

GUÍA DEL TRIATLETA TRIATLÓN OLIMPICO DE FRÓMISTA SIN DRAFTING

“GRAN PREMIO CPA”

Para que puedas disfrutar al máximo de la prueba y evitar cualquier tipo de contratiempo os vamos a contar algunos detalles que consideramos te pueden ayudar.

**RECORDAD QUE EL COVID ESTÁ DESEANDO PILLARNOS!!
POR LO QUE ES OBLIGATORIO EL USO DE LA MASACARILLA
AL ACCEDER Y AL SALIR DE LAS TRANSICIONES, ASÍ COMO
DENTRO DE LAS MISMAS..... AL IGUAL QUE EN TODOS LOS
SITIOS DONDE NO SEA POSIBLE MANTENER LA DISTANCIA
DE SEGURIDAD DE 1.5m**

**SOLO NOS QUITAREMOS LA MASCARILLA AL ACCEDER AL
AGUA Y DURANTE LA COMPETICIÓN, DESPUÉS
MASCARILLA Y DISTANCIA SIEMPRE.**

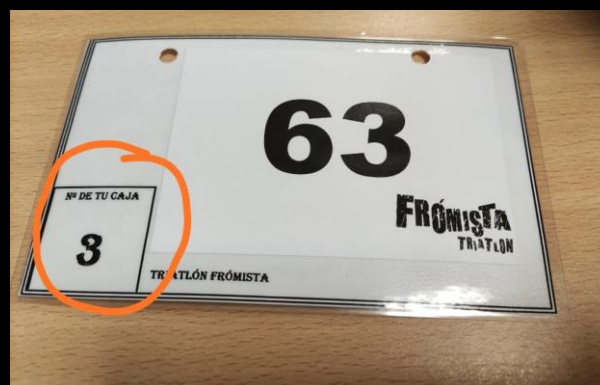
CUMPLIR LAS NORMAS POR FAVOR

1. Comprueba que en el sobre que te hemos facilitado no falte de nada: KIT de adhesivos (con dorsal para la tija, para el casco y el guardarropa), la pulsera para la muñeca, la bolsa para las chanclas, el gorro de natación y el dorsal para la carrera a pie (los de Castilla y León ya tenéis el gorro y los dorsales en propiedad, pero tendréis que pasar en los horarios establecidos a por la pulsera, el kit de adhesivos, bolsa para las chanclas y la bolsa del triatletas).... **FIJATE QUE LA NUMERACIÓN DE TODO EL MATERIAL ES EL MISMO. EL CHIP SERÁ ENTREGADO A LA ENTRADA DE LA T1 A LA VEZ QUE OS CONTROLAN EL MATERIAL**

2. Por motivos de distancias, nos vemos obligados al montaje de 2 box.
BOX DE SALIDA (T1) Situado Junto al Canal de Castilla
BOX (T2) Situado en patio del colegio Pablo Saenz
Ambos box están separados entre sí unos 900metros, así que **os pedimos no ir en coche**, debido a que el aparcamiento es limitado y la distancia se puede recorrer bien con la bici y el público tiene tiempo andando para veros una vez que salgáis con la bici antes de vuestro regreso.

3. Antes de subir al box de salida (T1).....recuerda dejar preparado en el box (T2) todo lo necesario para el segmento de carrera a pie (zapatillas, gorra.....) a partir de las 13:30 estará abierto. **Aquí no se hará el control de material.**

4. El box de salida (T1) se abrirá a las 14:00h para el control de material, para llegar hasta él no tienes más que seguir los carteles que indican el Canal de Castilla. Para evitar paseos innecesarios te recordamos que has de llevar encima el siguiente material: **DNI o Licencia con fotografía** y todo el material necesario para nadar (chanclas, gafas, gorro, neopreno, vaselina,...) y para el segmento de ciclismo (la bici...jjjjj, el casco, gafas, el portadorsal, el dorsal,..... ******MUY IMPORTANTE!!!!**** **PARA ACCEDER AL BOX T1 SERÁ NECESARIO MOSTRAR LA LICENCIA O EL DNI Y LA PULSERA IDENTIFICATIVA (DE NO SER ASÍ LOS OFICIALES NO TE VAN A DEJAR ENTRAR)—AL IGUAL QUE PARA SACAR EL MATERIAL DEL BOX T2, TENDRÁS QUE LLEVAR EL DORSAL Y LA PULSERA, DE NO LLEVARLO TE PEDIRÁN QUE TE IDENTIFIQUES Y DE NO ESTAR LOS OFICIALES SERÁ EL PERSONAL DE ORGANIZACIÓN QUIEN LO HAGA***)**
5. Una vez que accedas al Box, busca tu número y prepara todo!!!! Verás una caja negra a tus pies, comprueba que la numeración de ella es la misma que la figura junto a tu número de dorsal colocado en la barra del box. (no vayas a meter las cosas en la caja del vecino.



