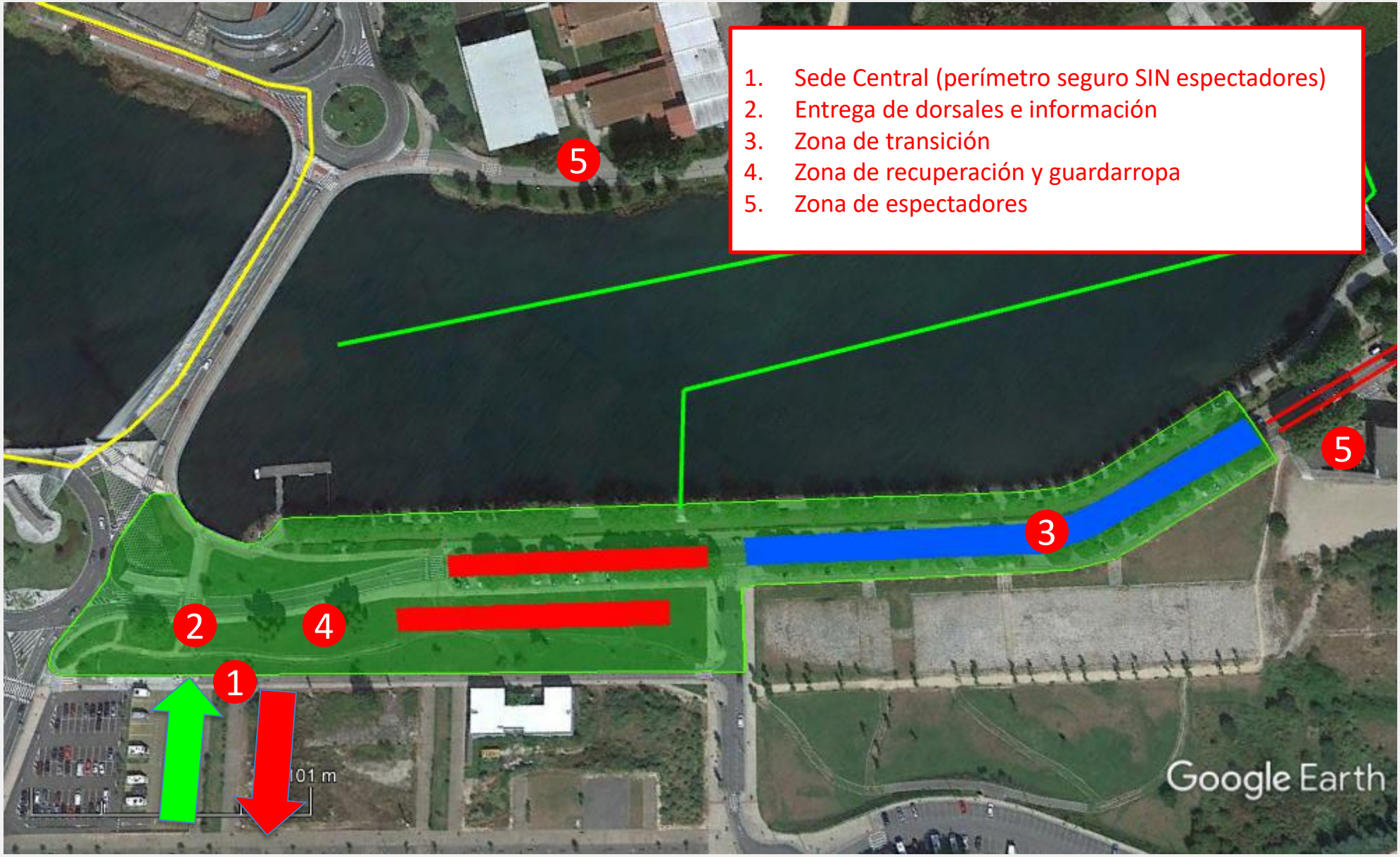
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TRIATLÓN

Información Técnica Cadete/Junior/GGEE
Campeonato de España de Triatlón - Pontevedra

Piensa que …

- Debes mantener la distancia interpersonal
- Debes hacer uso siempre de la mascarilla
- Debes minimizar los contactos
- Debes mantener siempre la educación y respeto
- Debes ser autosuficiente
- Debes hacer uso con frecuencia del gel hidroalcohólico

