

GUIA DEL TRIATLETA



INDICE

- 1. AVISO IMPORTANTE
- 2. BIENVENIDOS A RIBADEO
- 3. INFORMACIÓN GENERAL
- 4. PLANO DE SITUACIÓN
- 5. HORARIOS
- 6. RECORRIDOS
- 7. LA TRANSICION
- 8. META / POST META
- 9. ENTREGA DE PREMIOS

1. AVISO IMPORTANTE

- El contenido de esta guía podrá sufrir cambios dependiendo de la evolución de las medidas que nos hagan adoptar las autoridades sanitarias.
- El documento con las Medidas para la prevención del contagio, figura publicado en la web y está en consonancia con el plan preventivo de la Federación Española de Triatlón, aprobado por el CSD para las pruebas de ámbito nacional y adaptado a las particularidades de la prueba.
- Os pedimos responsabilidad para poder cumplir las principales medidas sanitarias:
 - Mantener la distancia de al menos 1m con el personal de organización, otros corredores y público en general, antes, durante y después de la competición.
 - o Excepto durante la competición, debes llevar puesta la mascarilla
 - Lávate las manos con frecuencia, tendrás a tu disposición hidrogeles en la transición, avituallamientos y meta.
- Si los oficiales o miembros de la organización observan un reiterado incumplimiento de estas normas, puede suponer la descalificación directa.

2.BIENVENIDOS A RIBADEO

La primera edición del Half Triatlón Ribadeo nace en un momento complicado por las circunstancias que nos está tocando vivir, pero al mismo tiempo con la esperanza de que el horizonte se ve cada vez con más optimismo.

El objetivo de la organización de crear una cita anual en Ribadeo para los amantes del triatlón y sus familias, ya que las características de esta prueba lo convierten en un claro ejemplo de turismo deportivo, resulta muy oportuno en estos momentos en los que cualquier actividad que se realice debe tener un impacto transversal en la dinamización social y económica del entorno y sin lugar a dudas que este evento lo consigue.

Sirva esta primera edición para que los deportistas y acompañantes que nos van a visitar, puedan conocer lo que Ribadeo ofrece, una amplia oferta de alojamiento, una gastronomía rica y variada de la que poder disfrutar en los múltiples establecimientos del Concello, con la naturaleza como eje fundamental, con el mar y la ría para practicar todo tipos de deportes náuticos, playas espectaculares , un entorno rural ideal para el senderismo, el cicloturismo, la fotografía o simplemente recorrer las calles de Ribadeo, visitando los numerosos comercios y conviviendo con sus acogedores vecinos.

La seriedad del proyecto, que cuenta con el beneplácito de las Federaciones española y gallega de triatlón y presenta un estricto plan de medidas de prevención es importante para el apoyo de este Concello, que entiende que la práctica deportiva es fundamental para la sociedad en cualquier época y más aún en el momento actual, sobre todo si se hace con seguridad.

Evidentemente, no podemos olvidarnos de la necesidad de seguir extremando las precauciones para prevenir los contagios y espero y deseo que todos tengáis un comportamiento acorde con las necesidades de este momento.

Estoy seguro de que nos volveremos a ver en futuras ediciones y en otras condiciones más favorables y os deseo una feliz estancia en Ribadeo.



Fernando Suárez Barcia, Alcalde de Ribadeo



3.INFORMACIÓN GENERAL

1. AREAS DE LA COMPETICIÓN:

Hay dos áreas diferenciadas :

- a) El área de transición y la salida, situada en la zona recreativa de la Playa de los Bloques.
- b) La zona de meta, situada en la Plaza de España, junto al Ayuntamiento.
- 2. El programa se compondrá de 2 pruebas en las distancias Half y Short.

