# REUNIÓN TÉCNICA

## Copa de España Triatlón MD

## Sevilla 2019

# AGENDA

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

# PRESENTACIONES

- Jesús Garrido, Delegado Técnico
- José Morales , Juez Árbitro
- Nieves Infante, Directora de Carrera

# JURADO DE COMPETICIÓN

- Jesús Garrido Delegado Técnico
- José María Merchán Representante Fatri
- Pablo Castilla Representante Fetri

# SERVICIOS
## Y OBSERVACIONES

**Parking:**

- **Guardarropía, en la zona de recuperación**
- **Servicio de fisioterapia, en la zona de recuperación, carpa cubierta.**
- **Servicio mecánico a la entrada del área de transición.**

# HORARIOS

## VIERNES 5 DE ABRIL:

- **12:00 a 20:00: Entrega de dorsales. entrega de dorsales en el Centro Comercial Airesur.**
- **17:00 a 17:30: Charla Técnica. Sala Ritmo, en el Centro de Alto Rendimiento de Remo y Piragüismo.**
- **18:30 a 19:30: entrenamiento de natación en zona acotada del río Cear Remo y Piragüismo**

# HORARIOS

## SABADO 5 CEAR REMO Y PIRAGUISMO

- 10:00 a 22:00: Feria del Corredor.
- 10:00 a 14:30: Entrega de dorsales.
- 11:00 a 14:45: Check in de material.
- 15:10 Cámara de llamada para todas las salidas y categorías
- 15:30: salida 1
- 15:32: salida 2
- 15:33: salida 3
- 15:34: salida 4
- 19:30: Llegada a meta aproximada primer clasificado.
- 20:00: Cierre entrada para comienzo de carrera a pie.
- 20:15 a 22:15: Retirada de material.
- 22:00: CIERRE DE META.
- 22:30: Entrega de premios en Cear Remo y Piragüismo

# SALIDAS

## SABADO 5

- 15:30: Salida élite masculina GORRO NARANJA
- 15:30: Todas las Cat femeninas. GORRO CELESTE
- 15:32: Fed sub 23 + cat absoluta de1999 a 1980 GORRO AMARILLO
- 15:33: Federados veteranos de 1979 en adelante GORRO VERDE
- 15:34 NO federados + Relevos GORRO ROJO
- 19:30: Llegada a meta aproximada primer clasificado.
- 22:00: CIERRE DE META.
- 22:30: Entrega de premios en Cear Remo y Piragüismo

# TIEMPOS DE CORTE

**Natación: 55 minutos**

**Ciclismo + Natación: 4h30 horas**

**Total prueba: 6h30 horas**

**Los tiempos de corte serán se realizaran exhaustivamente, todo el que no llegue a los cortes no podrá continuar con la competicion**

# RECOGIDA DE DORSALES

- La recogida de dorsales será individual, y todos los deportistas deberán presentarse con su DNI para recoger el mismo

**¿Qué hay en la bolsa-dorsal?**

- **Gorro de silicona**
- **Dorsal-pegatina para bici, casco y guardarropa**
- **2 geles y 2 barritas Nutrisport**
- ***El chip con el velcro os lo entregarán en boxes, una vez accedas a dejar tu material.***

# PLANO GENERAL

# 1 # ENTRADA AL AREA DE TRANSICION

Los oficiales verificarán que los atletas han pasado el proceso de registro, y en ese momento podrán acceder al área de transición

- Revisión de la bicicleta
- Revisión del casco
- Revisión de los dorsales

No está permitido dejar en el área de transición, ningún equipamiento ajeno a la competición

El casco debe permanecer en la bicicleta,

la bicicleta se colocara colgada del sillín en tu dorsal y encarada hacia el pasillo de salida.

# PROCEDIMIENTOS DE SALIDA

- Cámara de llamadas:15 minutos antes de la salida,

- Agrupados por salidas en las diferentes cámaras de llamadas.
- Los oficiales irán pasando a los atletas a la zona de salida.
- A sus puestos.

- Bocina de gas.

- Inicio de la competición.

# PROCEDIMIENTOS DE SALIDA NULA

**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 30 segundos en la T1, en competiciones de media distancia y de 15 segundos en competiciones de distancia estándar

# RECORRIDOS MD COPA DE ESPAÑA SEVILLA

## Natación

- 1 vuelta de 1.900 m

## Ciclismo

- 1 vuelta de 93 Km

## Carrera a pie

- 2 vueltas de 10.5 Km

# NATACIÓN

- 1 vuelta
- Temperatura del agua ¿? PENDIENTE
- Neopreno ¿? A falta de dar información 1 hora antes de la competición
- Sistema de salida: PONTON salida desde el agua

# NATACION

- Como podrás apreciar en el plano, es una salida “Diferente”, ideada para que tanto mujeres como hombres tengan una natación 100% limpia del sexo contrario.
- De esta forma, a las 15h30 se producirá salida simultánea hacia los dos lados del pantalán, donde hacia la izquierda del pantalán saldrán todos los hombres, y hacia la derecha todas las mujeres.
- Masculinos federados: realizarán una primera vuelta roja, se subirán y tirarán del pantalán para hacer una segunda vuelta por la línea amarilla.
- Femeninas federadas: realizarán una primera vuelta amarilla, se subirán y tirarán del pantalán para hacer una segunda vuelta por la línea roja.
- Ambos se encontrarán de nuevo en el pantalán, y el acceso al mismo se encontrará delimitado por una línea de corchera que controlará el tráfico de izquierda a derecha del mismo.
- En todos los casos las boyas SIEMPRE TIENES QUE DEJARLAS A TU IZQUIERDA.
- De esta forma, TOD@S hacen una vuelta roja (900m) y una vuelta amarilla (900m)

