

# REUNIÓN TÉCNICA

**Copa de España de Duatlón  
Larga Distancia**

**Numancia  
9 de Abril de 2017**



# AGENDA

- 🚴 **PRESENTACIONES**
- 🚴 **JURADO DE COMPETICIÓN**
- 🚴 **HORARIOS**
- 🚴 **PROCEDIMIENTOS DE CONTROL DE MATERIAL**
- 🚴 **PROCEDIMIENTOS DE SALIDA**
- 🚴 **RECORRIDOS**
- 🚴 **PROCEDIMIENTOS AL FINALIZAR LA COMPETICIÓN**
- 🚴 **PREVISIÓN METEOROLÓGICA**

# PRESENTACIONES



- o **Sergio de la Rosa, Delegado Técnico**
- o **Fernando Muñiz, Juez Árbitro**
- o **Amancio del Castillo, Director de Carrera**

# JURADO DE COMPETICIÓN



- 🚴 **Sergio de la Rosa, Delegado Técnico**
- 🚴 **Amancio del Castillo, Presidente FCyL**
- 🚴 **Héctor Perales, Representante FCyL**



## Sábado, 08 de Abril

-  **17:00 – 18:30**      **Entrega dorsales – Ayto. Garray**
-  **19:00 – 19:30**      **Reunión Técnica**



## Domingo, 08 de Mayo

- 07:30 – 08:30 Entrega de dorsales – Carpa secretaría
- 07:30 – 08:45 Control Material – Circo Yacimiento Numancia
  
- 08:45 Cámara de Llamadas
- 09:00 Salida MASCULINA
- 09:05 Salida FEMENINA
- 12:50 Tiempo de corte en primera transición
- 13:30 Tiempo de corte en meta
- 14:00 CEREMONIA DE ENTREGA DE PREMIOS
- 15:00 *Cierre control salida de material*



- o **Duchas** - **Piscina Municipal**
- o **Guardarropa** - **Carpa secretaría**
- o **Avituallamiento post-meta en carpas**



## Área de Transición

 **Revisión de la bicicleta**



 **Revisión del casco**



 **Revisión de los dorsales**





- ❧ **Cámara de llamadas 15 min antes de la salida**
- ❧ **Alineados por orden de dorsal, pasan a la zona de presalida.**



## 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 10 segundos en la primera transición**

# RECORRIDOS



## Carrera

 **2 vueltas de 7 km**

## Ciclismo

 **2 vueltas de 28 km**

## Carrera a pie

 **1 vuelta de 7 km**

# 1ª CARRERA A PIE



- 🚶 **2 vueltas de 7 km = 14 km**
- 🚶 **Avituallamientos:**
  - 🚶 **2 por vuelta (0,010-3,5-7,010-14)**
  - 🚶 **Ubicaciones en el mapa**
  - 🚶 **Botellas de agua**
  - 🚶 **Tirar botellas a la cuneta (fuera de circuito) en 50m.**



# 1ª CARRERA A PIE



# ÁREA DE TRANSICIÓN



- o **Soporte para colgar la bicicleta**
- o **Casco desabrochado al inicio de la prueba**
- o **Colocación de cajas para guardar el material ya usado.**
- o **Recordar prohibición de bolsas en transición**
- o **Línea de montaje al final de la moqueta**

