

PUNTUABLE PARA O RANKING DE TRIATLÓN DE MEDIA E LONGA DISTANCIA

Half Triatlón Ribadeo



Día: Sábado 1 de outubro de 2022



Saída: Praia dos Bloques 9:00 h



Información e inscricións:

www.halftriatlonribadeo.com



Organiza: LAETUS SPORT

Colaboradores oficiais



Colaboradores



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

A lo largo de la pasada temporada y sobre en este año 2022, se ha intentado volver a la normalidad en todas las competiciones, si bien, las normativas anti covid específicas no han sido derogadas ni actualizadas, aunque, al tratarse de una actividad al aire libre, han quedado totalmente desfasadas.

No obstante, estamos sujetos a cualquier normativa que dicten las autoridades sanitarias, en cuyo caso se indicaría en la web oficial de la prueba.

2. BIENVENIDOS A RIBADEO

Ha pasado ya un año desde que se celebrara la primera edición de este Half Triatlón de Ribadeo y aún está en la mente de todos los ribadenses el extraordinario espectáculo que supuso esta competición.

Ribadeo acogió con mucho interés esta prueba y especialmente estamos orgullosos del trabajo realizado por los más de 200 voluntarios que colaboraron en el éxito de la misma y que sin duda volverán a colaborar en esta segunda edición.

La decisión de la organización de cambiar la fecha de la prueba, yendo a principio del otoño con el objetivo de asegurar un mejor clima, con las salvedades con las que el cambio climático nos sorprende de vez en cuando, nos parece acertada ya que en esa época se disfruta de un clima suave, con temperaturas muy agradables para la práctica deportiva, así como para pasear por nuestras calles y la temperatura del agua todavía es muy parecida a la que se disfruta en pleno verano.

Por otro lado, en la fecha prevista para la competición, la oferta de alojamiento de Ribadeo es óptima, tanto en disponibilidad de plazas como en precio, al haber terminado ya la temporada alta y la amplia oferta gastronómica de Ribadeo, se podrá disfrutar sin agobios y con mucha tranquilidad.

Animo a todos los triatletas a participar en esta segunda edición, con la seguridad de que vivirán una experiencia inolvidable, tanto en lo personal como en lo deportivo.



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 **Rolling Start**, de acuerdo a los tiempos indicados en el formulario de la inscripción.

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 30 de Septiembre** : en el Teatro de Ribadeo, Rúa de San Roque nº 2
- **Sábado, 1 de Octubre, *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), que también estarán presentes en el área de transición, desde la apertura de la misma hasta el momento de la salida.

5.HORARIOS

VIERNES 30

17:00 – 21:00 ENTREGA DE DORSALES , en el Teatro de Ribadeo, Rúa de San Roque nº 2,

- Es conveniente que los participantes sepan su número de dorsal para agilizar las operaciones. Para ello estarán publicados en la web a partir del miércoles 28 y recibirán un sms.
- Dentro del Teatro 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**

- **Los participantes recibirán:**

- Pulsera identificativa (**Que deberá ponerse antes de abandonar la secretaría**)
- Dorsal y Juego de adhesivos (para la bici, para el casco, para la bolsa de guardarropa)
- 2 impermeables
- Gorro de natación numerado
- Camiseta con la talla seleccionada en la inscripción
- **Además**, los participantes en la distancia **HALF** recibirán :
 - Barritas y geles de la marca **VICTORY ENDURANCE**
 - Una prenda exclusiva de la prueba
- **CHIPS**
 - 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.

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,
- Para depositar la bicicleta es obligatorio pasar el control de material con:
 - 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 1

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.**

07:45 a 08:30 Acceso a transición **SHORT**

08:00 a 08:45 **SERVICIO DE GUARDARROPA SHORT**

- Será trasladado a la zona de Meta.

08:15 a 09:00 Acceso a transición **HALF**

08:15 a 09:15 **SERVICIO DE GUARDARROPA HALF**

- Será trasladado a la zona de Meta.

- 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.
- **Recuerda que para el control necesitarás:**
 - La pulsera entregada con el dorsal colocada en la muñeca
 - 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.
 - **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

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.

COMIENZO DE LA COMPETICIÓN :

09:00 SHORT

09:30 HALF

- Salida masculina y femenina juntos con formato **Rolling Start** , con un flujo aproximado de 10 participantes cada 5 segundos , según los tiempos de natación que habéis declarado .
- En caso de igualdad de tiempo, para asignar los dorsales en la distancia Half se tendrá en cuenta el ranking nacional.