Ambas pruebas son SIN DRAFTING

Las salidas serán en la modalidad contra reloj (salida de 10 triatletas cada 30")

09:00 DISTANCIA SHORT

- 1000 m. de natación a una vuelta
- 42km. de ciclismo a una vuelta
- 10 km. de carrera a pie a una vuelta

09:30 DISTANCIA HALF (puntuable para el Ranking nacional de Media y Larga Distancia)

- 1.950 m. de natación a dos vueltas
- 81 km. de ciclismo a dos vueltas
- 19 km. de carrera a pie, a dos vueltas desiguales (explicadas en su apartado)

3. ENTREGA DE DORSALES:

- Viernes 14 de Mayo: en el Teatro de Ribadeo, Rúa de San Roque nº 2
- Sábado, 15 de Mayo, Excepcionalmente, junto a la entrada de la transición.

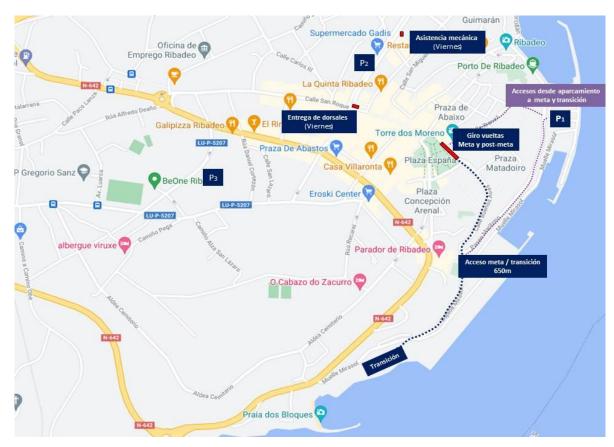
4. APARCAMIENTOS

Ribadeo dispone de varios aparcamientos, 3 de ellos de gran capacidad. Os aconsejamos el situado en el Puerto (indicado en el plano como P1), que está a 800m de la transición y 600m de la zona de meta. Será posible acceder sólo hasta las 8:30 de la mañana pero será posible salir durante todo el día. Es aparcamiento gratuito y hay que tener en cuenta que ninguno de los aparcamientos es exclusivo para los participantes, si bien a primera hora, el que os recomendamos suele estar vacío.

5. SERVICIO MECÁNICO

Durante el viernes, en horario de comercio, os recomendamos la tienda **PILLA BIKES**, distribuidor oficial de **SPECIALIZED**, en la calle Rosalía de Castro, 22 (Frente Estación de Autobuses). Por protocolo COVID, NO habrá servicio mecánico en el área de transición, si bien habrá una zona con herramienta básica para autoservicio. Apelamos a vuestra responsabilidad para acudir a la prueba con el material en buen estado.

4. PLANO DE SITUACION





5.HORARIOS

VIERNES 14

17:00 – 21:00 ENTREGA DE DORSALES, en el Teatro de Ribadeo, Rúa de San Roque nº 2, Con aforo limitado y distanciamiento, con circulación en una sola dirección y con diferente puerta de entrada y de salida.

- Los participantes entregarán el cuestionario médico que deberán descargarse previamente de la página web : (aquí ponemos el enlace)
 - Es conveniente que sepan su número de dorsal para agilizar las operaciones, ya que no habrá listados donde puedan comprobarlo. Para ello estarán publicados en la web a partir del miércoles 12.

Los participantes recibirán:

- Pulsera identificativa (Que deberá ponerse antes de abandonar la secretaría)
- o Dorsal y Juego de adhesivos (para la bici, para el casco, para la bolsa de guardarropa)
- o 2 imperdibles
- o Gorro de natación numerado
- o 1 Mascarilla
- Camiseta con la talla seleccionada en la inscripción
- Además, los participantes en la distancia HALF recibirán :
 - o Barritas y geles de la marca VICTORY ENDURANCE
 - o Un chaleco exclusivo de la prueba

CHIPS

- o En caso de no tener chip amarillo propio, se te entregará al recoger el dorsal.
- Es **importante** que los que si tengan chip propio lo lleven a la recogida del dorsal para su verificación por parte del personal de CHAMPION CHIP NORTE.