# TRANSICIÓN 1

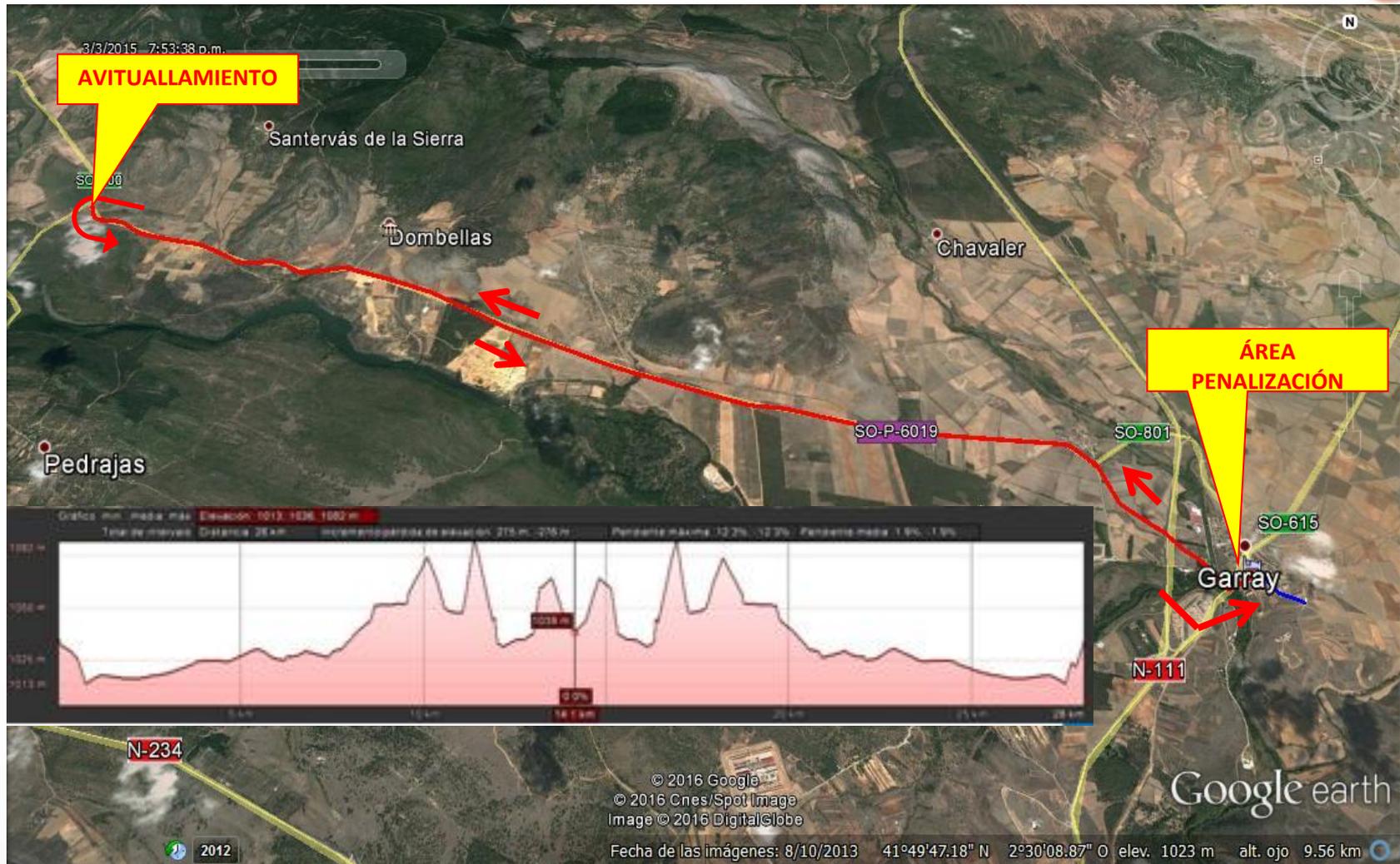


# CICLISMO



- 🚴 **2 vueltas de 27,500 km + 2 enlaces 500 m= 56 km**
- 🚴 **Prácticamente llano con repechos**
- 🚴 **Desnivel positivo de 370 m por vuelta**
- 🚴 **Avituallamientos:**
  - 🚴 **1 por vuelta en punto de giro**  
**(Botellas de agua – bidones con isotónico – plátanos partidos)**
  - 🚴 **Tirar residuos a la cuneta (fuera de circuito) en zona de avituallamiento hasta 100m**
  - 🚴 **PROHIBIDO TIRAR RESIDUOS FUERA DE ZONA = DESCALIFICACIÓN**

# CICLISMO



# PUNTO DE GIRO DE CICLISMO



- **EL GIRO SE HARÁ EN LA ZONA PREVIA A LA ISLETA SIN LLEGAR A INVADIR LA CARRETERA NACIONAL**
- **ESTARÁ SEÑALIZADA, CON VOLUNTARIOS Y UN OFICIAL**