Sede del evento



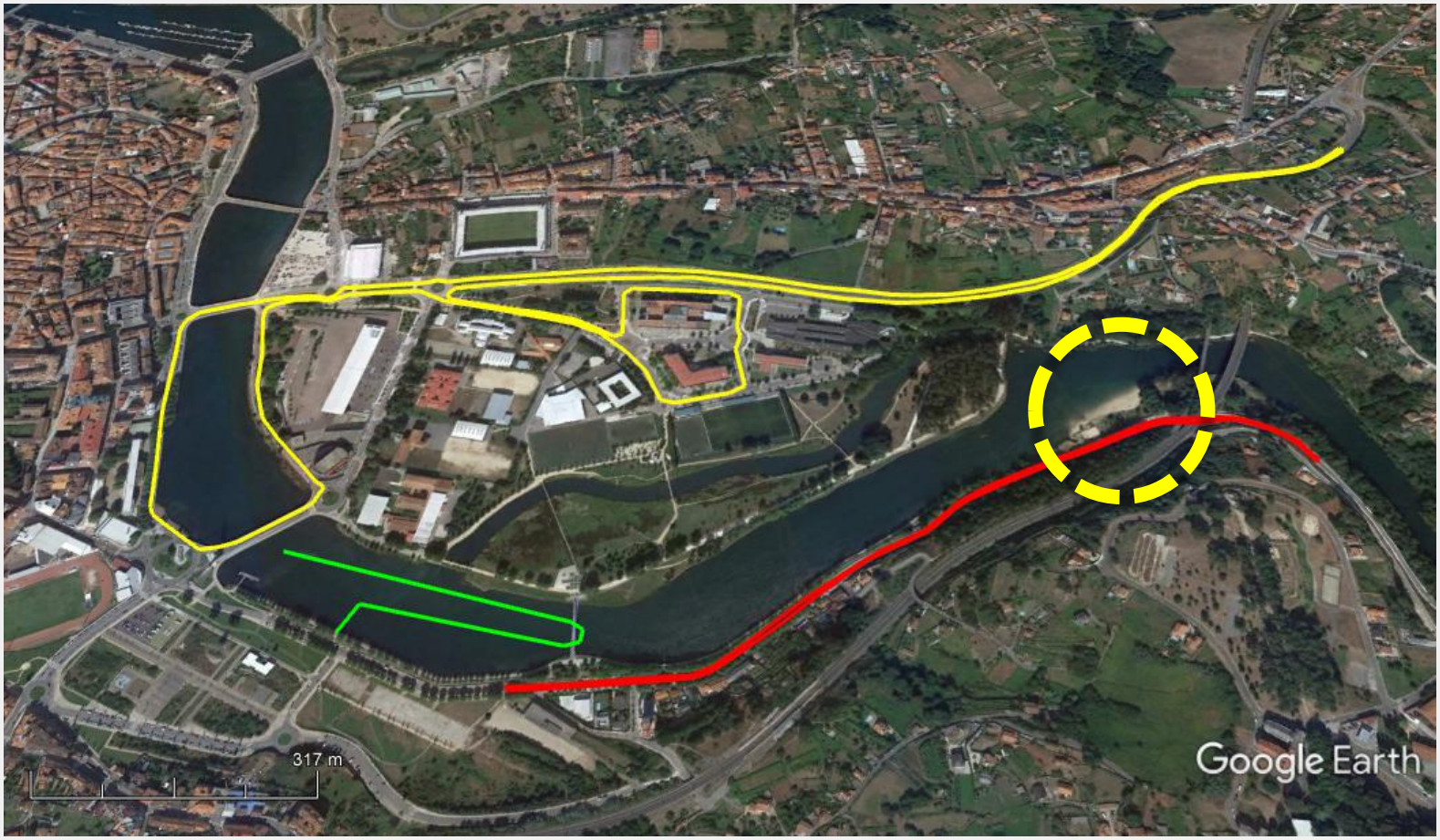
Cuadro de salidas

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN SPRINT

Competición	Sexo	Tipo Salida	Hora de Salida	Total Salida	Huecos	Dorsal Inicial	Dorsal Final	Dorsales Libres	Color Gorro	Color Dorsal	Acreditación	Bolsa Guardarropa	Entrega Dorsales	Check In	Check Out
Cadete Masculino	M	Rolling Start	9:00:00	110	n/a	101	210	0	Verde	101	Amarillo	Blanca	V de 16:30 a 18:30	7:30 - 8:30	10:00 - 11:00
Cadete Femenino	F	Rolling Start	10:00:00	88	n/a	212	299	0	Amarillo	101	Amarillo	Blanca	V de 18:30 a 20:00	8:30 - 9:30	11:00 - 12:00
ParaTriatlon	M/F	Rolling Start	12:00:00	23	n/a	1	30	7	Especifico	101	Amarillo	n/a	S de 10:30 a 11:30	10:30 - 11:30	14:00 - 15:00
Grupos de Edad 20-24 M	M	Rolling Start	16:00:00	47	3	301	350	3	Verde	101	Azul	Verde	S de 11:00 a 12:00	15:00 - 15:30	17:30 - 19:00
Grupos de Edad 25-29 M	M	Rolling Start	16:00:00	35	1	351	386	1	Amarillo	101	Azul	Verde	S de 11:00 a 12:00	15:05 - 15:35	17:30 - 19:00
Grupos de Edad 30-34 M	M	Rolling Start	16:00:00	23	2	387	411	2	Naranja	101	Azul	Verde	S de 11:00 a 12:00	15:10 - 15:40	17:30 - 19:00
Grupos de Edad 35-39 M	M	Rolling Start	16:00:00	28	1	412	440	1	Rojo	101	Azul	Verde	S de 11:00 a 12:00	15:15 - 15:45	17:30 - 19:00
Grupos de Edad 40-44 M	M	Rolling Start	16:00:00	39	1	441	480	1	Rosa	101	Azul	Verde	S de 12:00 a 13:00	15:20 - 15:50	17:30 - 19:00
Grupos de Edad 45-49 M	M	Rolling Start	16:00:00	27	3	481	510	3	Blanco	101	Azul	Verde	S de 12:00 a 13:00	15:25 - 15:55	17:30 - 19:00
Grupos de Edad 50-54 M	M	Rolling Start	16:00:00	18	2	511	530	2	Azul	101	Azul	Verde	S de 12:00 a 13:00	15:30 - 16:00	17:30 - 19:00
Grupos de Edad 55-59 M	M	Rolling Start	16:00:00	8	1	531	539	1	Verde	101	Azul	Verde	S de 12:00 a 13:00	16:00 - 16:30	17:30 - 19:00
Grupos de Edad 60-64 M	M	Rolling Start	16:00:00	3	1	540	543	1	Amarillo	101	Azul	Verde	S de 12:00 a 13:00	16:05 - 16:35	17:30 - 19:00
Grupos de Edad 65-69 M	M	Rolling Start	16:00:00	3	1	544	547	1	Naranja	101	Azul	Verde	S de 12:00 a 13:00	16:05 - 16:35	17:30 - 19:00
Grupos de Edad 70-74 M	M	Rolling Start	16:00:00	2	1	548	550	1	Rojo	101	Azul	Verde	S de 12:00 a 13:00	16:05 - 16:35	17:30 - 19:00
Grupos de Edad 75-79 M	M	Rolling Start	16:00:00	2	1	551	553	1	Rosa	101	Azul	Verde	S de 12:00 a 13:00	16:05 - 16:35	17:30 - 19:00
Grupos de Edad 20-24 F	F	Rolling Start	17:30:00	21	1	561	582	1	Verde	101	Azul	Azul	S de 13:00 a 14:00	16:30 - 17:00	18:30 - 20:00
Grupos de Edad 25-29 F	F	Rolling Start	17:30:00	9	1	583	592	1	Amarillo	101	Azul	Azul	S de 13:00 a 14:00	16:30 - 17:00	18:30 - 20:00
Grupos de Edad 30-34 F	F	Rolling Start	17:30:00	5	1	593	598	1	Naranja	101	Azul	Azul	S de 13:00 a 14:00	16:35 - 17:05	18:30 - 20:00
Grupos de Edad 35-39 F	F	Rolling Start	17:30:00	7	2	599	607	2	Rojo	101	Azul	Azul	S de 13:00 a 14:00	16:35 - 17:05	18:30 - 20:00