• A TENER EN CUENTA:

- Dentro del Teatro se mantendrá el distanciamiento y no se podrá entrar con la bicicleta
- No entrarán acompañantes, sólo los deportistas
- La entrega de dorsal es personal, no se pueden recoger dorsales de terceras personas
- El personal que maneje y entregue los dorsales seguirá estrictas medidas de higiene y distanciamiento.
- MUY IMPORTANTE: con el dorsal se te entregará una bolsa numerada para que puedas dejar en meta una camiseta o sudadera seca para poder ponerte al terminar la prueba, ya que por las medidas Covid no habrá servicio de guardarropa.
 - Si lo deseas, ya podrás dejar esta bolsa en la carpa de meta destinada para ello pero sólo se admitirá la bolsa entregada por la organización, bien cerrada y con todo en su interior.

17:00 – 21:15 Depósito de bicicletas en el Área de transición junto a la Playa de los Bloques (a 650m de la meta)

- Te lo recomendamos para evitar prisas antes de la salida, especialmente ahora que con las medidas de mitigación del Covid-19, es posible que el acceso sea más lento.
- Para depositar la bicicleta es obligatorio pasar el control de material con:
 - o Pulsera entregada con el dorsal puesta en la muñeca.
 - Bicicleta con dorsal/pegatina colocada en la tija del sillín
 - Casco con las pegatinas de dorsal colocadas
 - Dorsal
- Una vez pasado el control de material:
 - La pulsera será tu identificación para acceder a cualquiera de los servicios de la carrera y recoger tu material después de la competición, no te la quites hasta que finalice todo.
 - Deja únicamente la bicicleta en el número del box que corresponde a tu dorsal.
 Llévate el casco y el dorsal, pero no olvides traerlo a la competición.
- Debido a la humedad de la zona, se recomienda dejarlas tapadas
- Habrá vigilancia desde el momento de apertura del depósito de bicicletas hasta la finalización del triatlón el sábado.

SÁBADO 15

7:30 a 8:10 Entrega de dorsales short **8:15 a 9:00** Entrega de dorsales half

- Entrega de dorsales *excepcional* en la carpa situada frente a la entrada de a la transición.
- Es obligatorio enviar un mail (info@halftriatlonribadeo.com) justificando el motivo.

07:30 a 09:10 Depósito de bolsa de ropa seca para la meta junto a la carpa de entrega de dorsales.

- Sólo se admitirá lo que entre en la bolsa entregada por la organización y que esté bien cerrada y se comprobará que el número de la bolsa corresponde con el dorsal.
- Ningún otra bolsa o material será recogido y llevado a la zona de meta

07:45 a 08:30 Acceso a transición short **08:15 a 09:00** Acceso a transición half

- Será obligatorio llevar mascarilla (te facilitamos una en el sobre del dorsal) y deberá llevarse puesta hasta que te encuentres en la zona de pre-salida.
- Si has dejado la bicicleta el sábado podrás acceder sin esperar mostrando únicamente la pulsera

ENTRADA DE MATERIAL A LA TRANSICIÓN

- Si no has dejado la bicicleta el sábado tendrás que pasar el control de material pero te aconsejamos que lo hagas con tiempo, especialmente ahora que con las medidas de mitigación del contagio del Covid-19 es posible que el acceso sea más lento.
- Recuerda que para el control necesitarás:
 - o La pulsera entregada con el dorsal colocada en la muñeca
 - o Bicicleta con dorsal/pegatina colocada en la tija del sillín
 - Casco con las pegatinas de dorsal colocadas
 - Dorsal y chip

- Una vez pasado el control de material:
- La pulsera será tu identificación para acceder a cualquiera de los servicios de la carrera y recoger tu material después de la competición, no te la quites hasta que finalice todo.
 - o **Coloca la bicicleta en el número** de la barra que corresponde a tu dorsal.
 - Recuerda que situándote en el manillar de tu bicicleta, debes poder ver de frente tu número en la barra
 - Deja el material que vayas a usar en la competición, junto a tu caja pero fuera de ella.
 En la caja deberás depositar el material que ya hayas utilizado en cada transición.
 - Si dejas material ya utilizado fuera de la caja puedes ser sancionado
 - No habrá servicio de guardarropa debido a las medidas Covid. Como habrá mayor espacio entre bicicletas y para evitar la manipulación de las bolsas, excepcionalmente, se podrá dejar junto a la bicicleta, fuera de la caja y sin que moleste a otro competidor, la mochila personal y todo el material que no necesites para la competición, dentro de la bolsa que te entregaremos.
 - No se permitirán bolsas o mochilas excesivamente voluminosas
 - La organización te facilitará una bolsa grande a la que debes adherir la pegatina que va en el kit que te entregamos con el dorsal. Mete en su interior la mochila y todo lo que no necesites en la competición, no puede quedar nada fuera de esta bolsa.

