Campeonato de España de Duatlón Avilés 2021
Grupos de Edad y Elite

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.
- Debes leer el manual preventivo COVID-19 para la competición que se encuentra en la ficha del evento en www.triatlon.org

Horarios / Entrega de dorsales

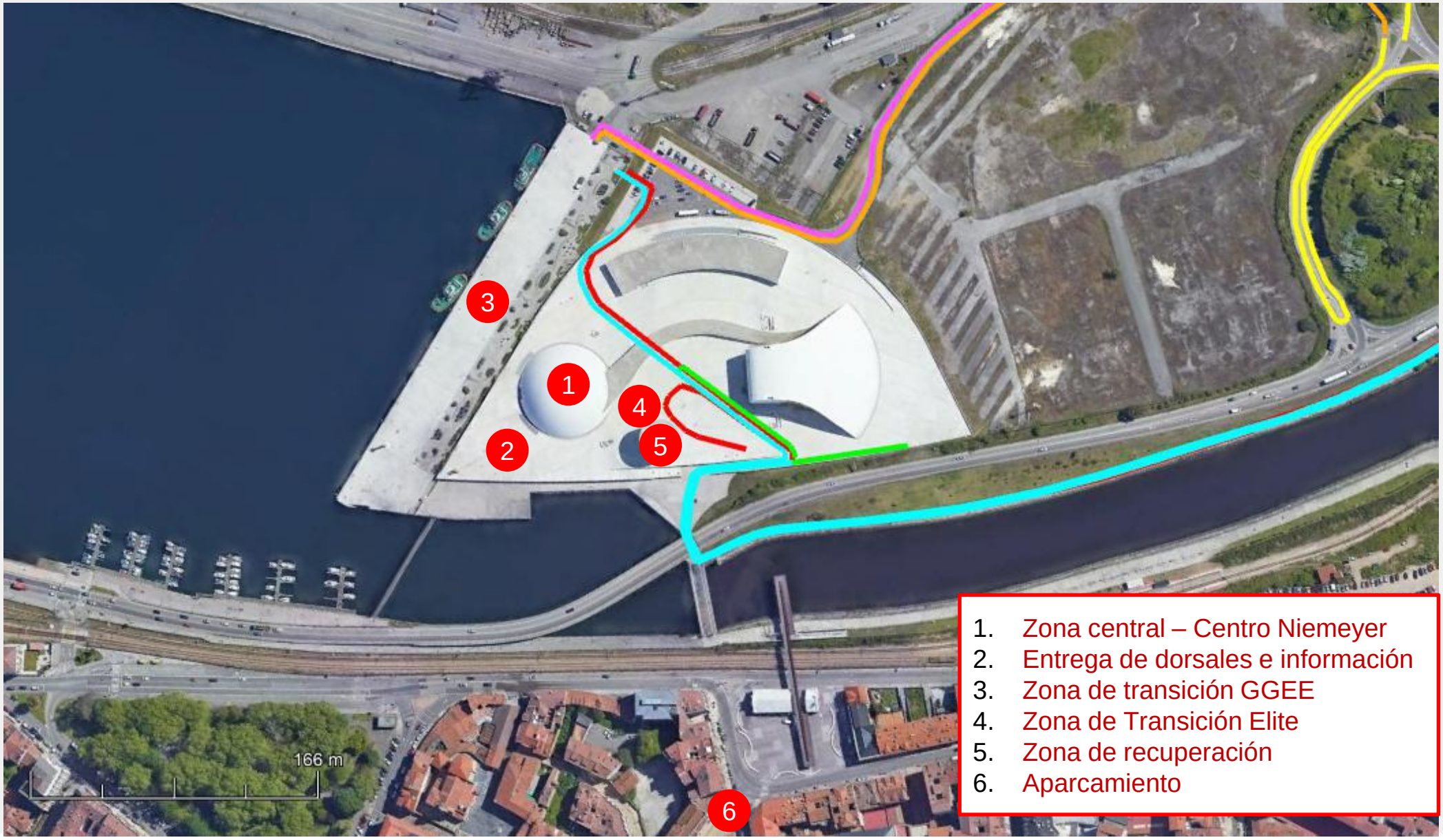
- Viernes de 17:00 a 20:00 – Solo técnicos/delegados de Clubes
- Domingo – Según las horas asignadas a cada competición
- Únicamente los dorsales podrán ser retirados por el propio deportista, el técnico del Club con licencia o persona acreditada por el Club en los horarios establecidos.
- Para incidencias, enviar email a: inscripciones@triatlon.org

Horarios / Check in

Competición	Sexo	Hora de Salida	Int.	Dorsal Inicial	Dorsal Final	Color Dorsal	Acreditación	Acceso a la Sede	Entrega Dorsales	Check In	Check Out
Grupos de Edad 55-59 F	F	9:00:00	10"	1101	1106	101	Rojo	7:30:00	7:30 - 8:30	7:45 - 8:45	10:30 - 11:30
Grupos de Edad 50-54 F	F	9:01:00	10"	1107	1118	101	Rojo	7:35:00	7:35 - 8:35	7:50 - 8:50	10:35 - 11:35
Grupos de Edad 45-49 F	F	9:03:00	10"	1119	1137	101	Rojo	7:40:00	7:40 - 8:40	7:55 - 8:55	10:40 - 11:40
Grupos de Edad 40-44 F	F	9:06:10	10"	1138	1157	101	Rojo	7:45:00	7:45 - 8:45	8:00 - 9:00	10:45 - 11:45
Grupos de Edad 35-39 F	F	9:09:30	10"	1158	1177	101	Rojo	7:50:00	7:50 - 8:50	8:05 - 9:05	10:50 - 11:50
Grupos de Edad 30-34 F	F	9:12:50	10"	1178	1190	101	Rojo	7:55:00	7:55 - 8:55	8:10 - 9:10	10:55 - 11:55
Grupos de Edad 25-29 F	F	9:15:00	10"	1191	1209	101	Rojo	8:00:00	8:00 - 9:00	8:15 - 9:15	11:00 - 12:00
Grupos de Edad 20-24 F	F	9:18:10	10"	1210	1244	101	Rojo	8:05:00	8:05 - 9:05	8:20 - 9:20	11:05 - 12:05
Grupos de Edad 75-79 M	M					101	Rojo	8:10:00	8:10 - 9:10	8:25 - 9:25	11:10 - 12:10
Grupos de Edad 70-74 M	M	9:24:00	10"	1245	1247	101	Rojo	8:15:00	8:15 - 9:15	8:30 - 9:30	11:15 - 12:15
Grupos de Edad 65-69 M	M	9:24:30	10"	1248	1251	101	Rojo	8:20:00	8:20 - 9:20	8:35 - 9:35	11:20 - 12:20
Grupos de Edad 60-64 M	M	9:25:10	10"	1252	1259	101	Rojo	8:25:00	8:25 - 9:25	8:40 - 9:40	11:25 - 12:25
Grupos de Edad 55-59 M	M	9:26:30	10"	1260	1281	101	Rojo	8:30:00	8:30 - 9:30	8:45 - 9:45	11:30 - 12:30
Grupos de Edad 50-54 M	M	9:30:10	10"	1282	1323	101	Rojo	8:35:00	8:35 - 9:35	8:50 - 9:50	11:35 - 12:35
Grupos de Edad 45-49 M	M	9:37:10	10"	1324	1373	101	Rojo	8:40:00	8:40 - 9:40	8:55 - 9:55	11:40 - 12:40
Grupos de Edad 40-44 M	M	9:45:30	10"	1374	1443	101	Rojo	8:45:00	8:45 - 9:45	9:00 - 10:00	11:45 - 12:45
Grupos de Edad 35-39 M	M	9:57:10	10"	1444	1499	101	Rojo	8:50:00	8:50 - 9:50	9:05 - 10:05	11:50 - 12:50
Grupos de Edad 30-34 M	M	10:06:30	10"	1500	1556	101	Rojo	8:55:00	8:55 - 9:55	9:10 - 10:10	11:55 - 12:55
Grupos de Edad 25-29 M	M	10:16:00	10"	1557	1603	101	Rojo	9:00:00	9:00 - 10:00	9:15 - 10:15	12:00 - 13:00
Grupos de Edad 20-24 M	M	10:23:50	10"	1604	1650	101	Rojo	9:05:00	9:05 - 10:05	9:20 - 10:20	12:05 - 13:05
Elite Masculino	M	12:00:00	30"			101	Rojo	10:30:00	10:30 - 8:30	10:45 - 11:45	13:00 - 14:00
Elite Femenino	F	13:30:00	30"			101	Rojo	12:00:00	12:00 - 8:00	12:15 - 13:15	14:30 - 15:30

