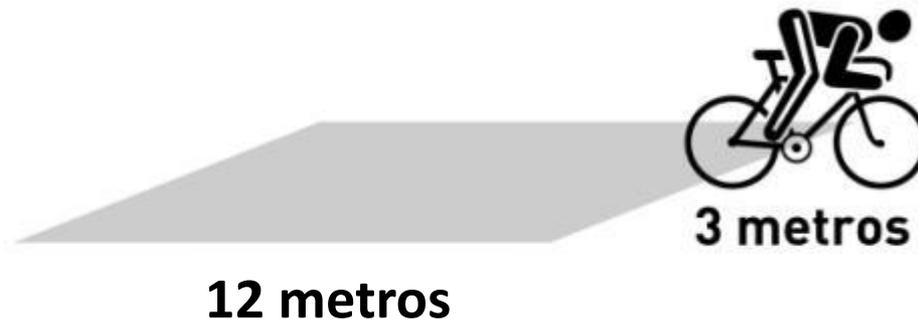


# CICLISMO- NORMATIVA

- Circulación obligatoria por la derecha del carril
- Prohibido invadir el carril contrario = DESCALIFICACION
- Drafting = Sanción **Tarjeta Azul** + Penalización de 5 minutos. 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 siguiente 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 adelantarle. Para esta maniobra contará con máximo de 25 segundos



# CICLISMO-NORMATIVA

## - CIRCULACIÓN POR LA DERECHA!!

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

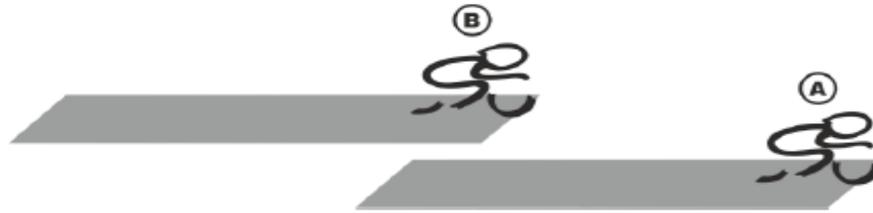
### Adelantamientos

**-25" para adelantar**

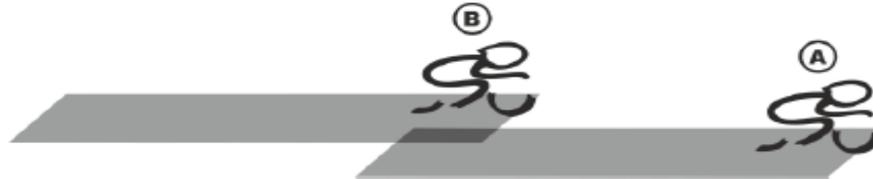
-Un deportista adelanta a otro cuando la rueda delantera del primero sobrepasa la rueda delantera del segundo.

**- 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.



# SANCIONES - PROCEDIMIENTOS

Sanción por tiempo en el área de penalización de ciclismo :



- El **oficial advertirá al deportista**, tras mostrar una **tarjeta azul/amarilla**, 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. El deportista permanecerá quieto. Solo puede avituallarse con lo que lleve.

# CICLISMO- AVITUALLAMIENTOS

- AVITUALLAMIENTOS- Km 12, 34, 56, 78

- Contenidos

1	2	3	4	propios
---	---	---	---	---------

- 
- 1. Bidón Aquarius y Powerade
  - 2. Botellas de agua
  - 3. Botellas de agua
  - 4. Barritas y Geles Aptonia