Grupos de Edad 40-44 F	F	Rolling Start	17:30:00	9	2	608	618	2	Rosa	101	Azul	Azul	S de 13:00 a 14:00	16:40 - 17:10	18:30 - 20:00
Grupos de Edad 45-49 F	F	Rolling Start	17:30:00	4	1	619	623	1	Blanco	101	Azul	Azul	S de 13:00 a 14:00	16:40 - 17:10	18:30 - 20:00
Grupos de Edad 50-54 F	F	Rolling Start	17:30:00	2	1	624	626	1	Azul	101	Azul	Azul	S de 13:00 a 14:00	16:40 - 17:10	18:30 - 20:00
Grupos de Edad 55-59 F	F	Rolling Start	17:30:00	4	2	627	632	2	Verde	101	Azul	Azul	S de 13:00 a 14:00	16:40 - 17:10	18:30 - 20:00
Grupos de Edad 60-64 F	F	Rolling Start	17:30:00	0	0			1	n/a	101	Azul	Azul	S de 13:00 a 14:00	16:40 - 17:10	18:30 - 20:00
Grupos de Edad 65-69 F	F	Rolling Start	17:30:00	0	0			1	n/a	101	Azul	Azul	S de 13:00 a 14:00	16:40 - 17:10	18:30 - 20:00
Grupos de Edad 70-74 F	F	Rolling Start	17:30:00	1	0	633	633	0	Amarillo	101	Azul	Azul	S de 13:00 a 14:00	16:40 - 17:10	18:30 - 20:00
Grupos de Edad 75-79 F	F	Rolling Start	17:30:00	0	0			1	n/a	101	Azul	Azul	S de 13:00 a 14:00	16:40 - 17:10	18:30 - 20:00
Elite Masculino	M	Pendiente	9:00:00	75	n/a	1	75	0	Especifico	n/a	Rojo	n/a	D de 7:30 a 8:30	7:30 - 8:30	10:30 - 11:30
Elite Femenino	F	Pendiente	10:45:00	75	n/a	1	75	0	Especifico	n/a	Rojo	n/a	D de 9:15 a 10:15	9:15 - 10:15	12:15 - 13:15
Junior Femenino	F	Rolling Start	12:15:00	37	n/a	701	740	3	Blanco	101	Rojo	Verde	D de 9:00 a 10:00	11:15 - 12:10	13:45 - 14:45
Junior Masculino	M	Rolling Start	13:00:00	81	n/a	801	885	4	Rojo	101	Rojo	Azul	D de 10:00 a 11:00	11:15 - 12:10	14:30 - 15:00

Entrenamientos previos

- Está permitido el entrenamiento previo en la zona de la Playa Fluvial del río Lérez. Este es un espacio público. Toda la parte de la sede, incluido el pantalán de salida y el acceso, no estará disponible desde las 3 de la tarde del Jueves 20



Entrega de dorsales

- La recogida la podrá hacer el deportista, o un técnico del club, en los horarios establecidos para cada competición. No se realizarán entregas fuera de esos horarios. Recuerda que debes traer impreso el cuestionario médico. No habrá formularios en blanco disponibles en la sede
- Debes dirigirte a través de un pasillo dedicado que pone acceso deportistas/acreditados
- Llegarás a un control de accesos, donde te limpiarás las manos con gel hidroalcohólico, y con un sistema de reconocimiento facial verificando que llevas la mascarilla puesta, se realizará una foto y registro de la toma de temperatura
- Continuarás por un pasillo hasta llegar a la zona de entrega de dorsales, donde los voluntarios, y con un sistema electrónico verificarán la documentación. Recuerda tu número de dorsal para facilitar la entrega
- Es obligatorio entregar el cuestionario médico totalmente cumplimentado, para recibir el sobre y el kit de deportista
- Continuarás caminando para salir de la sede por un lugar diferente al de la entrada. Recuerda hacer uso del gel hidroalcohólico al salir