Sede del evento

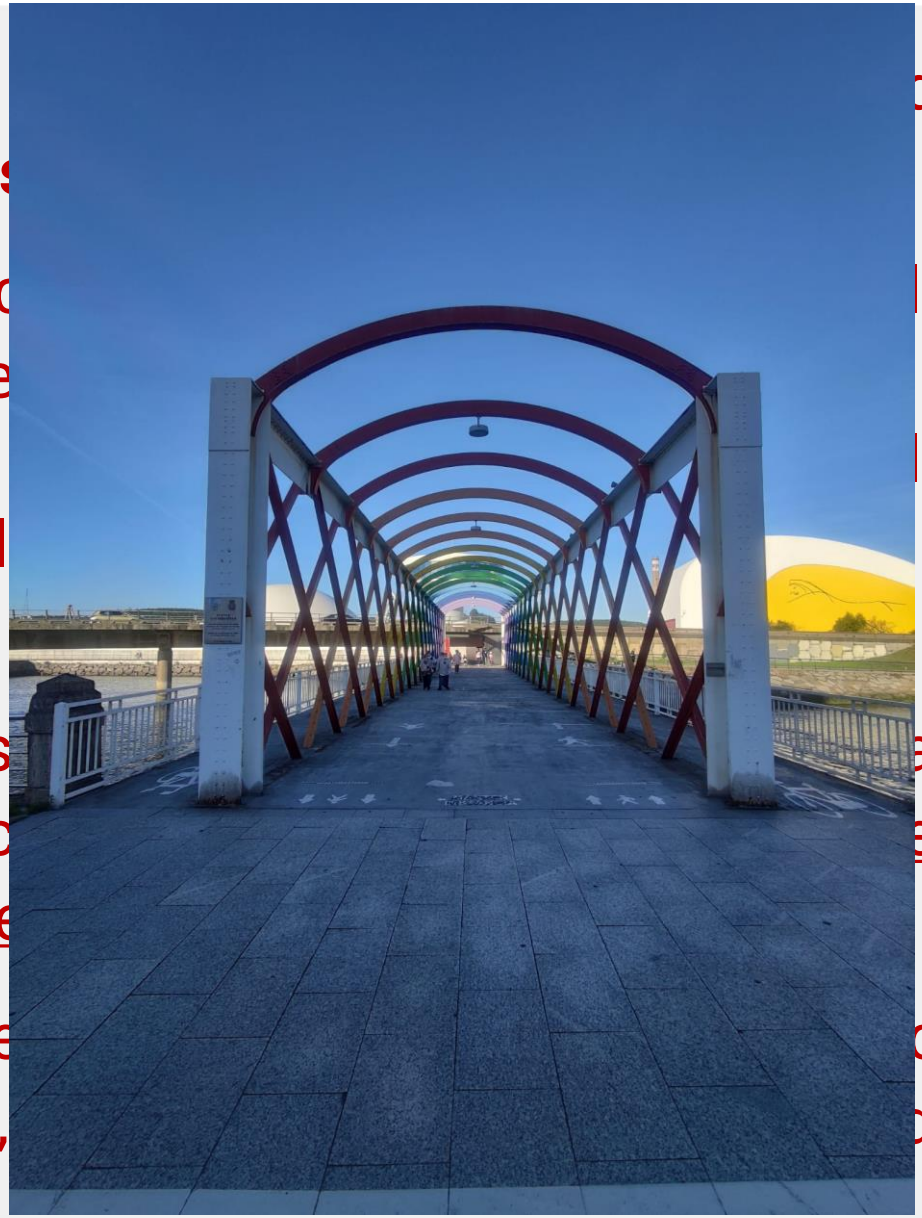
Sede del evento



1. Zona central – Centro Niemeyer
2. Entrega de dorsales e información
3. Zona de transición GGEE
4. Zona de Transición Elite
5. Zona de recuperación
6. Aparcamiento

Entrega de dorsales

- Debes dirigirte do que pone "**Acceso deporti**
- Llegarás a un c limpiarás las manos con ge sistema de reconocimiento la mascarilla puesta, se real la toma de temperatura.
- Un oficial o pers a electrónico, verificará la doc ero de dorsal para facilitar la e
- Es **obligatorio** e o totalmente cumplimentado, deportista.



- Sobre con: pegatinas, dorsal que incluye el chip y acreditación (obligatorio llevarla puesta durante el desarrollo del evento).
- Los colores de las acreditaciones para deportistas son:
  - **ROJO** – Elite y Grupos de Edad
- Mascarilla reutilizable FETRI – (recuerda dejarla en la bolsa del guardarropa para recogerla al finalizar la competición).
- Mascarilla desechable – recuerda que la depositarás en un lugar habilitado al efecto antes de entrar a la zona de salida.