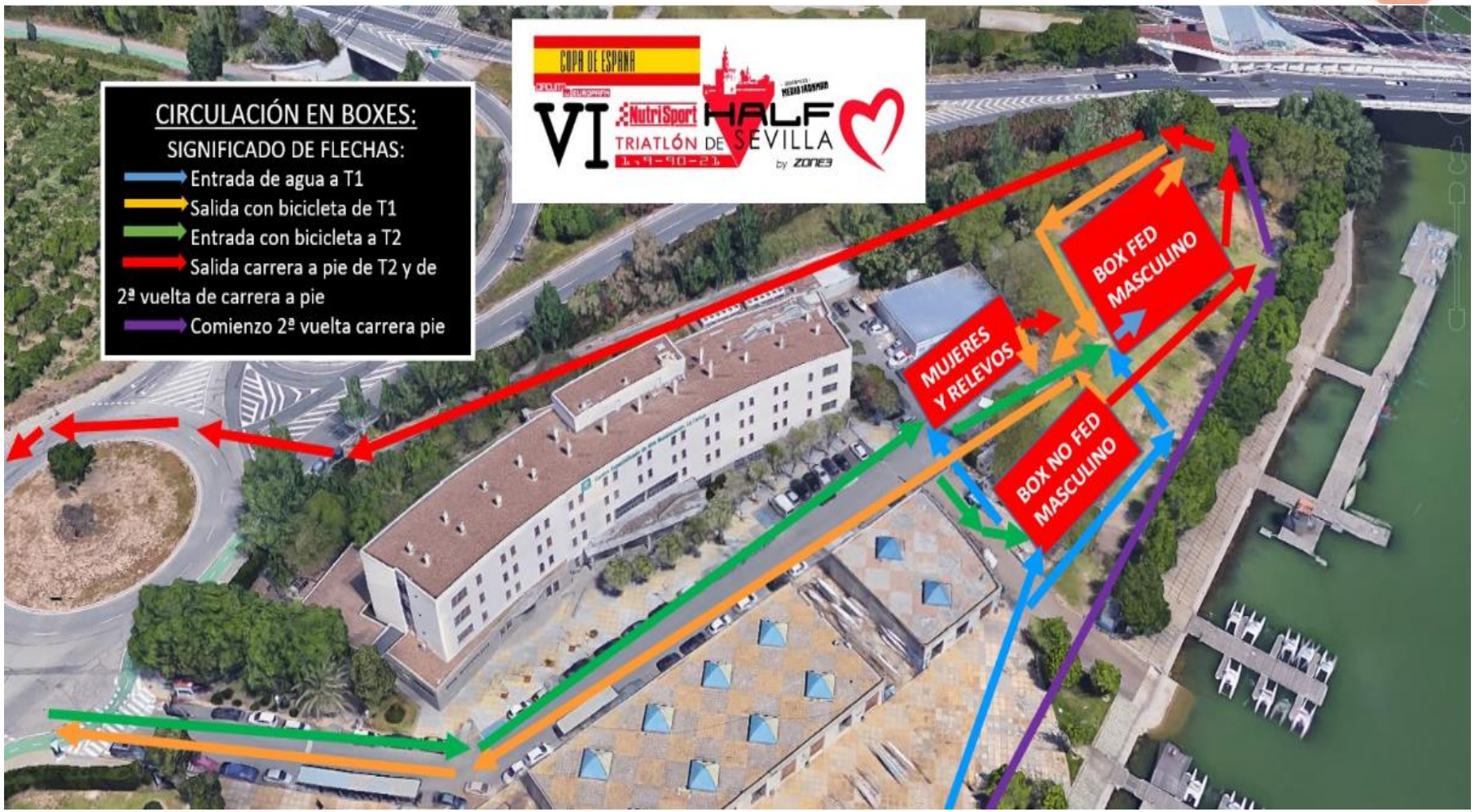
# NATACIÓN

::: NATACIÓN :::
15:30: Salida élite masculina (gorro naranja) y todas las mujeres (gorro celeste).
15:32: Salida masculina federados sub23 + absoluta (años 1999 a 1980) (gorro amarillo)
15:33: Salida 3 masculina federados veterano 1 en adelante (años 1979 en adelante) (gorro verde)
15:34: Salida 4 masculina no federados + relevos (gorro rojo)
COPA DE ESPAÑA
VI NutriSport TRIATLÓN DE SEVILLA
HALF
by ZONE3
ÁREA DE TRANSICIÓN
SE-30
Hacia esta dirección salen todos los hombres y relevos
Hacia esta dirección salen todas las mujeres
PANTALÁN: salida desde dentro del agua.
Calle Rey Juan Carlos I

# TRANSICIÓN 1

- Soportes de barra tradicional
- Zapatillas enfrente a la caja
- Casco en la bicicleta
- Bolsas al guardarropía
- Línea de montaje al final de la transición

# ÁREA DE TRANSICIÓN



# CICLISMO

- 93 Km. a un circuito lineal de una sola vuelta.
- Sinuoso y en parte técnico.
- Drafting no permitido.
- 2 áreas de penalización: Km 45.5 y Km 92.
- Avituallamientos.

# CICLISMO

- Tendremos un total de 70km de coneado, que os harán recordar que el carril obligado de circulación es SIEMPRE el derecho.

- Tendremos un total de 70km de coneado, que os harán recordar que el carril obligado de circulación es SIEMPRE el derecho.

- Tendréis un tiempo máximo de llegada al Área de Transición, es decir, como máximo a las 20:00h debéis haber llegado con vuestra bicicleta a la misma.

- Si la bandera verde de guardia civil antes de llegar a T2 estima que no llegarás en ese horario, te adelantará y por lo tanto quedarás fuera de carrera bajo tu propia responsabilidad.