6.RECORRIDOS

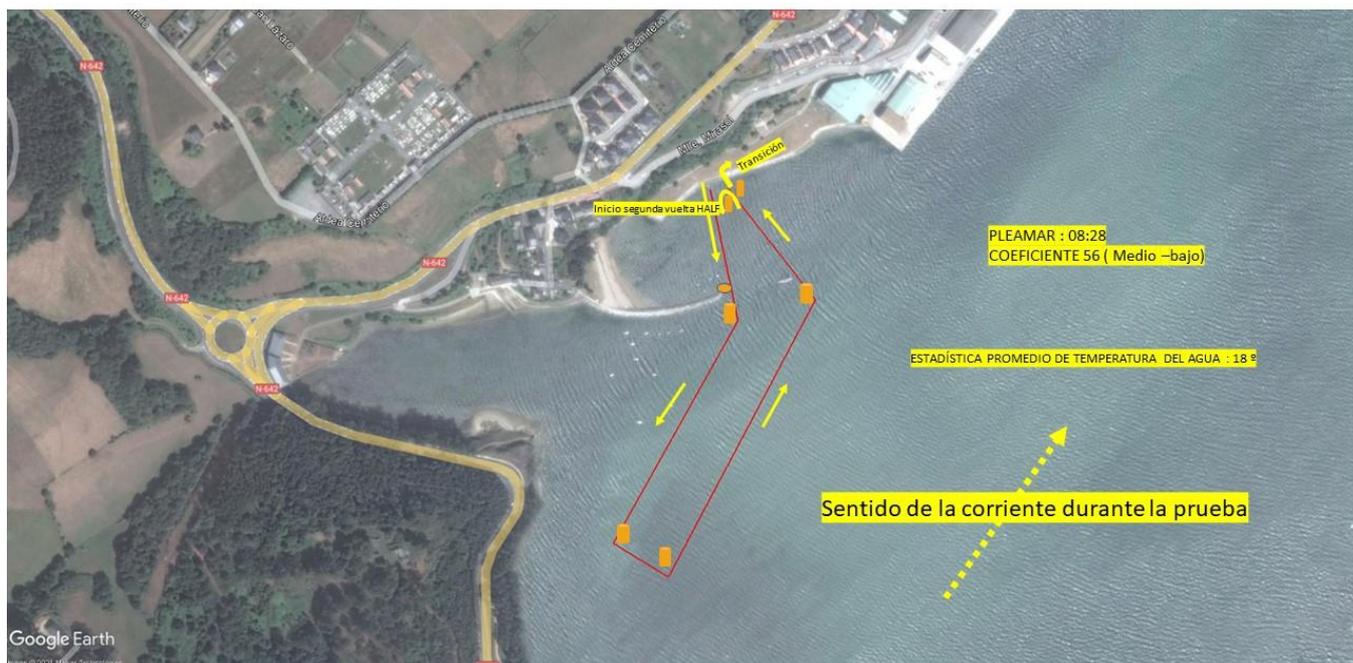
En este enlace puedes descargar la aplicación para ver con detalle los recorridos y todos los pormenores de la prueba y además, con los controles de cronometraje situados en el recorrido, se podrá ir viendo la clasificación en tiempo real.

<https://racemapp.com/proyecto/115-triatlon-ribadeo> (pendiente actualizar)

NATACIÓN

Detalle de la zona de inicio y final





DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

- **La distancia short** debe dar una única vuelta de 1000m
 - **Tiempo máximo** para completar la natación: 30 minutos.
- **La distancia half** debe dar dos vueltas de 980m (1960m)
 - **Tiempo máximo** para completar la natación: 1h.
- El recorrido consta de 4 boyas que debes dejar a tu izquierda, excepto la boya 1, que quedará a tu derecha y protegerá del espigón. Habrá una 5ª boya 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 hacia el mar aunque no es de mucha fuerza, al ser una marea de coeficiente medio-bajo (56).
 - Una vez superado el espigón (1ª boya a la derecha) se nadan 300 m. aprox. contra corriente. Una vez se gira en la segunda y tercera boyas, se inicia el retorno, nadando 400 m. a favor de corriente.
 - La estadística de temperatura del agua el 1 de Octubre es de 18º, por lo que seda por hecho 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 el orden.
- 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 la pre-salidas que estará situada frente a las escaleras de acceso a la ría.

