



Información Técnica

CAMPEONATO CASTILLA LA MANCHA-OLÍMPICO –SIN DRAFTING 2021



XXXII TRIATLÓN

HOCES DE CUENCA

Campeonato de Castilla-La Mancha
Distancia olímpica sin drafting

Información: www.trischoolcuenca.es // Inscripciones: www.triatlonclm.org



Debes mantener la distancia interpersonal en lo posible.

Debes hacer uso de la mascarilla siempre que tengas cerca a otras personas no convivientes, se recomienda siempre.

Debes minimizar los contactos.

Debes mantener siempre la educación y respeto. Debes ser autosuficiente.

Debes hacer uso con frecuencia del gel hidroalcohólico.

Tienes que tener en cuenta las **medidas COVID-19** para la competición

Fetri



Mantenga la
distancia de seguridad de
2 METROS



Fetri



Mantenga la
distancia de seguridad de
2 METROS

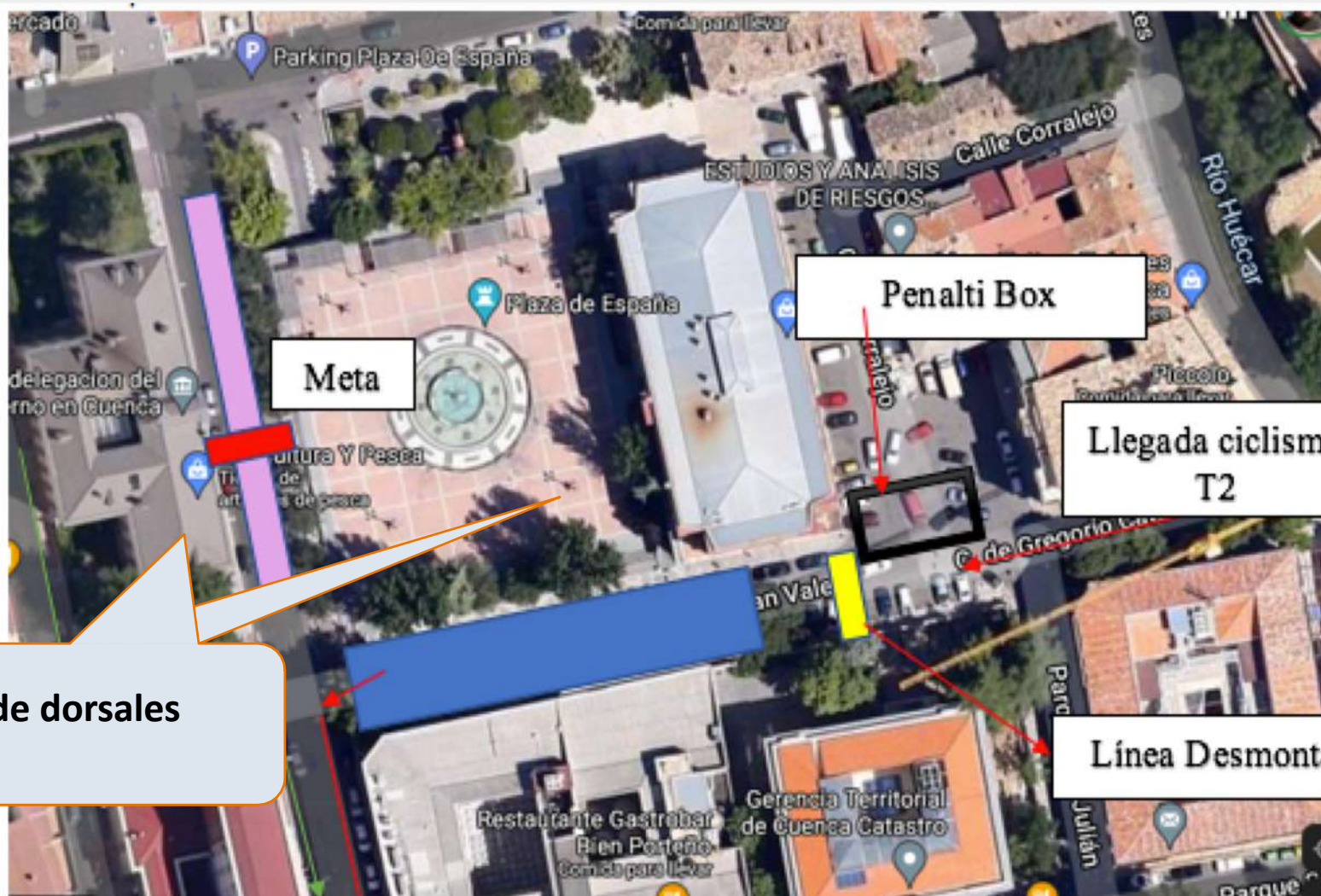


Fetri



Mantenga la
distancia de seguridad de
2 METROS





Recogida de dorsales

Vuelta carrera a pie

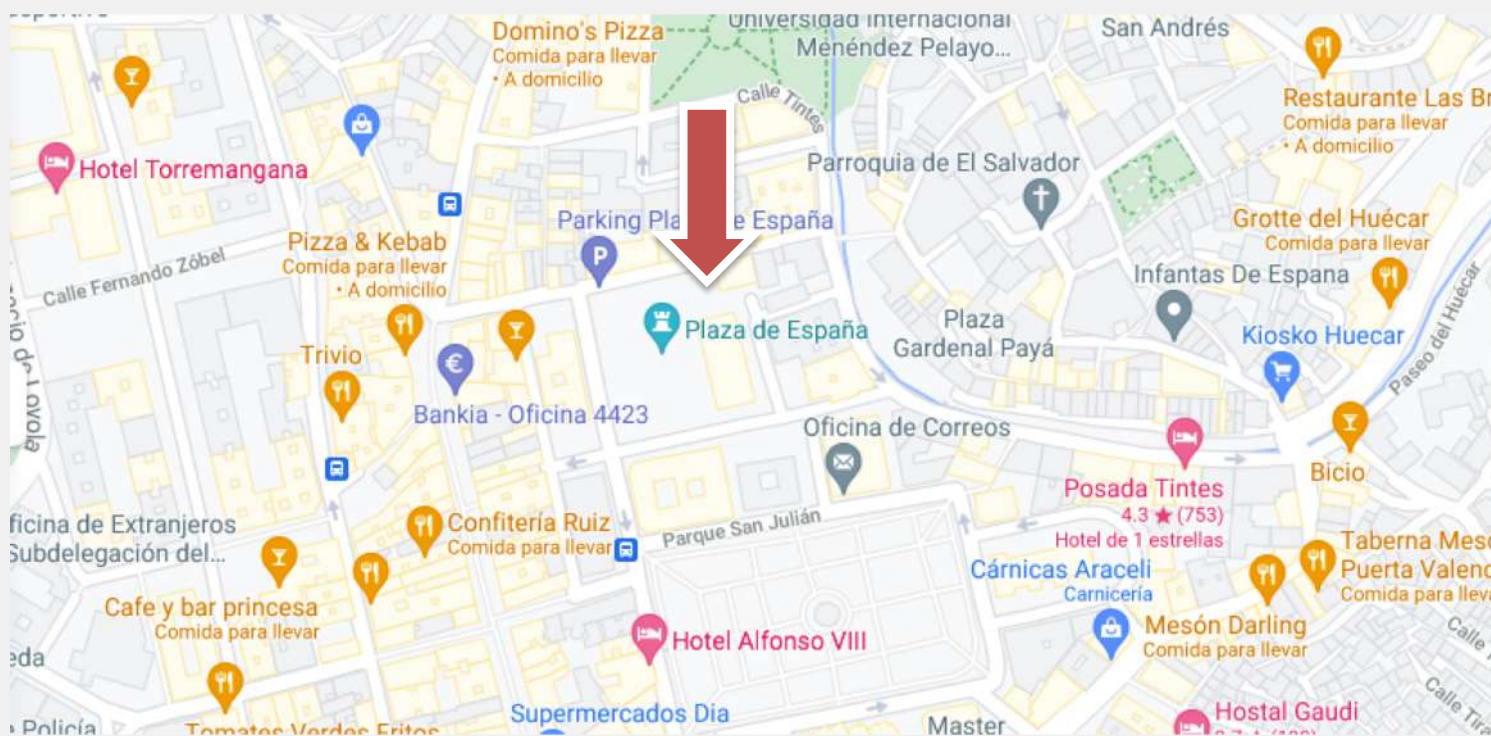
Inicio carrera a pie

Penalti Box

Llegada ciclismo
T2

Línea Desmontaje

Debes dirigirte a la “Plaza de España”, (ver mapa), calle Gregorio Catalán Valero, en los horarios que se especifican en este documento y debes de respetar las indicaciones de oficiales y organización.