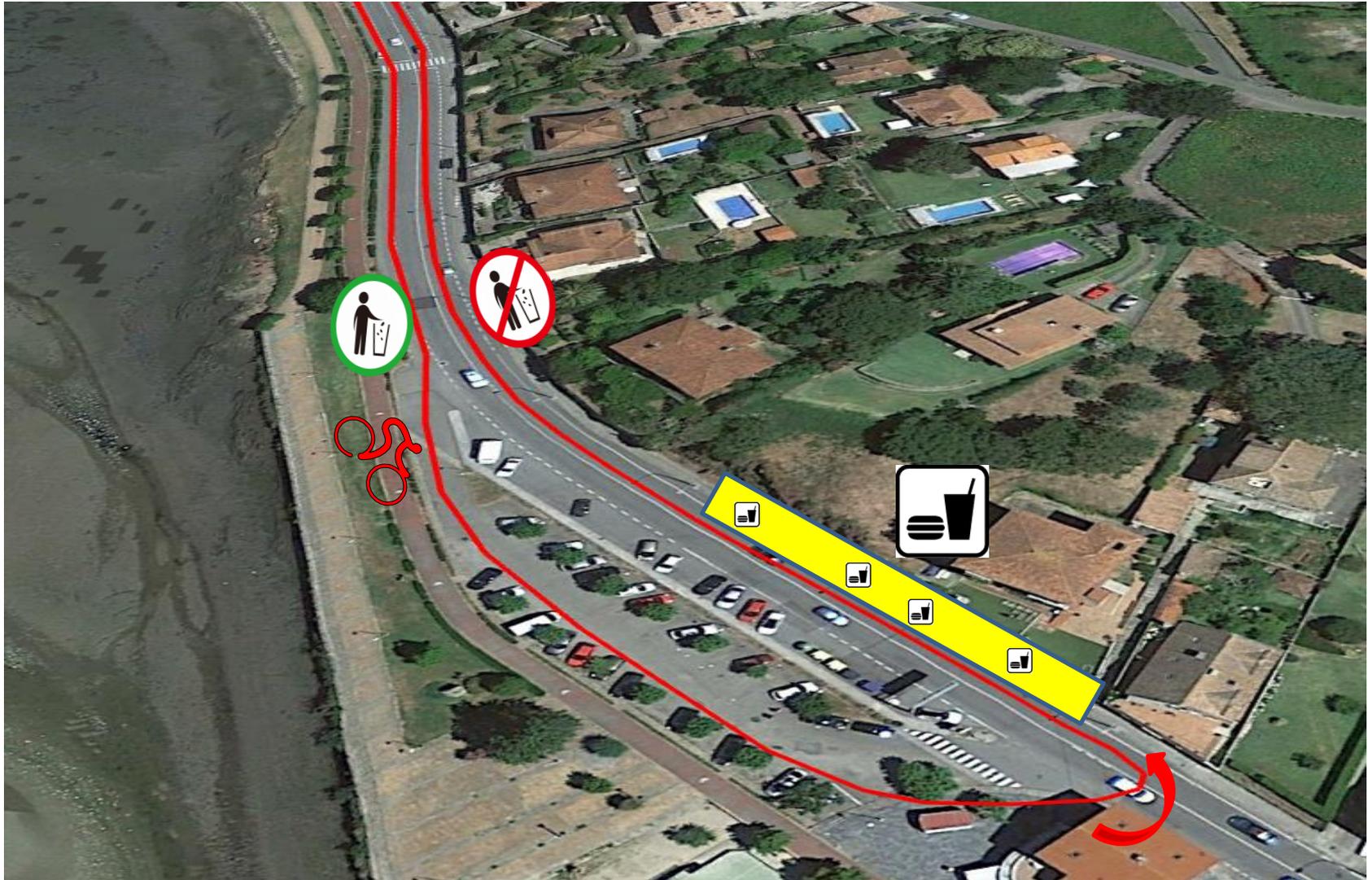
Botellas de plástico fuera del recorrido.