SALIDAS EN FORMATO ROLLING START

- El procedimiento de salida para cada tanda será el siguiente:
 - Antes de dar la salida:
 - En primera fila estarán los primeros 10 triatletas preparados detrás de la alfombra de salida, con la idea de salir cinco por cada lado de la escalera.
 - 2m por detrás estarán preparados los 10 siguientes triatletas que estarán esperando en la zona de pre-salida 1,
 - 2m por detrás de la de pre-salida1, estarán preparados los 10 siguientes triatletas que estarán esperando en la zona de pre-salida 2,

- SALIDA :

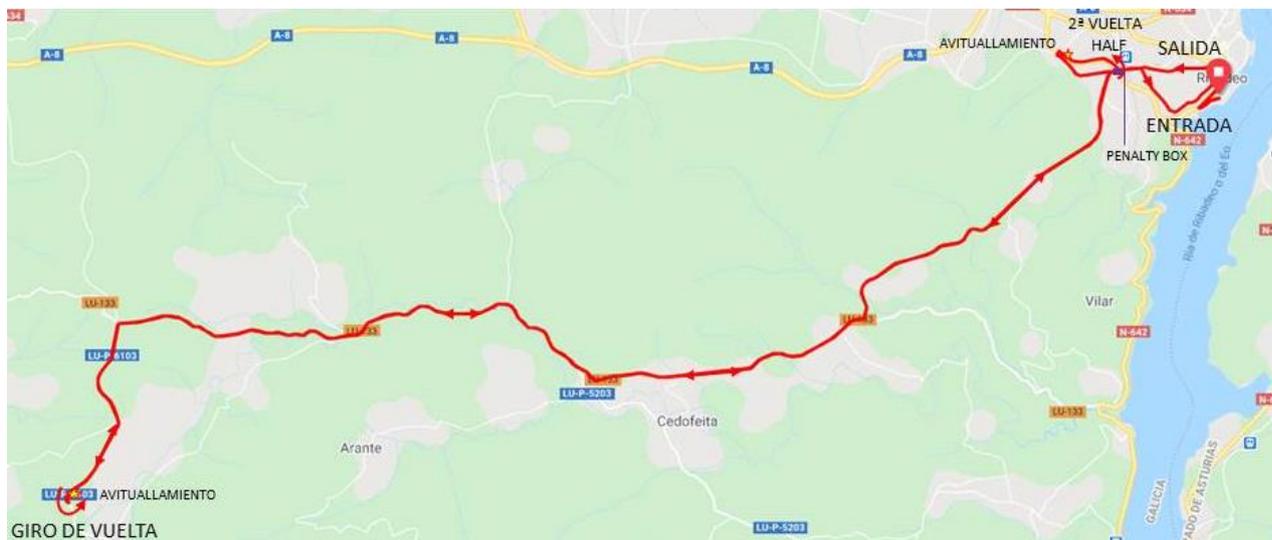
Habrà un oficial con una bandera en cada mano (brazos en cruz) , que de forma fluida (aproximadamente cada 5 segundos) irá abriendo y cerrando el paso, de modo que Cada grupo e 10 participantes vaya avanzando e iniciando la competición.

El tiempo de cada participante cuenta desde el momento que pasa por la alfombra de Salida.

- Personal de organización controlará el paso de los triatletas a las diferentes zonas.
- El inicio de cada prueba se indicará con el sonido de la bocina o silbato y posteriormente, con el movimiento de brazos del oficial responsable.

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.
 - 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

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.**
 - El avituallamiento no dispondrá de geles ni barritas, los habrás recibido con el dorsal para que los administres como consideres oportuno.
 - 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.

DISTANCIA HALF: dispondrá de 3 avituallamientos

- Km 22: En giro de vuelta hacia Ribadeo
- Km 41: 1km después del inicio de la segunda vuelta.
- Km 61 Half: En giro de vuelta hacia Ribadeo

- **Composición de los avituallamientos.**

- Ninguno de los avituallamientos dispondrá de geles ni barritas
- 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, bebida isotónica en bidón, o fruta.
- 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.



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:
 - 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.

(pendiente de confirmar si se aplica este artículo, ya que está motivado por el Covid)

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 hacia la transición (en el caso de que seas participante del short o te hayan mostrado tarjeta en la 2ª vuelta)
 - 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 señalado 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.**
 - Circula por la derecha para permitir el adelantamiento