IMPORTANTE PARA ACOMPAÑANTES:



Prestar especial atención a no quitarse para nada la mascarilla cuando se esté observando la prueba en zonas como en la zona de la playa artificial y la orilla del río para el mismo segmento, y de la misma forma, en cualquier punto donde pueda haber más acumulación de gente y sea imposible mantener distancias.



Extremar las precauciones en la zona anexa a la transiciones.



IMPORTANTE PARA DEPORTISTAS

Prestar especial atención a no quitarse para nada la mascarilla cuando se esté en la zona de transición, recogida de dorsales o entrega de premios, una vez en la T1 la mascarilla la llevaremos puesta hasta el inicio de la competición.

Una vez lleguemos a meta una persona facilitará gel hidroalcohólico y una mascarilla que nos tendremos que poner.

Pasaremos a la zona de recuperación donde podremos coger fruta y bebida pero no podremos permanecer en la misma.

Se recomienda dejar todo lo necesario en la T2 una vez recogido el dorsal y trasladarse a la T1 (en bici con todo lo necesario para la competición), en la T1 habrá servicio de guardarropa, una vez finalizada la competición se trasladará todo a la T2 (el material que se encuentre fuera de la caja de competición, la organización no se hace responsable de él en el traslado a la T2) (**TODO MATERIAL DENTRO DE LA CAJA**).


Dorsal para la carrera a pie (obligatorio en bici)


Pegatinas, bici, casco, guardarropa...


Gorro de natación (mirar tabla según colores)

Deportista	Gorro	Color
Chica	Rojo	
Chico	Flúor	

Sábado:


 11:30 - 13:30 Recogida de dorsales en la
“Plaza de España” junto a la T2 (calle Gregorio
Catalán Valero)

 13:00 - 14:00 |Apertura control de material T1
(Plaza de España)

 14:30 |Apertura control de material T2 (Playa
Artificial)

 15:30 | Salida masculina. (salida única)

 15:35 | Salida femenina. (salida única)

 20:00 | Tiempo máximo llegada a meta.

 20:10 | Entrega de premios y sorteos. (Plaza de España).

- General Masculina.
- General Femenina.
- Equipos masculinos y femeninos.
- Absoluta masculina y femenina.
- Junior masculino y femenino.
- Sub 23 masculina y femenina
- Veteranos 1, 2 y 3 masculino y femenino.
- Clasificación local. (Premios SUNNE)

20:30 | **CIERRE DE RECOGIDA DE MATERIAL**

Alinearse manteniendo la **distancia social** en la puerta de acceso al área de transición.


Revisión visual y control, (recordar que se permite acoples, manillar con extremos taponados, casco que abroche correctamente ajustado...), para todo lo relativo rige la reglamentación de GG.EE.

Dirígete a tu espacio asignado en la zona de transición y deposita tu material sin dejar marcajes de la zona. (mantén la mascarilla puesta)



Cuando queden 15 minutos para la salida, dirígete a la zona de salida por la zona de moqueta hacia el río.

 Respetar la distancia social en todo momento y haz uso de la mascarilla hasta que te sea indicado el poder retirarla.


 Los oficiales te guiarán hacia la zona de pre-salida. Manteniendo en todo momento la distancia social.

 Una vez allí podrás quitarte la mascarilla y depositarla en los contenedores habilitados al efecto.


