



REUNIÓN TÉCNICA



**SPRINT
2015**

HORARIOS



DOMINGO 26 DE JULIO

07.30 - 11.30

08.00 – 09.00

09.30

09.32

09.35

10.00 – 11.30

11.30

12.00

13.30

Secretaria

(Palacio de Congresos)

Control de Material Sprint

Sprint Masculino YOSITRI

Sprint Femenino YOSITRI

Sprint Relevos YOSITRI

Control de material

SuperSprint/Triatlón de la Mujer

SuperSprint masculino

Triatlón de la Mujer

Entrega de Premios

SERVICIOS

Y OBSERVACIONES



- ⊗ **El chip debes colocártelo en el tobillo izquierdo para que nos se nos enganche con los platos de la bicicleta.**
- ⊗ **Has de estar en cámara de llamada al menos 15 minutos antes de la hora de salida, por lo que te recomendamos que llegues entre una hora y hora y media antes de la salida para que tengas tiempo de retirar el dorsal, pasar el control de material, dejar el material en el área de transición y llegar en hora a la cámara de llamada.**
- ⊗ **En el área de transición tan sólo puedes dejar el material que vayas a utilizar durante la competición: casco, dorsal, bicicleta, etc. El resto deberás dejarlo en el guardarropa.**
- ⊗ **Habrás las siguientes clasificaciones de los tres primeros clasificados de cada prueba del programa, tanto en Masculino como en Femenino.**
- ⊗ **En la ceremonia de entrega de premios, tendrán medalla los tres primeros de cada clasificación**

CONTROL DE MATERIAL



Área de Transición 1 – Embalse Fuentes Claras

- 🚲 **Revisión de la bicicleta**
- 🚲 **Revisión del casco**
- 🚲 **Revisión de los dorsales**
- 🚲 **Revisión del gorro de natación**
- 🚲 **Revisión del marcaje**
- 🚲 **Presentar DNI**
- 🚲 **Entrega de chip**




Área de Transición 2 – Auditorio Lienzo Norte

- 🚲 **Colocación de zapatillas y material de carrera**

PROCEDIMIENTO CONTROL DE MATERIAL



PASOS A SEGUIR POR ORDEN:

-  **Recoger dorsales en Auditorio Lienzo Norte**
-  **Dejar zapatillas y material de carrera en Transición 2**
-  **Ir a Transición 1 con bicicleta, material de ciclismo, material de natación, neopreno (si está permitido), dorsales, gorro, DNI, mochila. La Transición 1 está ubicada a 3 km. de distancia por lo que se recomienda ir en bici.**
-  **En Transición 1 habrá guardarropa para dejar la mochila, que será llevada a la Meta para que lo recojan los deportistas.**



Atletas en posición:

- o **La salida se dará en cualquier momento una vez el DT diga “A sus puestos”**
- o **Bocina de gas**
- o **Inicio de la competición**



Ejemplo 1

- **Sonará varias veces la bocina**
- **Todos los atletas deberán regresar a la zona de salida**

Ejemplo 2

- **Si alguien sale antes de la bocina y el resto de los atletas lo hacen con la bocina, el atleta que ha provocado la salida nula tendrá una penalización de 15 segundos en la T1**

RECORRIDOS



Natación

🚴 2 vueltas de 370 m = 750 m

Ciclismo

🚴 Enlace 3 km + 4 vueltas de 4 km = 19 km

Carrera a pie

🚴 2 vueltas de 2 km = 4 km

RECORRIDOS



RECORRIDOS



Área de Transición 1 (marrón): en el aparcamiento del Embalse de Fuentes Claras.

Área de Transición 2 (marrón): situada en el vial del Auditorio Lienzo Norte.

Circuito de natación (amarillo): Circuito a dos vueltas que se desarrollará en el Embalse de Fuentes Claras.

Circuito de Ciclismo (rojo): Tras salir del Área de Transición por la Ctra. que circunvala el Embalse dirección a Ávila, se toma el Paseo de Sta. María de la Cabeza, Calle Cardeñosa, Paseo de la Encarnación, Paseo del Cementerio, entrando a la izquierda hasta la puerta de la Factoría de Nissan, donde se hace un giro de 180° y se vuelve por el mismo recorrido. El otro giro se hace por la Calle López Mezquita para iniciar siguiente vuelta en el Paseo de Sta. María de la Cabeza. En la cuarta vuelta se dirigen a la Calle frente al Auditorio Lienzo Norte donde se ubica la segunda transición.

Circuito carrera a pie (amarillo): tras salir del Área de Transición girar a la derecha para bajar por un camino hasta la pasarela que cruza el río. Nada más cruzar se gira a derecha por el camino pegado al río hasta la segunda pasarela que lo vuelve a cruzar, apareciendo en la Ctra. de circunvalación del Embalse. Se toma dirección hacia el Auditorio Lienzo Norte por el Paseo Santa María de la Cabeza, donde se inicia la segunda vuelta para luego ir a la recta de meta ubicada frente al Auditorio Lienzo Norte.