El día de la competición

- Eres responsable de depositar tu mochila en tu espacio de transición (que actuará de **guardarropa),** ten en cuenta las condiciones climatológicas.
- No hay punto de abastecimiento de agua (solo para la zona de recuperación). Es importante que vengas con todo preparado directamente para la competición.
- Una vez dentro de la sede, todas las personas están identificadas y registradas por lo que te podrás mover con libertad, siempre haciendo uso de la mascarilla y respetando la distancia social de seguridad.
- Dentro del Centro Niemeyer, la cafetería estará abierta desde las 7:30 de la mañana

Dentro de la sede habrá los siguientes servicios:

- Servicio de cafetería
- Baños en la zona de servicios del Centro Niemeyer – Ojo a los controles de acceso y a respetar la distancia social. Existirá servicio de limpieza permanente
- Los clubes podrán llevar carpas plegables y colocarlas en una zona que se habilitará para ellos. Ojo, tenerlo en cuenta ante la previsión de lluvia, aunque podrá variar en estos próximos días. Solo se puede acceder con coche el viernes.

Servicio mecánico: Tienda Force Bikes; calle Esther Carreño 1 en horario de Viernes hasta las 20.00 horas y Sábado hasta las 14.00 horas

Control de material

- Los oficiales realizarán un reconocimiento visual de la bicicleta y equipamiento, y de manera electrónica registrarán tu dorsal.
- Dirígete a tu espacio asignado en la zona de transición y deposita tu material.
- Recuerda que tendrás 1,5 metros de espacio entre bicicleta y bicicleta.
- No puedes estar circulando libremente por la transición salvo para dirigirte a tu espacio asignado.

Procedimientos previos a la salida

- Cuando queden 10 minutos para tu salida, dirígete despacio a la transición, en el espacio reservado con tu dorsal.
- Respeta la distancia social en todo momento y haz uso de la mascarilla.
- La salida se hará en formato Contrarreloj Individual con un intervalo de 10 segundos para Grupos de Edad y 30 segundos para Elite.
- Una vez en la zona de salida, cuando el deportista que te precede toma la salida, podrás retirar la mascarilla desechable y depositarla en el contenedor habilitado al efecto.

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.

Carrera a pie #1

2 vueltas de 2,5 km

Ciclismo

Enlace de 600 metros + 2 vueltas de 10 km + Enlace de 600 metros

Carrera a pie #2

1 vuelta de 2,5 km

Carrera a pie #1 Elite

Vuelta #1 – 2,5 km

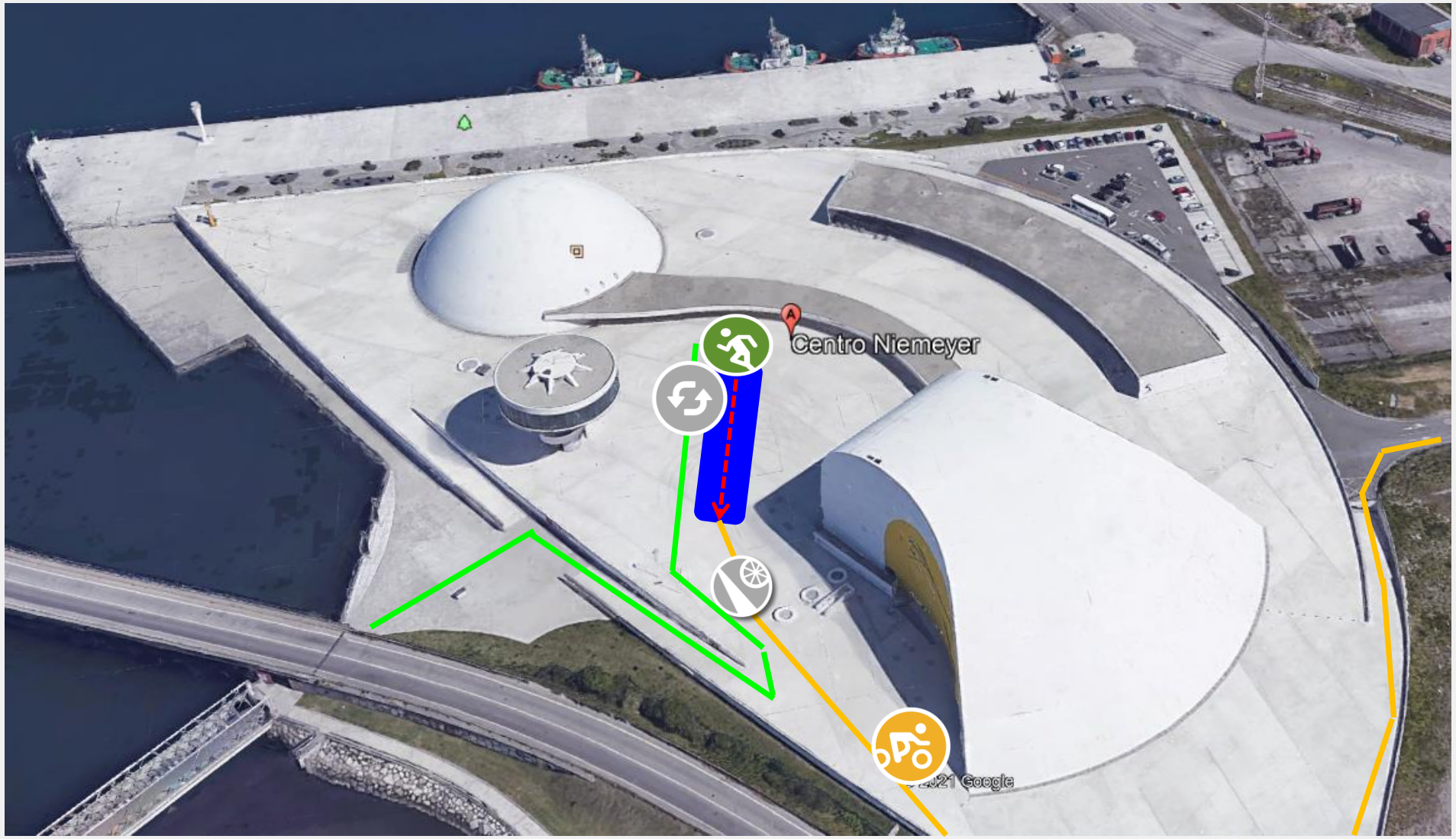
Carrera a pie #1 GGEE

Vuelta #2– 2,5 km

Transición #1

- Debes dirigirte a tu posición en la zona de transición.
- Deposita todo el material utilizado en tu espacio (Grupos de Edad), o en la caja (Elite).
- Ten cuidado, porque puede haber otros deportistas dejando material o retirando material.
- 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 dentro de la sede blindada.
- En este caso, la línea estará delimitada por dos banderolas verdes que indican el lugar a partir del cual te puedes montar.