CÁMARA DE LLAMADAS (ver apartado de natación)

10' Antes de la salida SHORT 10' Antes de la salida HALF

- Hasta las 8:45 estará permitido el calentamiento en el agua
- La cámara de llamadas se realizará en la transición junto a la bicicleta
- Los oficiales te indicarán en que momento os podréis dirigir hacia la salida, guardando el orden de la transición y manteniendo la distancia de seguridad.
- Está previsto realizar varias líneas de pre salida, no te preocupes en exceso, sólo sigue las instrucciones de los oficiales.
- En la última línea, cuando estés a 30 " de la salida, tendrás los contendores para poder quitarte la mascarilla.

COMIENZO DE LA COMPETICIÓN:

09:00 SHORT

09:30 HALF

- Salida masculina y femenina juntos con formato de **contrarreloj en tandas de 10 triatletas cada 30"** según los tiempos de natación que habéis declarado .
- En caso de igualdad de tiempo, para asignar os dorsales en la distancia Half se tendrá en cuenta el resultado del Campeonato de España de Media Distancia celebrado en Bilbao en el 2020

6.RECORRIDOS

En este enlace puedes descargarte la aplicación para ver con detalle los recorridos y todos los pormenores de la prueba y además, con los controles de cronometraje situados en el recorrido, se podrá ir viendo la clasificación en tiempo real.

https://racemapp.com/proyecto/115-triatlon-ribadeo

NATACIÓN

EL RECORRIDO





DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

- La distancia short debe dar una única vuelta de 1000m
 - o **Tiempo máximo** para completar la natación: 30 minutos.
- La distancia half debe dar dos vueltas de 980m (1960m)
 - o **Tiempo máximo** para completar la natación: 1h.
- El recorrido consta de 4 boyas que debes dejar a tu izquierda, excepto la boya cuatro que será doble debiendo girar a la derecha para salir del agua o a la izquierda para iniciar la segunda vuelta en el caso de la distancia Half.
- Debido a que en el momento de las salidas de la natación la marea estará bajando, habrá corriente hacía el mar aunque no es de mucha fuerza.
 - En el momento de afrontar la boya 1 tendrás una deriva constante hacia la izquierda debido a la corriente por lo que tendrás que ir corrigiendo frecuentemente tu trayectoria hacia la derecha
 - Entre la 1 y la 2 no debes preocuparte ya que iras a favor de corriente por lo que tu velocidad se verá incrementada.
 - Entre las boyas 2 y 3 también tendrás una deriva constante pero esta vez hacia la derecha por lo que tendrás que ir corrigiendo frecuentemente tu trayectoria hacia la izquierda
 - Entre las boyas 3 y 4 no tendrás prácticamente corriente ya que esta es parada por el espigón de la playa
 - O Ante la previsión de temperatura del agua a 15 º, se da por hecho que el neopreno será permitido para todos los participantes.

CÁMARA DE LLAMADAS PARA SALIDAS CONTRA RELOJ

- La cámara de llamadas se realizará en la transición, delante vuestra bicicleta.
- Los dorsales se asignarán por tiempo declarado de natación, de esta forma, todos estaréis en orden para ser dirigidos por los oficiales hacia la salida, manteniendo siempre la distancia.
- Cuando lo estime el oficial responsable de salida os dirigirán por orden de dorsal hacia la salida de la natación
- Una vez allí, se os colocaran en grupos de 10 para acceder a las pre-salidas que estarán situadas frente a las escaleras de acceso a la ría.
- Habrá 4 líneas de pre-salida marcadas con 10 posiciones y separación entre sí de 1.5m
- Habrá 1 línea de salida con 10 posiciones y separación entre sí de 1.5m