# DRAFTING CICLISMO

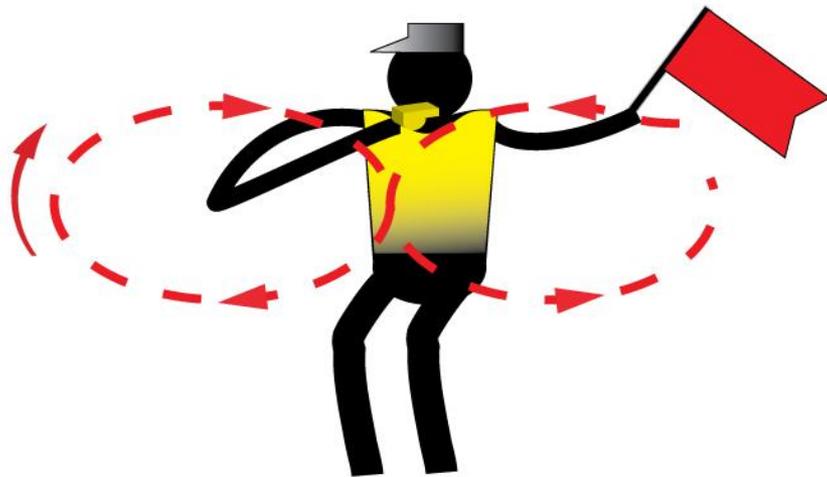


- **La sanción por drafting es de 5' en el área de penalización y por blocking *para y sigue* en el mismo**
- **El área de penalización está ubicado en el punto de giro de Garray**
- **El oficial en el circuito avisará al corredor y este será el responsable de parar en el área de penalización**
- **Un juez del área de penalización anotará el dorsal y contabilizará el tiempo al corredor estando inactivo y le indicará cuando continuar**
- **El corredor sancionado que no pare será DESCALIFICADO**

# PRECAUCIÓN



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



# TRANSICIÓN 2



# 2ª CARRERA A PIE



🕒 **1 vuelta 7 km**

🕒 **Avituallamientos:**

🕒 **2 (0,010-3,5)**

🕒 **Ubicaciones en el mapa**

🕒 **Botellas de agua**

🕒 **Tirar botellas a la cuneta (fuera de circuito) en tramo 50m**

🕒 **Prácticamente llano sobre asfalto**

🕒 **Al finalizar recordar ir a la zona de recuperación**

🕒 **(Agua, refresco, isotónico, frutos secos, fruta, sandwiches, chocolate)**

# 2ª CARRERA A PIE



# ZONA DE META





## Control Antidoping

### DNI con foto



## Área Médica

 **No está permitido el acceso al área médica a los técnicos de los clubes, salvo por petición de los servicios médicos, aunque se esté debidamente acreditados**