- Sobre con: gorro, pegatinas, acreditación y dorsal
- Los colores de las acreditaciones son:
  - **AMARILLO**.- CADETES
  - **AZUL** – GGEE
  - **ROJO** – JUNIOR
- Mascarilla reutilizable FETRI – (recuerda dejarla en la bolsa del guardarropa para recogerla al finalizar la competición)
- Bote de gel hidroalcohólico para tu uso personal
- Bolsa para el guardarropa
- Mascarilla desechable – recuerda que la depositarás en un lugar habilitado al efecto antes de entrar a la zona de salida

- Piensa que el concepto de material permitido, es como siempre se ha competido en estas competiciones
- Solo se permiten bicicletas de formato tradicional
- NO está permitido el uso de ningún tipo de acople

El día de la competición

- Debes seguir el mismo camino que para la recogida de dorsales. Piensa que en el momento que accedas a la sede, solo podrás abandonarla una vez finalices la competición y retires tu bicicleta.
- **NO** se autorizará ninguna bolsa / mochila, que no sea la que te hemos entregado conjuntamente con los dorsales. Si vienes con otra bolsa, no te dejarán acceder al recinto
- Recuerda que no hay servicio mecánico, ni punto de abastecimiento de agua (solo para la zona de recuperación). Es importante que vengas con todo preparado directamente para la competición
- Se procederá al mismo procedimiento de acceso que el día anterior
- Una vez dentro de la sede, todas las personas están ya identificadas y registradas, y te puedes mover con libertad, siempre haciendo uso de la mascarilla y respetando la distancia social

Control de material

- Los oficiales realizarán un reconocimiento visual de la bicicleta y equipamiento, y de manera electrónica registrarán tu dorsal
- Te entregarán tu chip para la competición
- Dirígete a tu espacio asignado en la zona de transición, y deposita tu material, incluyendo la bolsa del guardarropa
- Recuerda que tendrás 2 metros de espacio entre bicicleta y bicicleta, con lo que el concepto es diferente de lo habitual, y es por ello que la bolsa la podrás dejar en tu espacio, pero como indicamos anteriormente, solo está permitido dejar la bolsa que te entregamos
- Puedes estar con prudencia en todo momento en la zona de transición, solamente recordando que puede que haya gente compitiendo, dado el formato de competición

Procedimientos previos a la salida

- El entrenamiento previo de natación NO está permitido, dado que no es viable entrar a la natación y salir y colocarse la mascarilla. No se autorizará la bajada a la zona de salida. El incumplimiento de esta norma, significará la retirada de la acreditación.

- Cuando queden 10 minutos para tu salida, dirígete despacio a la zona de alineación previa a la salida

- Respeta la distancia social en todo momento y haz uso de la mascarilla

- Una vez en la carpa, y a las órdenes del oficial de salida, cuando el deportista que te precede toma la salida, podrás retirar la mascarilla y depositarla en el contenedor habilitado al efecto

- El oficial dará la cuenta atrás, y a la hora asignada puedes comenzar la competición. Recuerda que las salidas se realizarán cada 20 segundos