SALIDAS EN FORMATO CONTRA RELOJ

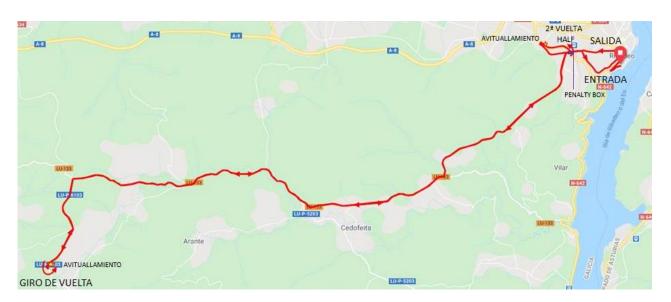
- El procedimiento de salida para cada tanda será el siguiente:
 - Antes de dar la salida:
 - En primera fila estarán los primeros 10 triatletas preparados en el escalón de salida, cada uno en su marca correspondiente.
 - 2m por detrás del escalón de salida estarán preparados los 10 siguientes triatletas que estarán esperando en la zona de pre-salida 1, cada uno en su marca correspondiente (en esta zona están los contenedores para depositar las mascarillas)
 - 2m por detrás de la de pre-salida1, estarán preparados los 10 siguientes triatletas que estarán esperando en la zona de pre-salida 2, cada uno en su marca correspondiente y así sucesivamente.

Salidas cada 30"

- Salen los 10 primeros triatletas situados en el escalón de salida
- Los 10 triatletas que están en el escalón de pre-salida1 pasan al escalón de salida y esperan el pitido de salida a los 30".
- Los siguientes 10 triatletas que están en el escalón de pre-salida2 pasan al escalón de pre-salida1 y así sucesivamente
- El resto de participantes se encuentran esperando a entrar de 10 en 10 en los cajones de pre-salida según lo vayan indicado los oficiales.
- Todo esto se repite cada 30" con la mayor celeridad posible hasta que todos los participantes estén dentro del agua.
- Personal de organización controlará el paso de los triatletas a las diferentes zonas.
- Los Oficiales indicaran cada salida con el sonido de la bocina o silbato
- Es muy importante cumplir los horarios de cámara de llamadas, ya que cada participante tiene asignado un tiempo de salida y si llega tarde, el crono estará en marcha y no podrá salir hasta que el oficial de salidas le autorice.

EL CICLISMO

EL RECORRIDO



CARACTERÍSTICAS DEL RECORRIDO

- La distancia short es de 42km a una única vuelta
- La distancia half es de 81km a dos vueltas.
- Los voluntarios se encargarán de los cortes de tráfico en los cruces de carreteras y caminos
 - Si observas o tienes algún problema en el recorrido, acércate al voluntario más cercano y él se encargará de comunicárselo al responsable del recorrido.
- El recorrido estará balizado con conos en los cruces y puntos de giro
- Tanto el recorrido half como el short serán sin draffting
 - Por otro lado, también hay que cumplir las medidas de prevención contra el Covid, manteniendo la distancia.
 - Por todo esto, la organización pondrá todos los medios a su alcance para su vigilancia con tolerancia "0" y os pedimos la colaboración de todos para lograrlo.

- El recorrido está cerrado al tráfico en su totalidad, no obstante, debes circular siempre por la derecha y no bajar la guardia, ya que en un recorrido tan amplio, en un momento puntual puede darse una emergencia que requiera un trato excepcional.
- Todo el recorrido tiene suficiente anchura para que se pueda respetar la distancia entre participantes por lo que no tienes excusas para no hacerlo.
- o Circula por la derecha y facilita el adelantamiento a otros triatletas
- En el punto de Giro estará situado un control de paso, que servirá además para actualizar la clasificación.



