



GUIA DEL TRIATLETA – 2026

INDICE

1. [INFORMACIÓN GENERAL](#)
2. [PLANO DE SITUACIÓN](#)
3. [DETALLE DE HORARIOS](#)
4. [LA NATACION](#)
5. [EL CICLISMO](#)
6. [LA CARRERA PIE](#)
7. [LA TRANSICION](#)
8. [META Y POST-META](#)
9. [RESUMEN DE TIEMPOS DE CORTE](#)
10. [RECORDATORIO DE NORMATIVAS:](#)
 - 10.1 [USO DEL TRAJE DE NEOPRENO](#)
 - 10.2 [ADELANTAMIENTOS, DRAFTING, SANCIONES Y LUGAR DE CUMPLIMIENTO](#)
 - 10.3 [PREMIOS Y TROFEOS](#)

1 INFORMACIÓN GENERAL

- **HALF RIBADEO** se celebrará el sábado 5 de septiembre 2026.
- Habrá dos áreas de competición diferenciadas:
 - Salida y área de transición1 **(T1)**: situadas en la zona recreativa de la Praia dos Bloques
 - T2, meta y servicios post meta: Situada en la Plaza de España, frente al Ayuntamiento.
 - Sólo 700m separan el área de la 1ª transición a la meta.
- Entrega de Dorsales en carpa situada junto al ayuntamiento en Pza. de España.
 - Dado que no hay aparcamiento en la zona de meta, os recomendamos aparcar el vehículo y coger todo lo que necesites antes de ir a recoger el dorsal.
- Ribadeo dispone 2 aparcamientos de gran capacidad. Os aconsejamos el mayor de ellos situado en el puerto a 800m de la transición T1 y 400m de la zona de meta / transición T2.
 - Estos aparcamientos no son exclusivos de la competición y no están vigilados.

HORARIOS

10:00 DISTANCIA SHORT (SIN DRAFTING)

- **1000 m. de natación**, UNA vuelta
- **42.5km. de ciclismo**, UNA vuelta
- **10 km. de carrera a pie**, DOS vueltas

10:10 DISTANCIA HALF Y HALF AQUABIKE (SIN DRAFTING)

- **1950 m. de natación**, DOS vueltas
- **81km. de ciclismo**, DOS vueltas
- **19 km. de carrera a pie**, TRES vueltas

13:00 ENTREGA DE TROFEOS SHORT

14:00 ENTREGA DE TROFEOS SHORT RESTO CATEGORÍAS

14:30 ENTREGA DE TROFEOS HALF AQUABIKE

15:00 ENTREGA DE TROFEOS HALF CLASIFICACIÓN ABSOLUTA

16:00 ENTREGA DE TROFEOS HALF POR GRUPOS DE EDAD Y EQUIPOS (según se vayan completando las categorías)

2 PLANO DE SITUACION



UBICACIONES:

T-1 / Salida: <https://maps.app.goo.gl/z8X8ZZ8DaZHhifxGA>

T-2 / Meta: <https://maps.app.goo.gl/tUGJeuYjoESi2H3e7>

Aparcamiento del puerto (P1): <https://maps.app.goo.gl/gn52EmGqa2K7PDVH6>

P-2: <https://maps.app.goo.gl/AueCJMwnHKULevax9>

Tienda/mecánico: <https://maps.app.goo.gl/4xv38hNxPf2LvpHj8>

3 DETALLE DE HORARIOS

REUNIÓN TÉCNICA SHORT / HALF Y AQUABIKE - (VIRTUAL)

- Si el delegado técnico de la federación lo considera oportuno, se colgará en la web la semana de la competición con sus indicaciones técnicas y las últimas actualizaciones de esta guía si las hubiera.

VIERNES 4 DE SEPTIEMBRE

17:00 A 21:00 ENTREGA DE DORSALES en carpa situada junto a la meta

- Se te hará entrega de:
 - Pulsera identificativa o Dorsal + 2 impermeables
 - Pegatinas para casco o Pegatina para bolsa guardarropa
 - Gorro de natación
- Debes ponerte la pulsera en la muñeca en el momento de entregártela
- **El chip será entregado el sábado 5 a la entrada de la transición**

SERVICIO MECÁNICO (en horario comercial)

- Sólo durante el viernes **PILLA BIKES** (distribuidor oficial de SPECIALIZED), situado en Calle Rosalía de Castro, 24 de Ribadeo a 500m de meta

SÁBADO 5 DE SEPTIEMBRE

ENTREGA DE DORSALES

07:30 A 08:30 en carpa situada junto a la meta

- Se te hará entrega de:
 - Pulsera identificativa o Dorsal + 2 impermeables
 - Pegatinas para casco o Pegatina para bolsa guardarropa
 - Gorro de natación
- Debes ponerte la pulsera en la muñeca en el momento de entregártela
- **El chip será entregado el sábado 5 a la entrada de la transición**
- Dado que no hay aparcamiento en la zona de meta, os recomendamos aparcar el vehículo y coger todo lo que necesites antes de ir a recoger el dorsal.

ACCESO A LAS TRANSICIONES

07:30 A 09:00 ACCESO A 2ª TRANSICIÓN (T2) DE CARRERA A PIE (Junto a meta)

- **Antes de bajar a la 1ª transición (T1)** que estará situada en la playa de los Bloques (salida), cada participante debe depositar el material que necesitará para la carrera a pie (zapatillas, gorra, gafas...etc.) en la 2ª transición (T2)

07:45 a 09:30 ACCESO A 1ª TRANSICIÓN (T1 - Playa de los Bloques)

- Para pasar el control de material necesitas:
 - **D.N.I**
 - **Pulsera** entregada con la dorsal puesta en la muñeca.
 - **Bicicleta** con dorsal/pegatina colocada en la tija del sillín
 - **Casco** con las pegatinas del dorsal colocadas en el frente y en lado izquierdo
 - **Dorsal**

- Una vez pasado el control de material:
 - No será necesario mostrar más el DNI, 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 acabe todo.
 - Deja únicamente lo que vayas a necesitar para la natación y el segmento ciclista en el número del box que corresponde a tu dorsal
 - Situándote delante del manillar de tu bicicleta, debes ver de frente tu número de dorsal de la barra y colocar la bici a su izquierda
 - Deja en la caja de tu box sólo el material que vayas a utilizar en la competición.
 - El resto de material que no vayas a utilizar debes llevarlo al guardarropa.
- **Importante:** Una vez terminada la competición, tendrás 40' después de la llegada del último a meta para recoger todo el material. A partir de ese momento la organización no se hará responsable del material depositado.