# CICLISMO

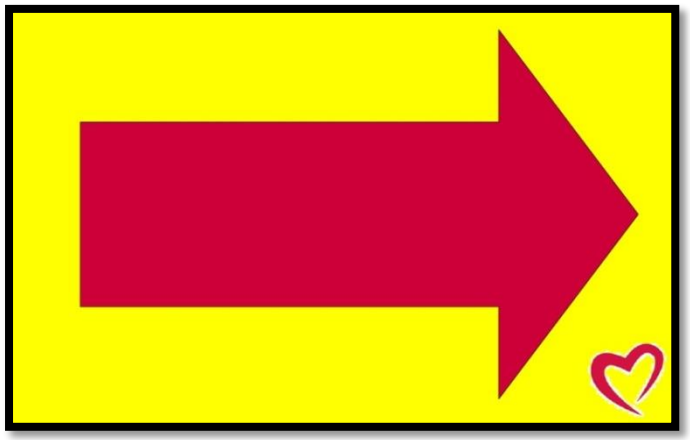
- El tiempo de corte en ciclismo será estricto

La salida-entrada de Sevilla del sector ciclista lo realizaremos por el interior del Parque del Alamillo y Paseo del Río Guadalquivir. Por lo que pese a estar totalmente balizado, vallado y con gran cantidad de voluntariado, además de ser un firme en perfectas condiciones,:

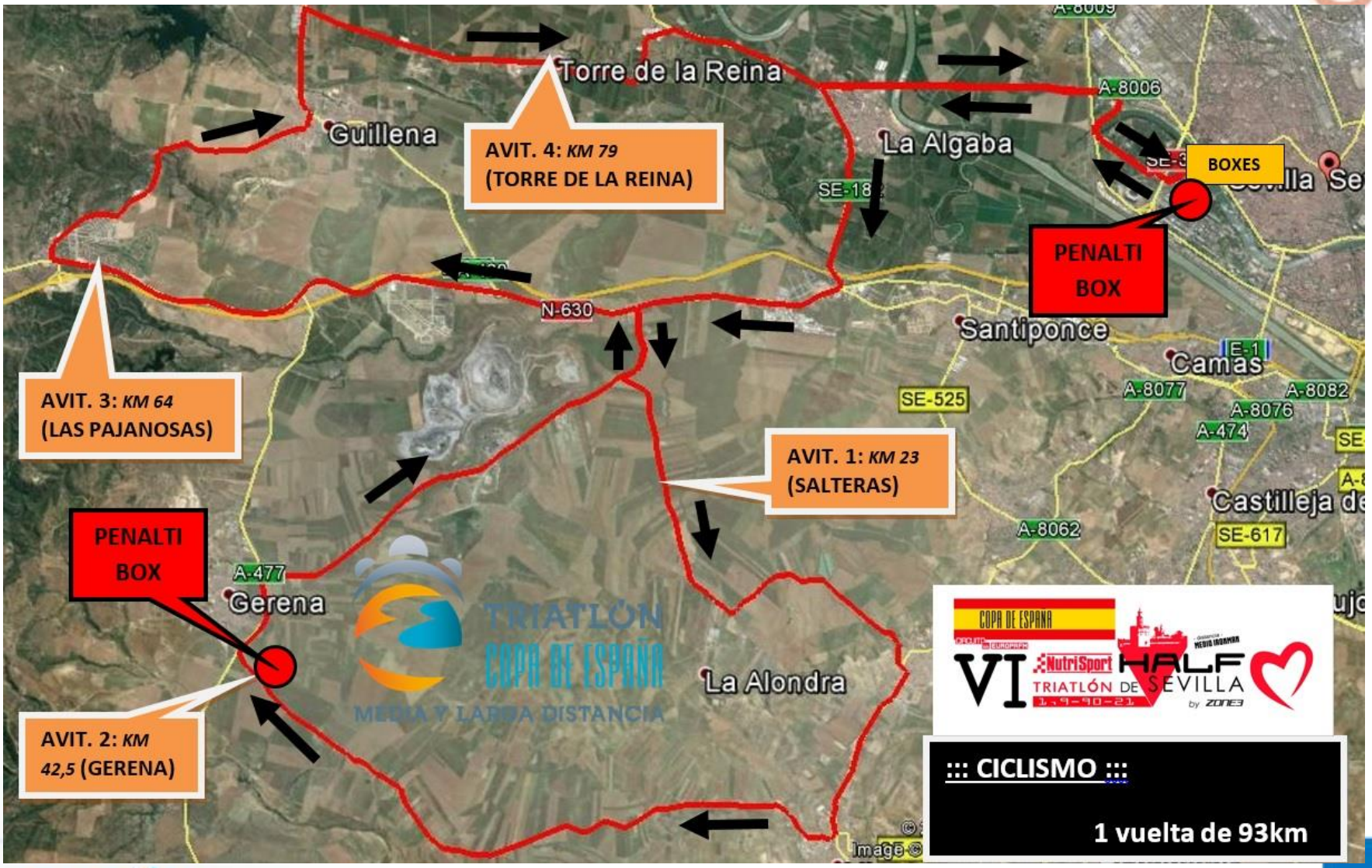
**¡¡ Pedimos precaución en este tramo.!!**