Transición #1 Elite

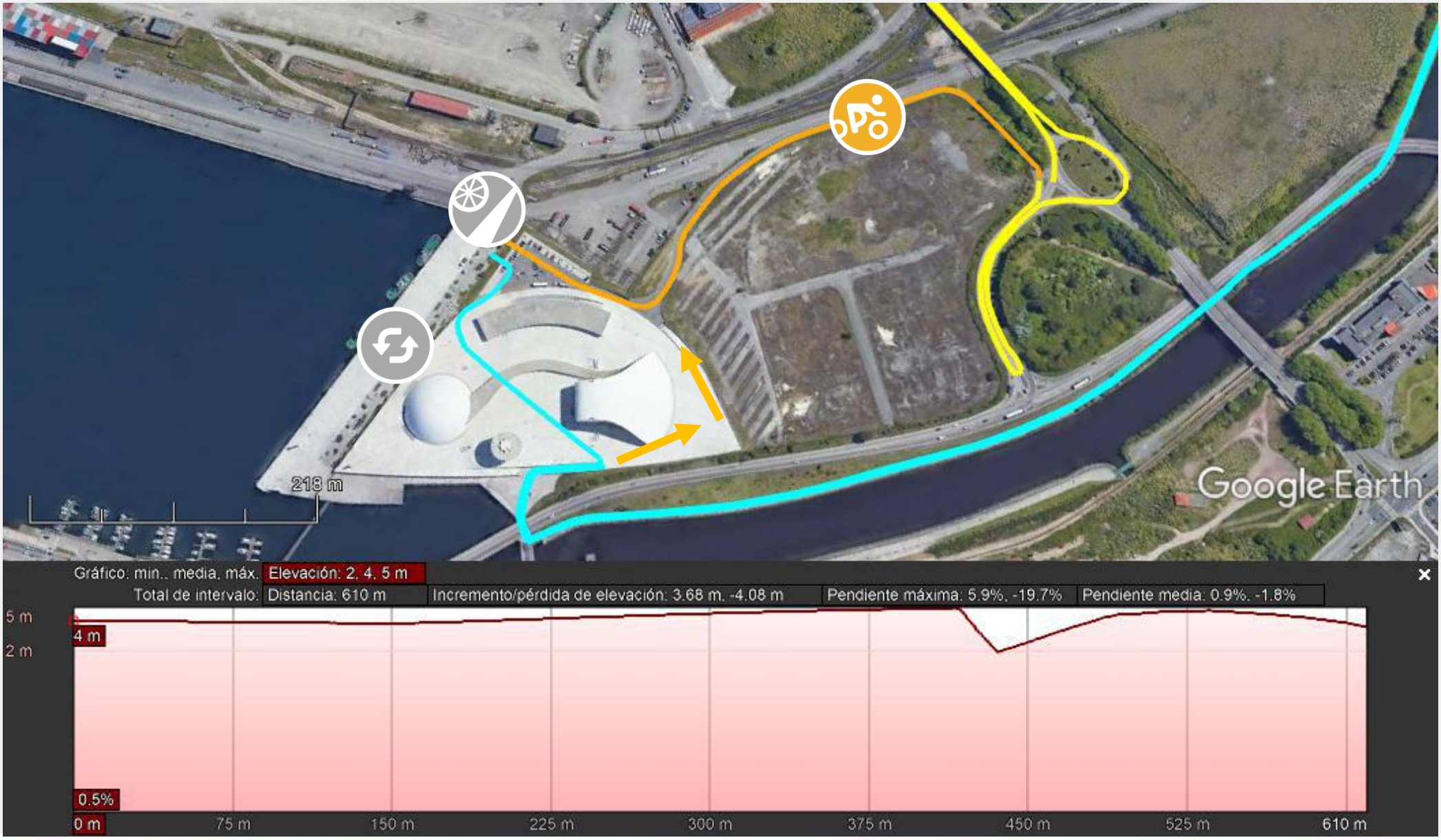


Transición #1 Grupos de Edad

- El circuito es de 1 tramo de enlace de 560 metros hasta salir del Centro Niemeyer.
- 2 vueltas a un circuito de 10 km.
- Tramo de enlace de retorno al Centro Niemeyer de 650 metros.
- Total 20 km.
- En esta competición, el "*drafting*" no está permitido, y la distancia a mantener es de 10 metros. Un deportista podrá adelantar a otro en un tiempo que no exceda de 20 segundos.
- No hay "Zona de Cambio de Rueda" para Grupos de Edad, y si para Elite que se ubicará en la rotonda de giro

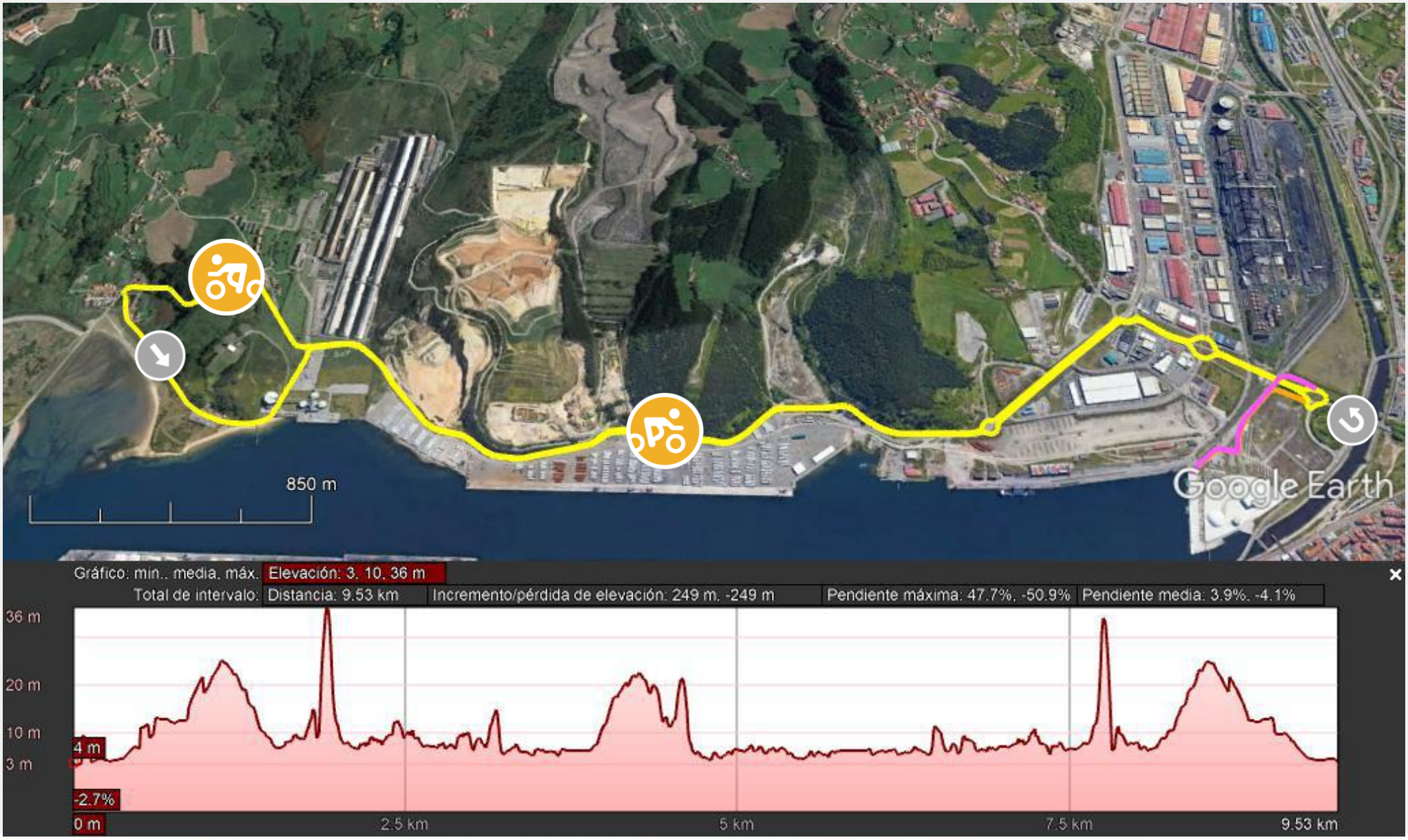
Salida del Niemeyer – Inicio del Ciclismo