GUARDARROPA (EN T1 Y T2)

07:30 A 09:00 ENTREGA GUARDARROPA 2 (situado en meta)

- Una vez terminada la competición, tendrás 20' después de la llegada del último a meta para recoger la mochila. A partir de ese momento la organización no se hará responsable del material depositado.
- Puedes dejar una mochila para cambiarte de ropa al llegar a meta
 - **IMPORTANTE:** La mochila que se deje en el **guardarropa 1** de la 1ª transición en la playa de los Bloques **NO se trasladará a la zona de meta.**
 - Si deseas utilizar este servicio, deposita la mochila antes de bajar a la 1ª transición.
 - Asegúrate de que tienes todo lo que necesitas para la competición antes de entregar la mochila.
- El personal de la organización te dará una pegatina con tu dorsal para poner en la mochila que dejes o bien tendrás a tu disposición una bolsa pequeña (tipo camiseta) numerada con tu dorsal para que dejes dentro lo que necesites al terminar.
 - **La pegatina que viene en el juego de pegatinas que te dan con el dorsal no es para aquí, es para el guardarropa1 junto a la 1ª transición** en la playa de los Bloques

07:45 a 09:30 ENTREGA DE GUARDARROPA1 (En T1, Playa de los Bloques)

- Una vez terminada la competición, tendrás hasta 40' después de la llegada del último a meta para recoger la mochila y el material de natación que dejaste en la T1. A partir de ese momento la organización no se hará responsable del material depositado.
- Podrás depositar tu mochila cuando ya tengas todo preparado y podrás recogerla en el mismo lugar cuando termines la competición.
- Ponle la pegatina correspondiente del juego de pegatinas que se te ha dado con el dorsal y asegúrate de que tienes todo lo que necesitas para la competición antes de entregar la mochila.
- No esperes hasta el último momento, evitarás aglomeraciones de última hora.
- El material que hayas utilizado para el segmento de natación (gafas, gorro, etc) y que hayas dejado en tu lugar de la T1 será recogido por la organización y te será entregado en el **guardarropa 1** junto a la mochila que hayas depositado antes de comenzar.
- **MUY IMPORTANTE:** La ropa que se deje en este guardarropa **NO se trasladará a la zona de meta.**
 - Utiliza el guardarropa 2 de meta para poder cambiarte al llegar si lo deseas.

09:15 a 09:40 PERMITIDO EL CALENTAMIENTO EN EL AGUA

- Debes tener en cuenta que a esa hora la marea estará subiendo y en algunas zonas habrá corriente hacia el interior de la ría.

09: 45 CÁMARA DE LLAMADAS SALIDA SHORT

09: 55 CÁMARA DE LLAMADAS SALIDA HALF / AQUABIKE

- La cámara de llamadas se realizará en la transición junto a tu bicicleta
 - Sigue las indicaciones de los oficiales para acceder a la zona de salida cuando te indiquen.