Natación

1 vuelta de 750

Ciclismo

Cadete – 2 vueltas de 4,7 km

Grupos de Edad – 3 vueltas de 6,6 km

Junior – 4 vueltas de 4,7 km

Carrera a pie

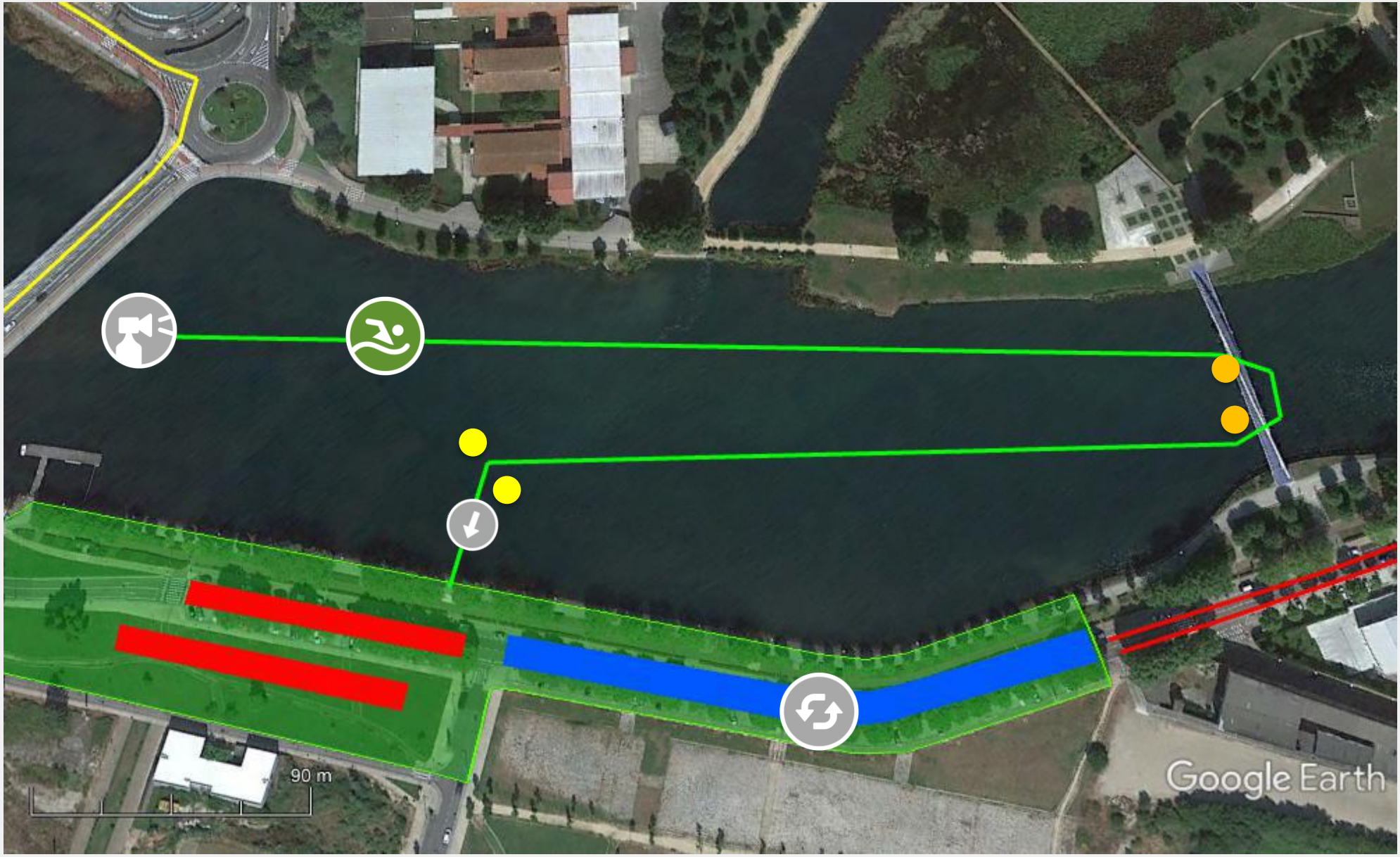
Cadete - 1 vuelta de 2,5 km

Grupos de Edad y Junior – 2 vueltas de 2,5 km

- 1 vuelta de 750 m, dejando las boyas a la derecha, con excepción de la última que se dejará a la izquierda, para finalizar el segmento de natación
- Las boyas naranjas se dejan a la derecha, y la amarilla a la izquierda
- Temperatura estimada del agua 19ºC
- Recuerda que es obligatorio mantener la distancia interpersonal durante el segmento de natación, al igual que el contacto. El incumplimiento de esta norma podrá suponer la descalificación de la competición