Fuera del espacio marcado será penalizado con tiempo



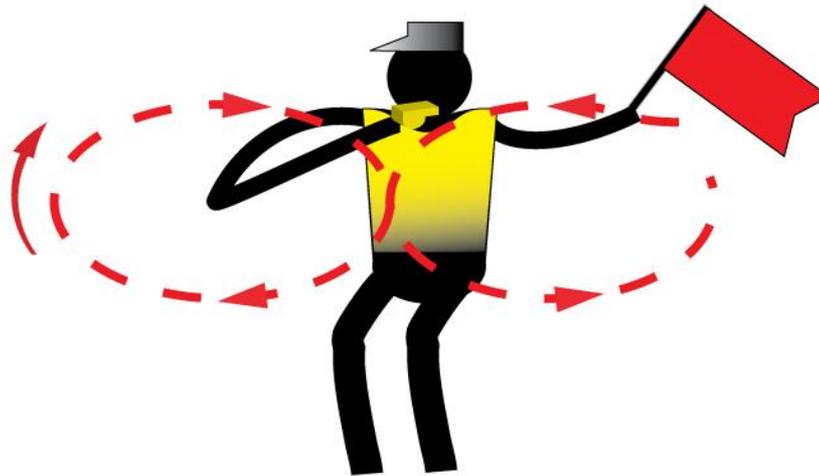
- Avituallamiento propio detrás de todos los avituallamientos.