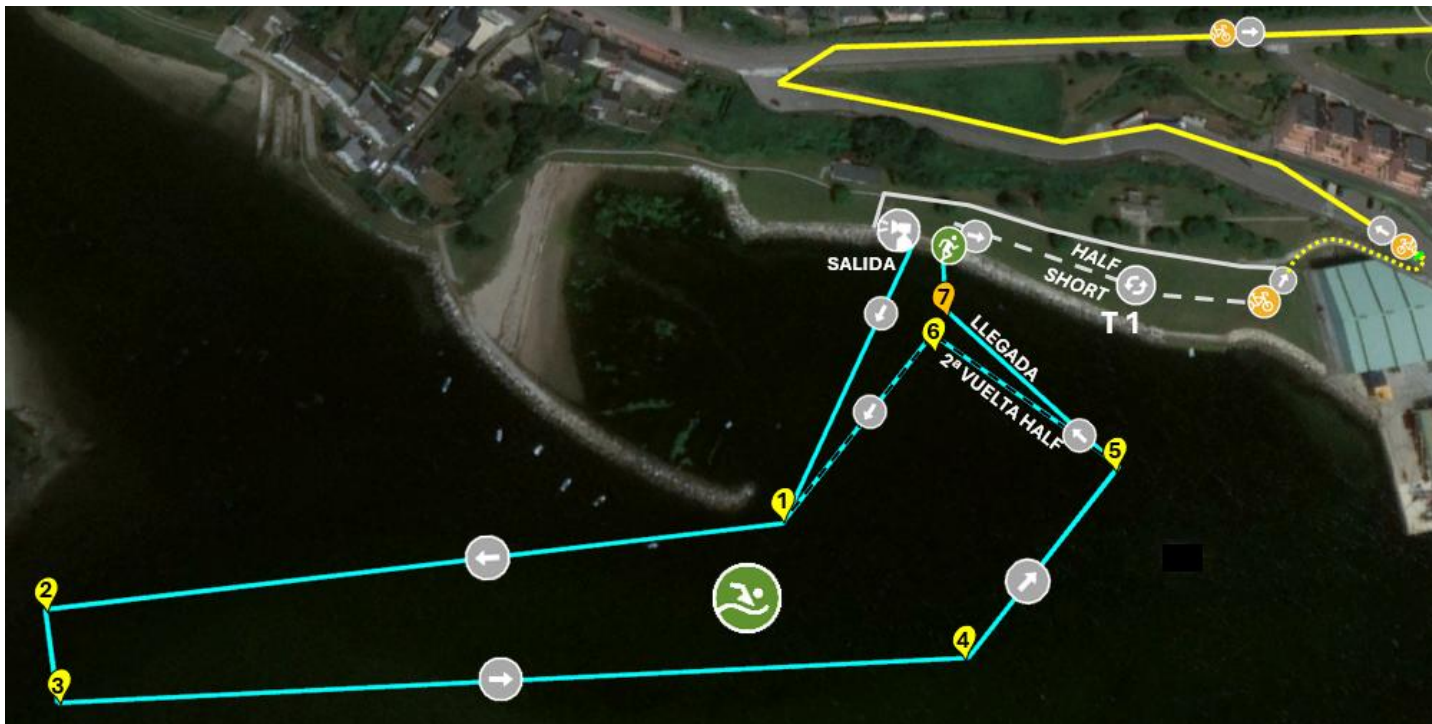
10:00 SALIDA SHORT

10:15 SALIDA HALF

10:16 SALIDA HALF AQUABIKE

4 LA NATACIÓN

1. RECORRIDO



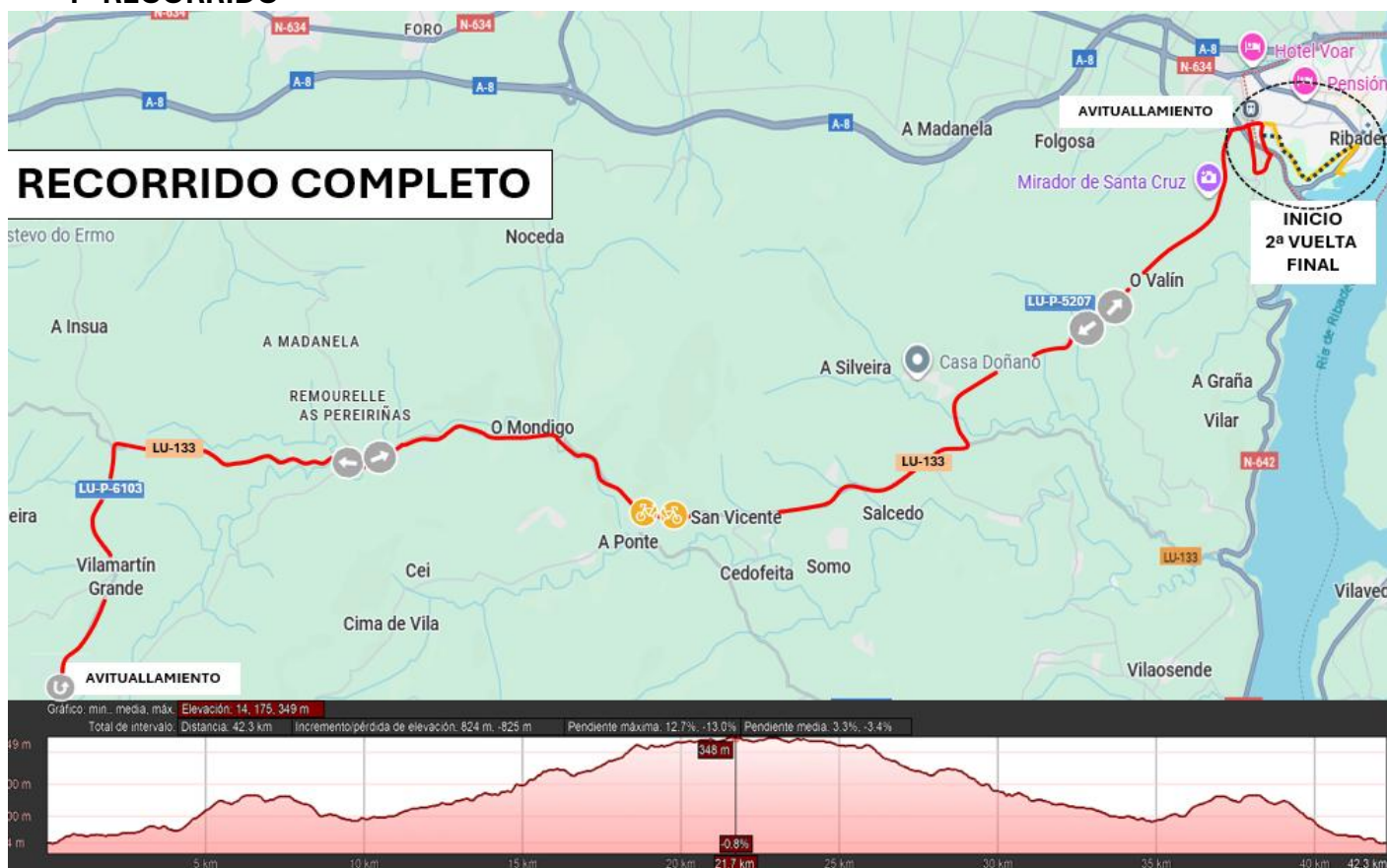
- **DISTANCIA SHORT 1.000M:** 1 vuelta
 - **Tiempo límite** para completar la natación: 30 minutos.
- **DISTANCIA HALF / HALF AQUABIKE 1.900:** 2 vueltas de 950m (1950m)
 - **Tiempo límite** para completar la natación: 1h.