SALIDA ÚNICA CATEGORIA MASCULINA Y SALIDA ÚNICA CATEGORIA FEMENINA



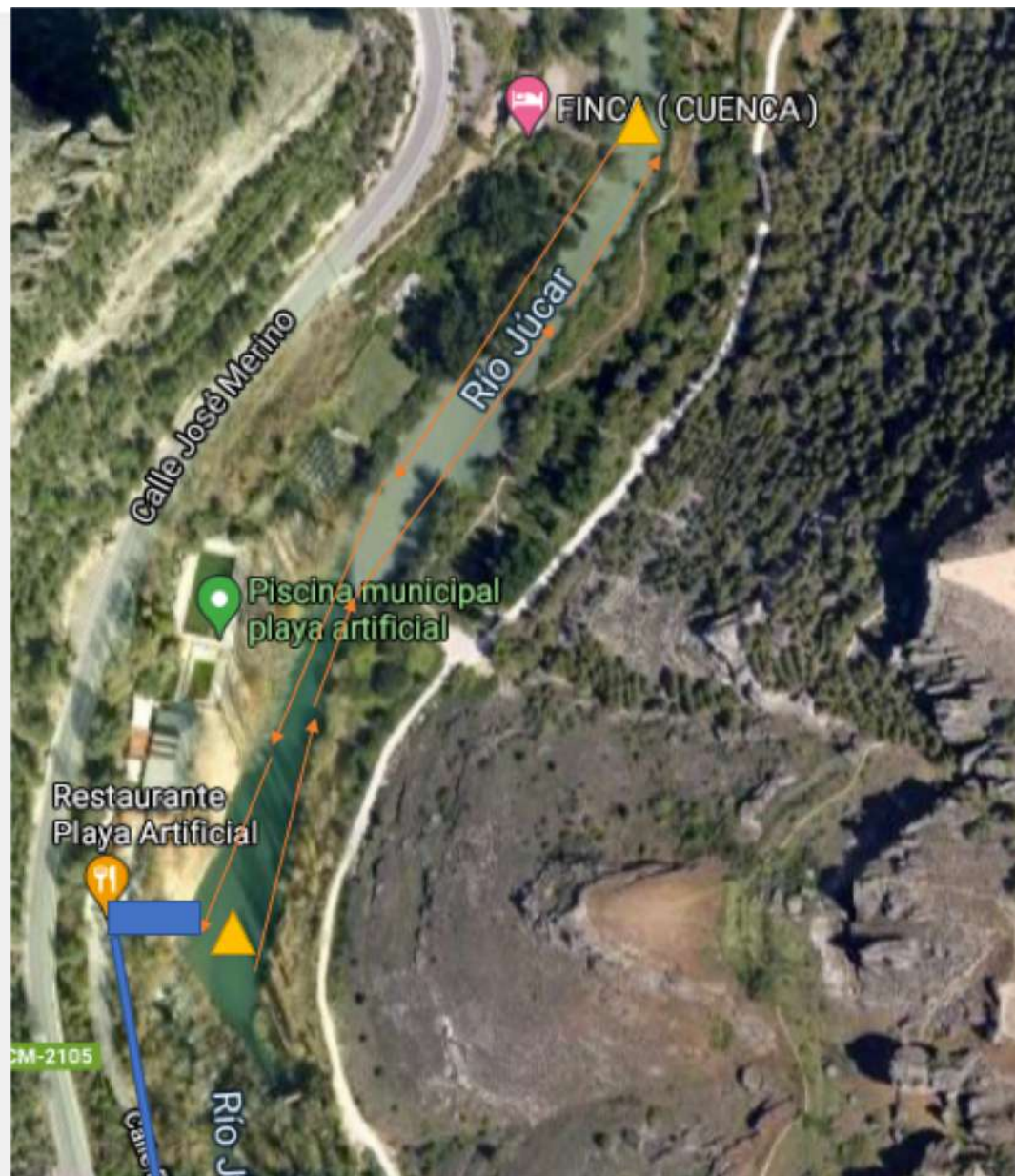
Salida **CONJUNTA**

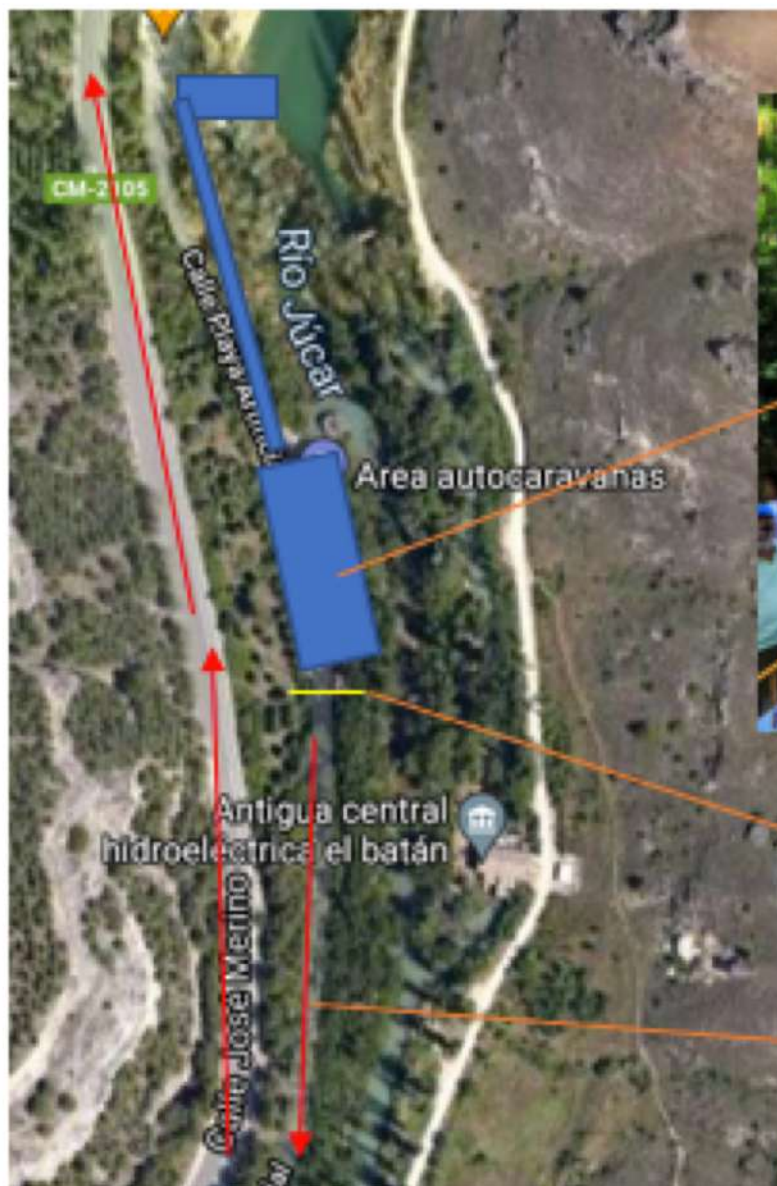
 Los deportistas se deberán de colocar entre las dos boyas de marcaje de salida, ocupando la totalidad de la distancia entre ellas.

 2 vueltas de 760m. (1520m)

 Las boyas siguientes se dejarán a la izquierda del nadador.

Temperatura del agua medida 1 hora antes (**decisión uso neopreno**)






Línea de montaje

Inicio circuito de ciclismo

Los deportistas deberán dejar todo el material **DENTRO DE LA CAJA**

 El recorrido es a una sola vuelta. (41´6km)

 Recordar **NO** está permitido el darfting (ir a rueda).