Es en esta caja donde tendrás que meter todo el material que ya hayas usado en la natación..... Se puede dejar bolsas y mochilas pequeñas (no te traigas el mochilón grande que no nos vamos de vacaciones, y nos entorpece sobre manera el traslado de las cajas a la T2)..... **RECUERDA QUE TODO DEBE ESTAR DENTRO DE LA CAJA A EXCEPCIÓN DE LO QUE VAYAS A UTILIZAR EN EL SEGMENTO DE CICLISMO)**

6. Después de tener todo colocado en el box llegaría el tradicional “momento tractores” en los que hacíamos el traslado a la salida de la natación, pero debido al COVID este año hemos tenido que suprimirlo. No toca más remedio que ir dando un paseo ANDANDO. Recuerda llevar la bolsa de las chanclas, antes de meterte al gua se las entregáis a nuestros compañeros para que os las lleven a la T2 y es en ese momento donde te quitaras la mascarilla y la depositaras en una caja preparada para ello. Que a nadie se le ocurra dejar una mascarilla en el suelo, colgada en un árbol o tirada por ahí, porque QUEDARÍA EXPULSADO DE LA CARRERA AL MOMENTO.
7. Cuando salgas del agua.....tendrás que meter todo en tu caja (gafas, neopreno.....) y a darle caña a la bici.*****Cuando decimos meter todo el material en la caja es todo el material***** **LA ORGANIZACIÓN NO SE HACE RESPONSABLE DEL MATERIAL QUE QUEDE FUERA DE LA CAJA Y ADEMÁS LOS JUECES TE PUEDEN SANCIONAR.** Miembros de la organización se encargarán de bajar las cajas al box de llegada (T2 situado en el patio del colegio Pablo Saenz) así que no tendrás que volver a la (T1)

8. Te recordamos que el segmento de ciclismo el **“DRAFTING NO ESTA PERMITIDO”** esto que quiere decir: **que no puedes chupar o beneficiarte de la rueda o rebufo del ciclista que te precede o vehículos de organización.....**si lo haces y te pillan los jueces te amonestarán con tarjeta Azul (2minuto de penalización a cumplir en el **PENALTI BOX** que **ESTARÁ SITUADO EN EL DESMONTE DE LA BICI JUSTO ANTES DE LA T2)** y si reincides estarás descalificado. Para que esto no ocurra: Debes mantener un ***mínimo de 10 metros con el ciclista que llevas delante “zona de drafting” y más de 1’5m lateralmente de la zona del otro ciclista, lo que son 3m lateralmente si circulas en paralelo;*** hay varios supuestos donde el deportista puede entrar en zona de drafting y no respetar esos 10metros *****Para adelantar (tienes 20 segundos para hacer la maniobra) **en los giros pronunciados **a la entrada o salida del área de transición **por razones de seguridad***

Recordad, que el ser adelantado y no dejarse caer hacia atrás tras ello, volver a adelantar al que te adelantó sin distanciarse claramente, se considera drafting, no adelantamiento.

Recuerda que se debe circular pegado a la derecha, no bloquear el adelantamiento de otros triatletas, (***BLOKING, también sancionable por los oficiales***), y no circular por el carril izquierdo salvo para adelantamientos cuando las normas de tráfico lo permiten, (*si un oficial te ve puede ser descalificación directa*).