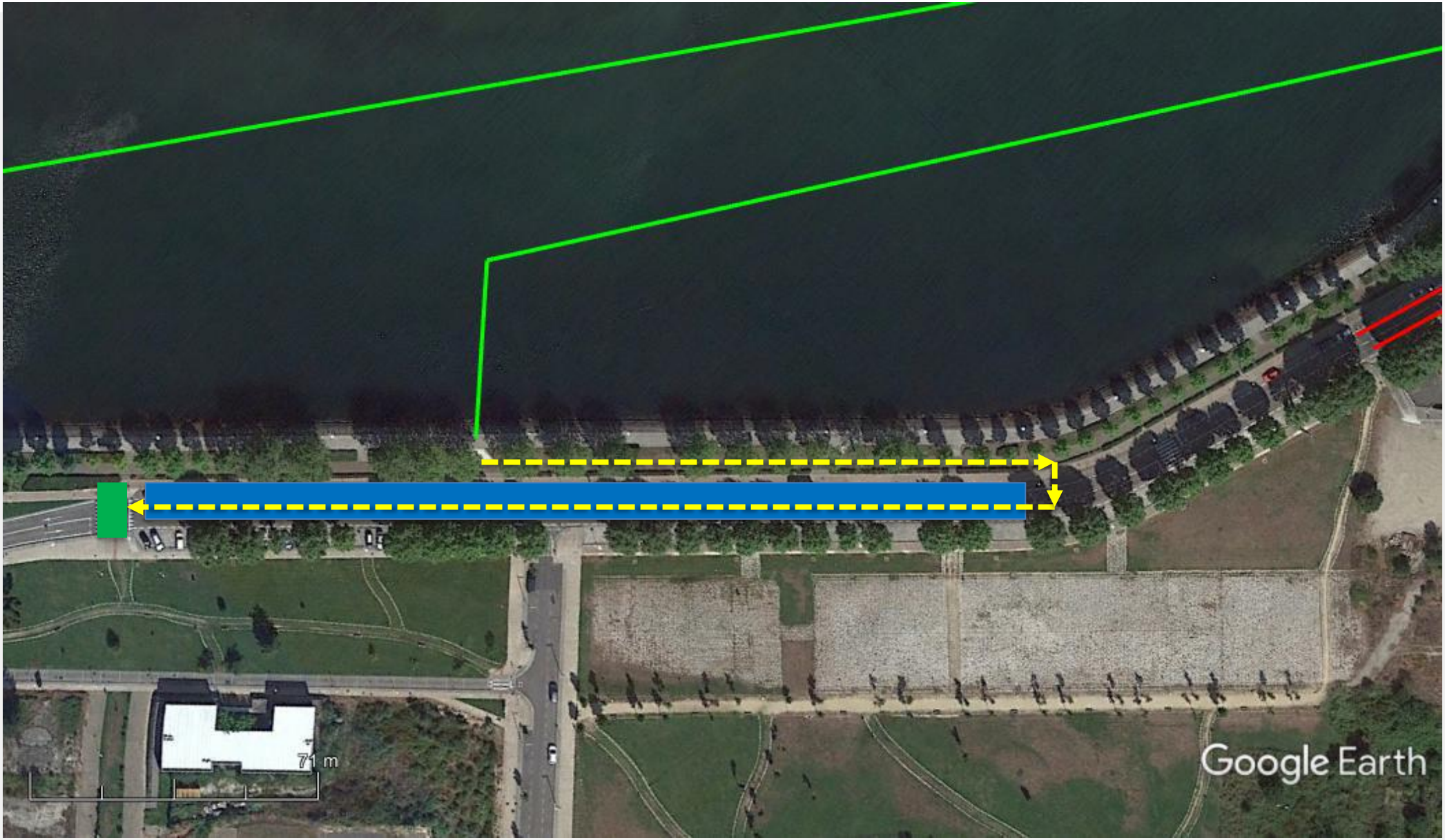
Natación

1 vuelta x 750 m.



- Debes dirigirte a tu posición en la zona de transición
- Los soportes son de barra tradicional
- Deposita todo el material utilizado dentro de tu caja
- Una vez abrochado el casco, coge la bicicleta y dirígete a la salida de la transición donde encontrarás la línea de montaje, que se encontrará en la carretera
- En este caso la línea estará delimitada por dos banderolas verdes que indican el lugar a partir del cual te puedes montar
- Ten cuidado, porque puede haber otros deportistas dejando material o retirando material

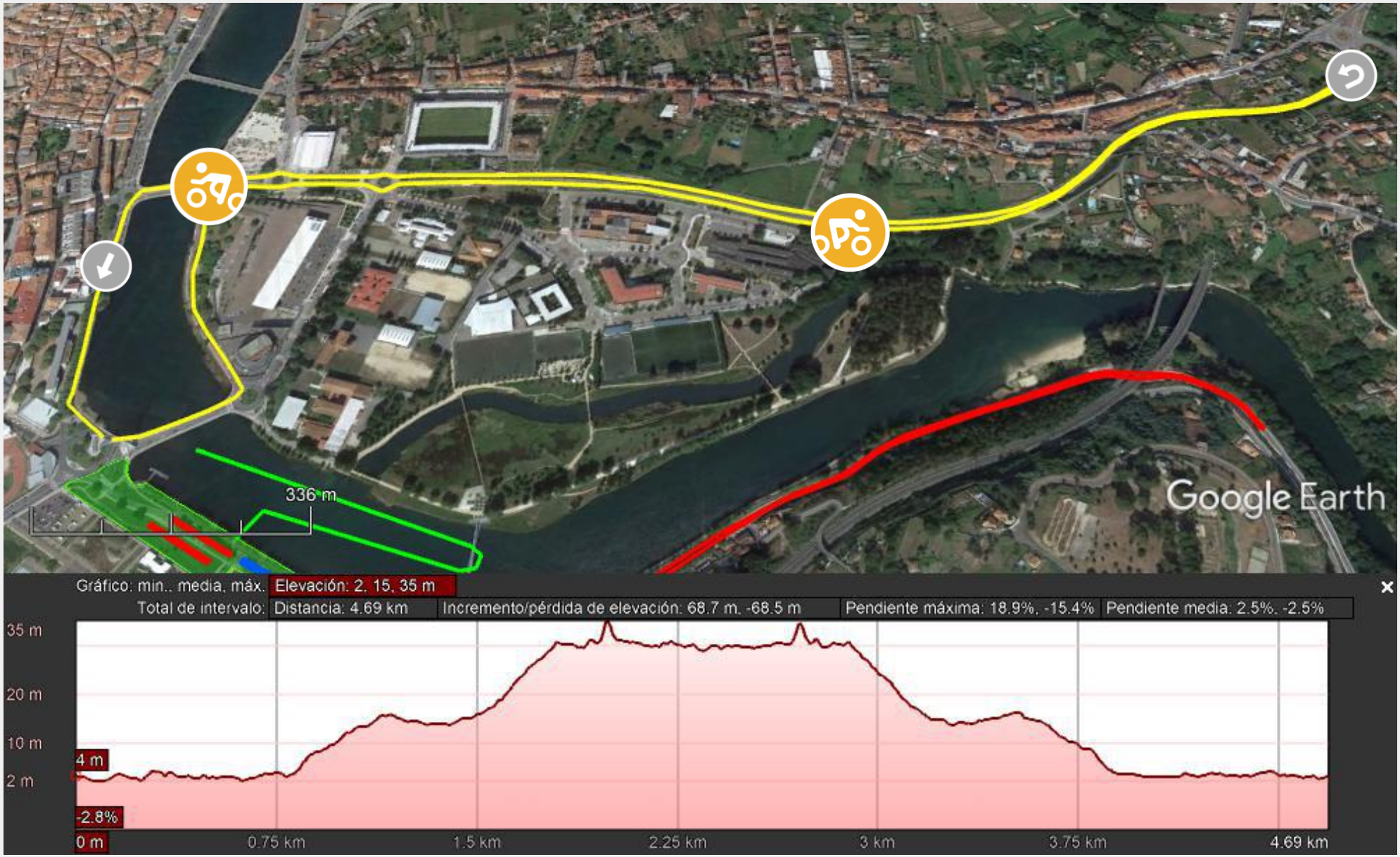
Transición #1



- El recorrido estará totalmente blindado y seguro por las autoridades locales, protección civil y controladores de seguridad
- En esta competición, el “drafting” no está permitido, y la distancia a mantener es de 10 metros
- El incumplimiento de esta norma podrá suponer la descalificación del deportista
- **NO** hay “Penalty Box” de ciclismo ni sanción de tiempo; solo es de aplicación Advertencia y Descalificación