# CICLISMO AVITUALLAMIENTOS



# PRECAUCIÓN

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

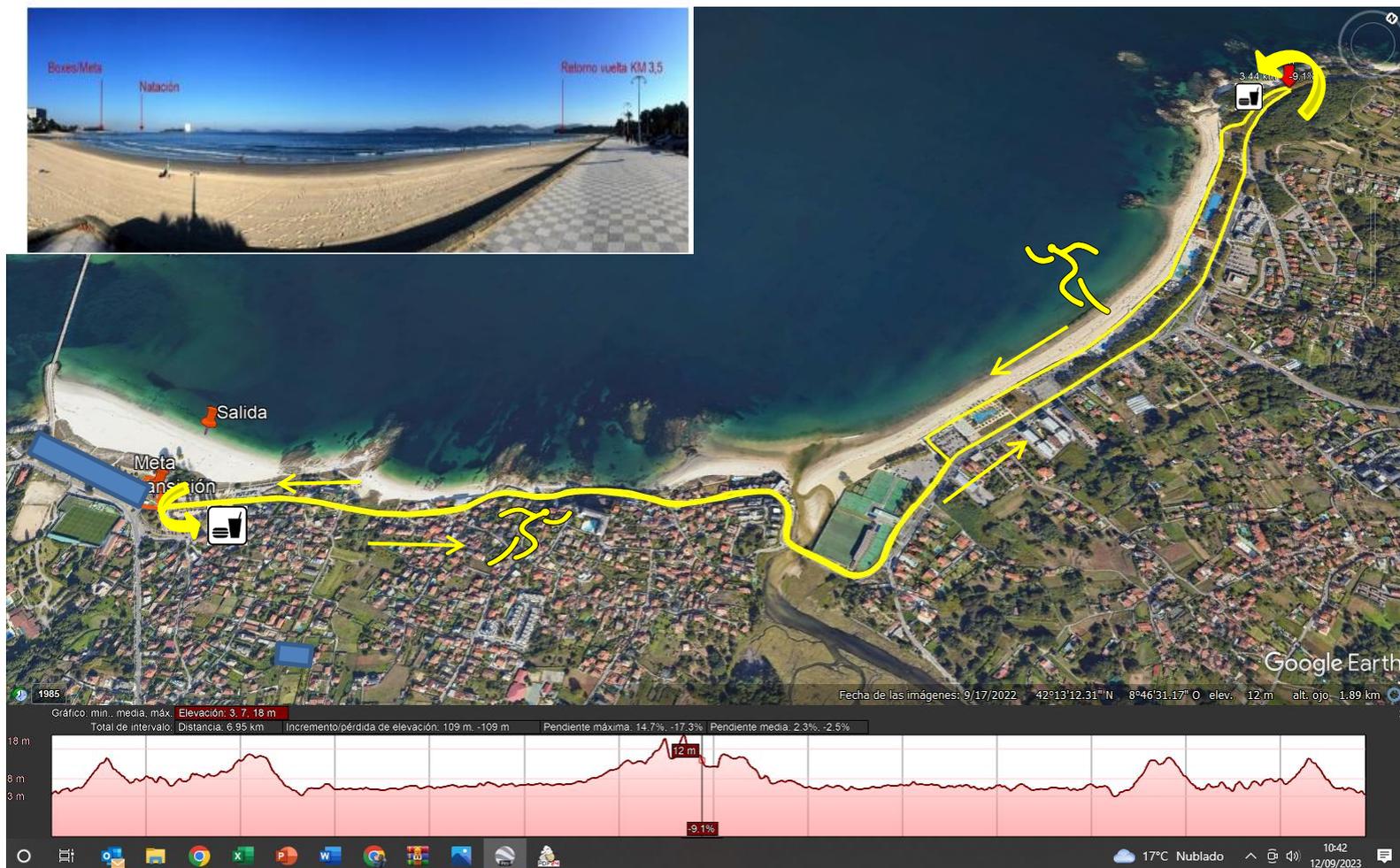


# TRANSICIÓN 2



# CARRERA A PIE

- 3 vueltas de 7 Km.-Total 21,150 m.- Sentido antihorario
- PROHIBIDO entrar en meta acompañado (DSQ).



# AVITUALLAMIENTOS

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

- 2 por vuelta (3 vueltas).