- o **2 vueltas de 370 m**
- o **Temperatura del agua <_°C>**
- o **Neopreno estará permitido si la temperatura del agua es inferior a 22°C**
- o **Sistema de salida: desde el agua**

NATACIÓN



Image © 2015 DigitalGlobe

Google earth

2007

Fecha de las imágenes: 10/27/2010 40°40'11.51" N 4°42'30.87" O elev. 1059 m alt. ojo 1.30 km



- **Soportes Barra tradicional**
- **Zapatillas frente a la caja o en la bicicleta**
- **Casco en la bicicleta**
- **Bolsas al guardarropa**
- **Línea de montaje al final de la transición**

ÁREA DE TRANSICIÓN 1 | CIRCULACIÓN



Entrada al Área
de Transición

Salida del Área
de Transición





- o **Enlace de 3 km + 4 vueltas de 4 km**
- o **Sinuoso y urbano con subida y bajada largas**

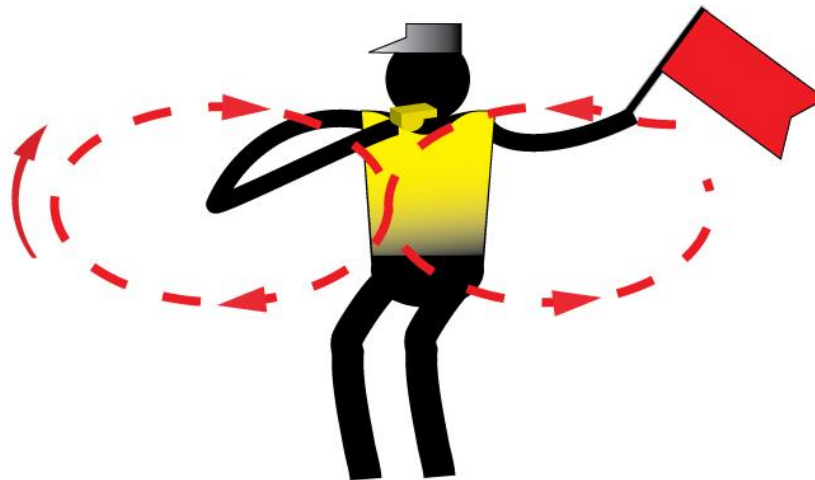
CICLISMO



PRECAUCIÓN



🕒 **En caso de ver a los voluntarios con silbato y bandera roja**



ÁREA DE TRANSICIÓN 2 – LIENZO NORTE



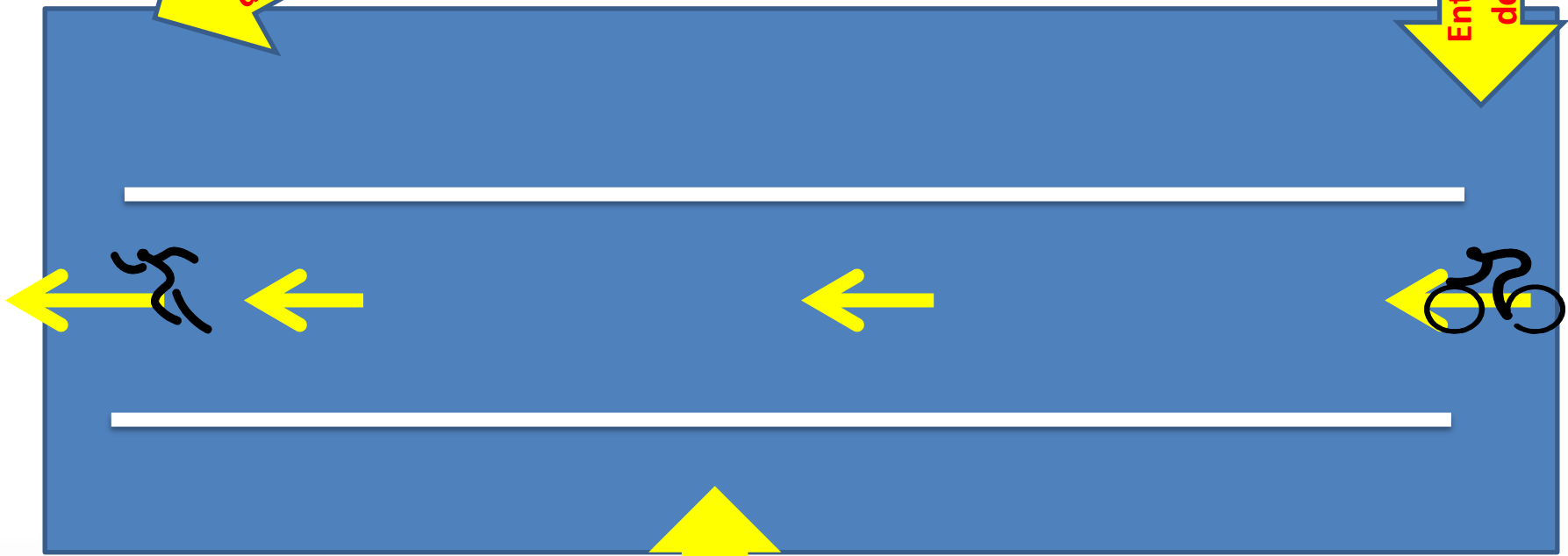
- 🚴 **Soportes Barra tradicional**
- 🚴 **Zapatillas frente a la caja**
- 🚴 **Casco en la bicicleta**
- 🚴 **Bolsas al guardarropa**
- 🚴 **Línea de desmontaje al inicio de la transición**