2. DESCRIPCIÓN

- El recorrido consta de 7 boyas:
 - **Boya 1:** debes dejarla a tu derecha
 - **Boyas 2 / 3 / 4 / 5:** debes dejar todas estas boyas a tu izquierda
 - **Boya 6 (SOLO HALF):** debes dejarla a tu izquierda para iniciar la segunda vuelta
 - **Boya 7:** debes dejarla a tu derecha para terminar la natación en las escaleras.
- Debido a que en el momento de la salida la marea estará subiendo, habrá corriente hacia el interior de la ría, aunque se prevé que no sea de mucha intensidad.
 - Al afrontar la boya 1 tendrás una deriva constante hacia la derecha por lo que tendrás que ir corrigiendo frecuentemente tu trayectoria hacia la izquierda
 - Entre las boyas 1 / 2 iras a favor de corriente por lo que tu velocidad se verá incrementada.
 - Entre las boyas 2 / 3 también tendrás una deriva constante hacia la derecha por lo que tendrás que ir corrigiendo frecuentemente tu trayectoria hacia la izquierda
 - Entre las boyas 3 / 4 tendrás corriente en contra
 - Entre las boyas 4 / 5 tendrás corriente en contra
 - Entre las boyas 5 / 6 / 7 tendrás corriente a favor, aunque sin mucha intensidad ya que el muro del puerto la atenúan bastante.
- **La autorización o no del uso del traje de neopreno** será comunicada por los oficiales 1h antes de cada salida.
 - Según el histórico de la ría en los últimos años, la previsión de temperatura del agua en esas fechas puede estar entorno a los 19º / 21º.
 - La organización informará durante la semana de forma extraoficial.
 - [Consulta la normativa al respecto](#)

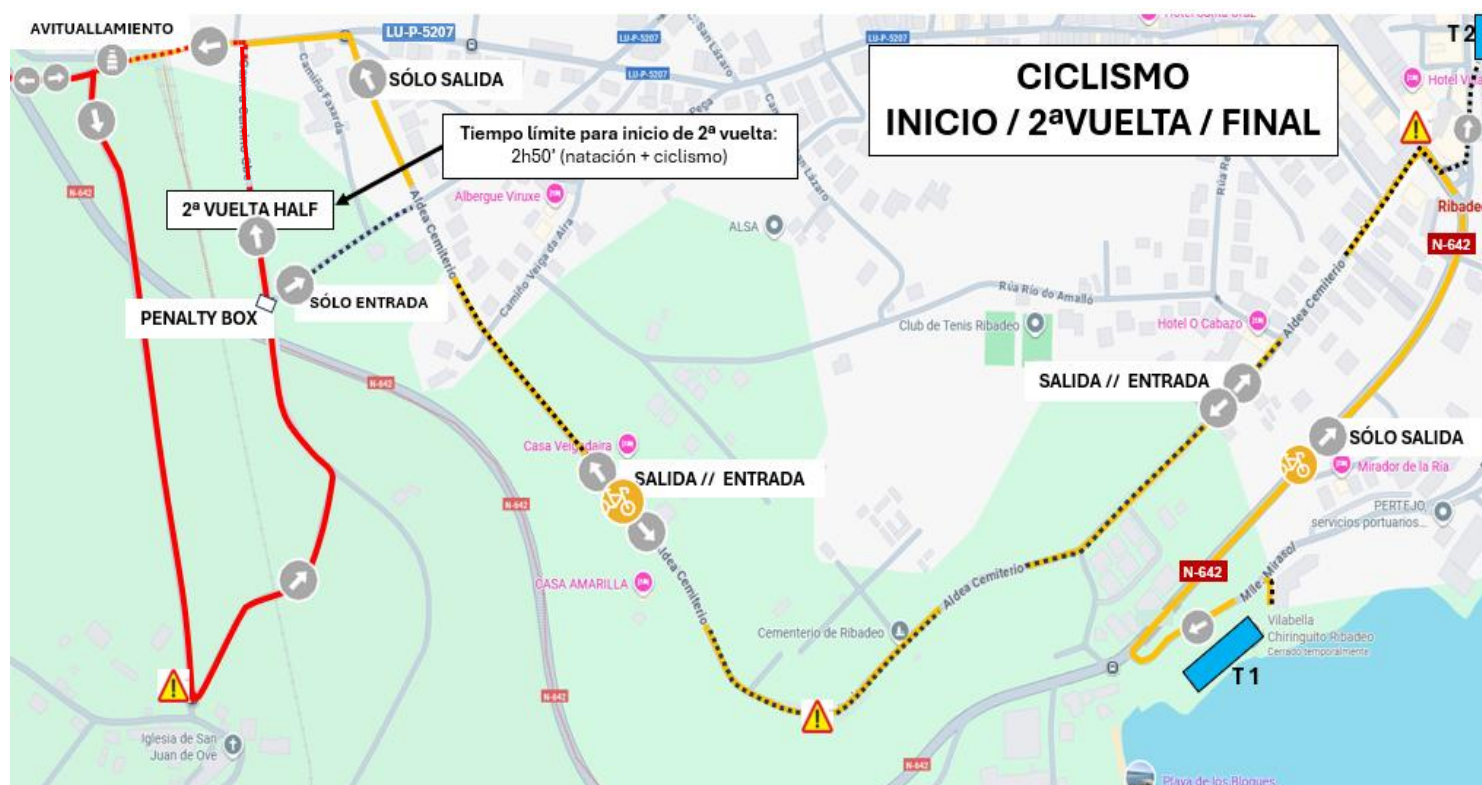
5 EL CICLISMO

1 RECORRIDO



- **DISTANCIA SHORT 42.5km:** 1 vuelta
- **DISTANCIA HALF / HALF AQUABIKE 81km:** 2 vueltas
 - **Tiempo límite** para iniciar la 2ª vuelta: **2h 50'** (natación + ciclismo)
 - **Tiempo límite** para completar el ciclismo: **4h40'** desde la última salida (natación + ciclismo)
- **Las dos distancias son sin drafting**
 - 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 tiene suficiente anchura para que se pueda respetar la distancia entre participantes por lo que no tienes excusas para no hacerlo.
 - **El Área de penalización** (o penalti box) estará situada en el **km 41.4** aproximadamente, en el cruce de inicio de la segunda vuelta (**HALF**) o entrada a transición.
 - Recuerda que si has recibido alguna sanción debes parar en esa misma vuelta.
- 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 de la zona.
- El recorrido estará balizado con conos en los cruces, puntos importantes y puntos de giro.
- Circula por la derecha y facilita el adelantamiento a otros triatletas

