

# IX TRIATLON SPRINT



750 M



21 KM



5 KM

+ INFO : [WWW.TRIMURCIA.ORG](http://WWW.TRIMURCIA.ORG)



**29 DE ABRIL 2017**

**18:00 HORAS**

**DARSENA DEPORTIVA MARINA DE LAS SALINAS \* PUERTO DE SAN PEDRO DEL PINATAR**

Organiza:

Club Deportivo  
**30740**  
San Pedro del Pinatar

  
**deportes**  
AYUNTAMIENTO SAN PEDRO DEL PINATAR

Colaboran:

  
Parque Regional  
Salinas de San Pedro

  
CNVSP  
Club Náutico Villa de San Pedro

**He'ro**



# 1 - CÓMO LLEGAR

Marina de las Salinas esta situada en el Puerto de San Pedro del Pinatar, dentro del Parque Regional de las Salinas y Arenales de San Pedro del Pinatar.



Desde la Autovía AP-7, salida 775, encontraremos una gran rotonda que tiene un barco pesquero dando la bienvenida al municipio. Tomamos la salida que nos indica Puerto.

Después llegaremos a otra rotonda con una escultura de barco de papel, que hay que cruzar recto.

En la siguiente rotonda, hay unas esculturas de flamencos, tomamos a la izquierda, y nos lleva directamente al Puerto, y allí buscamos Marina de las Salinas.



## 2 - DONDE APARCAR



Las zonas sombreadas en amarillo, son estacionamientos que estarán anulados por la prueba deportiva.

## 3 - RECOGIDA DE DORSALES y GUARDARROPA

La recogida de dorsales y bolsa del corredor se encuentra situada dentro de la Dársena Deportiva Marina de las Salinas, donde se instalarán las dependencias para tal fin.

Además, se dispondrá de guardarropa a disposición de todos los participantes.

## 4 - BOLSA DEL CORREDOR

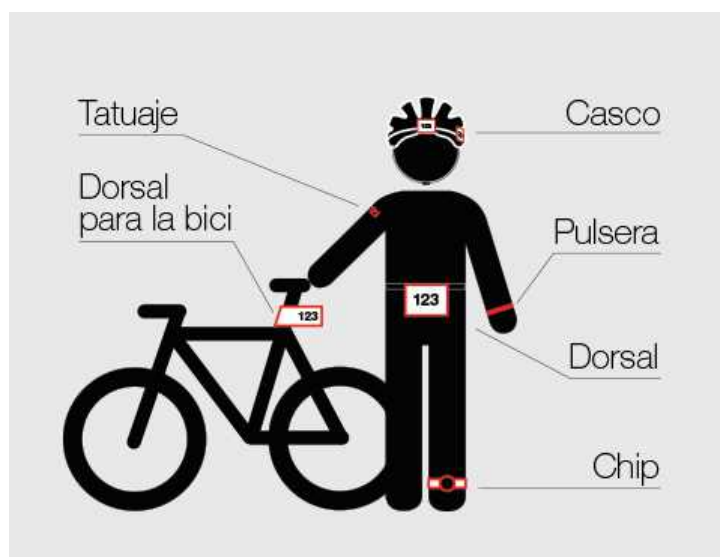
Todos los participantes recibirán una bolsa del corredor que incluirá:

- ▲ Obsequio conmemorativo de la prueba
- ▲ Gorro de silicona numerado
- ▲ 1 Dorsal pecho
- ▲ 2 Dorsales Calcomanía (brazo y pierna)
- ▲ Dorsales adhesivos para casco, tija, y guardarropa

Todos aquellos obsequios de colaboradores que se puedan conseguir.

## 5 – CHECK LIST

MATERIAL	OBLIGATORIO	RECOMENDABLE
DORSALES CARRERA (4) <i>Dorsal Carrera Pie y Bici + tatuaje brazo y pierna + Tija Bici + Guardarropa</i>	ρ	
CINTURÓN PORTADORSALES O ELÁSTICO	ρ	
GORRO DE NATACIÓN	ρ	
CHIP	ρ	
GAFAS NATACION	ρ	
ZAPATILLAS CORRER	ρ	
BICICLETA (con dorsal en tija de sillín)	ρ	
CASCO BICI (con dorsal adhesivo colocado)	ρ	
NEOPRENO (depende de temperatura del agua)	ρ	
VISERA PARA CARRERA A PIE		ρ
ZAPATILLAS PARA BICI Y CALAS		ρ
GAFAS DE SOL PARA BICI Y CARRERA A PIE		ρ
TRITRAJE O ROPA ADECUADA PARA CADA SEGMENTO		ρ
GUANTES PARA LA BICI		ρ
BIDON DE HIDRATACION BICI		ρ
GEL O BARRITA ENERGÉTICA		ρ
TOALLA PARA ZONA TRANSICIÓN		ρ