1	2	3	4	5	Propios
---	---	---	---	---	---------

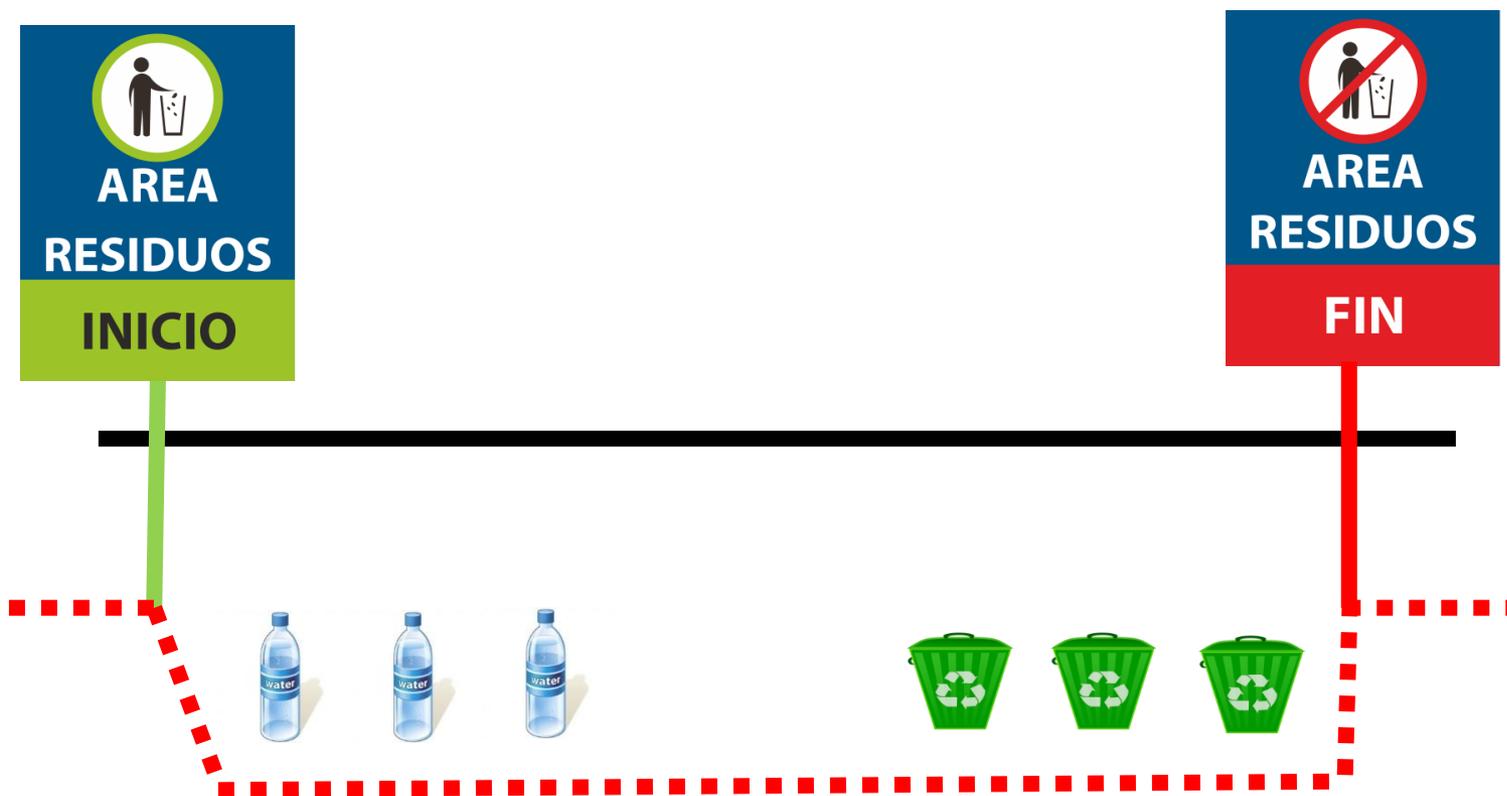


- 1. Botella de Agua
- 2. Vaso Powerade
- 3. Vaso de Aquarius
- 4. Fruta cortada: Medios plátanos
- 5. Barritas Energéticas y Geles Aptonia



- Botellas de plástico fuera del recorrido en zona delimitada

# AVITUALLAMIENTOS- ÁREA DE RESIDUOS



Residuos fuera del espacio marcado  
penalización por tiempo



# META/VOLTAS



# PROCEDIMIENTOS POS COMPETICIÓN

## Post Meta

- Al finalizar ir a la zona mixta y de recuperación
- Recoge tu bolsa del guardarropa y a continuación retira tu bicicleta

## Retirada de bicicletas y material de Transición

- DNI, licencia o documento oficial con foto
- Desde 13:00 h. o fin del sector ciclista
- Hasta las 15:30 horas.- A partir de esta hora la organización no se hace responsable de la misma.

## Más

- Dirígete a la zona de recuperación.- Interior del estadio
- Se entregará avituallamiento y regalos *finisher*
- Entrega tu chip para recoger la fianza
- Recoge tu bolsa en el guardarropa
- Zona interior del campo de fútbol puedes acceder a las duchas

# CRONOMETRAJE Y RESULTADOS

El cronometraje de la prueba será electrónico. Chip Amarillo My Laps

– Una clasificación provisional será publicada para garantizar los derechos de reclamación apelación de los/as deportistas.

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

Seguimiento en vivo <https://resultados.live/>

La clasificación oficial será publicada en la web <http://www.fegatri.org>

# PREMIOS

## Premios de la prueba

- Trofeo/medalla para los tres primeros y tres primeras de la clasificación individual absoluta y Veterana masculina y femenina de la prueba PRO
- Trofeo/medalla para los tres primeros y tres primeras de la clasificación individual de cada Grupo de Edad

### **-Premio económico prueba PRO**

- 400 € al primero y primera de la clasificación absoluta
- 200 € al segundo y segunda de la clasificación absoluta
- 100€ al tercero y tercera de la clasificación absoluta

## Premios Cpto Galego

- Medalla de acuerdo a reglamento, para los tres primeros clasificados absolutos y de cada grupo de edad masculino y femenino.
- Trofeo a los tres primeros clubs.

*Las entregas de premios se harán inmediatamente finalizada la prueba, en el horario marcado y con el protocolo establecido*

*\*\* (Excención aprobada- O/a Deportista ou club que non poida estar na entrega de premios deberá informar ao Xuíz Árbitro ao remate da proba ou seralle de aplicación o Art. 8.6 do Regulamento de competición FEGATRI.- Aquel deportista ou club que non estea presente na chamada ao podio será sancionado con 25 e 50 euros respectivamente e non poderá participar nas seguintes probas ata o seu abono*

# PREVISIÓN METEOROLÓGICA

	Temp.	Tiempo
<b>Sábado</b>	17°-24°C	
<b>domingo</b>	17°-23°C	

# II BOA SORTE !!

## DECATHLON | APTONIA

### PATROCINADORES



### COLABORADORES



### INSTITUCIONES



### ORGANIZADOR