2. TRAMO DE ENLACE AL RECORRIDO EN RIBADEO



3. DESCRIPCIÓN

- Recorrido con tendencia ascendente hasta el punto de giro en km 22 y vuelta muy rápida a Ribadeo.
- **Lo dividiremos en dos tramos:**
 - **El primero:** Es de 6km y transcurre por Lu-P-5207 saliendo de Ribadeo hasta el cruce con Lu-133. Sin duda este es el tramo "rompe piernas" del recorrido con subidas y bajadas cortas con pendientes puntuales del 6% al 8%.
 - **El segundo:** Es de 13km y transcurre por la Lu-133 y Lu-p-6103. Es un tramo más llevadero 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 dosificándose especialmente los primeros y últimos 6km del recorrido (salida y entrada a Ribadeo).

4. PUNTOS IMPORTANTES DEL RECORRIDO

- **Zona de enlace por las calles de Ribadeo:** Pedimos mucha precaución en este tramo sobre todo en la calle del cementerio ya que su parte inicial y hasta pasar el cementerio es muy estrecha.
 - Tomar especial atención tanto al inicio como al final del ciclismo en la curva junto al muro del cementerio ya que es muy cerrada, estrecha y sin visibilidad.
 - **¡Mucha precaución a 300m de la llegada al área de transición T2!**
 - En este punto habrá un "zigzag" con cruce controlado de vehículos.
 - Habrá policía y personal de organización señalizando.
 - Presta atención al carril señalizado para la carrera (será el más exterior a tu izquierda) ya que habrá dos carriles más que estarán destinados al paso de vehículos
 - Aunque es poco probable, puede ocurrir que en este tramo de enlace coincidan los primeros ciclistas de la distancia Short con el / los últimos de la distancia Half.
 - En este caso, se priorizaría el paso de los ciclistas de la distancia Short tomando todas las precauciones para no encontrarse de frente con el triatleta de la distancia Half que sería parado por los voluntarios hasta que su paso fuera seguro.
- **Km 22 del recorrido:** llegamos al punto de giro.
 - La vuelta se hace muy rápida sobre todo porque el asfalto es bueno y no hay curvas técnicas.
- **Km 41.1(aprox.)** En el cruce de inicio de la segunda vuelta (**HALF**) o entrada a transición.
 - **Área de penalización** (o penalti box): situado justo en el cruce de inicio de la segunda vuelta (**HALF**) o entrada a transición (**SHORT**).
 - Recuerda que si has recibido alguna sanción debes parar en esa misma vuelta.
 - **Distancia SHORT:** gira a la derecha en camino de la Antigua Vía del Ferrocarril y a 100 m gira de nuevo a la derecha para continuar hacia la transición por la calle del cementerio.
 - **Distancia HALF:** continua recto para comenzar la segunda vuelta que es igual que la primera (exceptuando los dos primeros kilómetros de salida desde T1).
 - Tiempo máximo para el inicio de la 2ª vuelta - **2h 50' (natación + ciclismo)**
- **Km 78.6 (aprox. Half): Finalizada la 2ª vuelta,** gira a la derecha en camino de la Antigua Vía del Ferrocarril y a 100 m gira de nuevo a la derecha para continuar hacia la transición por la calle del cementerio.
- **KM 81:**
 - **Triatlón Half:** llegada a Pza. de España y acceso a T2.
 - **Half Aquabike:** Continúa recto 50m para entrar en meta situada junto a la T2.
 - **Rogamos mucha precaución** para no interferir con los triatletas del half que estarán bajándose de la bicicleta para entrar en la T2.

5. AVITUALLAMIENTOS

DISTANCIA SHORT:

- **km22:** punto de giro para volver a Ribadeo, único punto de avituallamiento
- **Composición de los avituallamientos.**
 - Agua en bidón.
 - Isotónico en bidón.
 - No habrá geles, barritas ni fruta.

DISTANCIA HALF:

- Dispondrá de 3 avituallamientos
 - **Km 22:** punto de giro para volver a Ribadeo
 - **Km 41.4:** 500m al inicio de la segunda vuelta, después del puente sobre las vías del tren
 - **Km 61:** punto de giro para volver a Ribadeo
- **Composición de los avituallamientos.**
 - Agua en bidón.
 - Isotónico en bidón.
 - Plátano en medias porciones.

6. BASURAS

- Habrá una zona indicada de inicio y final basuras de 80m en el avituallamiento
- Recuerda que es motivo de sanción:
 - El abandono de material en el recorrido (ropa, bidones, cámaras pinchadas...etc)
 - Tirar basura en el recorrido fuera de las zonas indicadas para ello.