650 m

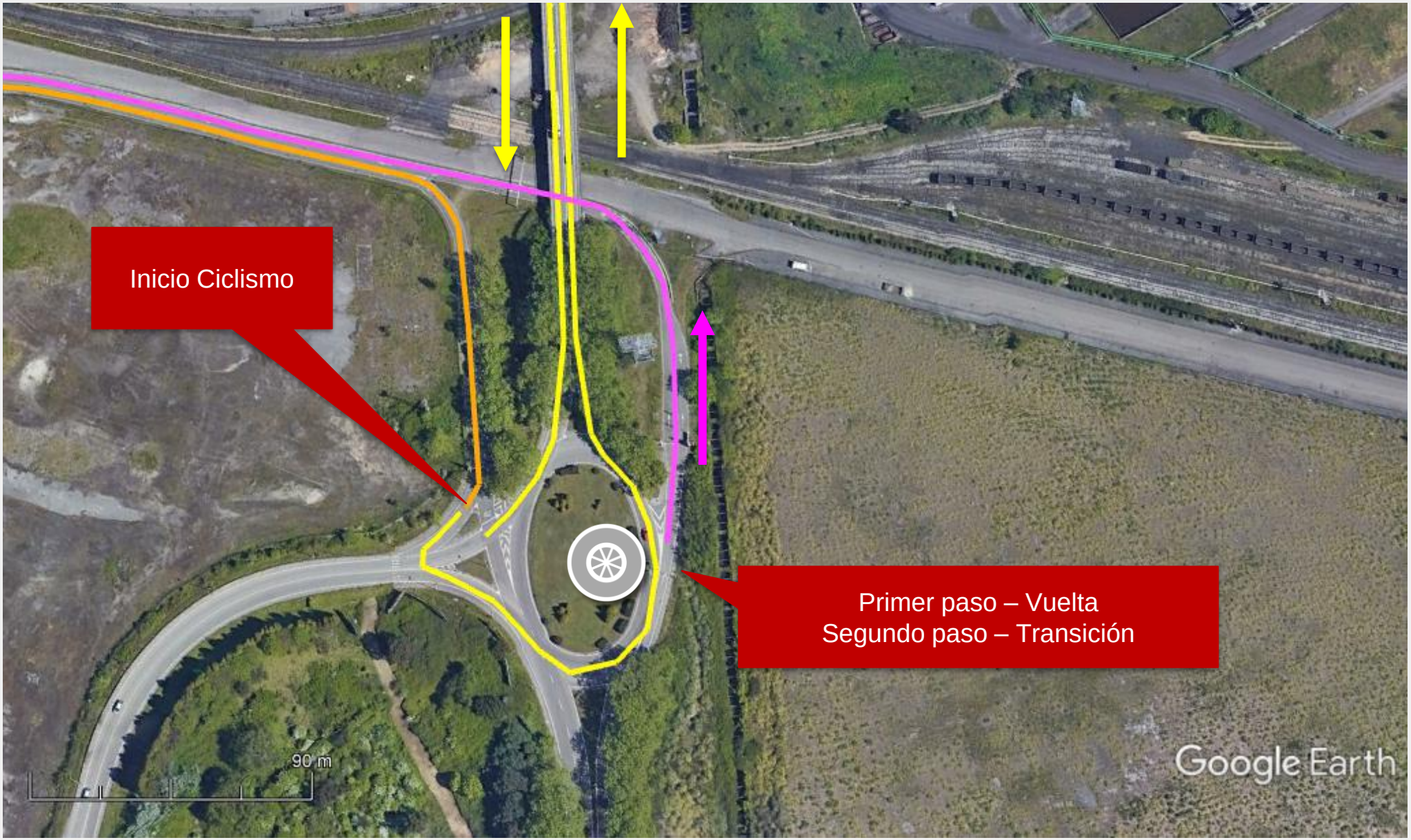


Ciclismo

2 vueltas de 9,6 km

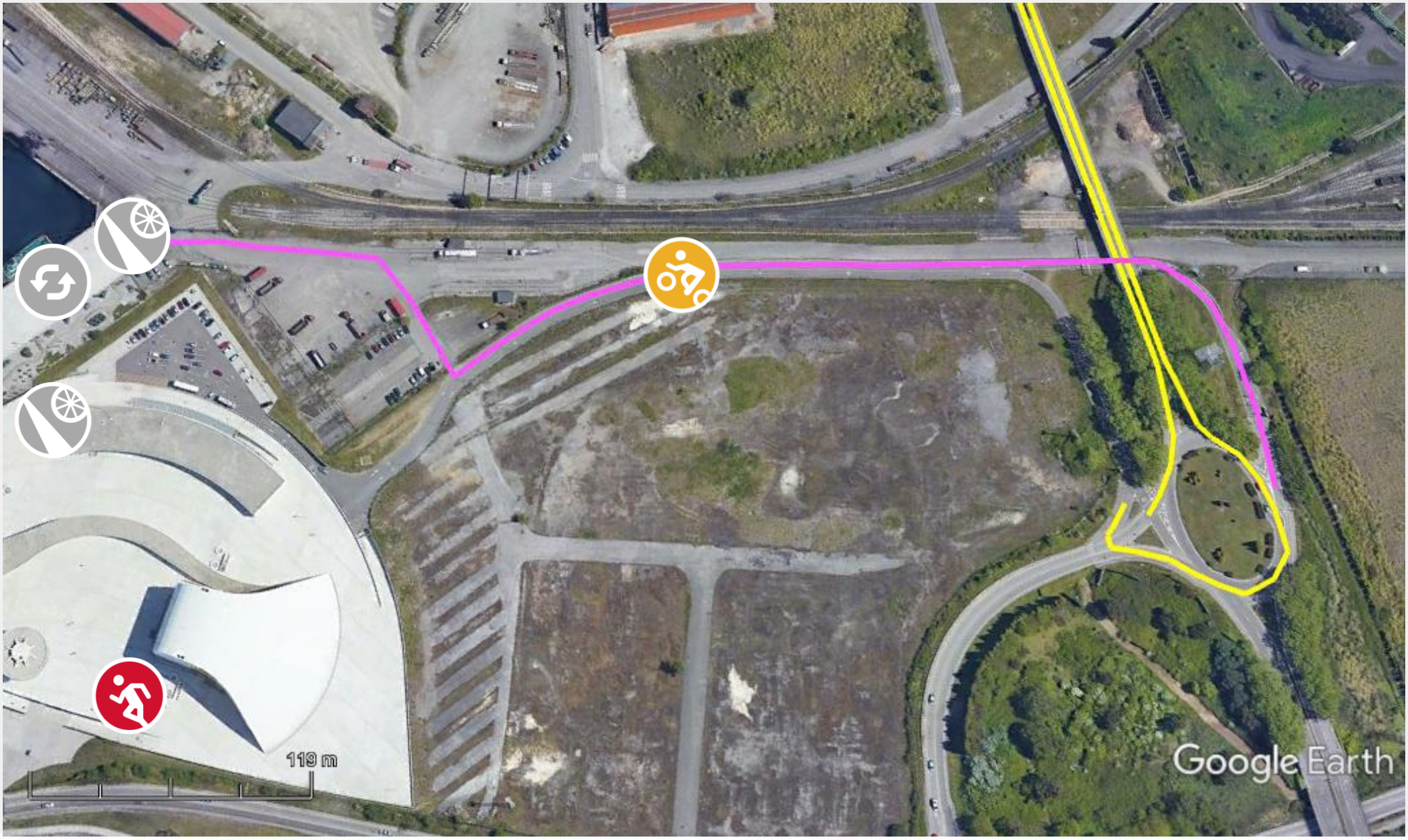


Paso de vuelta de ciclismo



Regreso al Niemeyer – Fin del Ciclismo

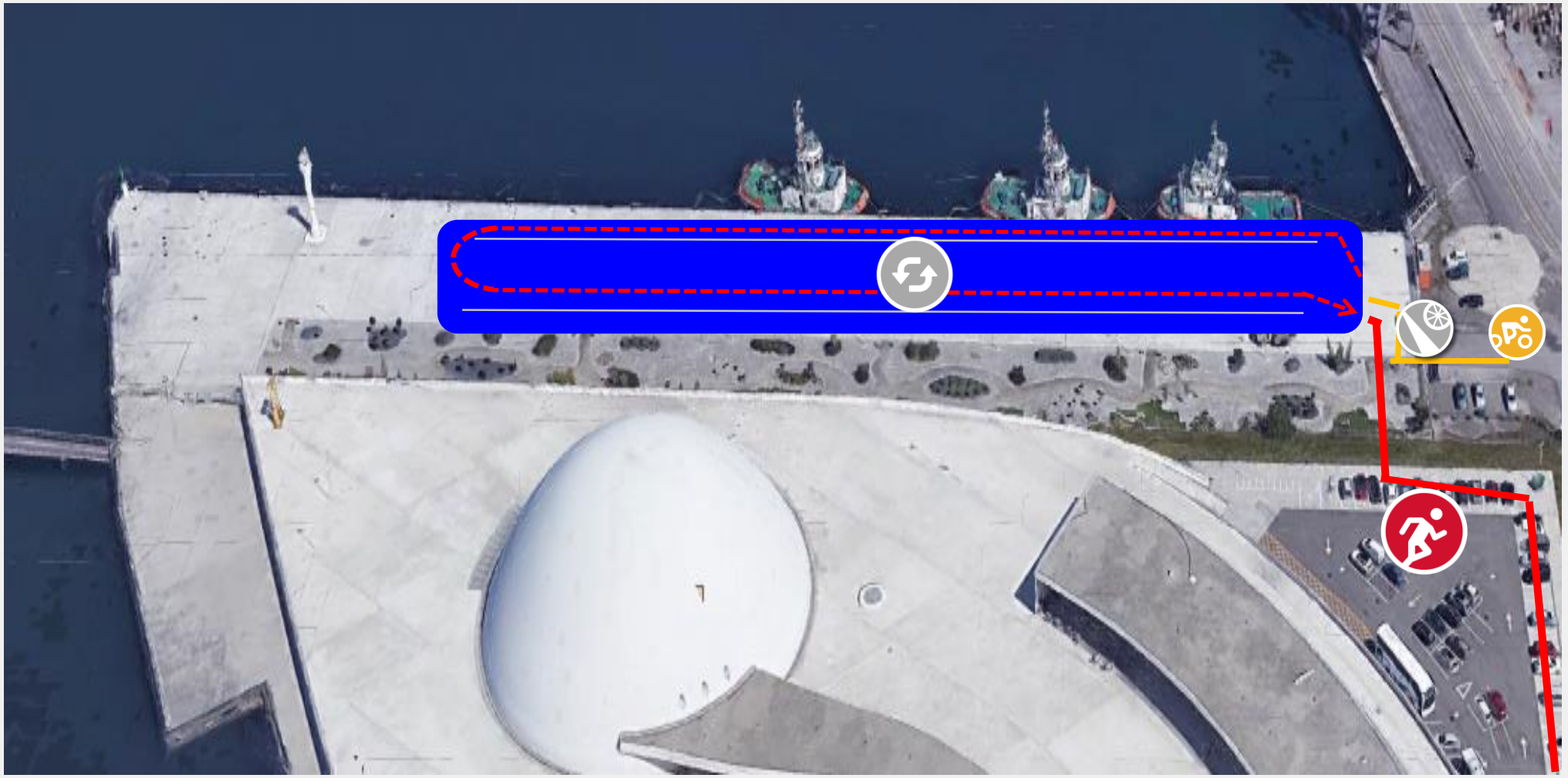
680 m



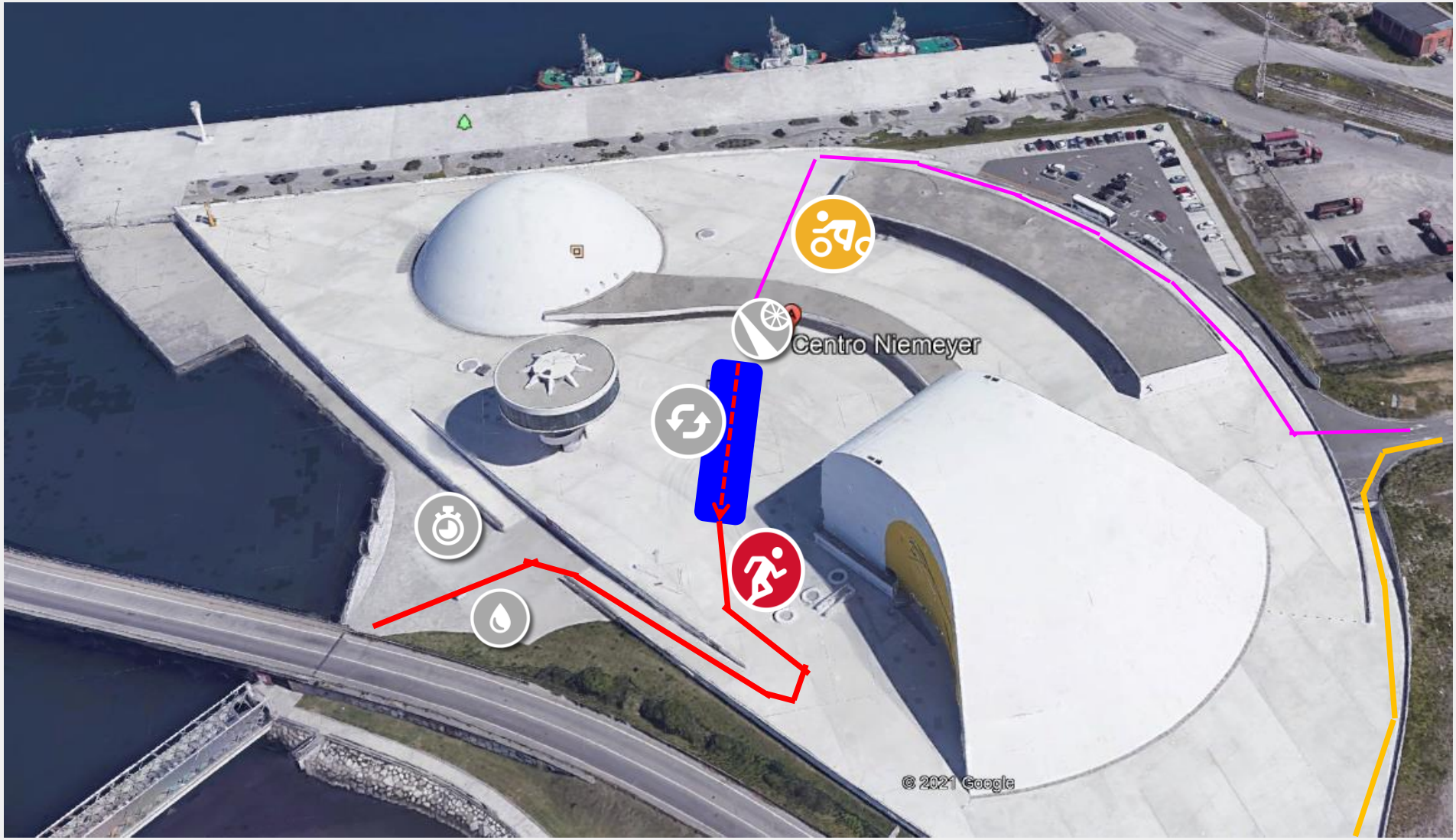
Transición #2