# CICLISMO

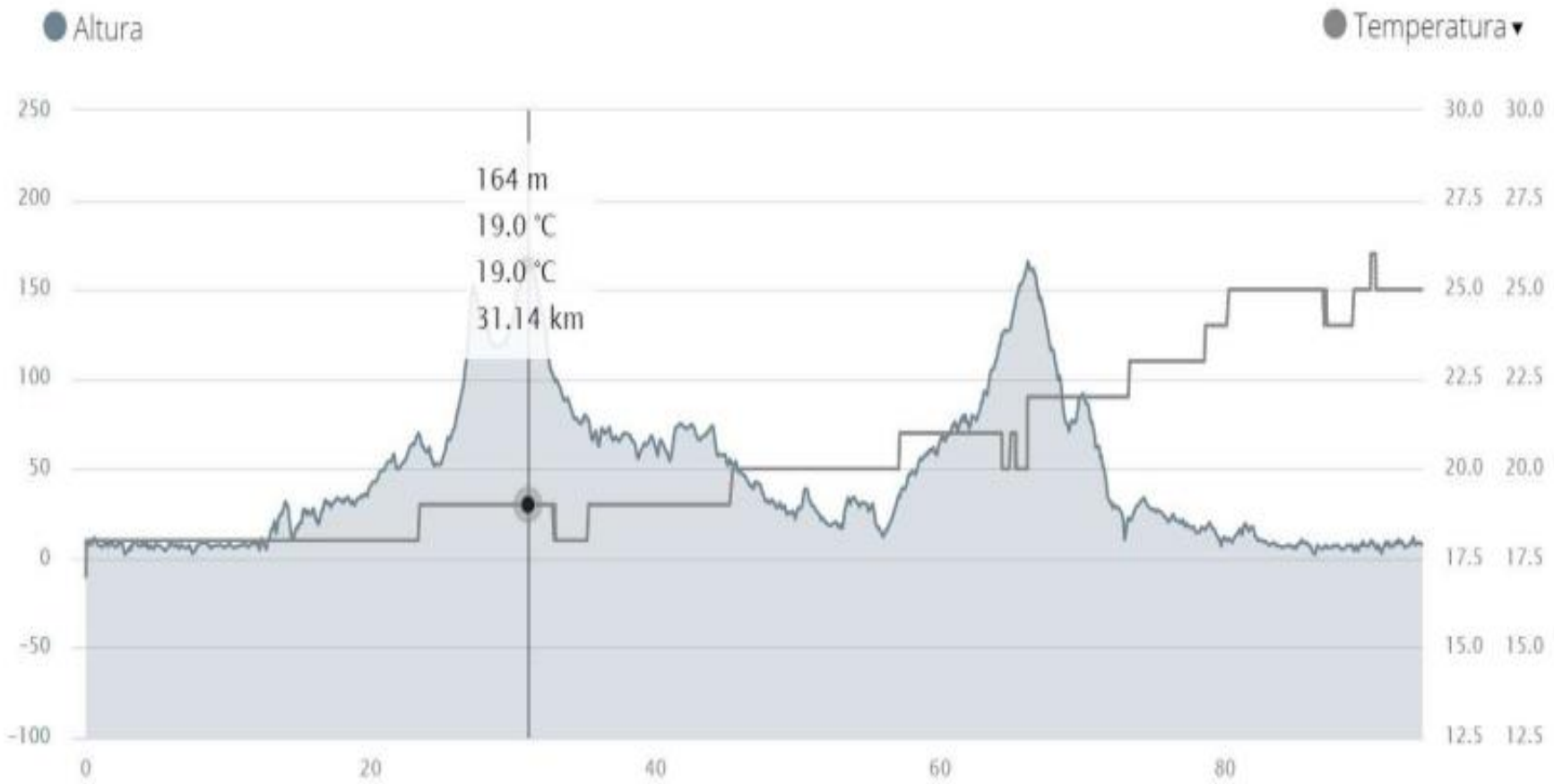
- Sigue en todo momento estas flechas. El segmento está totalmente marcado:



# AVITUALLAMIENTO CICLISMO



# CICLISMO


Altura
Temperatura
250
200
150
100
50
0
-50
-100
30.0
27.5
25.0
22.5
20.0
17.5
15.0
12.5
164 m
19.0 °C
19.0 °C
31.14 km
0
20
40
60
80

# AVITUALLAMIENTO

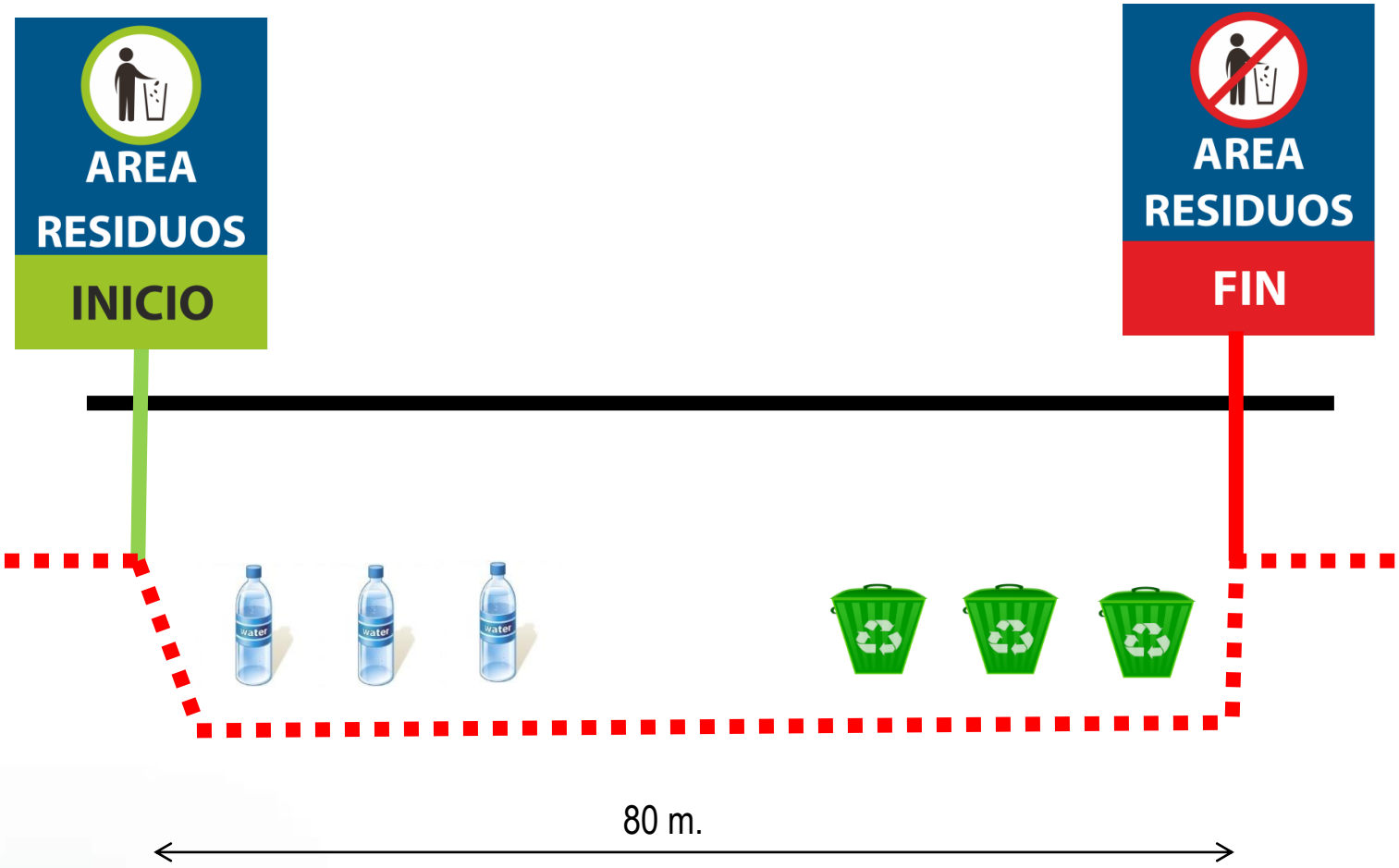
**Avituallamiento 1 (km23) EN SALTERAS: Agua en bidón y plátanos.**