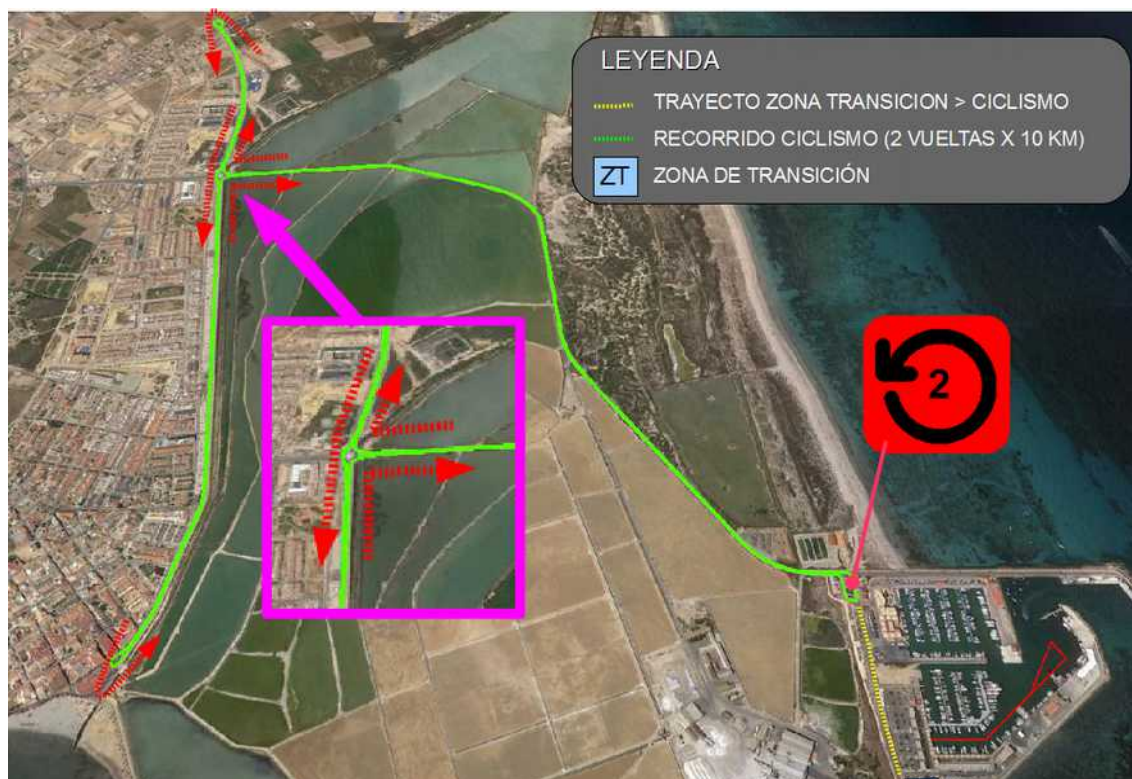
## 6 - CIRCUITOS

### CIRCUITO NATACIÓN:

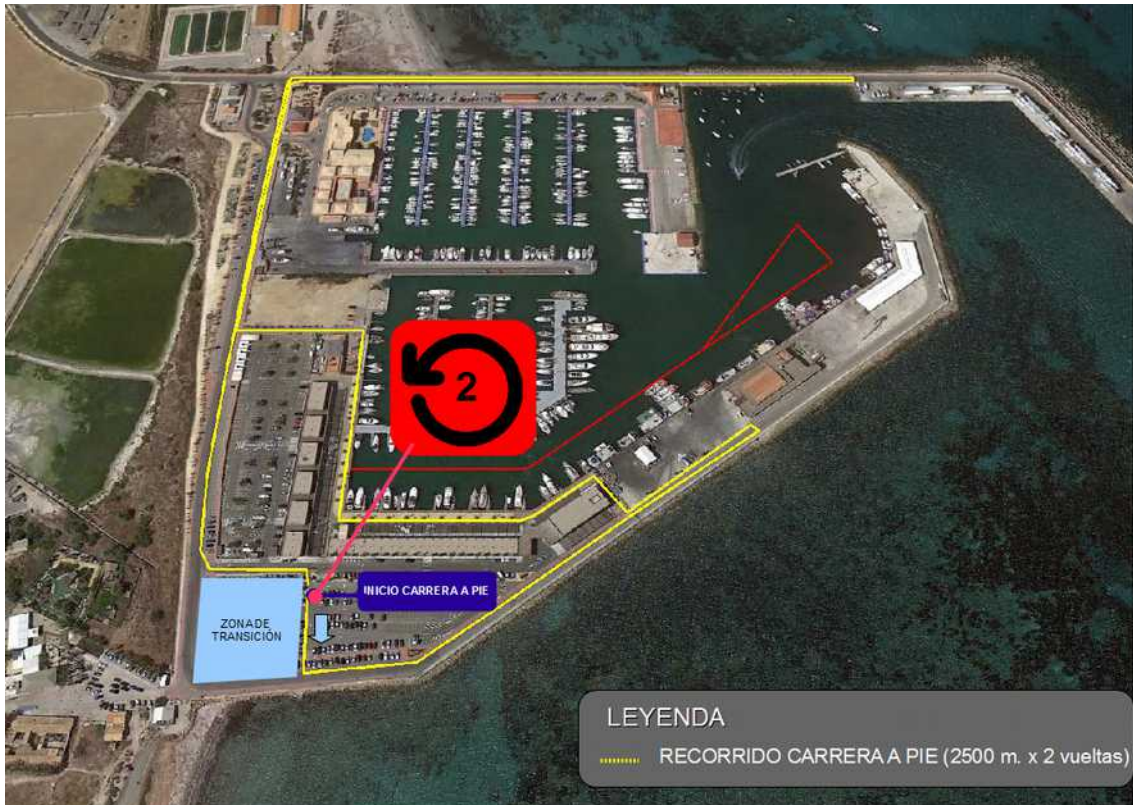
Comienzo: 18,00 horas.



### CIRCUITO CICLISMO



## CIRCUITO CARRERA A PIE



## ZONA META, POSTMETA Y SERVICIOS



## 7 - HORARIOS

### SABADO 29 DE ABRIL 2017

- 15,00 HORAS – Apertura de Oficina de la prueba
  - Entrega de Dorsales y Bolsa del Corredor (Obligatorio presentar licencia o DNI)
- 16,30 HORAS – Apertura de Boxes y chequeo de material
  - El acceso a boxes estará controlado por los Oficiales de la prueba siendo obligatorio seguir sus indicaciones.
  - Es obligatorio hacer entrega de la FICHA DE MATERIAL
  - El acceso SOLO está permitido a los participantes, debidamente acreditados
  - La retirada de la bici del box, una vez acabada la prueba, presentando el dorsal y DNI o licencia (ambas).
- 17,45 HORAS – Briefing por parte de los OFICIALES de Trimurcia de la prueba (Playa de la Llana)
- 18,00 HORAS – Salida Masculina
- 18,05 HORAS – Salida Femenina
- 19,10 HORAS – Estimación Llegada del vencedor
- 20,00 HORAS – Entrega de Premios

### OBSERVACIONES

El uso de traje de neopreno puede ser obligatorio, permitido o prohibido, en función de la temperatura del agua (en °C). Estará prohibido si el agua está por encima de 22° y obligatorio si el agua está por debajo de 14°. Por la época del año, es casi probable que se haga uso del traje.

## 8 – El Día T

Se ha hecho esperar, pero por fin ha llegado... Ya tenemos aquí el día T, el día del Triatlón.

¿Estás preparado para disfrutar? Aquí te dejamos unos consejos:

### Antes de carrera

#### **EN TU BOX**

Dirígete a tu espacio del box que está marcado por el número de tu dorsal, una vez hayas pasado el check in. (Imagen 1)

Recuerda que sólo puedes dejar el material con el que vayas a competir, lo demás debes llevarlo al guardarropa.

Habrà varias filas bien señalizadas. Recuerda tu dorsal y de ese modo sabrás siempre donde situarte.