 **HABRÁ AVITUALLAMIENTO EN CICLISMO**, en el alto del Castillo en el km 29. (no en el km 23 como pone en el reglamento)

Circuito de Ciclismo 1 vuelta de 41'6km



Punto giro inicio bajada



Inicio subida a Valdecabras



Inicio subida San Isidro



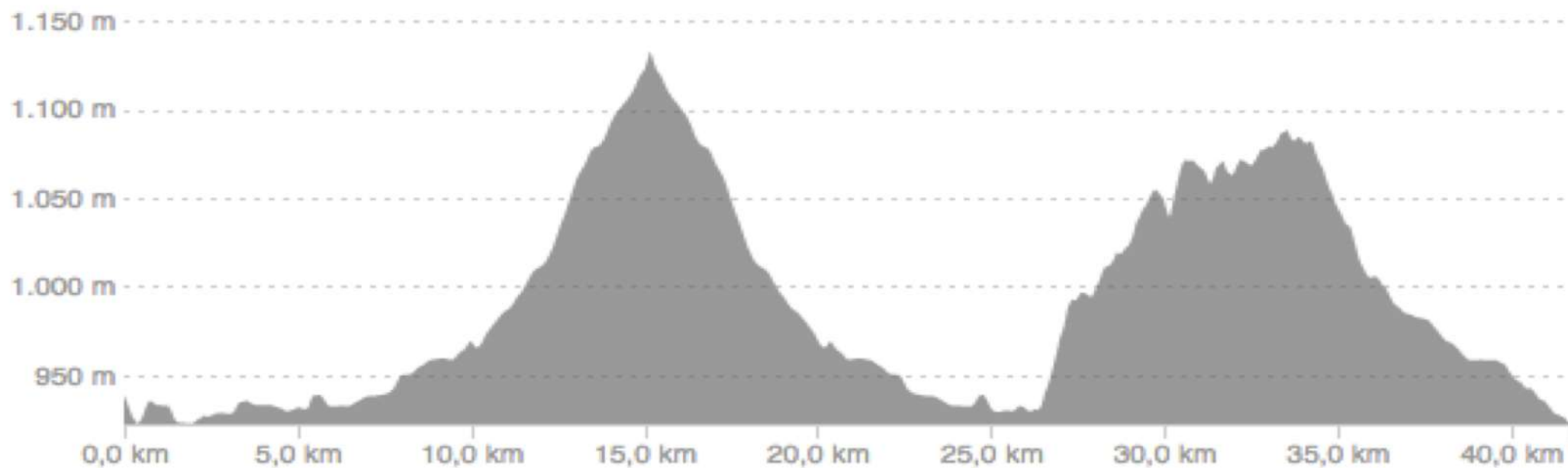
Alto del Castillo









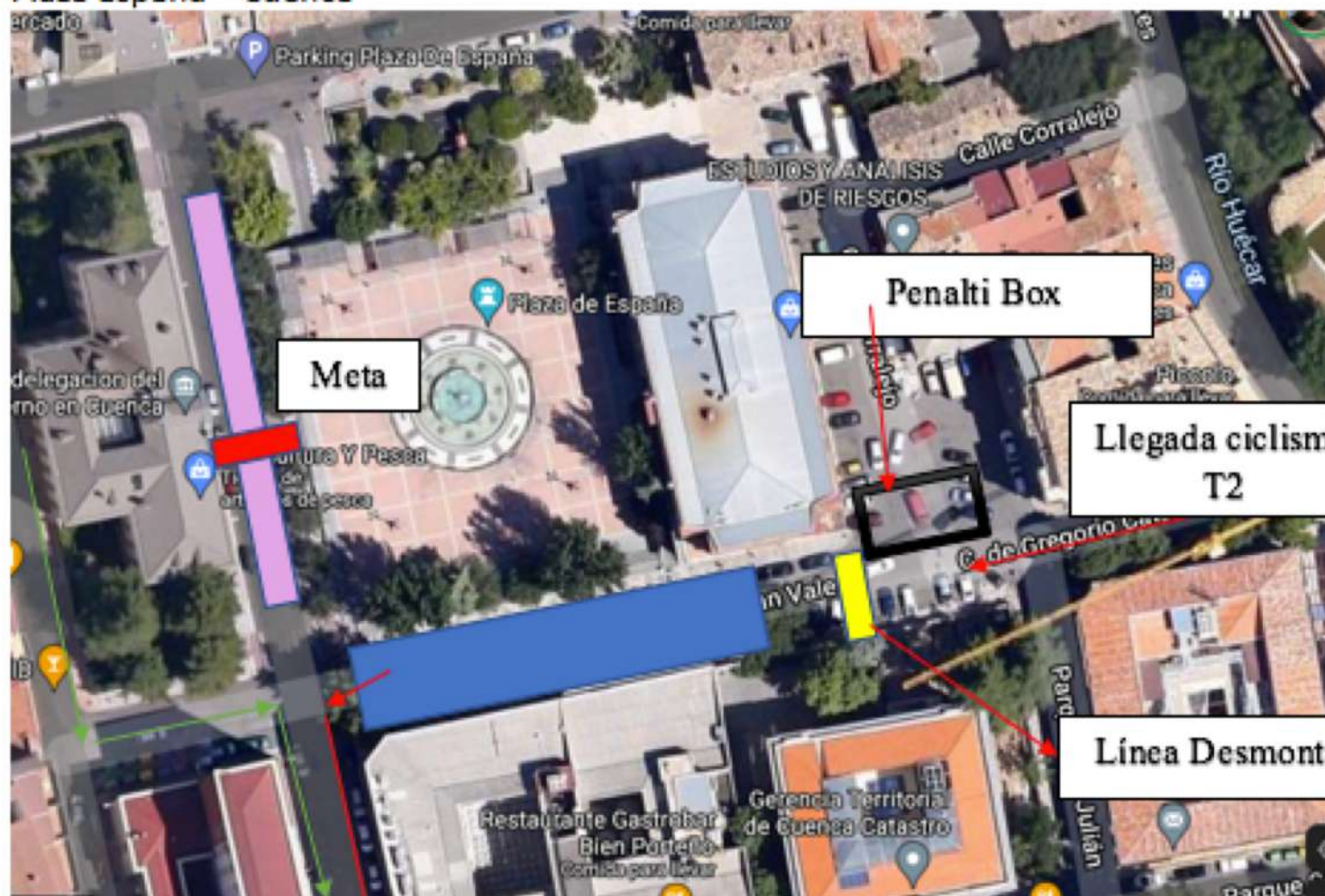
Perfil Ciclismo

1 vueltas de 41,6 km



-  Debes desmontar de la bicicleta antes de la línea que estará controlada por un oficial con bandera.
-  Con la bicicleta de la mano dirígete hasta tu espacio asignado sin soltarte el casco hasta que esté colgada.
-  Protocolo **COVID**: Debes ser autosuficiente.
-  Inicio del segmento de carrera al final de la transición en la zona contraria a la entrada.

Transición 2 Plaza España – Cuenca

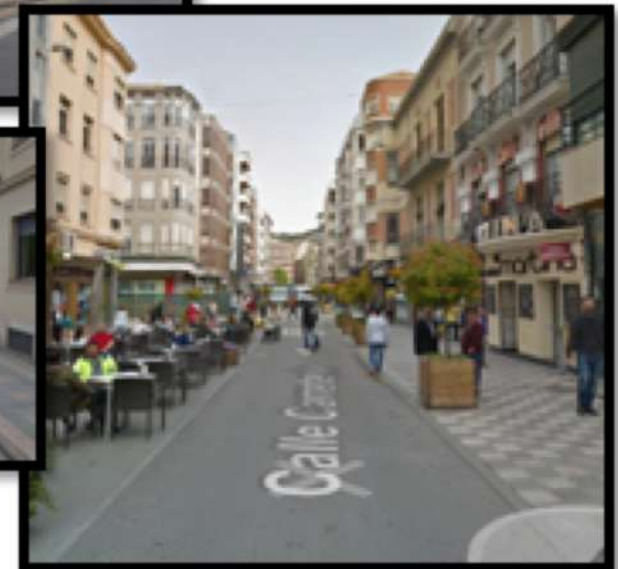



Vuelta carrera a pie




Inicio carrera a pie

- 4 vueltas de 2.500m. (10 km de carrera a pie)
- Carrera en ambos sentidos: ida izquierda y vuelta derecha.
- Recorrido delimitado con cintas y conos.
- Superficie por asfalto por el centro de **CUENCA**.
- Avituallamiento (Agua) Cada vuelta “Parque San Julián”)

Carrera a pie (10km)
4 vueltas de 2,5km



 Avituallamiento

-  Al entrar en meta tendrás avituallamiento líquido preparado autoservicio, (agua, bote de isotónico, fruta y barrita cereales).
-  Si has finalizado la competición y no tienes que ir al podio, dirígete a por el material para retirarlo lo antes posible siguiendo las instrucciones de los oficiales para no entorpecer otras competiciones.
-  En todo momento, **sigue respetando las normas de uso obligatorio de mascarilla y distancia social.**

Se registrarán todas las competiciones por la normativa de GG.EE.

Natación: es recomendable mantener la distancia y no coger pies en natación

Ciclismo: sin drafting. (bicicleta convencional y contrareloj)

Carrera: recomendable mantener la distancia de al menos 4 metros y correr en un ángulo de 45°. Hay que adelantar con 1 metro de separación en el menor tiempo posible.

CAMPEONATO CASTILLA LA MANCHA-OLÍMPICO –SIN DRAFTING 2021



XXXII TRIATLÓN HOCES DE CUENCA

Campeonato de Castilla-La Mancha
Distancia olímpica sin drafting

Información: www.trischoolcuenca.es // Inscripciones: www.triatlonclm.org