- 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 tu espacio asignado (Grupos de Edad) en la caja (Elite)*.
- Ten cuidado, porque puede haber otros deportistas dejando material o retirando material. Debes mantener la distancia interpersonal en todo momento.

Transición #2 Grupos de Edad



Transición #2 Elite



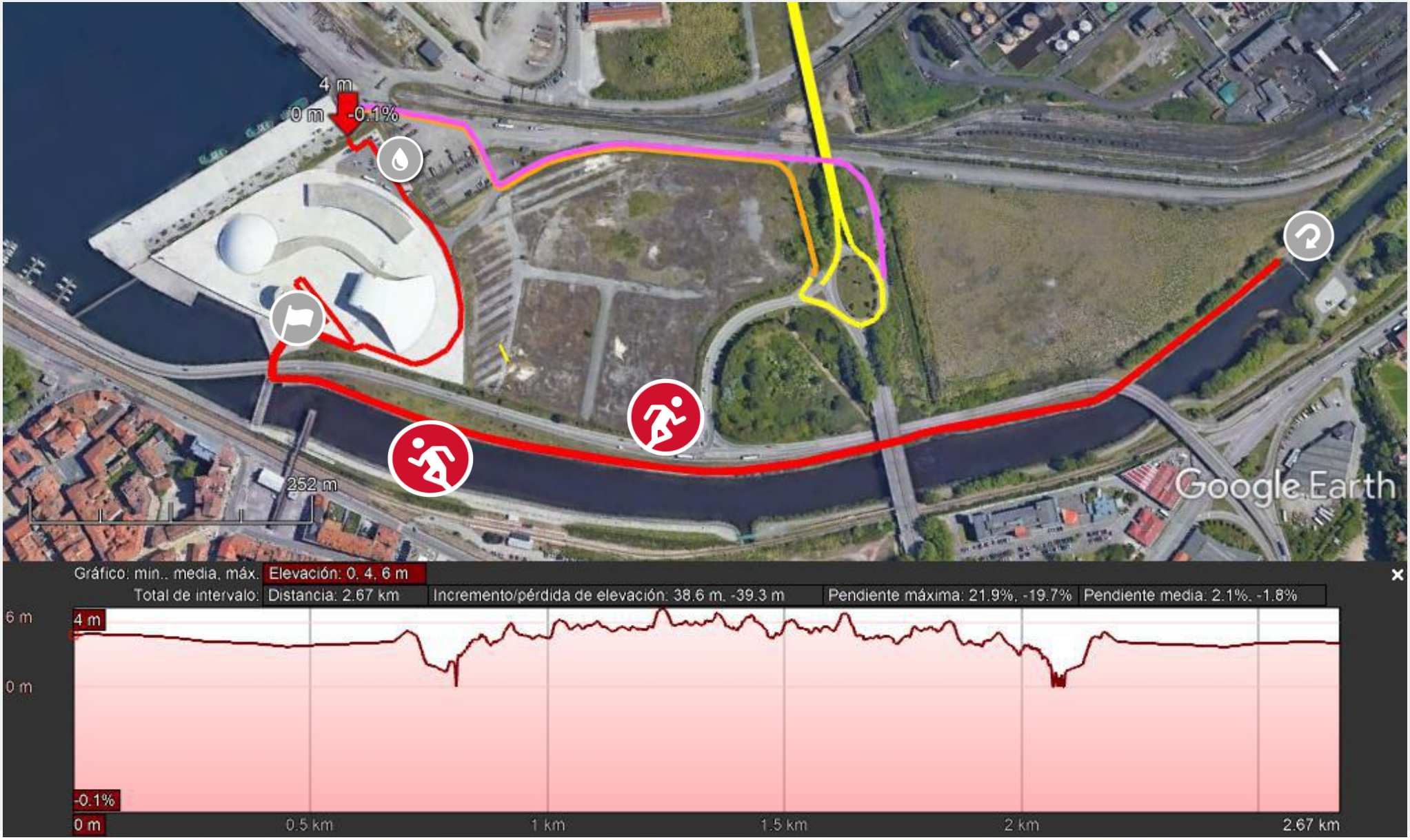
Carrera a pie #2

1 vuelta de 2,5 km

- Recorrido de 1 vuelta a un circuito de 2,5 km por el paseo fluvial de la ría.
- Habrá un avituallamiento de agua al iniciar la carrera a pie.
- 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.