Coloca el sillín de la bici sobre la barra. Prepara también el casco, las gafas de sol, geles, las zapatillas de calas, las zapatillas de correr, la gorra, el dorsal (recuerda que no puedes nadar con él), etc. (Imagen 2)

Colócate el chip en el tobillo y no te lo quites hasta la meta cuando los voluntarios te lo pidan. ¡Colócatelo y ajústalo bien para que no se te caiga! Ten presente que cada chip perdido cuesta un dinero a la organización, por lo que hay que recuperar todos. Pedimos tu máxima colaboración, ya que preferimos no cobrar una fianza por este concepto. (Imagen 3)

Una vez tengas todo el material preparado ya puedes abandonar el box y dirigirte al lugar donde tendrá inicio el segmento de natación.



**Imagen 1.**  
Boxes con pegatinas numeradas.



**Imagen 2.**  
Colocación de la bicicleta en boxes.



**Imagen 3.**  
Cómo debe quedar colocado el chip.



## Durante la carrera

### *NATACIÓN*

La salida se realiza desde fuera del agua y se accede desde la cámara de llamada de forma controlada.

A golpe de bocina empieza la acción, 1-2-3 y ¡a nadar! Recuerda que lo puedes hacer al estilo que quieras. Si en algún momento te pones nervioso intenta tranquilizarte y controlar la respiración. Si no se te pasa avisa al personal de las embarcaciones, ellos están para ayudarte.

Uso del Neopreno: Oficialmente, la temperatura que determina su uso o prohibición es la de una hora antes de cada prueba, normalmente en la fecha del triatlón la temperatura está en 18.5°, por lo que lo más probable es que el uso de neopreno sea opcional, no obligatorio.

### *TRANSICIÓN 1: NATACIÓN - CICLISMO*

Ya has acabado el primer segmento, la natación, pero el cronómetro no se para. Dirígete a tu espacio del box. Recuerda en el box no cruzar de una fila a otra por debajo de los soportes. Si te equivocas de fila vuelve al principio y rectifica.

Lo primero de todo: ponte el casco y abróchate el cierre. Si tocas la bici sin tener puesto el casco serás amonestado.

Colócate el dorsal. Recuerda que en el tramo de ciclismo tiene que estar visible en la espalda. (Imagen 4)

El torso tiene que ir cubierto en bici y en la carrera a pie. Si has nadado solo con bañador corto tienes que ponerte un top o camiseta.

No puedes subirte a la bici hasta que salgas de la zona de transición y pases la línea que te indiquen los jueces.



**Imagen 4.**  
Dorsal colocado en la espalda.

## **CICLISMO**

Ahora toca ir a por el segundo segmento, el ciclismo.

Recuerda que es responsabilidad de cada participante contar su número de vueltas. El cuentakilómetros es una buena referencia. En ningún caso una persona de la organización o un oficial tienen responsabilidad sobre la decisión de un participante de entrar a boxes o iniciar una nueva vuelta.

Está permitido el drafting.

¡Recuerda! Toma las curvas por el exterior para no impedir el paso de otros ciclistas más veloces, evita los cambios de carril, porque puedes ser doblado por otros triatletas y puedes provocar un accidente. Circula siempre por la derecha.

Por seguridad de los participantes no habrá avituallamientos.

Atención: Bájate de la bici antes de entrar a la zona de transición, sigue las indicaciones de los jueces en la línea de desmontaje justo antes de entrar a boxes.

## **TRANSICIÓN 2: CICLISMO - CARRERA A PIE**

Segundo segmento completado, el ciclismo. ¡Pero el cronómetro sigue sin detenerse! Recuerda: No te quites el casco hasta que cuelgues tu bicicleta en tu espacio de la barra de boxes.

Ahora el dorsal debes colocártelo en la parte delantera para afrontar la carrera a pie. (Imagen 5)

Atención: Deja tus pertenencias bien colocadas para evitar su pérdida.



**Imagen 5.**  
Dorsal colocado en la parte delantera.

## CARRERA A PIE

¡Ánimo!, ya solo te queda la carrera a pie. La Meta te espera...

Sigue las indicaciones que marcan el circuito y recuerda que son dos vueltas. Hay un avituallamiento antes del inicio de la segunda vuelta.