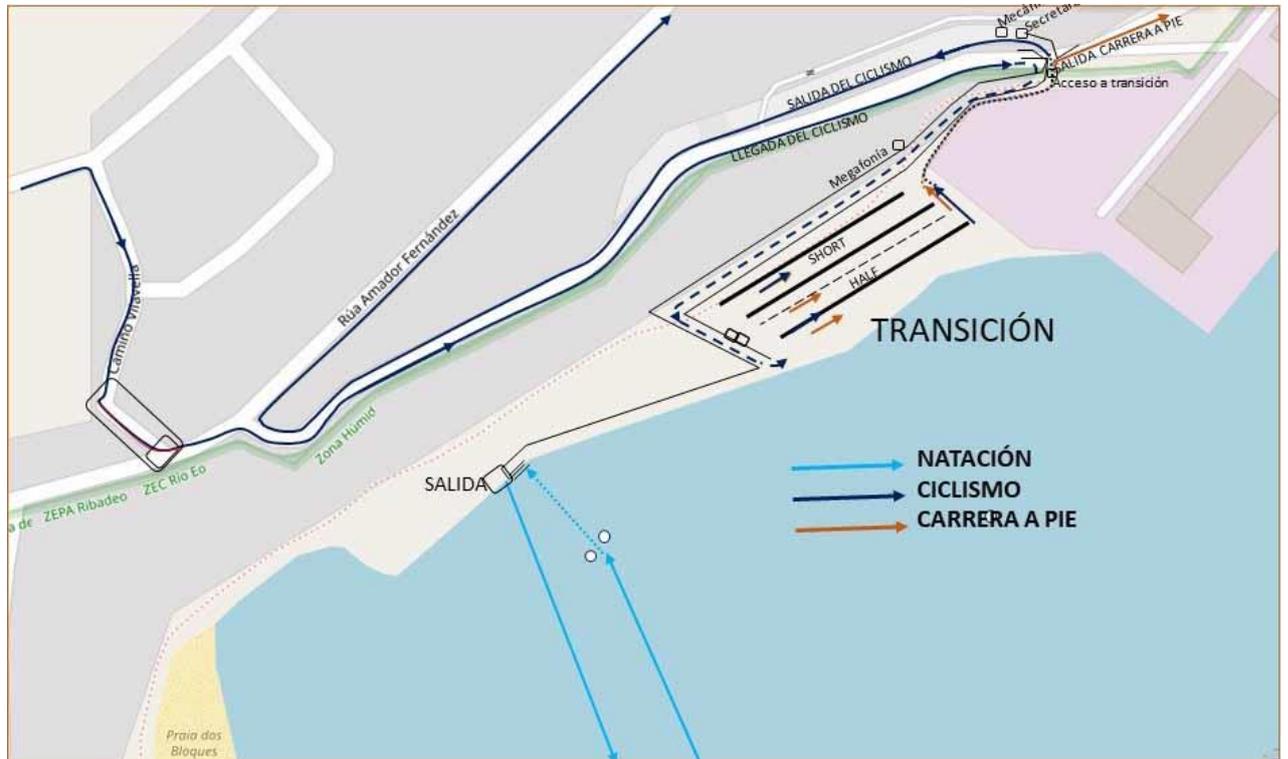
AVITUALLAMIENTOS

- **NINGÚN AVITUALLAMIENTO SE DARÁ EN MANO, ES OBLIGATORIO PARAR PARA COGERLO DE LA MESA.**
- **Distancia short:** Tendrá tres avituallamientos de agua
 - 1/ km 2 2/ km 5,5 3/ km 8,5
- **Distancia half:** dispondrá de 6 avituallamientos con agua y bebida isotónica.
 - 1/ km 2 2/ km 5.5 3/ km 8.5 4/ km 11 5/ km 14.5 6/ km 17.5
- **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.

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.
- Te recordamos que debes tirar la basura en los contenedores.

6.TRANSICIONES



- El área de transición es un entorno libre de público.
- Habrá aseos químicos provistos de lavabo con jabón líquido, toallitas de papel y papeleras y tendrán servicio de limpieza permanente.
- La circulación en la transición es siempre en el mismo sentido
- No dejes en transición material que no vayas a utilizar en la competición. Utiliza el Guardarropa, como se ha indicado, lo trasladamos a la zona de Meta.

7. META Y POST – META



- Al finalizar se os hará entrega de una bolsa con el avituallamiento final y una medalla de finisher
- No olvides pasar por el guardarropa a recoger tu mochila o bolsa.
- Os rogamos estar lo menos posible en la zona de llegada para evitar aglomeraciones
- 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 bebida isotónica
- 1 plátano
- 1 manzana
- 1 barrita de cereales
- Una porción de empanada de bonito (pastelón de hojaldre), elaborada el día de la prueba (esto es una previsión a varios meses de la prueba y podría variar)

8. ENTREGA DE PREMIOS

- La entrega de premios tendrá lugar en la escalinata del Ayuntamiento.



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