El recorrido discurre por carreteras anchas, bien asfaltadas y en un entorno natural

DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

Recorrido con tendencia ascendente hasta el punto de giro en km 22 y vuelta muy rápida a Ribadeo. Podemos dividirlo en dos tramos: El primero transcurre por la Lu-p-5207 saliendo de Ribadeo, consta de 6k hasta el cruce con Lu-133 y sin duda este es el tramo "rompe piernas" del recorrido con subidas y bajadas cortas pero con pendientes puntuales del 6%/8%. El segundo tramo transcurre por la Lu-133 y la Lu-p-6103, consta de 13km, bastante más sencillo que el tramo anterior (pendientes entre el 2%/3%) con una parte algo más dura de 2km hacia la mitad del tramo, con alguna pendiente puntual del 6%/7%. En resumen, la ida hasta el punto de giro en km22 para tomárselo con calma y dosificarse, especialmente los primeros y últimos 6km del recorrido (salida y entrada a Ribadeo). Una vez llegamos al punto de giro, la vuelta se hace muy rápida sobre todo porque el asfalto es bueno y no hay curvas excesivamente técnicas. Llegando a Ribadeo después del puente sobre la circunvalación, giramos a la izquierda para comenzar la segunda vuelta igual que la primera (exceptuando los dos primeros kilómetros de salida desde T1 por el interior de Ribadeo). En ese punto, antes de iniciar la segunda vuelta para el Half o de desviarse hacia la transición para el short, estará situada el área de penalización. Recuerda que si has recibido alguna sanción, debes parar a cumplirla en esa misma vuelta. A 400m de la llegada al área de transición, nos encontramos con el único punto realmente complicado de todo el recorrido: Entrando ya en Ribadeo y después de pasar el cementerio, se hace un giro a la derecha hacia un camino estrecho asfaltado en donde a 70 metros, nada más pasar una curva cerrada hacia la

izquierda, nos encontramos con una bajada de 25m al 20% que al llegar a la carretera de abajo hace un efecto de escalón por cambiar bruscamente el desnivel. TE PEDIMOS MUCHA PRECAUCIÓN EN ESTE PUNTO que estará debidamente señalizado. Estás en los últimos 200 m. del recorrido, no tendría sentido tener una caída después de todo el esfuerzo.



AVITUALLAMIENTOS

DEBIDO A LAS MEDIDAS COVID, NINGÚN AVITUALLAMIENTO SE DARÁ EN MANO, ES OBLIGATORIO PARAR PARA COGERLO DE LA MESA.

DISTANCIA SHORT: Tendrá un único avituallamiento en el sector ciclista situado en punto de giro para volver a Ribadeo, en el km22

- · Composición de los avituallamientos.
 - Debido a las medidas Covid hay cambios importantes:
 - El avituallamiento no dispondrá de geles ni barritas, ni fruta
 - Si deseas avituallamiento **tendrás que parar** para coger personalmente la botella de agua de la mesa.
 - Podrás rellenar tu bidón o tomarte allí mismo la botella de agua pero no podrás llevártela. Por favor, usa los contenedores de basura.
 - Ten en cuenta que este avituallamiento es excepcional, lo normal es que en un recorrido de 40 km. no haya avituallamiento.
 - Los voluntarios irán equipados con guantes y mascarillas evitando al máximo la manipulación y manteniendo estrictas medidas de higiene. Su labor es reponer producto en las mesas, en ningún caso entregarlo a los participantes.

DISTANCIA HALF: dispondrá de 3 avituallamientos

- o Km 22: En giro de vuelta hacia Ribadeo
- o Km 41: 1km después del inicio de la segunda vuelta.
- o Km 61 Half: En giro de vuelta hacia Ribadeo
- Composición de los avituallamientos.
 - Debido a las medidas Covid hay cambios importantes:
 - Ninguno de los avituallamientos dispondrá de geles ni barritas, ni fruta

- En la bolsa del dorsal se te entregarán geles y barritas para que cada triatleta se las administre durante la competición.
- Si deseas avituallamiento **tendrás que parar** para recoger personalmente lo que necesites de la mesa, agua en botella o bebida isotónica en bidón.
- Podrás tomarte allí mismo la botella de agua o rellenar tu bidón pero no podrás llevártela.
- Los bidones de bebida isotónica tendrán producto de VICTORY ENDURANCE
- Si vas a cambiar el bidón de isotónico o si deseas desprenderte de ropa tira todo en los contenedores que habrá en la entrada y en la salida del avituallamiento.