**Avituallamiento 2 (km42,5) EN GERENA: Agua e isotónica NUTRISPORT en bidón y plátanos.**

**Avituallamiento 3 (km64)EN LAS PANAJOSAS: Agua e isotónica NUTRISPORT en bidón y plátanos.**

**Avituallamiento 4 (km79)EN TORRE DELA REINA: Agua en bidón y plátanos.**

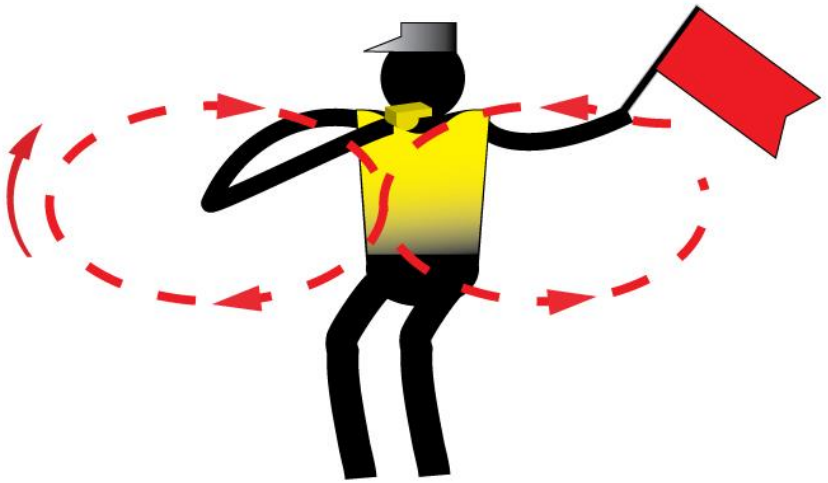
# AVITUALLAMIENTOS AREA DE RESIDUOS



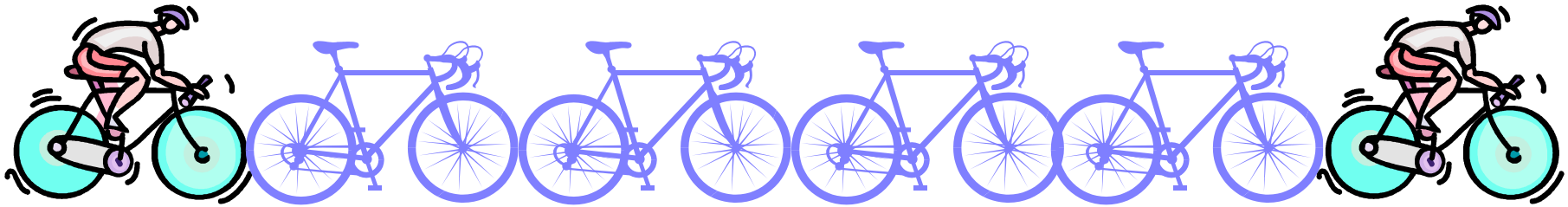
# PRECAUCIÓN

- **En caso de ver a los voluntarios con silbato y banderas**

**¡¡Extremar la precaución!!**



# DRAFTING

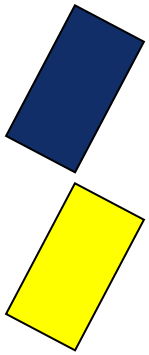


**Distancia legal de 12 m. entre bicicletas (desde rueda delantera a rueda delantera), para competiciones de media y larga distancia**
**Máximo 25 segundos para adelantar y salir de la zona de drafting del deportista que precede**

**Zona de drafting entre bicicleta y moto: 12m.**

# INFRACCIONES

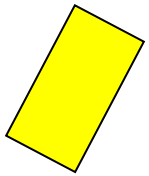
- Durante el segmento de ciclismo, los oficiales podrán mostrar 2 tarjetas diferentes (azul y amarilla)



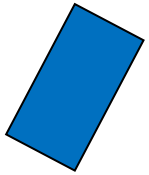
  - Infracción por drafting
  - Otras infracciones (bloqueo, tirar residuos, etc.)

- En el caso de recibir una tarjeta azul, debes detenerte en el siguiente Penalty Box durante 5 minutos, en competiciones de Media distancia y superior.