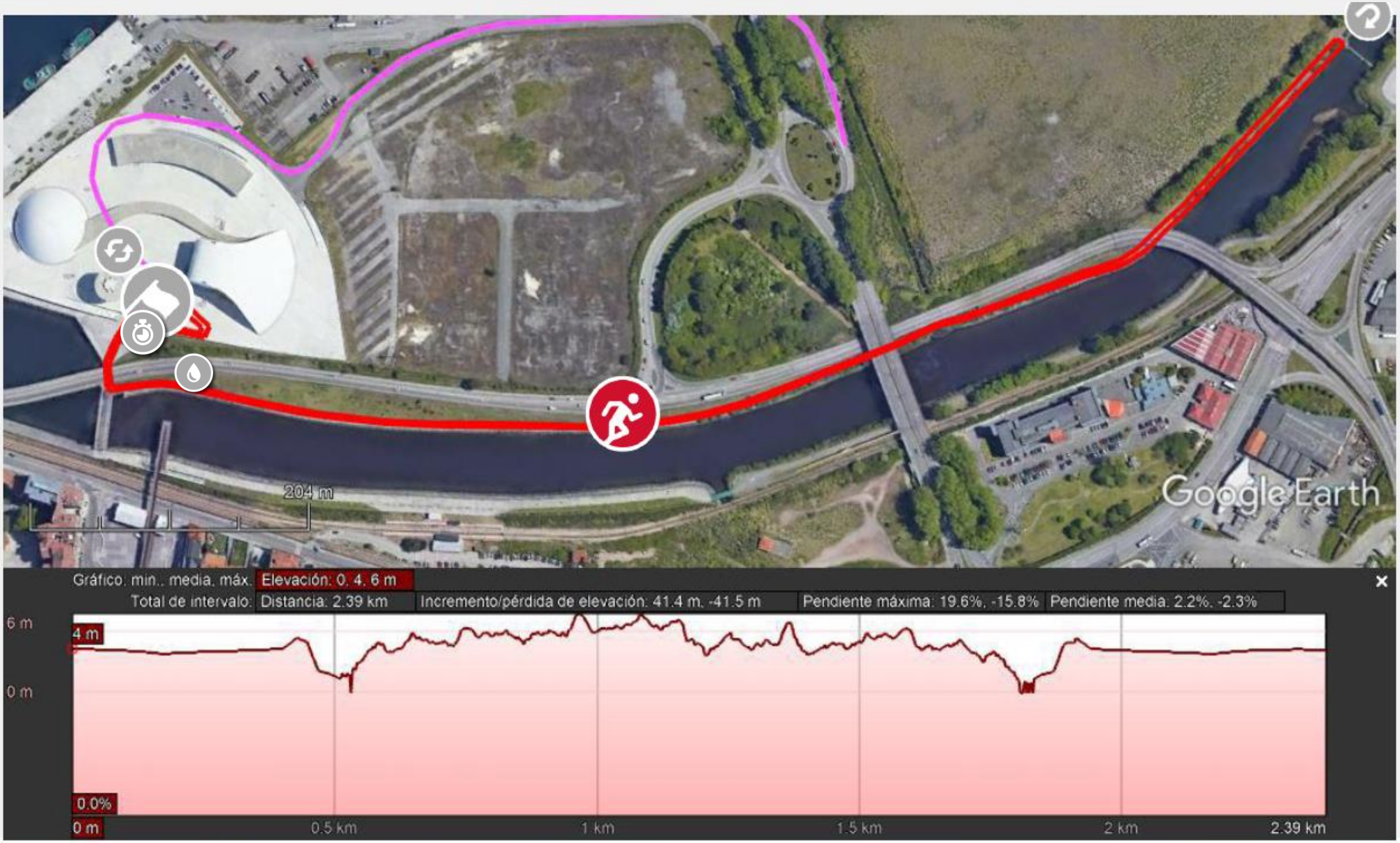
Carrera a pie GGEE

1 vuelta de 2,5 km



Carrera a pie Elite

1 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.
- Dirígete a la zona de recuperación, donde tendrás bebida facilitada por Coca Cola.
- Si crees que estás en posición de medalla o te notificamos que debes ir al podio, hazlo inmediatamente, pues las entregas serán finalice cada competición.

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.

Compromiso con la Sostenibilidad

- El evento de Avilés se encuentra comprometido para cumplir con los Objetivos de la Green Sport Flag
- Pedimos el máximo compromiso para el respeto al medioambiente y mantener la sede limpia

Reglamento específico de aplicación

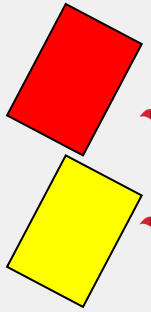
- La competición se desarrollará bajo la normativa que regula el mantenimiento de la distancia interpersonal, para ello esta deberá ser de 4 metros en carrera y esquí de fondo, en caso de no ser posible, se recomienda a los deportistas que se mantengan en un ángulo de 45º con otros deportistas. En el caso de **ciclismo** la competición se desarrollará **sin "*drafting*",** y por tanto la distancia a respetar será de 10 metros.
- Las sanciones por no cumplir con la norma establecida en los tres segmentos, será en primer lugar Advertencia Verbal, según se recoge en el artículo 3.2 del reglamento de competiciones; y en el caso de ser reincidente, descalificación según se recoge en el artículo 3.6 del reglamento de competiciones.

Distancia legal de 10 m. entre bicicletas (desde rueda delantera a rueda delantera).

Zona de “Drafting” entre bicicleta y moto: 12 m.

Máximo 20 segundos para adelantar y salir de la zona de “Drafting” del deportista que precede.

- Durante el segmento de ciclismo, los oficiales podrán mostrar 2 tarjetas diferentes (roja y amarilla):



  - Infracción tras reincidencia por “Drafting”
  - Otras infracciones (advertencia, bloqueo, tirar residuos...)

Penalty Box Elite

- Sanciones Elite, que no sean por drafting en ciclismo o distancia en carrera a pie, serán cumplidas en el Penalty Box de acuerdo al Art. 3.3.2.iii) del reglamento de Competición.

- Es responsabilidad del deportsita revisar el panel y ver si su número está colocado en el mismo.

#VUELTARESPONSABLE