 Los voluntarios irán equipados con guantes y mascarillas, evitando al máximo la manipulación y manteniendo estrictas medidas de higiene, en ningún caso podrán entregar productos directamente a los participantes.

BASURAS

- Al inicio y al final del avituallamiento tendrás cubos de basura
- No está permitido llevarse del avituallamiento las botellas de agua, debes rellenar tu bidón o bien consumirlo allí mismo.
- Si cambias de bidón de isotónico, debes tirar el usado a la basura.
- Si deseas desprenderte de ropa, puedes hacerlo en los avituallamientos, pero esta ropa ira a la basura.
- Recuerda que es motivo de descalificación:
 - o El abandono de material en el recorrido (ropa, bidones, cámaras pinchadas...)
 - Tirar basura en el recorrido

SANCIONES

Es de aplicación el ANEXO AL REGLAMENTO FETRI publicado expresamente referente al mantenimiento de la distancia de seguridad y en concreto el punto 5 que indica textualmente:

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.

PENALTY BOX



- Estará situado justo antes del giro a la izquierda para el inicio de vueltas.
 - Recuerda que si has recibido alguna sanción deberás cumplir dicha sanción parándote antes de iniciar la segunda vuelta o antes de ir hacía la transición (en el caso de que seas participante del short o te hayan mostrado tarjeta en la 2ª vuelta)
 - o No pararte supone la descalificación.

CARRERA A PIE





Gran parte del recorrido discurre junto a la desembocadura de la Ría de Ribadeo

DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

- La distancia short es de 10km y debe dar una vuelta (desde la transición hasta a la meta).
- La distancia half es de 19km y debe dar dos vueltas desiguales :
 - La primera es una vuelta de 10k desde la transición hasta la meta
 - A 100m de la meta estará situado el punto de inicio de la segunda vuelta (recto) o meta (giro a la derecha)
 - Este punto estará señalizado por un cartel de "vuelta/meta" y conos.
 - La segunda vuelta tiene 9km, y vuelve por el mismo recorrido pero sin bajar a la zona de transición ni al puerto
- En la proximidad del Faro habrá un aseo químico.
- Os pedimos responsabilidad para cumplir las medidas Covid, vigila la distancia mínima entre corredores por el bien de todos
 - o Mantén al menos 4m con el triatleta que te precede y 1m lateral
 - o Circula por la derecha para permitir el adelantamiento
 - o Adelanta manteniendo al menos 1m lateralmente con el triatleta adelantado

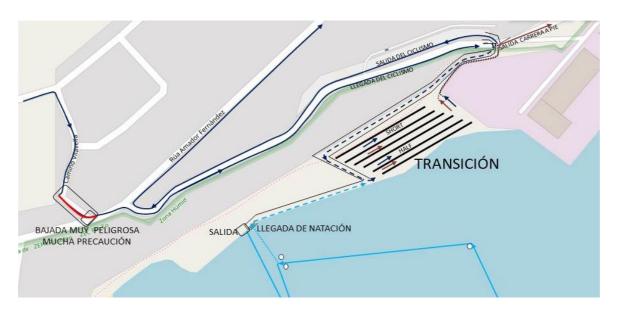
AVITUALLAMIENTOS

- DEBIDO A LAS MEDIDAS COVID, NINGÚN AVITUALLAMIENTO SE DARÁ EN MANO, ES OBLIGATORIO PARAR PARA COGERLO DE LA MESA.
- Distancia short: Tendrá tres avituallamientos de agua
 - o 1/ km 2 2/ km 5,5 3/ km 8,5
- Distancia half: dispondrá de 6 avituallamientos con agua y bebida isotónica
 - o 1/km 2 2/km 5.5 3/km 8.5 4/km 11 5/km 14.5 6/km 17.5
- Debido a las medidas covid, ninguno de los avituallamientos dispondrá de geles ni barritas.
- A los participantes en la distancia half se hará entrega en la bolsa del dorsal de geles y barritas para que cada triatleta se las administre durante la competición.
- Los voluntarios irán equipados con guantes y mascarillas evitando al máximo la manipulación y manteniendo estrictas medida de higiene.