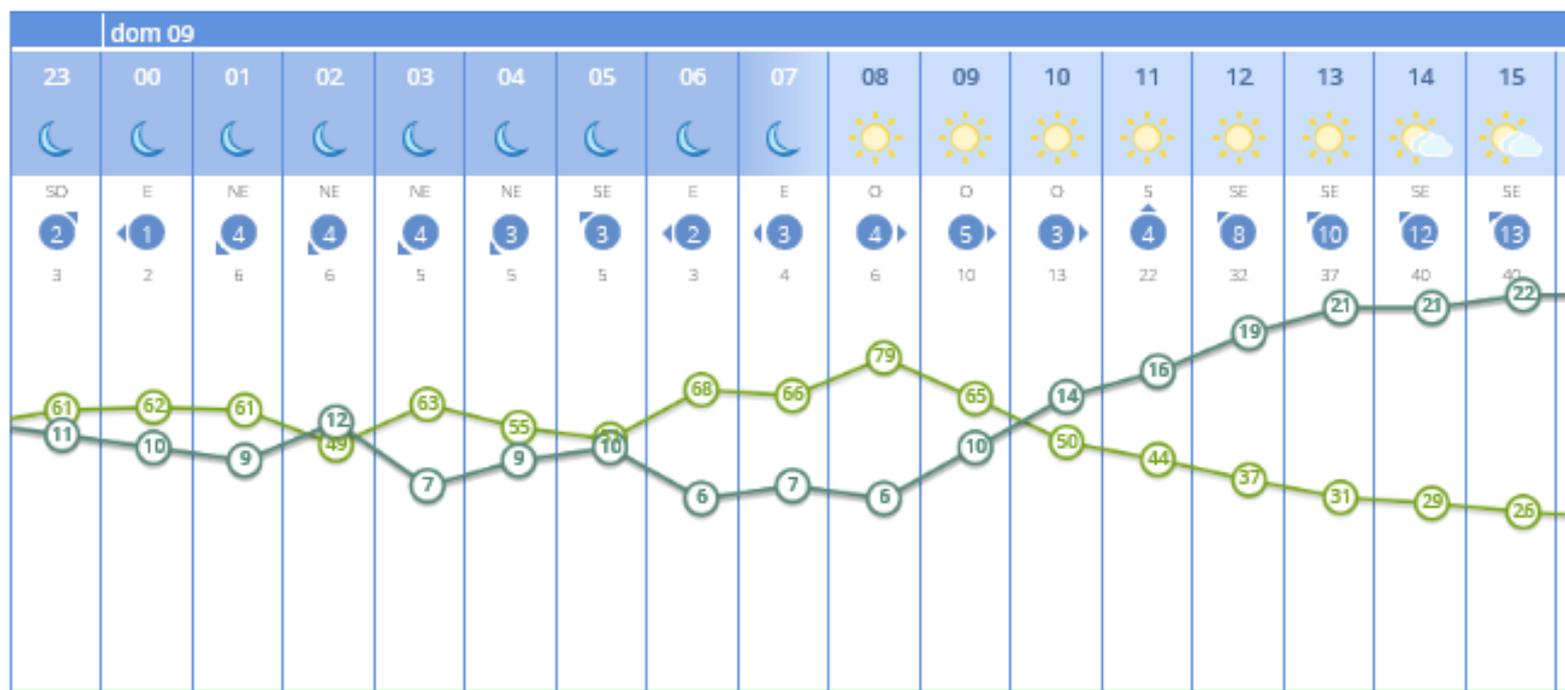


Capital: Garray (altitud: 1015 m)

Latitud: 41° 48' 55" N - Longitud: 2° 26' 47" O

Zona de avisos: Ibérica de Soria

Humedad relativa (%)  Sensación térmica (°C)  Temperatura (°C)





Capital: Garray (altitud: 1015 m)

Latitud: 41° 48' 55" N - Longitud: 2° 26' 47" O -

Zona de avisos: Ibérica de Soria

Fecha	Hora	Cielo	Temp. (°C)	Sen. térmica (°C)	Viento (km/h)	Racha máx. (km/h)	Precipitación (mm)	Nieve (mm)	Humedad relativa (%)	Prob. precip. (%)	Prob. de nieve (%)	Prob. de tormenta (%)	Avisos
dom 09	06		7	7		5	0	0	81				Sin Riesgo
	07		6	6		4	0	0	82				Sin Riesgo
	08		9	9		2	0	0	71				Sin Riesgo
	09		12	12		8	0	0	61				Sin Riesgo
	10		14	14		12	0	0	53				Sin Riesgo
	11		17	17		16	0	0	48	0% (8-14h)	0% (8-14h)	0% (8-14h)	Sin Riesgo
	12		19	19		26	0	0	41				Sin Riesgo
	13		21	21		33	0	0	35				Sin Riesgo
	14		22	22		37	0	0	34				Sin Riesgo
	15		22	22		38	0	0	33				Sin Riesgo
16		22	22		34	0	0	33	10% (14-20h)	0% (14-20h)	10% (14-20h)	Sin Riesgo	
17		21	21		33	lp	0	35				Sin Riesgo	

¡¡ BUENA SUERTE !!

*SOMOS Triatlón*