Cadete / Ciclismo

2 vueltas x 4,7 km

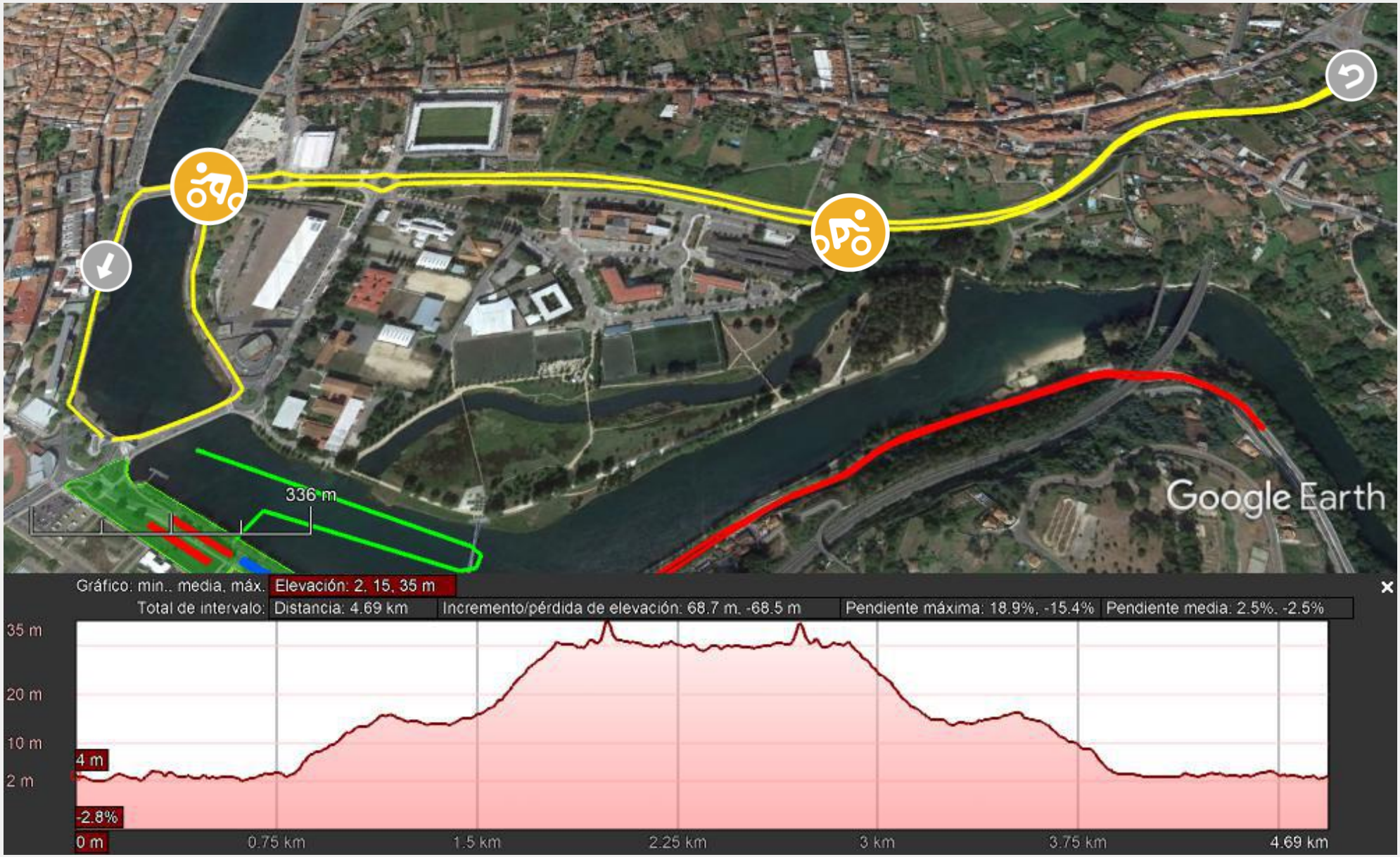


Grupos de Edad y Junior / Ciclismo

3 vueltas x 6 km

Junior / Ciclismo

4 vueltas x 4,7 km



Transición #2

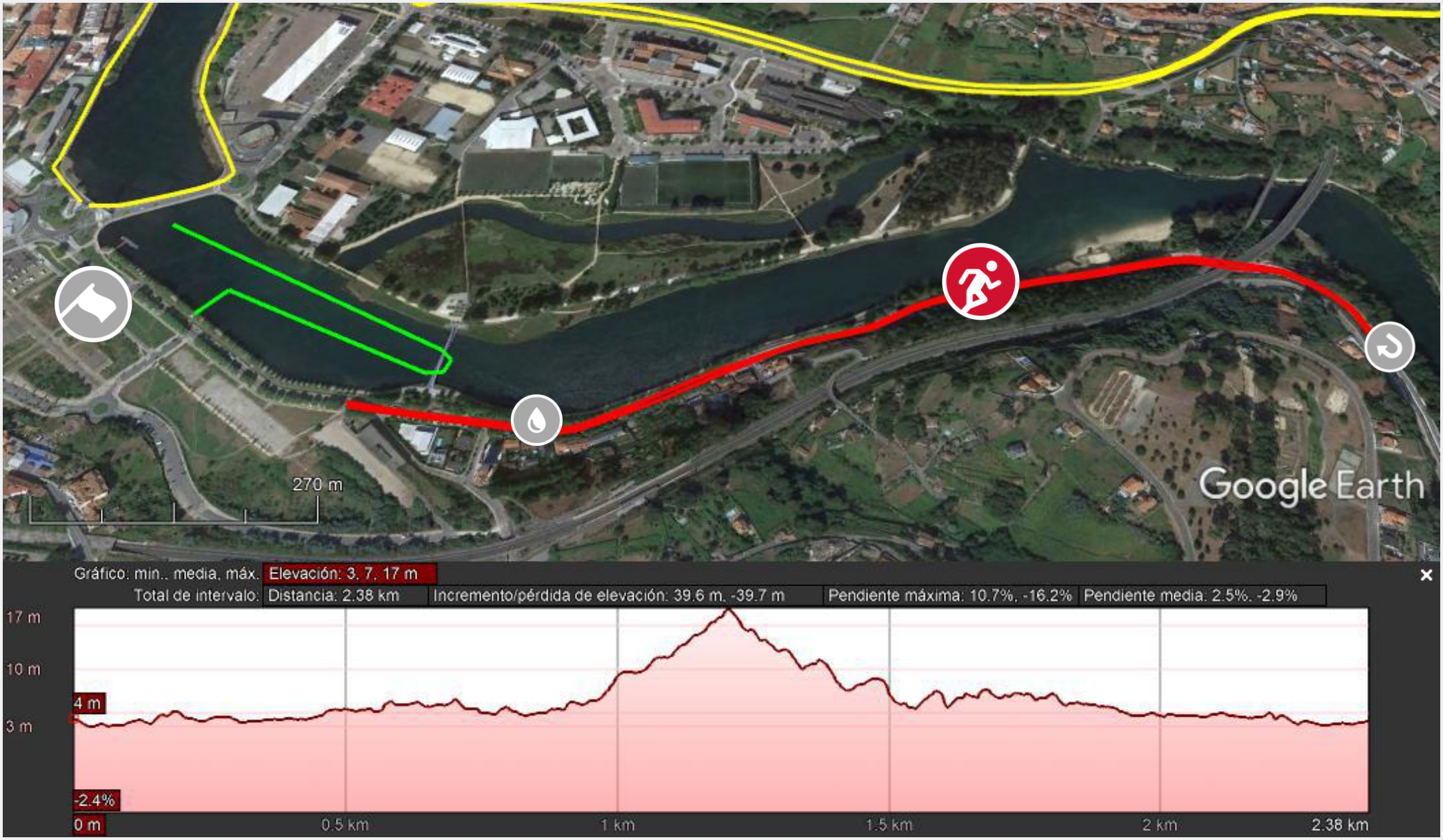
- Debes desmontar de la bicicleta antes de la línea que estará señalizada con dos banderolas rojas
- Con la bicicleta en la mano dirígete hasta el espacio asignado, deja la bicicleta, y desabróchate el casco
- Deposita todo el material utilizado en el ciclismo en la caja habilitada
- Ten cuidado, porque puede haber otros deportistas dejando material o retirando material. Debes mantener la distancia interpersonal en todo momento

Transición #2

- Recorrido de 1 (Cadete) o 2 (Grupos de Edad y Junior) vueltas de 2,5 km
- Circuito totalmente plano
- Habrá un avituallamiento de agua, dentro de la sede, al inicio de cada vuelta
- Recuerda que debes detenerte si quieres coger agua; los voluntarios NO entregarán agua a los deportistas
- Las botellas utilizadas deben ser depositadas en las zonas de residuos habilitadas
- Recuerda que es obligatorio mantener la distancia interpersonal durante el segmento de carrera de 4 metros, o correr con un ángulo de 45º para poder adelantar. El incumplimiento de esta norma podrá suponer la descalificación de la competición