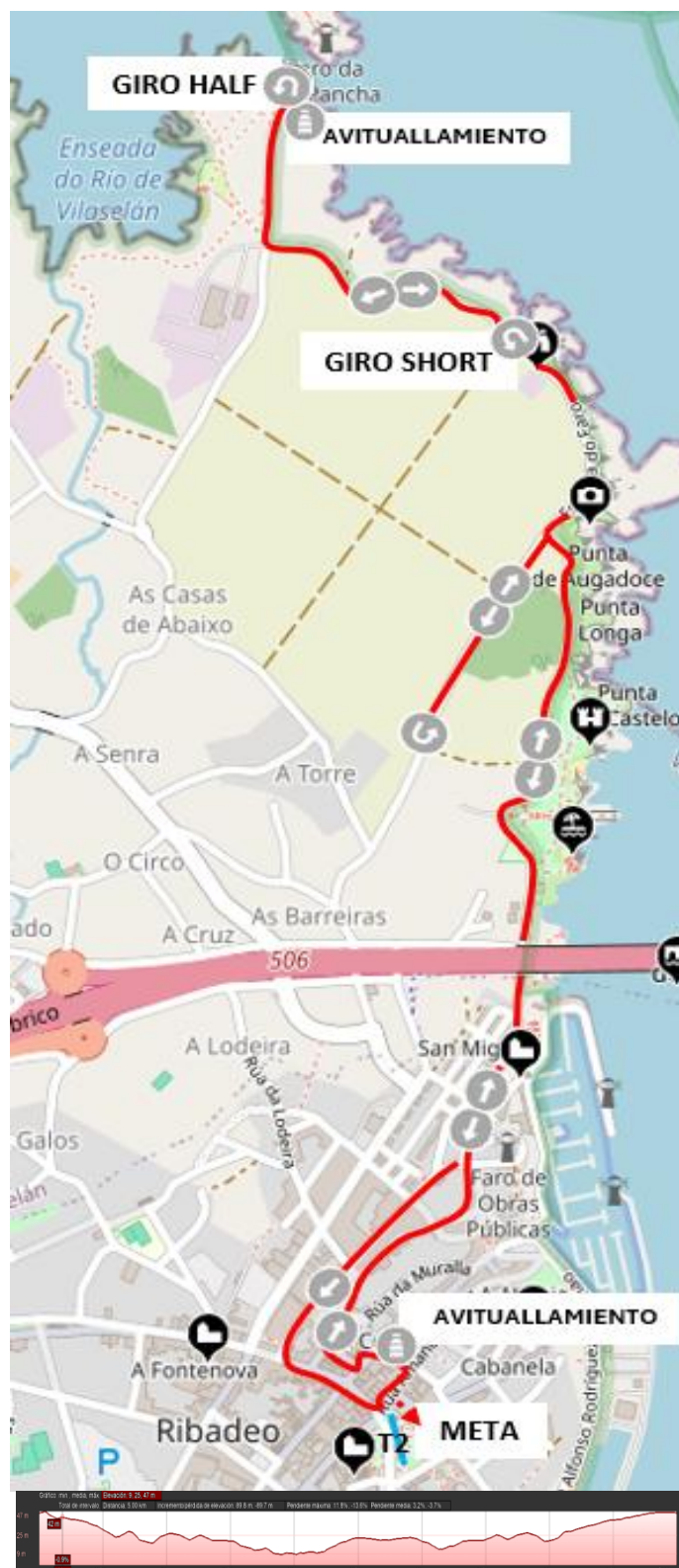
7. PENALTY BOX



- Estará situado en el cruce del inicio de segunda vuelta o final del ciclismo / acceso a transición.
 - Recuerda que si has recibido alguna sanción deberás cumplirla parándote en la vuelta en la que recibiste la sanción.
- [Consulta la normativa](#) sobre el drafting y las áreas de penalización

6 CARRERA A PIE

1. RECORRIDO



- **Tiempo límite para comenzar la última vuelta: 6h 15'** (natación + ciclismo + 2 vueltas de carrera a pie)
- **Tiempo límite para finalizar: 7h** (natación + ciclismo + 3 vueltas de carrera a pie)

1. DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

DISTANCIA SHORT 10 KM: 2 vueltas. de 5km

- Salimos de transición girando a la derecha para iniciar la carrera a pie.
- Habrá un cartel indicativo para inicio de vuelta (recto) o meta (derecha)
 - Estará situado en el cruce de meta
 - Tendrás que pasar este cartel 3 veces:
 - 1ª al salir de la transición e iniciar las vueltas (recto)
 - 2ª al iniciar la segunda vuelta (recto)
 - 3ª para entrar a meta (derecha)
- A partir del cartel de “vuelta // meta” comenzamos a bajar poco a poco durante 900m hacia el punto de giro
- **Del km 0.9 al km 2.3** iniciamos un tramo prácticamente llano con pequeños toboganes de pendientes suaves
- **km 2.3 punto de giro** de vuelta hacia Pza. España (zona de meta).
 - Volveremos por el mismo trazado hasta el **km 3.8**
- **km 3.8** en este punto se separa la ida y la vuelta comenzando una subida de 800m con una pendiente media del 2% hacia el punto de inicio de vuelta // meta.
- **km 4.5** hasta el punto de inicio de vuelta en **km. 5** es llano.
- **RECUERDA: Cuando llegues por tercera vez** al cartel de inicio de “vuelta // meta” debes girar a tu derecha para dirigirte hacia meta.

DISTANCIA HALF 19 km: 3 vueltas de 6.3km

- Salimos de transición girando a la derecha para iniciar la carrera a pie.
- Habrá un cartel indicativo para inicio de vuelta (recto) o meta (derecha)
 - Estará situado en el cruce de meta
 - Tendrás que pasar este cartel 4 veces:
 - 1ª al salir de la transición e iniciar las vueltas (recto)
 - 2ª y 3ª al iniciar la segunda y la tercera vuelta (recto)
 - 4ª para entrar a meta (derecha)
 - A partir del cartel de “vuelta // meta” comenzamos a bajar poco a poco durante 900m hacia el punto de giro
- **Del km 0.9 al km 2.8** iniciamos un tramo junto al mar prácticamente llano con pequeños toboganes de pendientes suaves.
- **km 2.8 (Isla Pancha) punto de giro** de vuelta hacia Pza. España (zona de meta).
 - Volveremos por el mismo trazado hasta el **km 5.4**
- **km 5.4** en este punto se separa la ida y la vuelta comenzando una subida de 800m con una pendiente media del 2% hacia el punto de inicio de vuelta // meta.
- **km 5.8** hasta el punto de inicio de vuelta en **km. 6.3** es llano.
- **RECUERDA: Cuando llegues por cuarta vez** al cartel de inicio de “vuelta // meta” debes girar a tu derecha para dirigirte hacia meta.