***** SE LEGAL Y NO HAGAS DRAFTING---TE ENGAÑAS A TI MISMO*****

COMO ORGANIZADORES QUEREMOS UNA PRUEBA LIMPIA DONDE EL TRAMPOSO NO TENGA SITIO....por nuestra parte vamos a intentar que así sea, la prueba no

está masificada, el circuito es muy ancho y nada complicado.....además este año hemos incrementado el número de jueces para controlar mejor el drafting, desde los que se van jugando la carrera hasta el último participante.....hemos transmitido a la federación este tema y queremos que sean rigurosos con la norma.

NO OS LA JUGUEIS.....AVISADOS ESTÁIS

9. NORMATIVA ESPECIFICA DE LA PRUEBA;

*****En el segmento de ciclismo.....no está permitido arrojar residuos en ninguna parte del recorrido. Lo que sale contigo, vuelve contigo. En caso de que un oficial vea que arrojas algún residuo, SERÁ DESCALIFICACIÓN DIRECTA**

*****En el segmento de carrera a pie....solo estará permitido arrojar residuos en las zonas habilitadas para ello. Habrá 2 avituallamientos por vuelta, es ahí donde estarán habilitadas dichas zonas identificadas con carteles (inicio zona de residuos----fin zona de residuos). En caso de que un oficial vea que arrojas algún residuo fuera de esas zonas habilitadas, SERÁ DESCALIFICACIÓN DIRECTA.**

OJO A ESTOS DETALLES QUE PUEDEN JUGARTE UNA MALA PASADA

EN LOS AVITUALLAMIENTOS.....LOS VOLUNTARIOS OS ENTREGARÁN LOS BOTELLINES DE AGUA DESPRECINTADOS, “PERO CON EL TAPÓN COLOCADO”, HABIENDO ESTADO PRECINTADOS HASTA EL MOMENTO DE INICIO DE LA COMPETICIÓN.

10. Tenemos servicio de guardarropa, si necesitas que te guardemos algo no lo dudes....pásate por el mismo sitio donde has recogido los dorsales y nuestras compañeras te lo custodiarán hasta el final de la prueba. **Será necesario mostrar tu dorsal para que te devolvamos el material.**

11. Tenemos servicio de duchas con agua caliente en el Nuevo POLIDEPORTIVO municipal situado junto al colegio. En el siguiente enlace veras la ubicación para llegar **<https://maps.app.goo.gl/9acqbYcxVYMJDg2H8>**

12. UNA VEZ FINALIZADA LA PRUEBA NI SE TE OCURRA MARCHARTE!!!! Esto acaba de empezar.....como ya es habitual, después de la entrega de trofeos sortearemos entre todos los participantes y voluntarios, algún que otro jamón y este año como novedad, el regalo estrella será un RODILLO DE TRANSMISIÓN DIRECTA, **EL ELITE DIRETO XR-T**, valorado en más de 600€ **(si te toca será imprescindible que estés presente y muestres tu dorsal, de lo contrario se volverá a sortear, así que estate atento)**

13. Nuestra prueba, siempre finalizaba con un aperitivo al centro **para todos los participantes y acompañantes**, este año con las restricciones no es posible realizarlo de esa manera tan cercana, pero en su lugar prepararemos unos montaditos a base de tortillas los cuales serán entregados de manera individual a vosotros y a vuestros acompañantes, lo mismo haremos con la bebida. Y lo que sí que no faltará será la tradicional degustación de “cerveza artesana VEREDA” para todos los presentes.

Y RECORDAD, ESTAMOS EN PANDEMIA, SE PUEDEN HACER COSAS PERO CON RESPONSABILIDAD Y SENTIDO COMÚN. UTILIZAR LA MASCARILLA Y MANTENER LA DISTANCIA DE SEGURIDAD EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE

Y POCO MÁS QUE CONTAR.....A DISFRUTAR!!!!!!Ahhhhh si tienes cualquier duda pregunta a cualquiera de nuestros compañeros.....les verás enseguida son los que van con el chaleco reflectante "ORGANIZACIÓN TRIATLÓN FRÓMISTA"

HORARIOS:

VIERNES DÍA 6

******DESDE LAS 19:00h HASTA LAS 21:00H RECOGIDA DE DORSALES Y BOLSA DEL TRIATLETA EN EL NUEVO PABELLÓN DEPORTIVO.**

(EL DORSAL SOLO LOS DEPORTISTAS DE FUERA DE CASTILLA Y LEÓN, LA BOLSA TODOS LOS DEPORTISTAS)
(OBLIGATORIO MOSTRAR DNI O FICHA FEDERATIVA CON FOTO PARA RECOGER DORSAL Y LA BOLSA)

SÁBADO DÍA 7

******DESDE LAS 10:00h HASTA LAS 13:30H RECOGIDA DE DORSALES Y BOLSA DEL TRIATLETA EN EL NUEVO PABELLÓN DEPORTIVO.**

(EL DORSAL SOLO LOS DEPORTISTAS DE FUERA DE CASTILLA Y LEÓN, LA BOLSA TODOS LOS DEPORTISTAS)
(OBLIGATORIO MOSTRAR DNI O FICHA FEDERATIVA CON FOTO PARA RECOGER DORSAL Y LA BOLSA)

****IMPORTANTE: COMO EXCEPCIÓN; PARA AQUELLOS DEPORTISTAS QUE NO PUEDAN RETIRAR SU DORSAL EN LOS HORARIOS ESTABLECIDOS, SE DARÁ LA OPCIÓN DE QUE OTRA PERSONA LE RECOJA EL DORSAL, PARA ELLO DEBERÁ MOSTRAR AL PERSONAL IN-SITU UNA COPIA, FOTO O CAPTURA A TRAVÉS DEL MOVIL, DEL DNI O DE LA FICHA FEDERATIVA DE LA PERSONA EN CUESTIÓN (DE NO HACERLO ASÍ, NO SE ENTREGARÁ EL DORSAL)**

****13:30h** APERTURA DE LA T2 (COLEGIO PÚBLICO), PARA DEJAR EL MATERIAL DE LA CARRERA A PIE (AQUÍ NO SE CONTROLA EL MATERIAL)

****14:00H** APERTURA DE LA T1 JUNTO AL CANAL DE CASTILLA "CONTROL DE MATERIAL" **(OBLIGATORIO IDENTIFICACIÓN CON DOCUMENTO CON FOTO PARA PODER ACCEDER A DEJAR MATERIAL EN LA T1)**

****15:15h** CIERRE DEL AREA DE TRANSICIÓN--CAMARA DE LLAMADAS

****15:30h** SALIDA **ANDANDO** HASTA EL INICIO DE LA NATACIÓN

****16:00h** SALIDA FEMENINA (FEDERADAS Y NO FEDERADAS)

****16:10h** SALIDA MASCULINA (FEDERADOS Y NO FEDERADOS)

****19:12h** HORA LÍMITE EN META

****19:45-20:00h** ENTREGA DE PREMIOS (Horario aproximado)

20' TRAS LA ENTRADA DEL ÚLTIMO TRIATLETA EN META SE CIERRA LA RECOGIDA DE MATERIAL SEGÚN NORMATIVA

DISTANCIAS Y CIRCUITOS:

****1500 METROS DE NATACIÓN** EN EL CANAL DE CASTILLA **A FAVOR DE CORRIENTE**, SIN GIROS NI BOYAS. (Esto hace que sea una **natación muy muy rápida y sencilla**) Enlace para ver perfil en detalle: <https://el.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=21486579>

****42.5KM DE CICLISMO DE CARRETERA **“DRAFTIN NO PERMITIDO”** (2 VUELTAS)** PRACTICAMENTE LLANO (205m DE DESNIVEL + acumulado), CON UN ASFALTO PERFECTO Y TRÁFICO CERRADO.(Esta permitido utilizar material “aero” acoples, cabra.....)Enlace para ver perfil en detalle:<https://es.wikiloc.com/rutas-ciclismo/fromista-82257931>
(No está permitido participar con bici de montaña, ciclocross...sólo bicicletas de carretera)

****10KM DE CARRERA A PIE** POR ASFALTO **(3VUELTAS)**, POR EL CASCO URBANO PASANDO POR NUESTRA RECTA “INTERMINABLE” Y SU MÍTICO REPECHO (55m DE DESNIVEL + acumulado). Enlace para ver perfil en detalle:<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera/segmento-de-carrera-a-pie-triatlon-olimpico-de-fromista-29-08-2021-82461100>