ÁREA DE TRANSICIÓN 2 | CIRCULACIÓN



Salida del Área de Transición

Entrada al Área de Transición



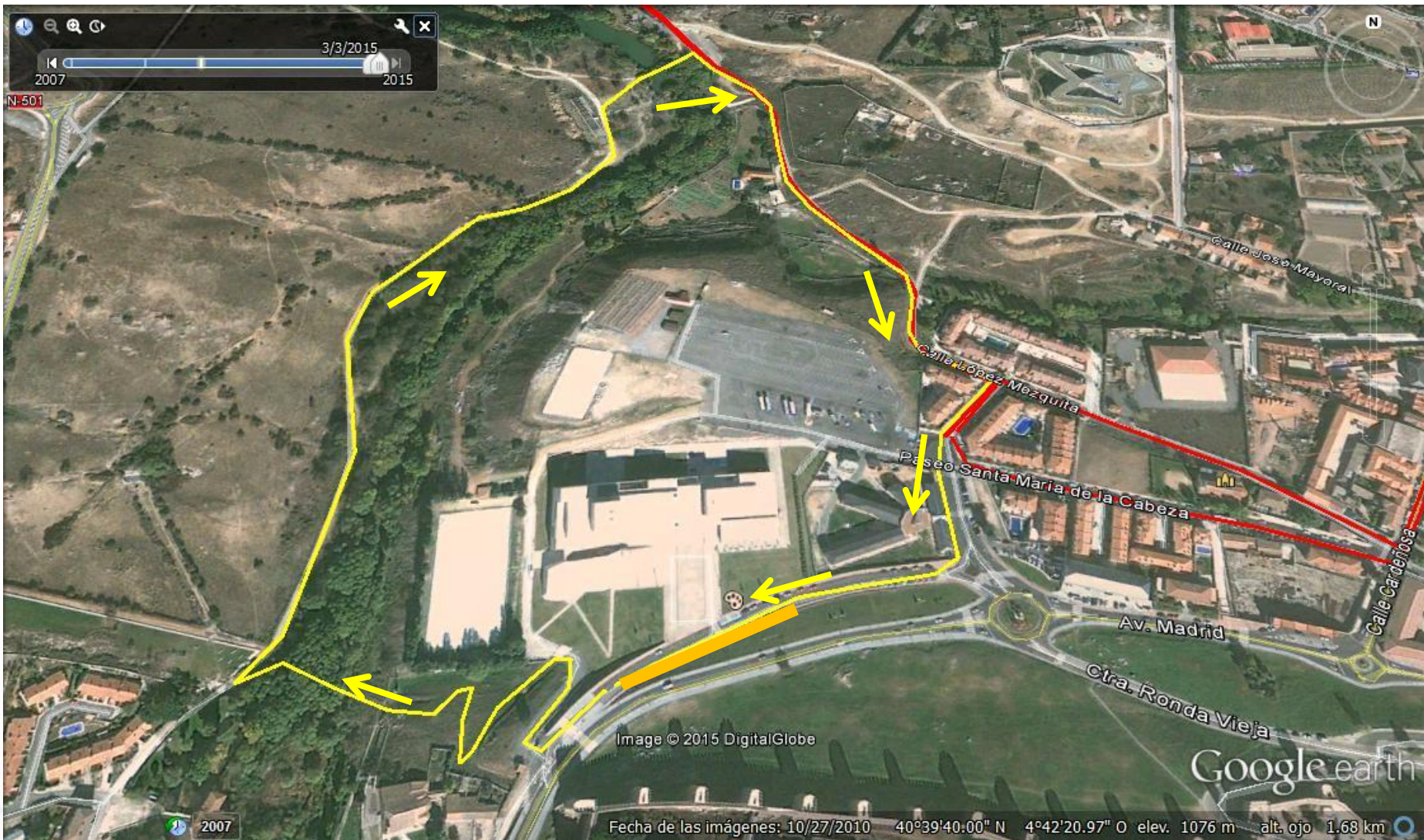
PROHIBIDO MONTAR DENTRO DEL ÁREA DE TRANSICIÓN

CARRERA A PIE



- o **2 vueltas de 2 km**
- o **Circuito con subidas y bajadas y alguna parte técnica**
- o **Al finalizar ir a la zona de recuperación**

CARRERA A PIE



¡¡ BUENA SUERTE !!

SOMOS Triatlón