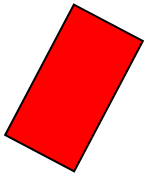
# INFRACCIONES



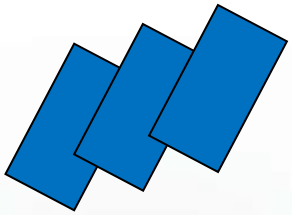
**TARJETA AMARILLA** → **ADVERTENCIA Y CORRECCIÓN**



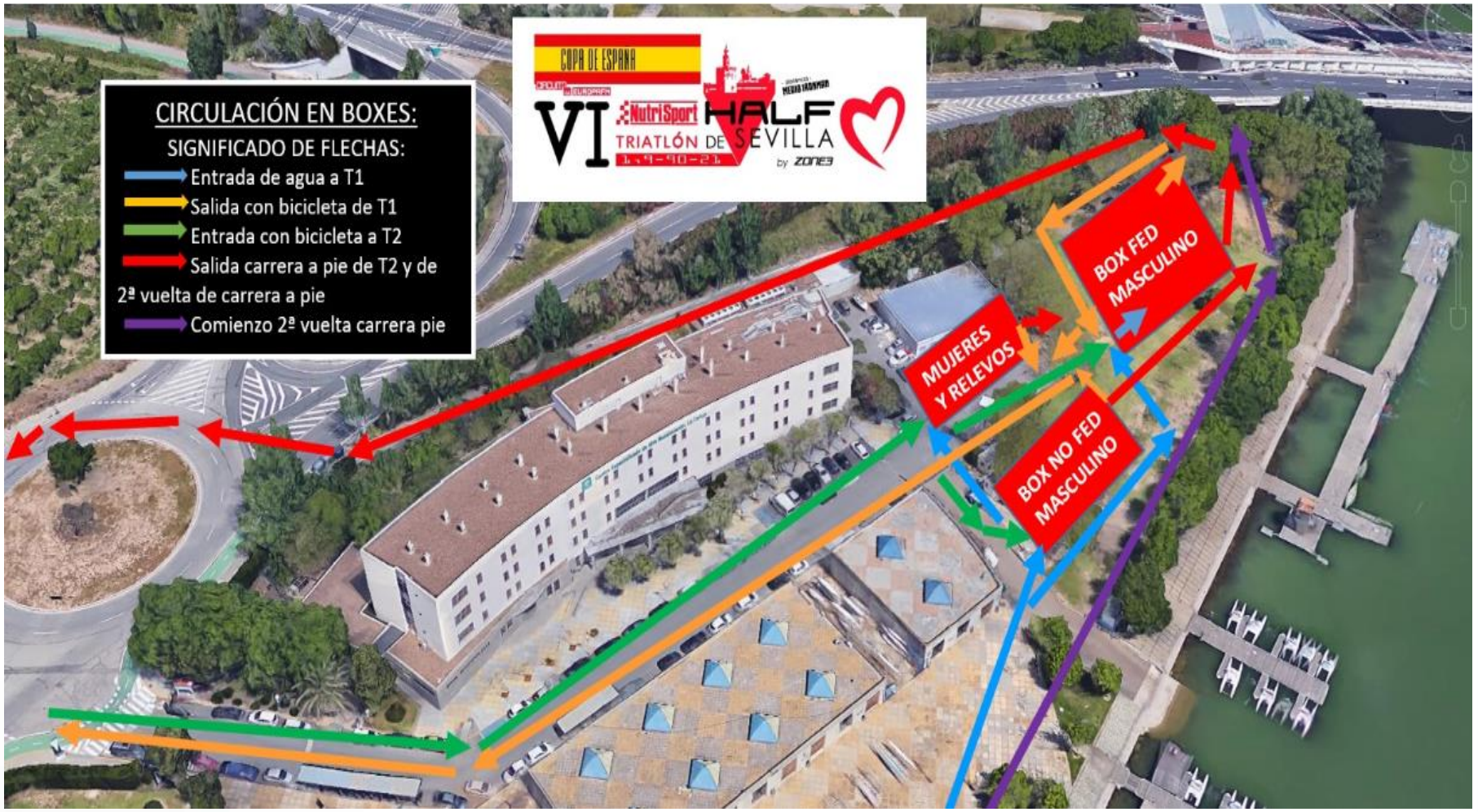
**TARJETA AZUL** → **STOP 5 minutos**



**TARJETA ROJA** → **DESCALIFICACION**



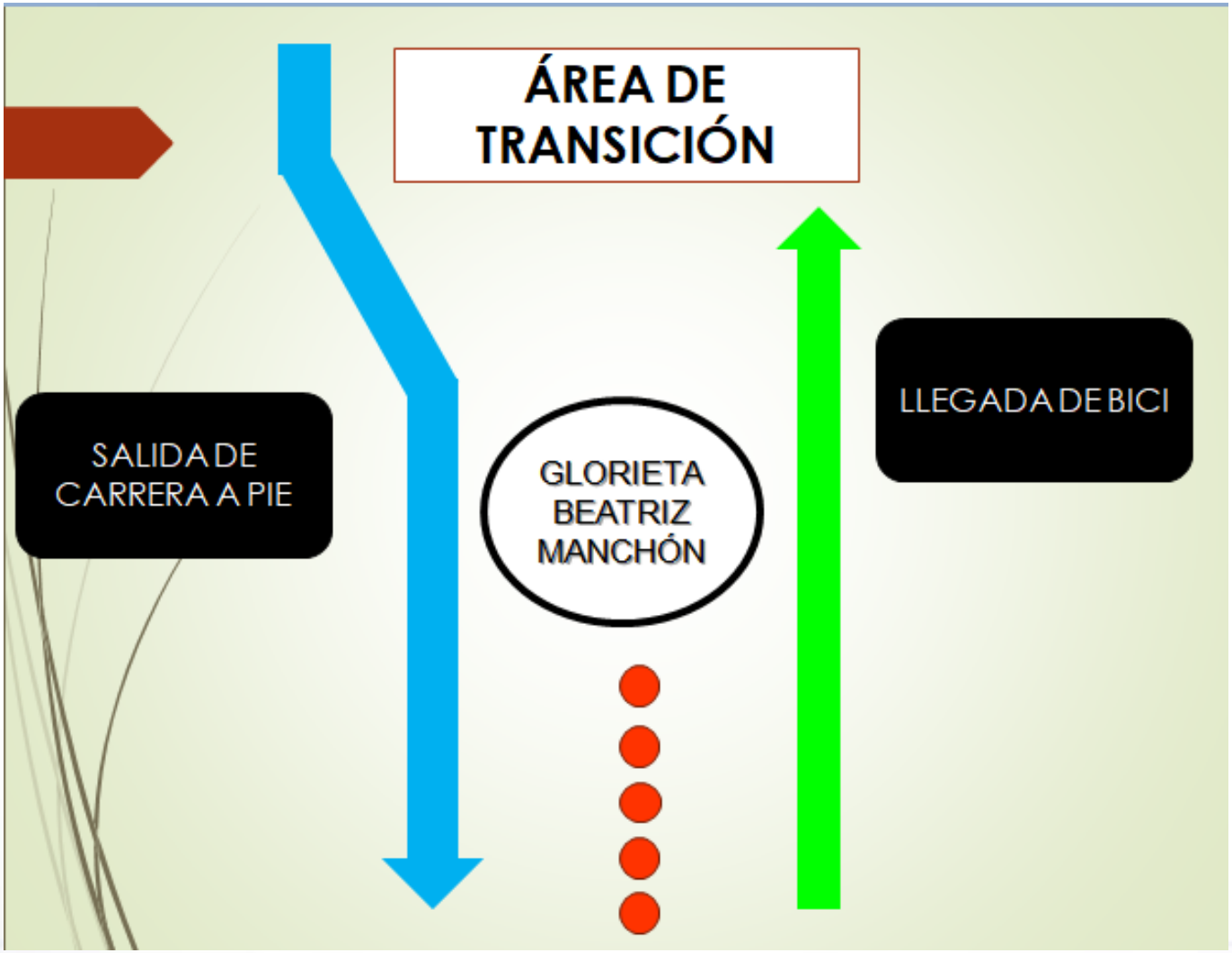
# TRANSICIÓN 2



# SALIDA DE LA T2

- **Abandona la zona de transición en dirección a la puerta trasera del Cear de Remo y Piragüismo, que te dirigirá hacia la Glorieta de Beatriz Manchón (Glorieta de entrada principal al Cear de Remo y Piragüismo).**

# CARRERA A PIE



# CARRERA A PIE

- 2 vueltas de 10,5 km
- Circuito plano, no técnico, con zonas de asfalto y zonas de tierra compactada.

# CARRERA A PIE

- Importante el sentido de la circulación, te indicamos algunos puntos importantes dónde debes tener en cuenta el mismo.

- Salida del Cear de Remo y Piragüismo (las bicis irán en vuestro sentido contrario, el carril lo encontraréis coneado.

- Puente que comunica el parque del Alamillo con el paseo del río.

# CARRERA A PIE

- Es importante circular por el carril derecho a los conos.
- Paseo del río. Hay que circular por el carril derecho a los conos.
- Interior del Parque Americano, circular por la derecha de los conos.
- El comienzo de la segunda vuelta será entrando en el Cear de Remo y Piragüismo como indican las flechas moradas, y volviendo a continuar por las rojas.

