



# REUNIÓN TÉCNICA

 YO SI TRI  
ÁVILA

**SUPERSPRINT  
2015**

**ACCIÓN**

| Comprometidos con darte el mejor triatlón



# 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

🚴 1 vuelta de 300 m

## Ciclismo

🚴 Enlace 3 km + 1 vuelta de 4 km = 7 km

## Carrera a pie

🚴 1 vuelta de 2 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. La entrada a la Transición 2 se hace por la Calle López Mezquita/Paseo de Sta. María de la Cabeza, dirección 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 está la meta ubicada.**



- o **1 vuelta de 300 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





- **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





- 🚲 **Enlace de 3 km + 1 vuelta de 4 km**
- 🚲 **Sinuoso y urbano con subida y bajada largas**



# CICLISMO

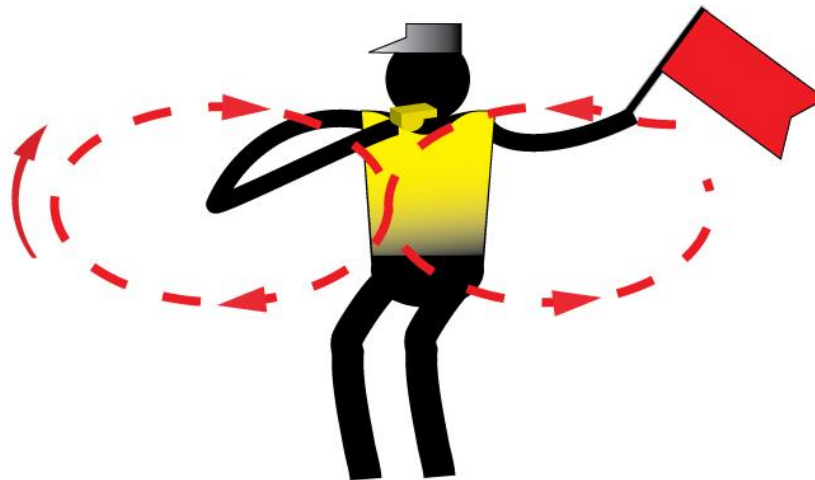




# PRECAUCIÓN



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



# ÁREA DE TRANSICIÓN 2 – LIENZO NORTE



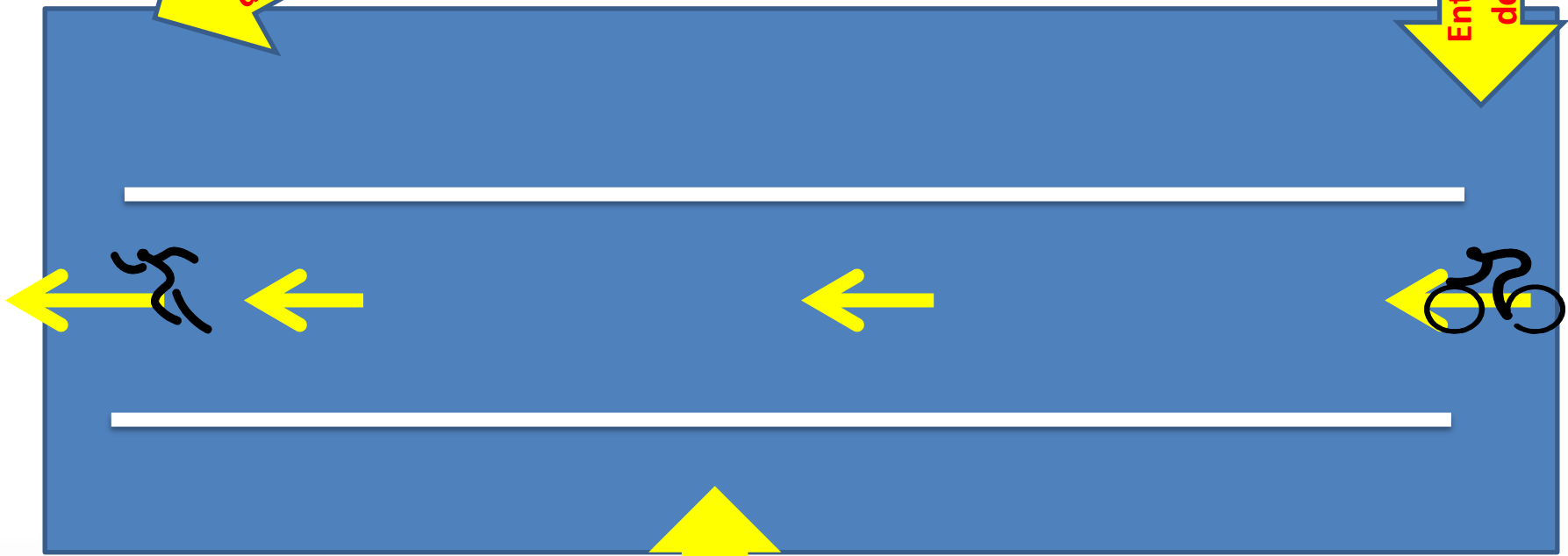
- **Soportes Barra tradicional**
- **Zapatillas frente a la caja**
- **Casco en la bicicleta**
- **Bolsas al guardarropa**
- **Línea de desmontaje al inicio de la transición**

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





¡¡ BUENA SUERTE !!

*SOMOS Triatlón*