BASURAS

- Recuerda que es motivo de descalificación tirar basura fuera de los puntos señalizados.
- Tendrás un tramo de 80m de basuras con contenedores en cada avituallamiento.
 - o Te recordamos que debes tirar la basura en los contenedores.

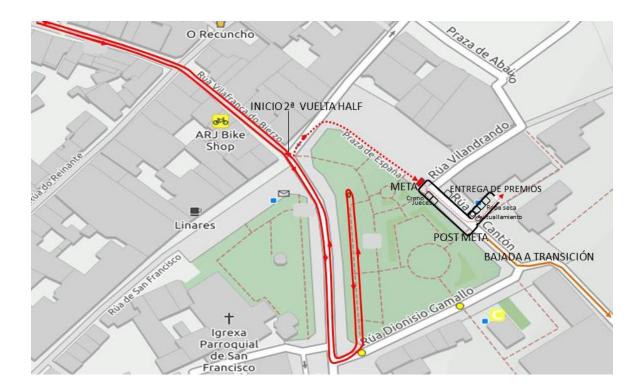
6.TRANSICIONES





- El área de transición es un entorno libre de público.
- Habrá hidrogel disponible para los participantes en el acceso de la transición
- Habrá aseos químicos provistos de lavabo con jabón liquido, toallitas de papel y papeleras y tendrán servicio de limpieza permanente.
- Por normativa COVID no habrá vestuarios, tenlo en cuenta si calientas previamente y precisas cambiarte de ropa.
- En cada barra habrá 4 participantes máximo (dos a cada lado) para poder mantener la distancia entre participantes
- La circulación en la transición es siempre en el mismo sentido
- Al no haber guardarropa, podrás dejar junto a la bicicleta la mochila o bolsa con todo lo que no utilices en la competición siempre que sea de un volumen razonable y metido dentro de la bolsa que te daremos con el dorsal.

7. META Y POST – META



- Se os entregará una mascarilla nada más entrar en meta
- Habrá hidrogel disponible para lavaros las manos
- Al finalizar se os hará entrega de una bolsa con el avituallamiento final y una medalla de finisher
- Recoge tu bolsa de ropa seca en la carpa situada junto al avituallamiento.
- Os rogamos estar lo menos posible en la zona de llegada para evitar aglomeraciones
- Mantén siempre la distancia con otros triatletas y personal de organización
- Dirígete a recoger tus pertenencias al área de transición
- Si tienes pódium absoluto, calcula si te da tiempo a ir y volver porque la entrega se realizará en cuanto todos los premiados entren en meta.
- Si tienes opción a pódium por categorías, estate atento a la aplicación y valora si te da tiempo a bajar a la transición.

CONTENIDO DE LA BOLSA:

- 1 botella de agua de 0,5 l.
- 1 plátano
- 1 manzana
- 1 barrita de cereales
- Una porción de empanada de bonito (pastelón de hojaldre), elaborada el día de la prueba

8. ENTREGA DE PREMIOS

- La entrega de premios será en modalidad de autoservicio, cogiendo los deportistas los trofeos o medallas de las bandejas que les presentarán las autoridades.
- Los cajones de pódium estarán separados y no se permitirá fotografía conjunta en el cajón central.
- Para los premios de equipos subirá al pódium un único representante de cada equipo.

HORARIOS PREVISTOS DE ENTREGAS DE PREMIOS:

- 12:00 SHORT ABSOLUTO Y EQUIPOS (1er EQUIPO MASCULINO Y FEMENINO)
- 13:30 SHORT, RESTO DE CATEGORÍAS
- 14:00 HALF ABSOLUTO Y EQUIPOS (1er EQUIPO MASCULINO Y FEMENINO)
- 15:30 HALF, RESTO DE CATEGORÍAS