2. AVITUALLAMIENTOS

DISTANCIA SHORT: dispondrá de 2 avituallamientos de agua

- **1ª vuelta** km 0.150
- **2ª vuelta** km 5.1

DISTANCIA HALF: dispondrá de 6 avituallamientos con agua, bebida isotónica y plátano

- **1ª vuelta:** km 0.150 / km 2.8
- **2ª vuelta:** km 6.4 / km 9.1
- **3ª vuelta** km 12.7 / km 15.4

3. BASURAS

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

7 TRANSICIONES

1ª TRANSICIÓN (PLAYA DE LOS BLOQUES)



- **Tiempo límite para el cierre de la T1 es de:**
 - **SHORT: 30'** desde la salida
 - **HALF: 1h** desde la salida

- **RECUERDA:**

- Junto a la bicicleta sólo podrás dejar el material que vayas a utilizar en la competición.
- El resto de material y ropa debes dejarlo en el guardarropa 1 (ver apartado “guardarropa”) que estará situado junto a la transición.
- **Nada** de lo que se deposite en el guardarropa 1 será trasladado a la zona de meta
- Si vas a necesitar algo al llegar a meta, debes depositarlo antes de la competición en el guardarropa 2 que habrá en la meta. (ver apartado “guardarropa”)
- Al llegar de nadar, debes dejar todo lo que te quites dentro de la caja, no hacerlo puede suponerte una sanción de tiempo.

2ª TRANSICIÓN (PZA. DE ESPAÑA)



- **Tiempo límite para cierre de la T2: 4h40'** desde la última salida (natación + ciclismo)
- **RECUERDA:**
 - Antes de bajar a la 1ª transición (T1) que estará situada en la playa de los Bloques (salida), debes depositar en la 2ª transición (T2) el material que necesitarás para la carrera a pie (zapatillas, gorra, gafas, geles...etc.)
 - Si vas a necesitar algo al llegar a meta, debes depositarlo antes de la competición en el guardarropa 2 que habrá en la meta. (ver apartado “guardarropa”)
- Al llegar con la bicicleta, debes dejar todo lo que te quites dentro de la caja, no hacerlo puede suponerte una sanción de tiempo.

8. META Y POST – META

META GENERAL – DISTANCIA SHORT Y HALF



- **El tiempo límite para el cierre de meta es de 7h** Desde la última salida para iniciar la natación
- Al finalizar se te entregará la medalla finisher y podrás recoger tu avituallamiento final

RECUERDA AL TERMINAR:

- Si dejaste algo en el **guardarropa 2** (meta) recógelo antes de bajar a la T1 a recoger tus cosas.
- Asegúrate de recoger todo el material que hayas dejado en la T2.
 - **T2 y el guardarropa 2 estarán vigilados hasta 20' después de la llegada del último a meta** y a partir de ese momento la organización no se hará responsable del material depositado.
- Baja a recoger todo el material que tengas en T1 y guardarropa 1
 - **T1 y guardarropa 1 estarán vigilados hasta 40' después de la llegada del último a meta** y a partir de ese momento la organización no se hará responsable del material depositado.
- Si has hecho pódium, calcula bien el tiempo para ir y volver de la transición 1.

META AQUABIKE

- **Half Aquabike:** Continúa recto 50m para entrar en meta situada junto a la T2.
 - **Rogamos mucha precaución** para no interferir con los triatletas del half que estarán bajándose de la bicicleta para entrar en la T2.
- Una vez en meta, sigue las indicaciones del voluntario para dejar tu bicicleta en la T2
 - Te cuidado de no molestar en la transición de los triatletas del Half.
- Una vez dejes la bicicleta en la T2, sigue las indicaciones de los voluntarios para dirigirte a la meta general, recoger el avituallamiento y el material que hayas dejado en el guardarropa 2.

9. RESUMEN DE TIEMPOS DE CORTE

IMPORTANTE: Todos estos tiempos se tendrán en cuenta desde la última salida de la natación

- **NATACIÓN SHORT:** tiempo máximo para **completar la natación: 30 minutos.**
- **NATACIÓN HALF / AQUABIKE:** tiempo máximo para **completar la natación: 60 minutos.**
- **CICLISMO HALF / AQUABIKE:** tiempo máximo para el **inicio de 2 vuelta 2h 50'** (natación + 1ª vuelta ciclismo)
- **CICLISMO HALF:** tiempo máximo para **entrar en T2: 4h 40'** (natación + ciclismo).
- **AQUABIKE:** tiempo máximo para llegada a **meta 4h 40'** (natación + ciclismo).
- **CARRERA A PIE HALF:** límite para iniciar la **tercera vuelta: 6h 15'**. (natación + ciclismo + 2 vueltas de carrera a pie).
- **TIEMPO LÍMITE PARA ENTRAR EN META HALF: 7 horas.**

10. RECORDATORIO DE ALGUNOS PUNTOS DE LA NORMATIVA

10.1 USO DEL TRAJE DE NEOPRENO

- El uso de traje de neopreno puede ser obligatorio, OPCIONAL o prohibido en función de la distancia (en metros) y la temperatura del agua (en °C) según la siguiente tabla:

REGLAMENTO DE COMPETICIONES:

- Competiciones de **Grupos de Edad hasta 45-49 o Veteranos 1**

Distancia	Prohibido	Opcional	Obligatorio
Hasta 1500 m	20 °C O más	Entre 19.9 Y 16 °C	15,9 °C O menos
Más de 1500 m	22 °C O más	Entre 21.9 Y 16 °C	15,9 °C O menos

- Competiciones de **Grupos de Edad desde 50-54 o Veteranos 2 es OPCIONAL** para cualquier distancia y será obligatorio por debajo de temperatura 15,9 °C.
- El traje de neopreno deberá cubrir al menos el torso cuando su uso sea obligatorio.