Carrera a pie

Vuelta de 2,5 km



Fin de Carrera, llegada a Meta

- Una vez cruces la línea de meta, no te detengas, continúa caminando
- Habrá voluntarios esperando en la llegada para entregarte una mascarilla desechable que deberás ponerte antes de abandonar esa zona
- Entrega tu chip al colocarte la mascarilla
- Dirígete a la zona de recuperación, donde tendrás bebida y barritas energéticas
- Si crees que estás en posición de medalla o te notificamos que debes ir al podio, hazlo inmediatamente, pues las entregas serán según finalice cada competición, y en el caso de Grupos de Edad, según se vaya completando cada Grupo

Entregas de medallas

- Es obligatorio hacer uso de la mascarilla reutilizable que te hemos entregado, para subir al podio
- **NO** habrá entregas de premios a los clubes; les daremos las medallas y trofeos a un técnico del club
- **NO** están permitidas las fotos grupales ni actos similares en el podio; en todo momento se debe mantener la distancia interpersonal

Salida de la sede

- Si has finalizado la competición y no tienes que ir al podio, retira el material bajo las indicaciones de los oficiales
- Dirígete a la puerta de salida, con el material
- Una vez fuera de la sede, sigue respetando las normas de uso obligatorio de mascarilla y distancia social

#VUELTARESPONSABLE