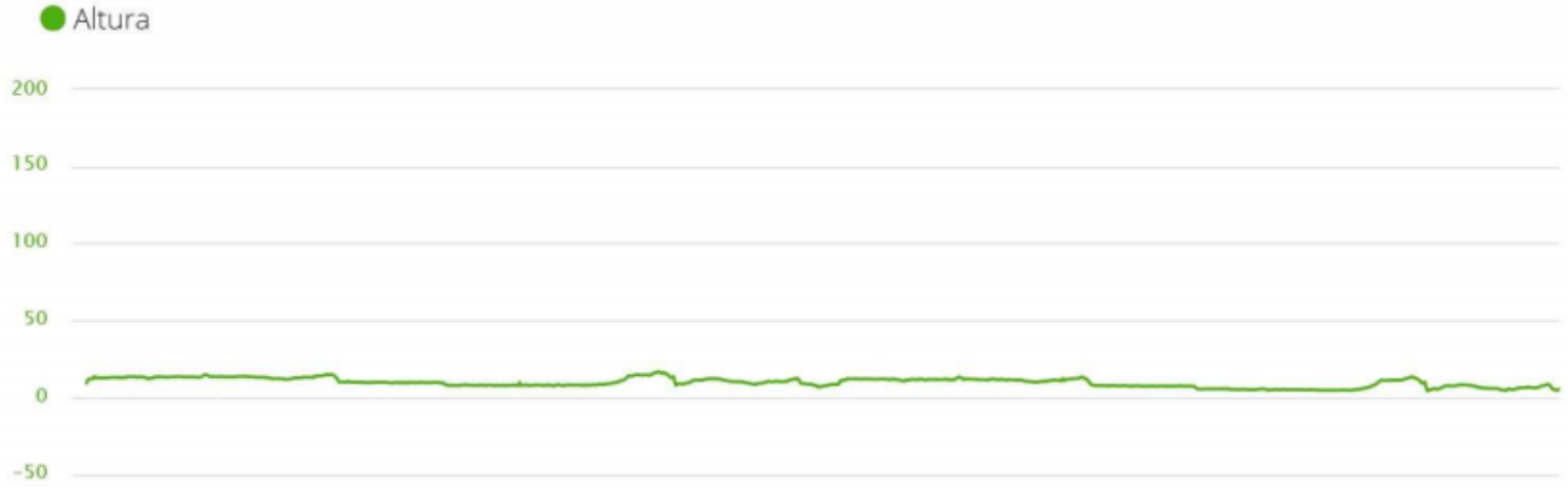
# CARRERA A PIE

# CARRERA A PIE

- **ATENCIÓN**

**Peatones y público en todo el recorrido, circuito no blindado, precaución y respeto, todos compartimos la ciudad.**

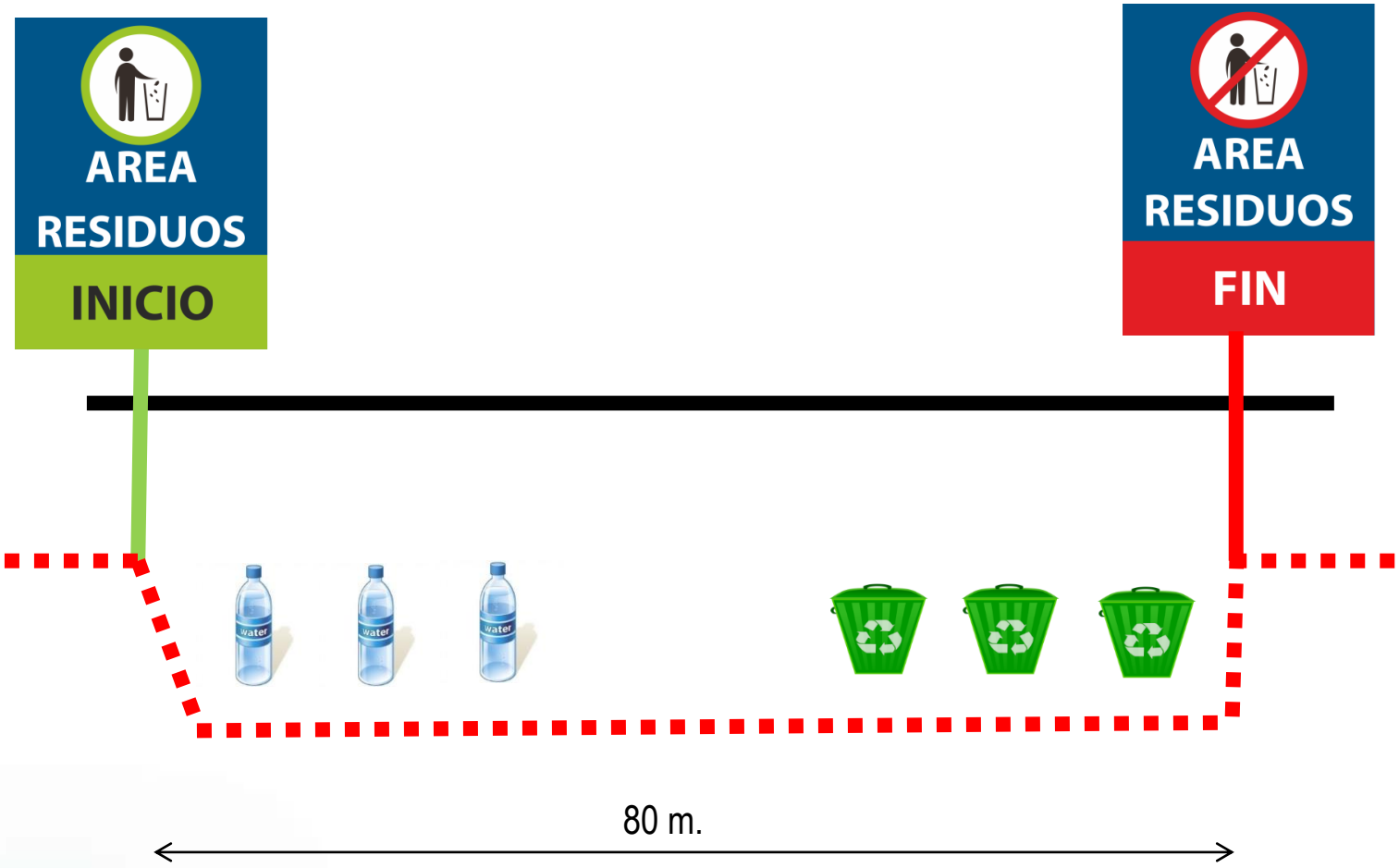
# CARRERA A PIE



# Avituallamientos carrera a pie

- **Avituallamientos 1 y 5 (kms 0,8 y 11,3): Agua en botellas de 0,33cl, isotónica NUTRISPORT en vasos y geles NUTRISPORT.**
- **Avituallamientos 2 y 6 (kms 2,5 y 13): Agua en botellas de 0,33cl, isotónica NUTRISPORT en vasos, barritas NUTRISPORT y naranjas.**
- **Avituallamientos 3 y 7 (kms 5,5 y 16): Agua en botellas de 0,33cl, isotónica NUTRISPORT en vasos y geles NUTRISPORT.**
- **Avituallamientos 4 y 8 (kms 8,5 y 19): Agua en botellas de 0,33cl, isotónica NUTRISPORT en vasos, barritas NUTRISPORT y naranjas.**

# AVITUALLAMIENTOS AREA DE RESIDUOS



# AL FINALIZAR LA COMPETICIÓN

- Continúa hacia la zona de recuperación.
- Tendrás bebida, comida
- Servicio de fisioterapia en la carpa cubierta (donde recogiste el dorsal)
- Comprueba tus resultados

# PROCEDIMIENTOS POST COMPETICIÓN

**META: tendréis agua, refresco, isotónica NUTRISPORT, gominolas, saladitos y dulces.**

## Zona de entrevistas para TVE

- **Según requerimiento de la productora e inmediatamente finalizada la competición**

## Ceremonias de medallas

- **Se requiere puntualidad, e ir correctamente uniformados, con la ropa de competición o uniforme del club, tanto para las entregas individuales como de clubes**

# CRONOMETRAJE Y RESULTADOS

- PARCIALES:
  - SEGMENTO NATACIÓN
  - T1
  - SEGMENTO CICLISMO
  - T2
  - SEGMENTO CARRERA A PIE
  - META

# OBSERVACIONES

**RECUERDA**

**En caso de no tomar la salida o de retirarte durante la competición avisa a un oficial. Si no avisas, se iniciará un proceso de búsqueda que implica la intervención de servicios de urgencia adicionales y, los gastos originados, serán reclamados al participante.**

**RECUERDA**

**Que por reglamento, NO está permitido la entrada a meta acompañado por ningún familiar o amigo.**

**En caso de entrar acompañado, serás DESCALIFICADO.**

PREVISIÓN

# METEOROLÓGICA

- PENDIENTE

# REDES SOCIALES Y TVE

@TRIATLONSP

@TRIATLONSP

@TRIATLONSP

tdp

**Permanacer atentos, siempre puede haber una cámara pendiente de vosotros**

# ¡¡ BUENA SUERTE !!

Somos Triatlón