10.2 DRAFTING, ADELANTAMIENTOS, SANCIONES Y LUGAR DE CUMPLIMIENTO

1 ZONA DE DRAFTING

- **Tendrá doce (12) metros** lineales desde el extremo de la rueda delantera.
 - Un deportista podrá entrar en la zona de *drafting* de otro deportista para adelantarlo.
 - Para efectuar esta maniobra contará con un máximo de 25 segundos.
 - Se puede incurrir en una sanción por *drafting* si se produce más de un intento consecutivo de adelantamiento sin éxito.

- **Detrás de las motos** tendrá doce (12) metros lineales
- **Detrás de cualquier vehículo** en todo el segmento de ciclismo tendrá treinta y cinco (35) metros lineales.

2 ADELANTAMIENTOS

- **Un deportista adelanta a otro** cuando la rueda delantera del primero sobrepasa la rueda delantera del segundo
- **Un deportista adelantado** deberá salir inmediatamente de la zona de *drafting* del deportista que le ha adelantado.
 - Intentar adelantar de nuevo al deportista que le ha adelantado por parte del deportista adelantado antes de abandonar la zona de *drafting* resultará en una infracción por *drafting*.
 - Permanecer en la zona de *drafting* del deportista que adelanta más del tiempo asignado/permitido (25 segundos) resultará en una infracción por *drafting*.
- **Los deportistas deberán mantenerse a un lado del recorrido** y no provocar una incidencia de bloqueo a los deportistas que vienen por detrás.

3 SANCIONES

- **La sanción por *drafting*** que aplica a un deportista es una **tarjeta azul**
 - **Se deberá detener en la primera área de penalización (penalti box)** que haya desde el lugar donde se le ha sancionado.
 - **El tiempo parado** en el área de penalización será de **5 minutos**.
- **No detenerse** en la siguiente área de penalización supondrá la **descalificación** del deportista.
- **Tres sanciones por *drafting*** en competencias de Media Distancia o superior supondrá la **descalificación** del deportista.
- **Los dorsales** de los deportistas sancionados **no se mostrarán** en el área de penalización.
- **Es responsabilidad del deportista detenerse** en la siguiente área de penalización tras recibir la sanción.
- **Las infracciones por *drafting* no podrán ser apeladas.**
- **En caso de sanción por *drafting*** tienes que parar en el siguiente penalti, si paras en un penalti posterior es sancionable.

4 UBICACIONES DE LAS ÁREAS DE PENALIZACIÓN (penalti box)

- **DISTANCIA SHORT**
 - **1º situado Km 41.1(aprox.)** En el cruce de inicio de la segunda vuelta (**HALF**) o entrada a transición (**SHORT**)
- **DISTANCIA HALF / AQUABIKE**
 - **1º situado en Km 41.1(aprox.)** En el cruce de inicio de la segunda vuelta o entrada a transición.
 - **2º situado en Km 78.6 (aprox.): Finalizada la 2ª vuelta** (En el cruce de inicio de la segunda vuelta o entrada a transición)

5 LUGARES DE CUMPLIMIENTO DE SANCIONES

- Las sanciones de tiempo por *drafting* o por cualquier otro motivo se aplican en los lugares descritos en la siguiente tabla:

SANCIÓN RECIBIDA EN:	DEBE CUMPLIRSE EN:
SALIDA	T1
NATACIÓN	T1
T1	Advertencia en T1
CICLISMO	Áreas de Penalización de Ciclismo
T2	Advertencia en T2
CARRERA A PIE	Advertencia - Sanción de tiempo en el lugar

- Si el deportista decide detenerse en otro lugar la sanción se interpretará como «no cumplida»
 - Recuerda que en caso de **sanción por drafting** tienes que parar en el siguiente penalti, si paras en un penalti posterior es sancionable.

10.3 ENTREGA DE PREMIOS

- El pódium estará situado en la fachada del ayuntamiento, junto a la meta
- La previsión de entrega de premios por categorías y equipos es la siguiente:
 - 13:00** ENTREGA DE TROFEOS **SHORT**
 - 14:00** ENTREGA RESTO DE CATEGORÍAS **SHORT**
 - 14:30** ENTREGA DE TROFEOS **HALF AQUABIKE**
 - 15:00** ENTREGA DE TROFEOS **HALF CLASIFICACIÓN ABSOLUTA**
 - 16:00** ENTREGA RESTO DE CATEGORÍAS **HALF**
- Las entregas de trofeos **por grupos de edad y equipos Half** se irán haciendo **a partir de las 16:00** a medida que se completen los pódiums de cada categoría para evitar esperas a los deportistas.
- Si estás premiado, debes estar atento a los horarios de entrega de trofeos
- Los y las deportistas y sus clubes deberán estar presentes en el pódium para procederse al acto de entrega de premios.
- Es obligatoria la asistencia puntual y permanencia en los actos protocolarios de entregas de premios individuales o por equipos.
- En los actos de entrega de premios los y las deportistas y sus equipos deberán lucir obligatoriamente la uniformidad oficial del club deportivo al que pertenecen.
 - Los o las deportistas y/o los equipos o clubes que incumplan con dicha obligación de uniformidad no tendrán derecho a percibir el premio que le hubiese correspondido.
- La no asistencia de un o una deportista a la entrega de premios conllevará la pérdida del premio que le hubiese correspondido.
 - Se entiende igualmente a estos efectos por no asistencia, el retraso o demora en la presencia en el lugar y hora establecidas para la entrega de premios.

**ESPERAMOS QUE SEA
UN GRAN DÍA PARA TODOS**

¡¡¡MUCHA SUERTE!!!