## LINEA DE META

Ya solo te quedan 100 metros para cruzar la Meta.

## 8 – ¡CONSEJOS PARA SER FINISHER!

¿Estás preparado para cruzar la meta?

1. Antes de la salida. Has entrenado mucho para llegar aquí, no cometes errores a última hora. No estrenes calzado u otros elementos justo en la carrera. Las últimas 72 horas son fundamentales: duerme bien, aliméntate correctamente y prepárate mentalmente. El día de la prueba acude con tiempo, organiza tu material de forma adecuada, relaja tus nervios, asegura tu hidratación, tu estado de nutrición, tu vestimenta y tu estado anímico antes de empezar.

2. En el agua. Evita encontronazos con los compañeros, el tumulto inicial y los pasos de las boyas suelen ser puntos en los que puedes recibir un golpe o golpear a otros. Evita ponerte en peligro o poner en peligro a tus compañeros.

3. Si te sientes indispuerto o tienes un problema, no lo dudes, levanta la mano, bracea, y pide auxilio. Hay embarcaciones, con socorristas experimentados, equipos de salvamento y todo lo necesario para atender cualquier indisposición.

4. Transición a la bici. Cuidado con las caídas, hay zonas más húmedas, en carrera y girando, a pie o en bici hay un índice de caídas mayor en esas situaciones.

5. En bicicleta. Recuerda que, dependiendo de la prueba, tienes que realizar varias vueltas a un mismo circuito. Cuidado con las curvas y las situaciones de riesgo, las caídas en bicicleta a alta velocidad pueden ser muy traumáticas. Respeta las normas y a tus compañeros.

6. En el ciclismo no hay avituallamiento. Lleva preparado el bidón y aprovecha para rehidratar, en junio ya hace calor y hay que beber suficiente para compensar las pérdidas por sudor.

7. Ojo con el público y la señalización, busca las zonas de menor riesgo. Corremos dentro de una población y hay que estar atentos a todos los posibles riesgos.

8. Transición a la carrera. Hazla correctamente, deja tu material y cálzate bien (si lo haces mal lo pagarás en unos kilómetros).

9. En la carrera. Otro momento que hay que aprovechar para rehidratar, esta vez, en el avituallamiento, que lo tienes antes de iniciar la segunda vuelta (2,5 km)

10. En la meta. No te dejes caer nada más llegar, estás cansado, pero no "acabado". Camina, estira, haz una "recuperación activa" mientras rehidratas y comes algo. Si necesitas a los servicios médicos están al lado de la meta.

## 9 - NORMATIVA

### Normativa General

- Está prohibido cortar o doblar el dorsal.
- Está prohibido la ayuda por terceras personas (incluso por problemas técnicos en bici).
- Está prohibido el uso de auriculares, reproductores MP3, radios, móviles, etc. durante toda la competición.

### Normativa Natación

- Es obligatorio llevar el gorro.
- El traje de neopreno estará permitido según la temperatura del agua.
- Está prohibido llevar el dorsal en el segmento de la natación.
- Los jueces te descalificarán si te saltas o acortas el recorrido.

### Normativa Ciclismo

- La pegatina-dorsal debe ser visible delante (casco) y detrás (en la tija del sillín).
- Debes llevar el casco puesto todo el tiempo y la correa abrochada.
- La asistencia personal (coche, moto, etc.) está prohibida.
- Están prohibidas las bicicletas de carretera de contrareloj y las bicicletas de piñón fijo.

### Normativa Carrera a pie

- El dorsal debe estar visible por delante.
- Lleva el porta-dorsal a la altura de la cintura.
- Las cremalleras del mono de triatlón o maillot no deben estar abiertas más abajo del esternón.
- Prohibido correr con el torso desnudo.
- La asistencia personal (corredor al lado, bici, patines, etc.) está prohibida.

Atención: Está prohibido y es motivo de descalificación lanzar las botellas y los vasos fuera de las zonas habilitadas tras los avituallamientos.



DORSAL N°: \_\_\_\_\_

## CONTROL DE MATERIAL ACCESO AL BOX

(ENTREGAR CUMPLIMENTADO EN LA ENTRADA DEL BOX)

DATOS DEL PARTICIPANTE
NOMBRE Y APELLIDOS:
DNI:
DATOS DE LA BICICLETA
MARCA:
MODELO:
COLOR: