

**100% IRONMAN**

**THE REAL TRIATHLON**

**100% IRONMAN**

**L'ESCALA**

**BRIEFFING 2024**

# CONTENIDO

- Bienvenida
- La carrera
- Horarios
- Preparativos
- Recorridos
- La llegada
- Tras la meta
- Gracias a...

# BIENVENIDA

Hemos hecho tantos cambios, que el triatlón del domingo lo vamos a hacer al revés. Saldremos corriendo y terminaremos nadando...¿que te parece?, de locos, eh?

Quizá no es buena idea...lo que si que es buena idea, es que hemos quitado las categorías (Vet1, Vet2...) y hemos puesto en su lugar grupos de edad, con trofeo para el primero y primera de cada (en grupos de 5 años)

También arrancamos la liga de clubs SPRINT con premio económico al mejor club masculino y femenino y hemos aumentado los premios de la liga de clubs OLYMPIC hasta la séptima posición, tanto en modalidad masculina como femenina. Reserva la fecha de la entrega de premios de la liga.(La encontrarás al final del briefing).

Y entre tantos premios, vamos a dar un premio al mejor club en cada prueba OLYMPIC y podrá subir al pódium la totalidad del club (Sprint, Olympic, Half y Aquabikes).

Arrancamos...

S.J. J.C.

# LA CARRERA

Domingo 14 de abril, en L'Escala

Distancias en competición:

Half (750 Swim - 96 Bike - 20 Run)

Aquabike L (750 Swim - 96 Bike)

**Olympic\*** (750 Swim - 40 Bike - 10 Run)

Aquabike M (750 Swim - 40 Bike)

**Sprint\*** (750 Swim - 24 Bike - 5 Run)

*\*Puntuable para la liga de clubs*

# LA CARRERA

## MODIFICACIÓN DISTANCIA SWIM

La Tª prevista a las 07:00 del día 14 será de:

Aire: 12°C

Agua: 14°C

Temp. Agua (°C)	Temp. Exterior (°C)										
	15°	14°	13°	12°	11°	10°	9°	8°	7°	6°	5°
22°	18,5°	18°	17,5°	17°	16,5°	16°	15,5°	15°	14,5°	14°	C
21°	18°	17,5°	17°	16,5°	16°	15,5°	15°	14,5°	14°	13,5°	C
20°	17,5°	17°	16,5°	16°	15,5°	15°	14,5°	14°	13,5°	13°	C
19°	17°	16,5°	16°	15,5°	15°	14,5°	14°	13,5°	13°	12,5°	C
18°	16,5°	16°	15,5°	15°	14,5°	14°	13,5°	13°	12,5°	12°	C
17°	16°	15,5°	15°	14,5°	14°	13,5°	13°	12,5°	12°	C	C
16°	15,5°	15°	14,5°	14°	13,5°	13°	12,5°	12°	C	C	C
15°	15°	14,5°	14°	13,5°	13°	12,5°	12°	C	C	C	C
14°	14°	14°	13,5°	13°	12,5°	12°	C	C	C	C	C
13°	13°	13°	13°	12,5°	12°	C	C	C	C	C	C

C = Cancelada

Distancia original	Temp del Agua (°C)			
	14,0 a 14,9°C	13,0 a 13,9°C	12,0 a 12,9°C	<11,9°C
750 mts	750 mts	750 mts	300 mts	Cancelada
1500 mts	1500 mts	750 mts	300 mts	Cancelada
1900 mts	1900 mts	750 mts	300 mts	Cancelada

El valor de referencia para determinar la modificación de la distancia en el segmento de natación será de 13°C, por lo que se reduce a 750 mts el tramo de natación en todas las modalidades.

*(Ver punto 9 del apartado de NATACIÓN del reglamento de competiciones 100x100Half)*

# LA CARRERA

## EL PLAN B

En el supuesto caso que el tramo de natación deba anularse, la decisión se tomará 1h antes de dar la salida y se comunicará a todos los participantes.

Si esto ocurriera, se aplicaría el PLAN B.

*(Ver punto 18 del apartado de NORMATIVA BÁSICA del reglamento de competiciones 100x100Half).*

El PLAN B sustituye el tramo de natación por carrera a pie, con la mitad de la distancia a disputar en condiciones normales.

SPRINT: Run (2,5Kms) + BIKE (20Kms) + Run (2,5Kms)

OLYMPIC: Run (5Kms) + BIKE (40Kms) + Run (5Kms)

HALF: Run (10Kms) + BIKE (90Kms) + Run (10Kms)

En las modalidades de AQUABIKE, se dará por anulada la competición.

*(Ver punto 18 del apartado de NORMATIVA BÁSICA del reglamento de competiciones 100x100Half).*

En el caso de aplicación de PLAN B, la sede queda puntuada al 66% (Liga de Clubs).

# HORARIOS

## Sábado 13 de abril

### Acción

17:30 a 20:00 Entrega de dorsales  
17:30 a 20:30 Check IN box

### Lugar

Parking Rec del Molí- L'Escala  
Parking Rec del Molí- L'Escala

## Domingo 14 de abril

### Acción

05:30 a 07:15 Check IN box  
05:30 a 07:15 Entrega de dorsales  
05:30 a 14:45 Servicio guardarropa  
07:05 **SALIDA** OLYMPIC & AQUABIKE M  
07:40 **SALIDA** HALF & AQUABIKE L  
08:45 **SALIDA** SPRINT  
09:20 Cierre carrera AQUABIKE M  
10:30 Cierre carrera SPRINT & OLYMPIC  
12:10 Cierre carrera AQUABIKE L  
14:40 Cierre carrera HALF

### Lugar

Parking Rec del Molí- L'Escala  
Parking Rec del Molí- L'Escala  
Parking Rec del Molí- L'Escala

Ceremonia entrega de trofeos (según llegadas)

12:10 a 14:30 Check OUT box  
14:40 Cierre de carrera

# PREPARATIVOS

## El gorro:

Te lo entregamos nosotros.

## El dorsal:

Te entregamos el dorsal, junto con las pegatinas que deberás usar para identificar la bicicleta y el casco. Deberás llevarlo visible en el tramo de ciclismo y la carrera a pie.

## El chip:

El chip lo encontrarás el día de la competición, en la caja que tendrás dentro del box. El chip lleva el portachip de neopreno que deberás colocarte en el tobillo.

## La mochila:

La mochila con tu material deberás dejarla en el guardarropa, habilitado en la zona de entrega de dorsales.

## Acceso al box:

Con bicicleta identificada, dorsal visible y casco puesto con pegatinas

## Recogida de material:

En la hora que te hemos indicado, tendrás acceso al box para recoger tu material.

## Trofeos:

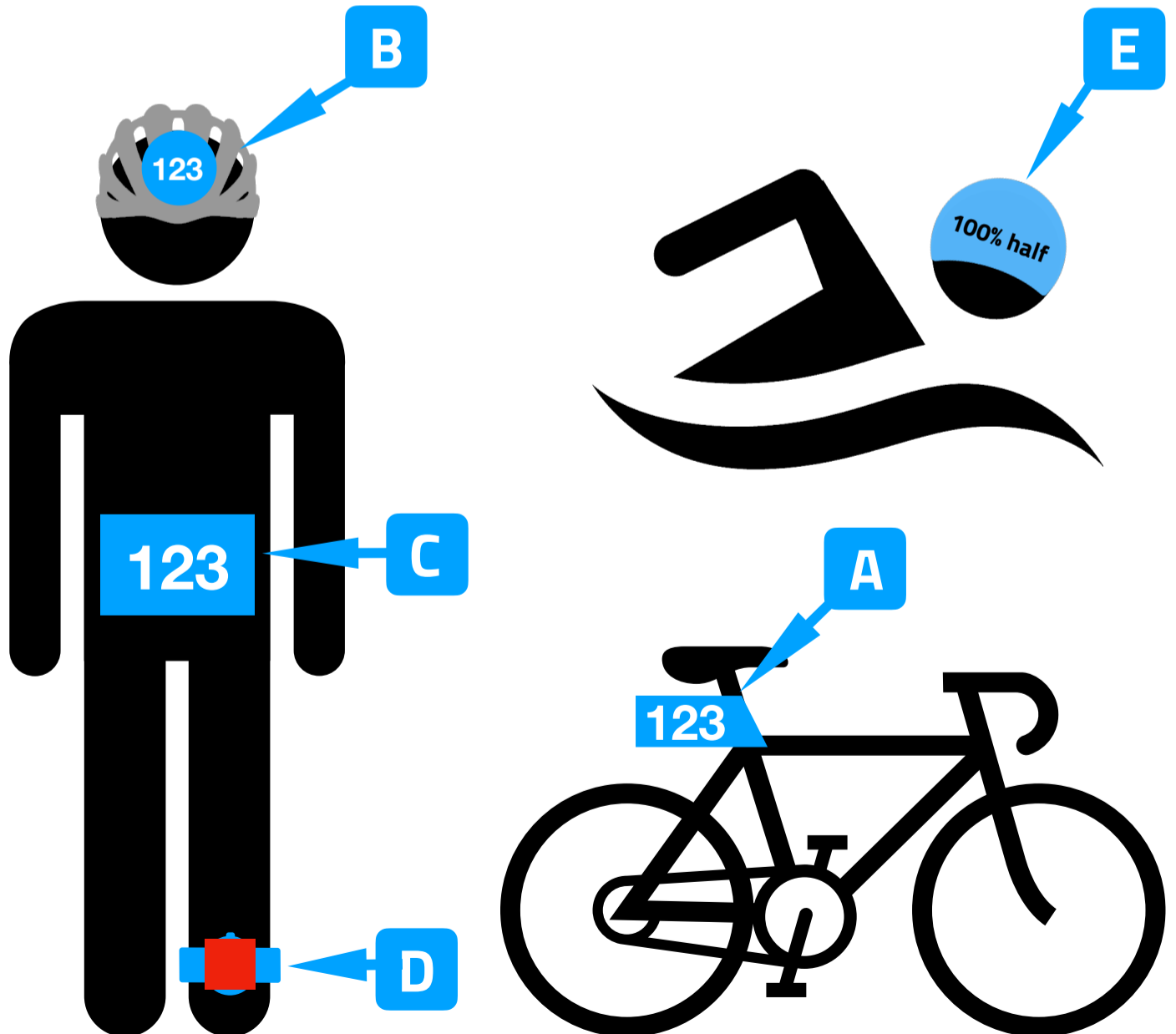
No te vayas sin consultar los resultados en la web, porque no te entregaremos el trofeo si no estás. Los resultados son instantáneos, así que no tendrás que esperar para saber si eres uno de los premiados.

Hay 150 trofeos en esta carrera. Comprueba tu grupo de edad.

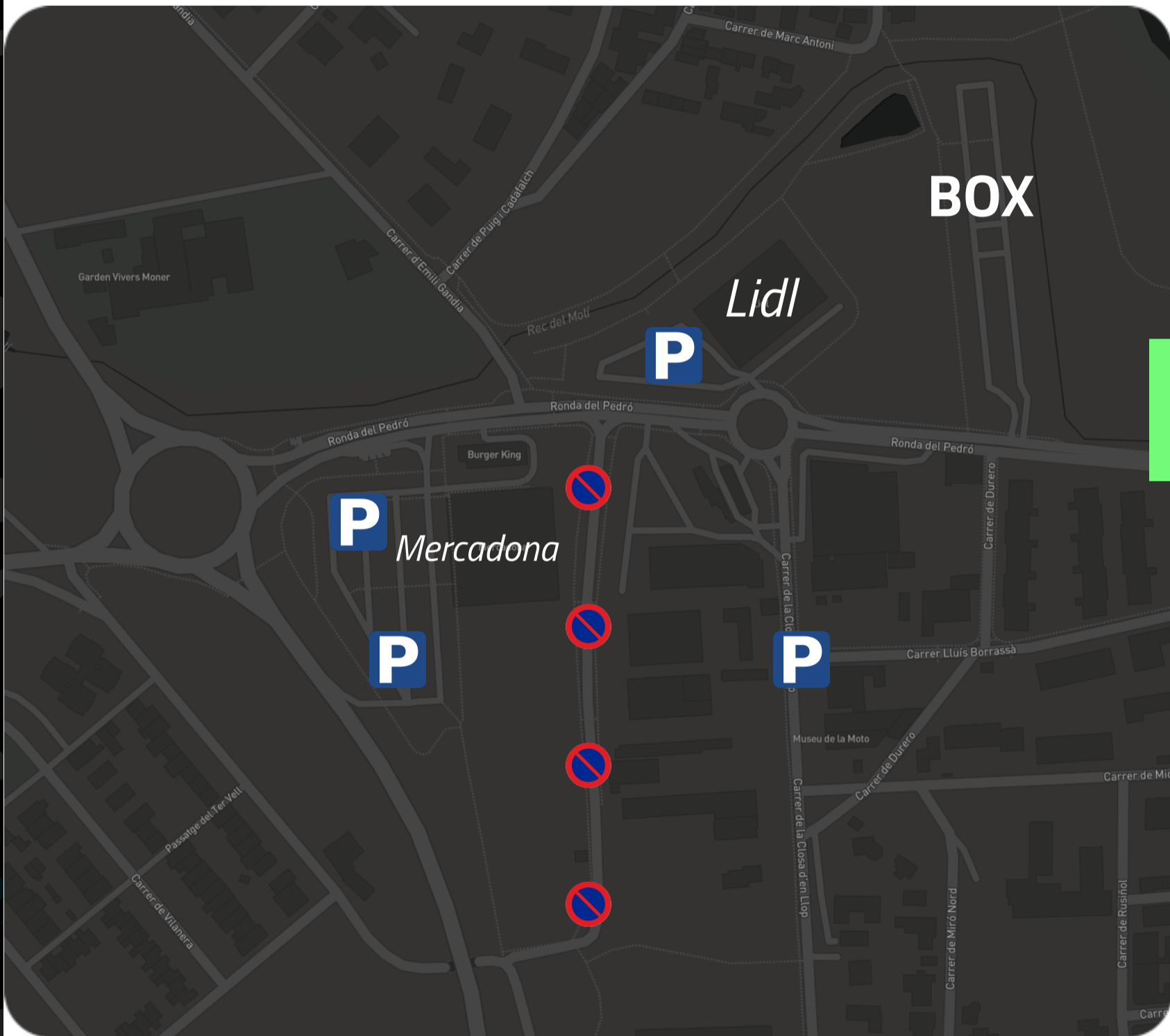


# DONDE Y COMO COLOCAR LAS PEGATINAS

- A** BICI: tiene que ir enganchado en la tija del sillín.
- B** CASCO: enganchado en la parte frontal y el lateral izquierdo del casco
- C** DORSAL:
  - en la natación (no hace falta, ya llevas el chip)
  - en la bici debes llevarlo en la parte posterior (obligatorio)
  - en la carrera a pie debes llevarlo en la parte delantera (obligatorio)
- D** CHIP: tiene que ir colocado en el tobillo durante toda la carrera (en la natación por fuera del neopreno)
- E** GORRO DE NATACIÓN: es obligatorio usar el gorro que te facilita la organización



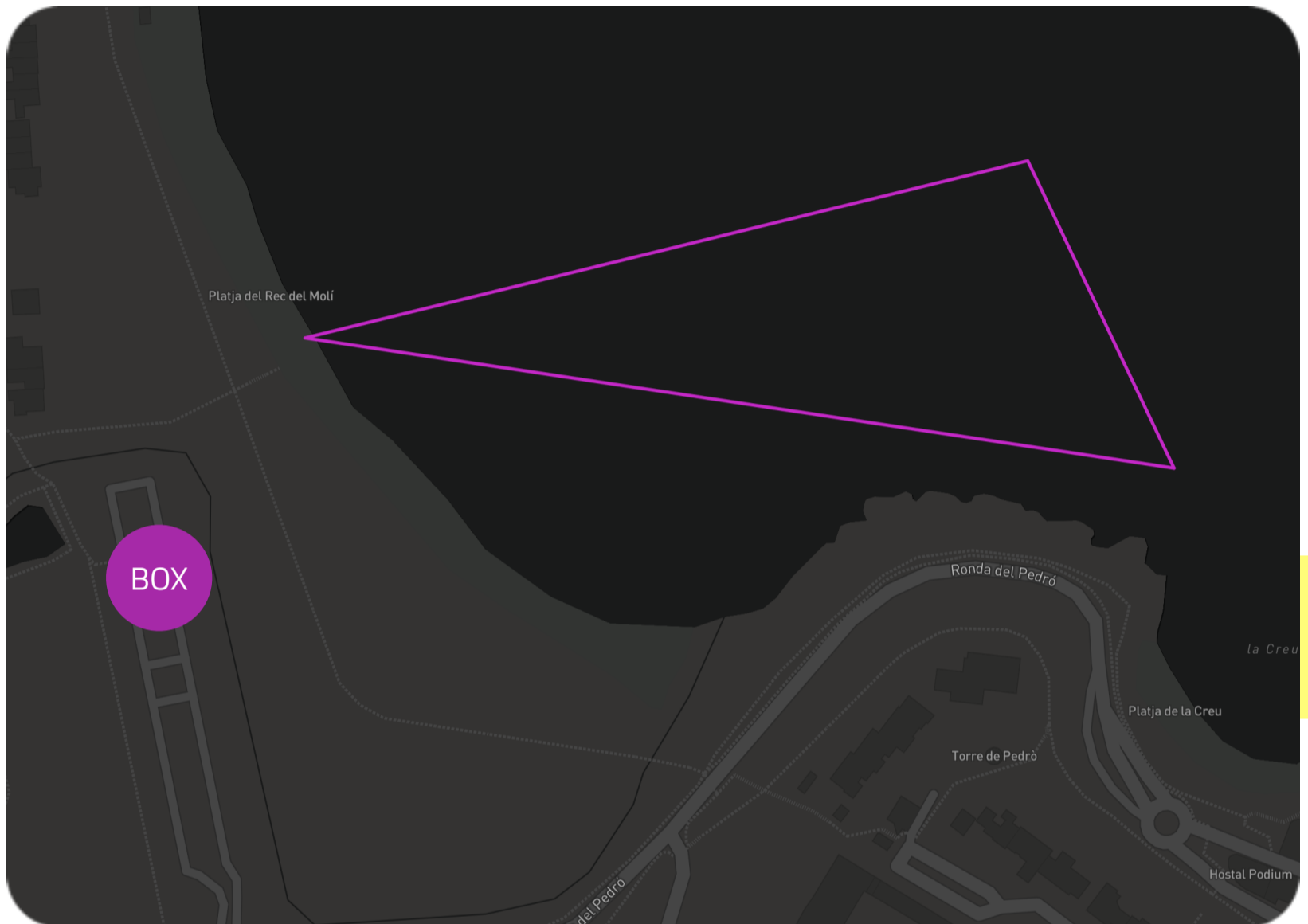
# EL PARKING



Hay diferentes zonas donde poder estacionar durante la carrera.  
Ninguna de ellas es de pago.

# RECORRIDOS

## NATACIÓN (Todas las modalidades)



Uso de neopreno OBLIGATORIO. (Temp <math>< 16^{\circ}\text{C}</math>)

Distancia: 750 mts

Salida convencional con señal acústica.

Circuito balizado (amarillo).

Primera baliza giro a la derecha. Última baliza giro derecha.

Recorrido en sentido horario

Tiempo de corte: 15 min (3min/100mts)

No realizar completamente el recorrido balizado: DQ\*

Superar el tiempo de corte: DNF\*

\*DQ = *Descalificado*

\*DNF = *No finalizado*

# RECORRIDOS

## T1 (de SWIM a BIKE)

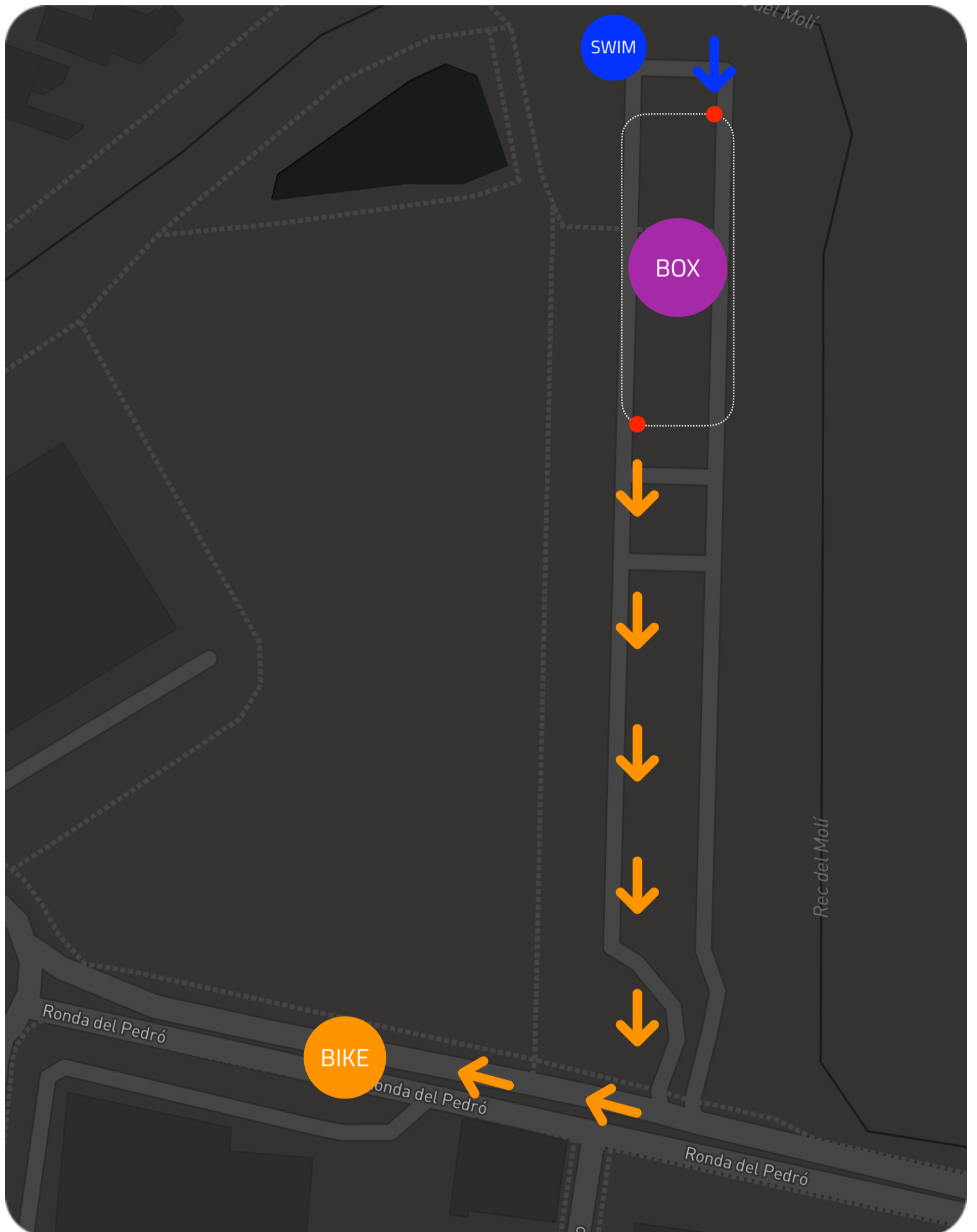


Distancia entre SWIM y box: 150 mts

Control de tiempo en entrada del box.

# RECORRIDOS

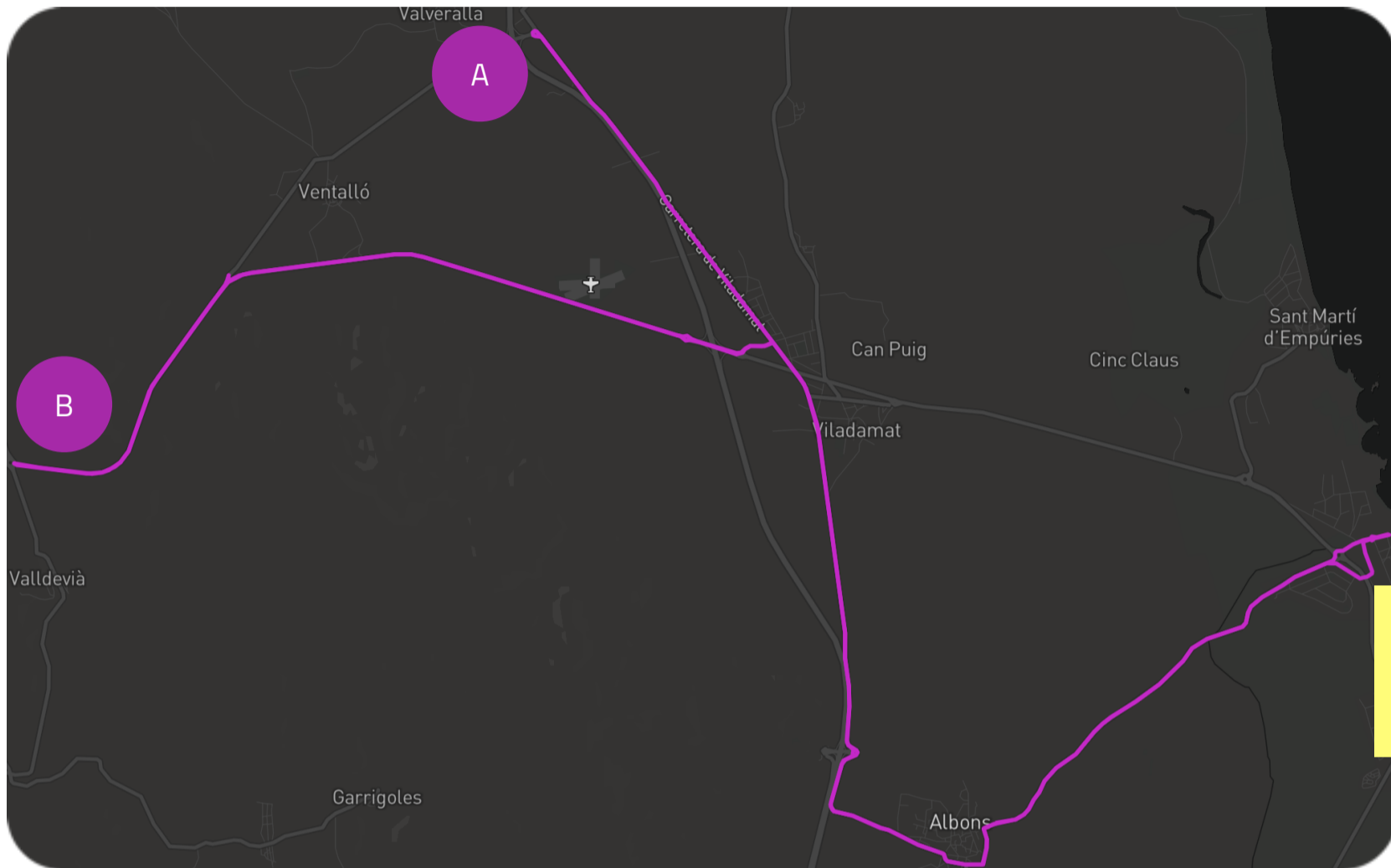
## CIRCULACIÓN INTERIOR BOX



Entrada al box por un extremo y salida por el opuesto.

# RECORRIDOS

## CICLISMO



Circuito cerrado al tráfico con longitud de 20 kms.

Circulación en ida y vuelta.

Giros de 180° (A) y (B).

Circulación por el lado derecho de la calzada.

No realizar completamente el recorrido: DQ

Superar el tiempo de corte: DNF

Circular dentro de la zona de Drafting: DQ

# RECORRIDOS

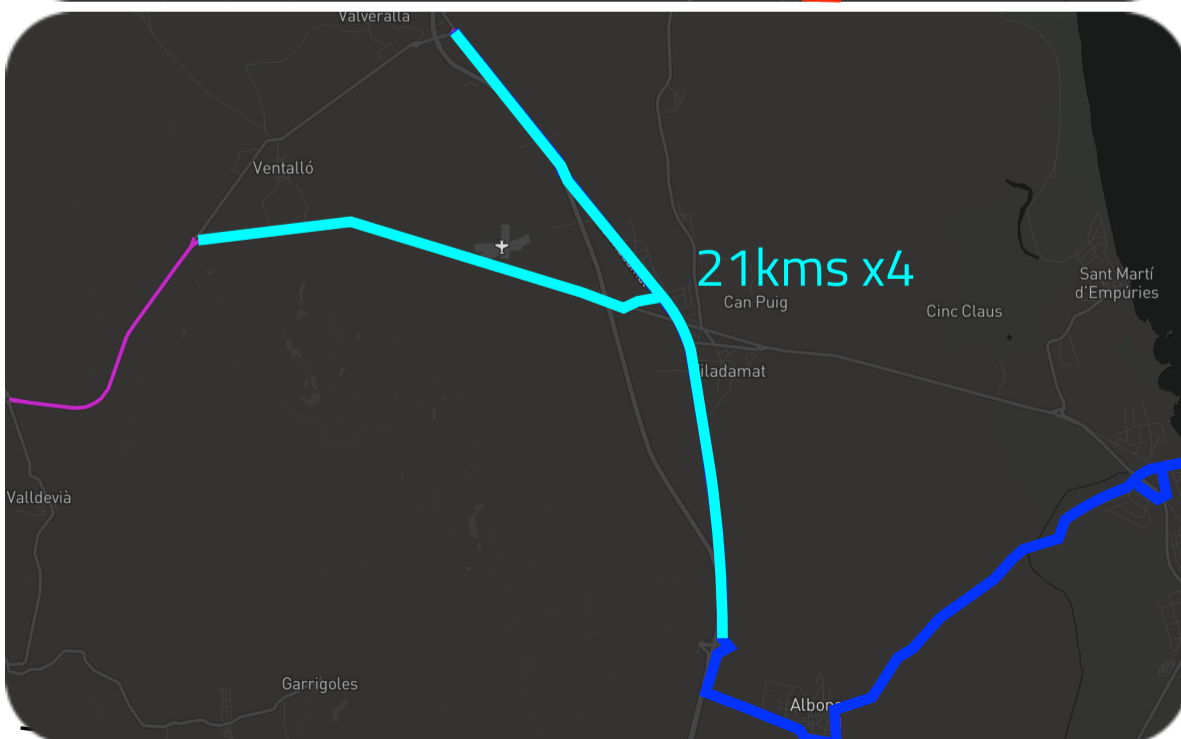
## CICLISMO



SPRINT. 1 vuelta (i/v)



OLYMPIC. 1 vuelta (i/v)  
AQUA M. 1 vuelta (i/v)



HALF. 4 vueltas (●)  
AQUA L. 4 vueltas (●)

4 vueltas a un bucle de 21 kms  
Acceso al bucle 6 kms  
Del bucle al box 6 kms

# RECORRIDOS

## CICLISMO. TIEMPOS DE CORTE



Tiempo de corte

**SPRINT** 09:55 (1h 10 min desde la salida)

**OLYMPIC** 09:20 (2h 15 min desde la salida)

**AQUA M** 09:20 (2h 15 min desde la salida)

**HALF** 12:10 (4h 30 min desde la salida) \*Inicio LAP3 11:20

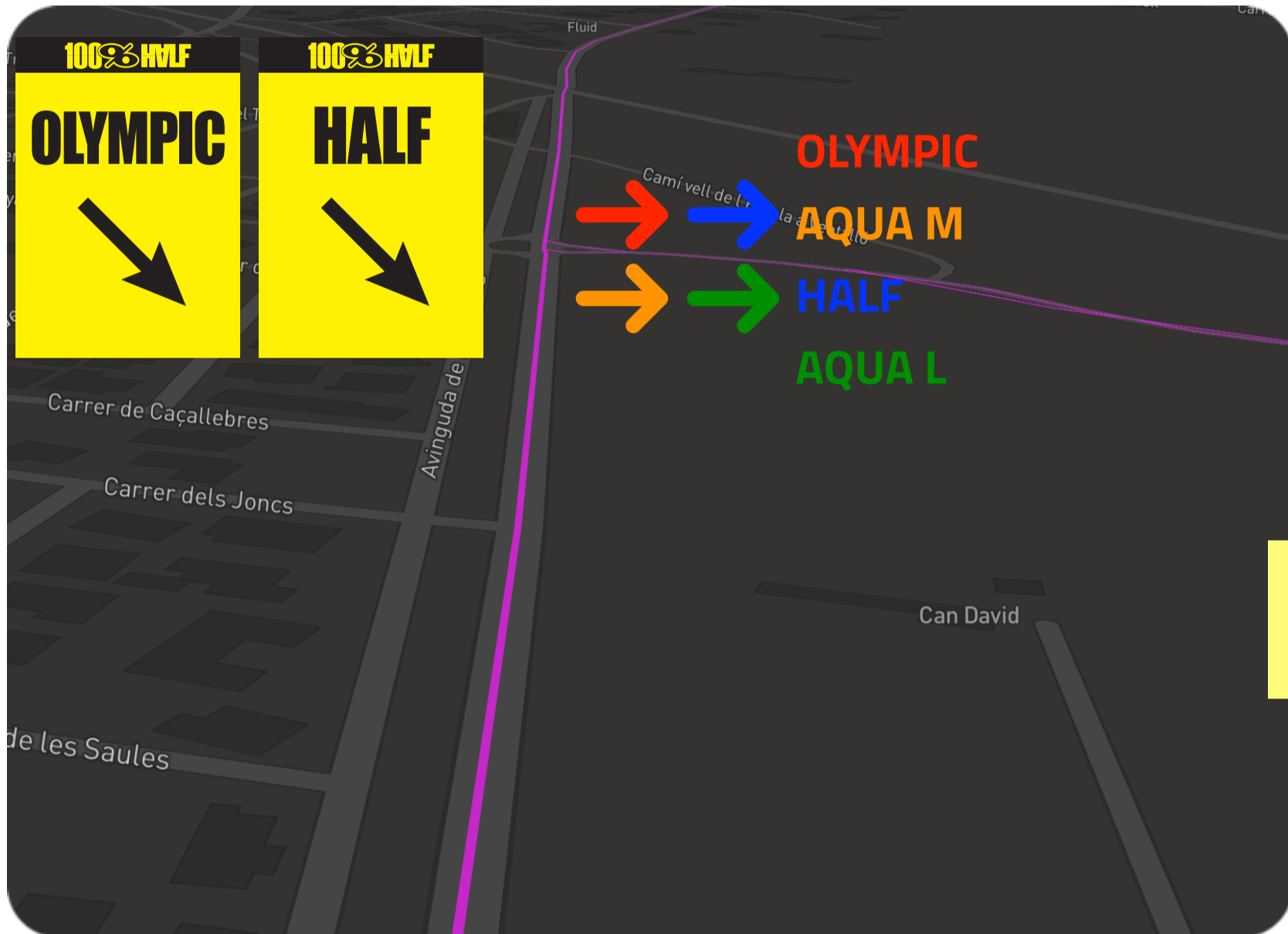
**AQUA L** 12:10 (4h 30 min desde la salida) \*Inicio LAP3 11:20





# RECORRIDOS

## PARTICULARIDADES CICLISMO



### SEPARACIÓN CIRCUITOS

La flecha indica el punto de división de circuitos entre OLYMPIC, HALF, AQUABIKE y SPRINT.

Los corredores OLYMPIC, HALF, AQUABIKE, deben seguir el sentido de la flecha (desvío a la derecha).

El resto de corredores (SPRINT), siguen recto.

# RECORRIDOS

## PARTICULARIDADES CICLISMO



### AVITUALLAMIENTO HALF & AQUABIKE L

El punto de avituallamiento se sitúa en el punto 1.

El avituallamiento es sólido y líquido.

El avituallamiento líquido se realiza en bidón con producto isotónico Sport Iso Nutrisport.

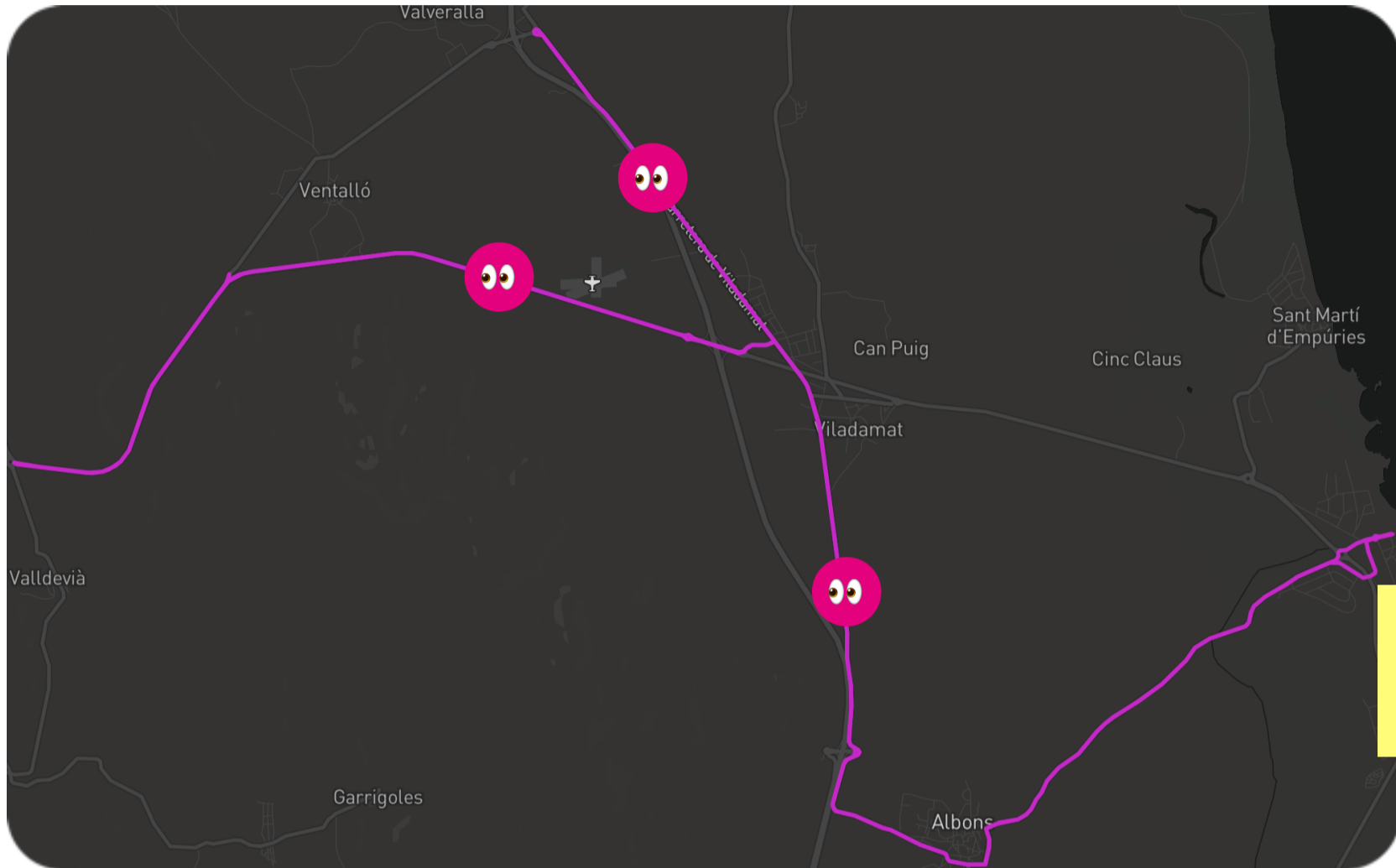
El agua se proporciona en botella.

El avituallamiento sólido consta de gel HGel Nutrisport

Por el punto de avituallamiento se pasan 4 veces en distancia HALF & AQUABIKE L.

# RECORRIDOS

## PARTICULARIDADES CICLISMO



### DRAFTING

El drafting no está permitido en **ninguna** de las distancias.

Se considera drafting permanecer más de 30 segundos en el rectángulo delimitado por 10 mts de largo y 3 mts de ancho del ciclista precedente.

*(Ver punto 7 del apartado de CICLISMO del reglamento de competiciones 100x100Half)*

Realizar drafting: DQ

No existen tarjetas ni penalty box.

Mucha atención con las zonas indicadas en el mapa.

# RECORRIDOS

## PARTICULARIDADES CICLISMO

**100% HALF**

**DRAFTING = DQ**

**MIN. 10 MTS**



**DISQUALIFIED**

**100% HALF**

**DRAFTING = DQ**

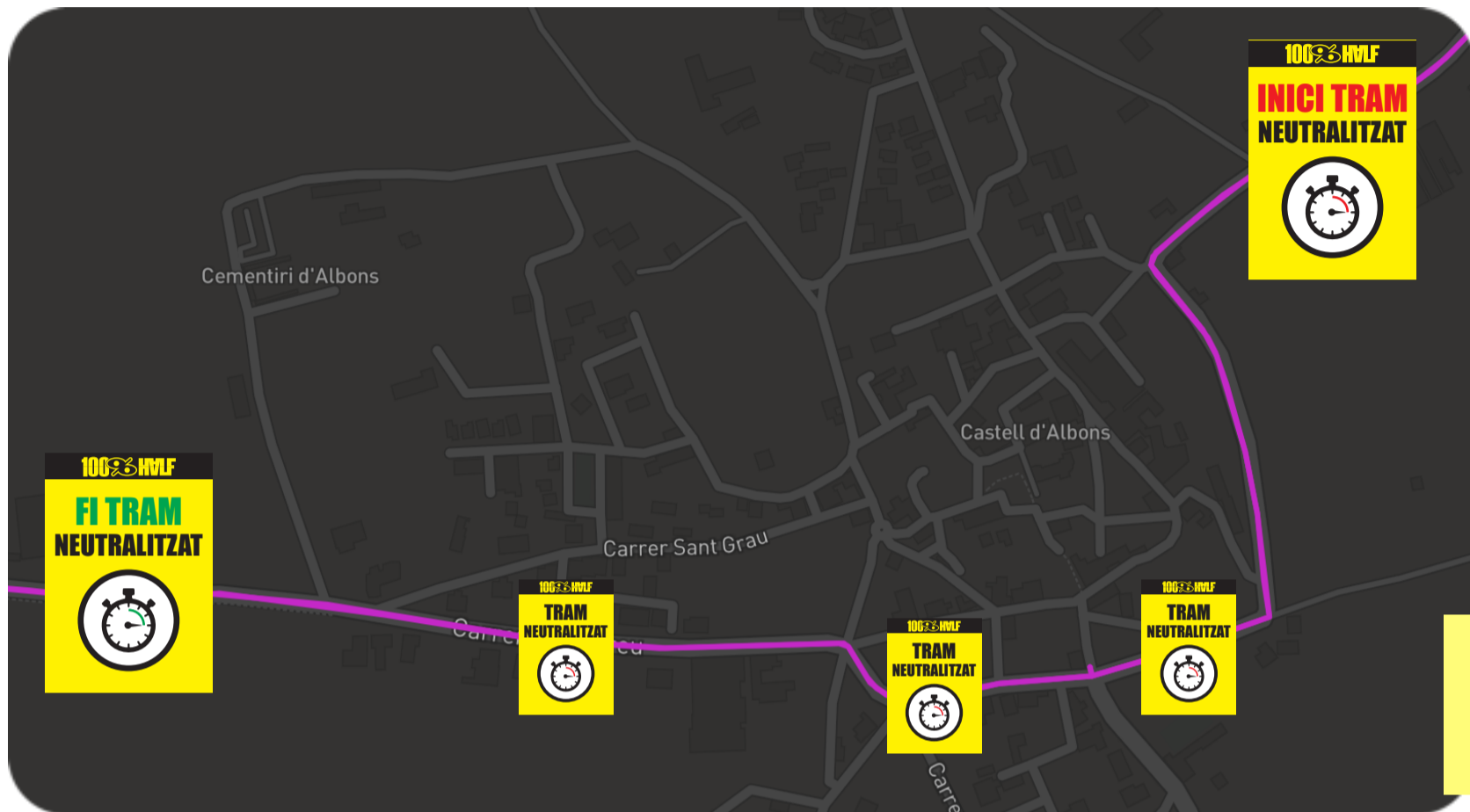


**DISQUALIFIED**

...No hace falta decir nada más.

# RECORRIDOS

## PARTICULARIDADES CICLISMO



### TRAMO "NEUTRALIZADO"

Tramo de calzada con posible convivencia de vehículos de 1km de longitud. Cruce del municipio de Albons. El participante debe respetar las normas de tráfico.

Hemos dispuesto medios humanos para facilitar el cruce del municipio.


Es recomendable reducir la velocidad y extremar las medidas de precaución, por la seguridad de todos.


# RECORRIDOS


## PARTICULARIDADES CICLISMO

SWIM BIKE RUN

 40 km.

 100 m. Desnivel

 1 Vuelta

 1/5 Dificultad

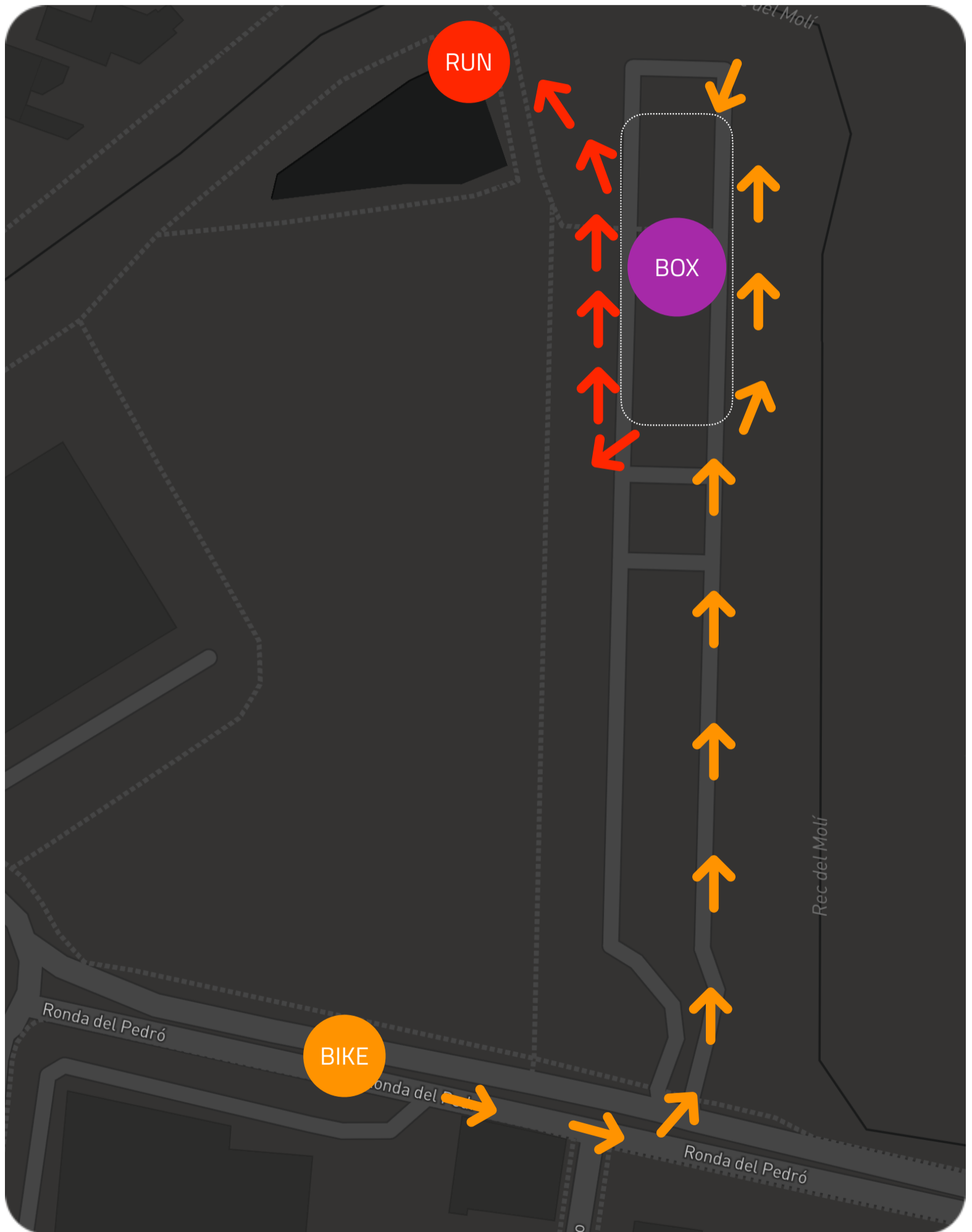
 Descargar Track

### ARCHIVOS

Los archivos en formato .GPX están disponibles para cualquiera de las distancias en la web.

# RECORRIDOS

## T2 (de BIKE a RUN)

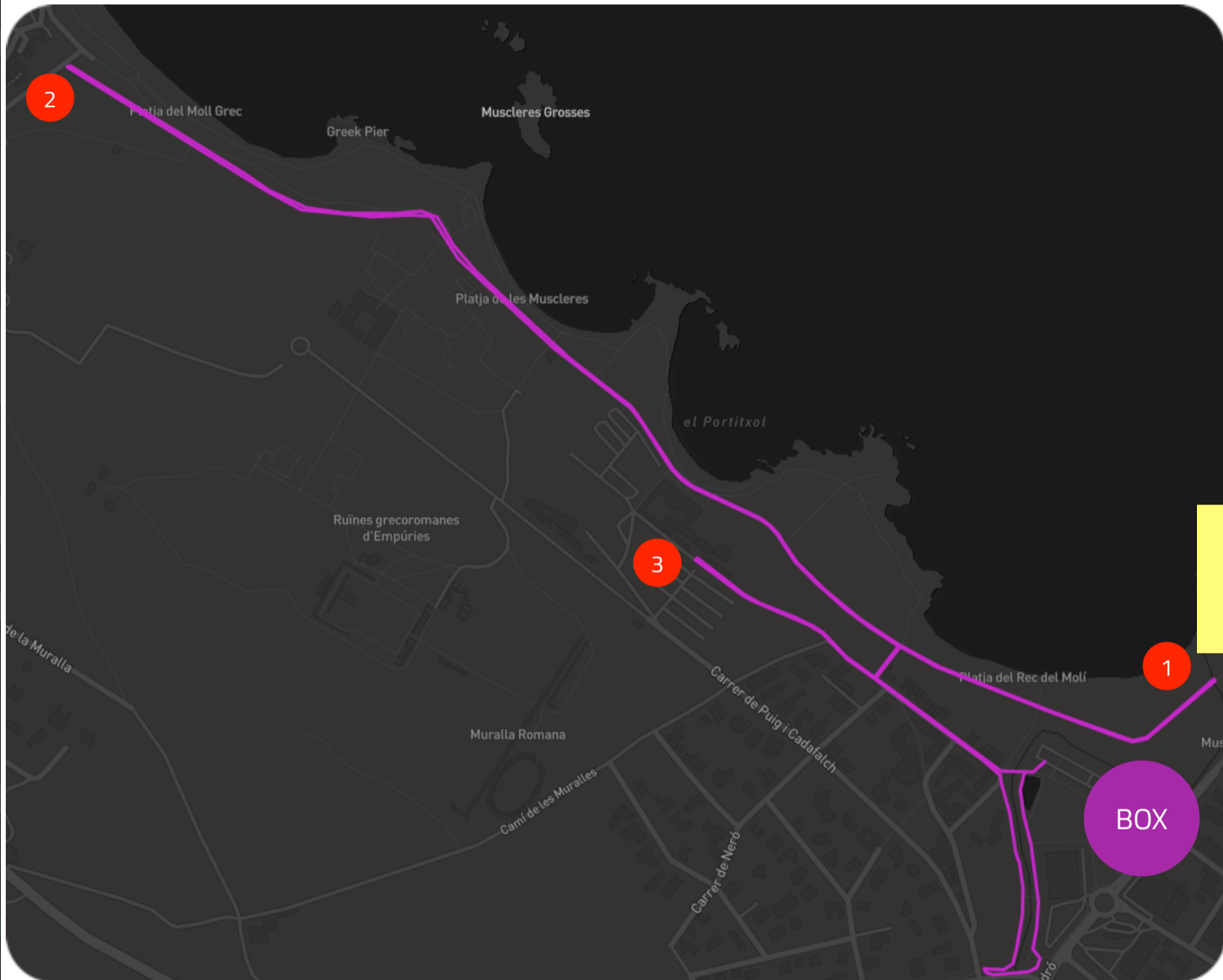


Entrada al box por un extremo y salida por el opuesto.



# RECORRIDOS

## CARRERA A PIE



Circuito cerrado al tráfico con longitud de 5 kms

Circulación por el lado derecho.

Tres giros de 180° (puntos 1, 2 y 3)

Número de vueltas a completar:

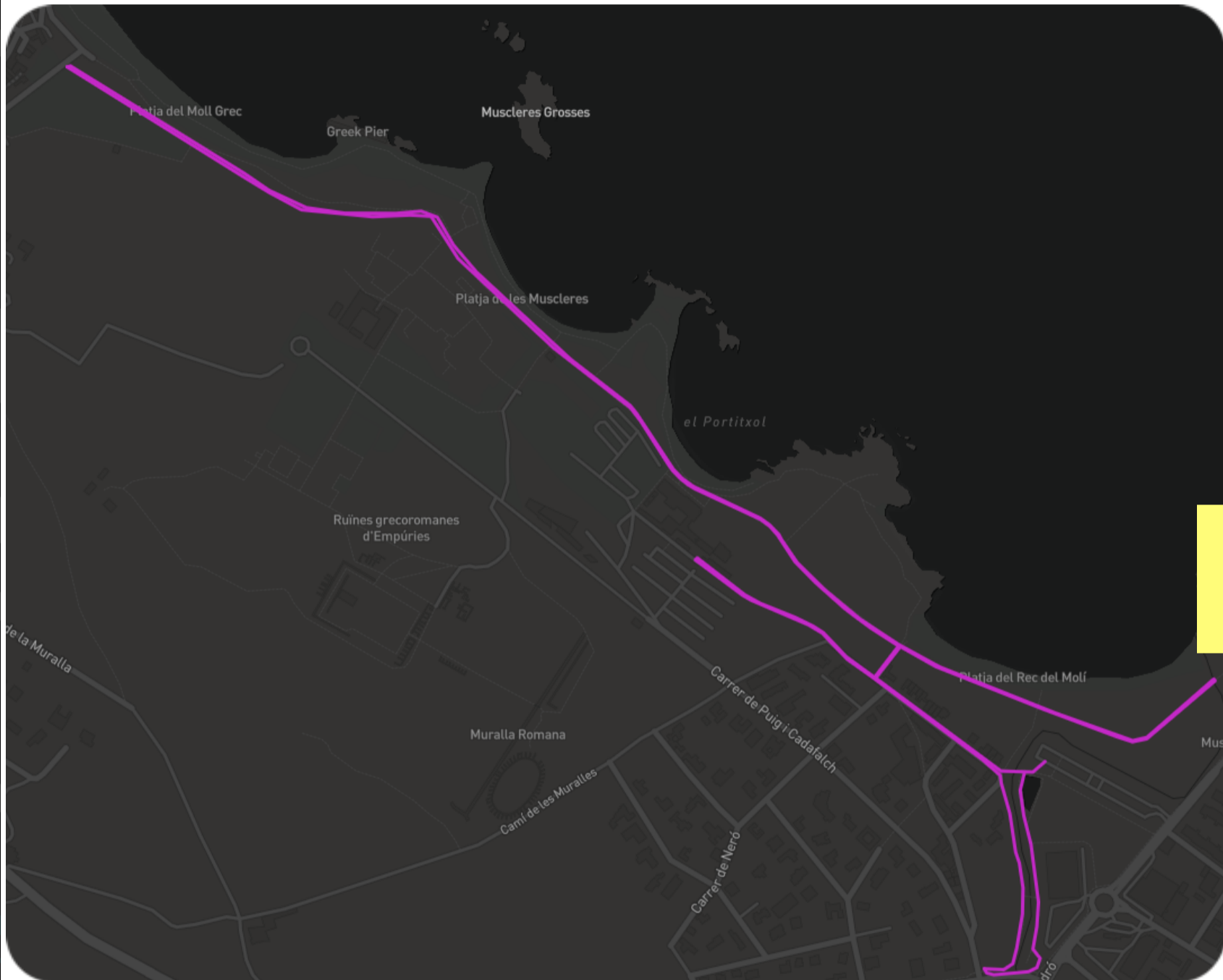
- HALF 4 vueltas
- OLYMPIC 2 vueltas
- SPRINT 1 vuelta

No realizar completamente el recorrido: DQ

Superar el tiempo de corte: DNF

# RECORRIDOS

## CARRERA A PIE. TIEMPOS DE CORTE



Tiempo de corte

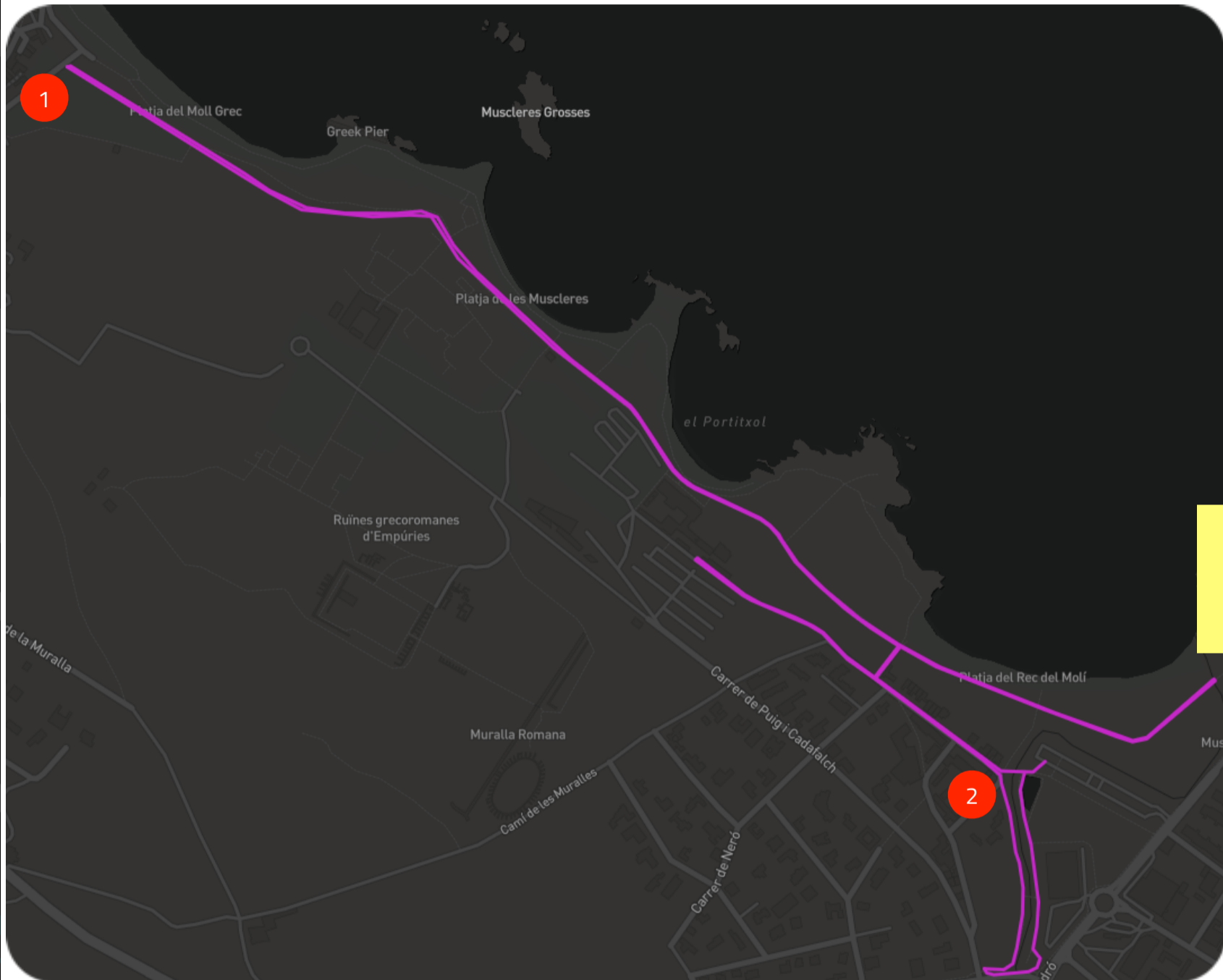
**SPRINT** 10:30 (1h 45 min desde la salida)

**OLYMPIC** 10:30 (3h 25 min desde la salida)\*Inicio LAP2 09:55

**HALF** 14:40 (7h 00 min desde la salida) \*Inicio LAP3 14:05

# RECORRIDOS

## PARTICULARIDADES CARRERA A PIE



### AVITUALLAMIENTO

El punto de avituallamiento se sitúa en los puntos 1 y 2.

El avituallamiento es sólido y líquido.

El avituallamiento líquido se realiza en vaso.

En los vasos hay producto isotónico Powerade/Aquarius y agua.

El avituallamiento sólido consta de fruta y gel HGel Nutrisport

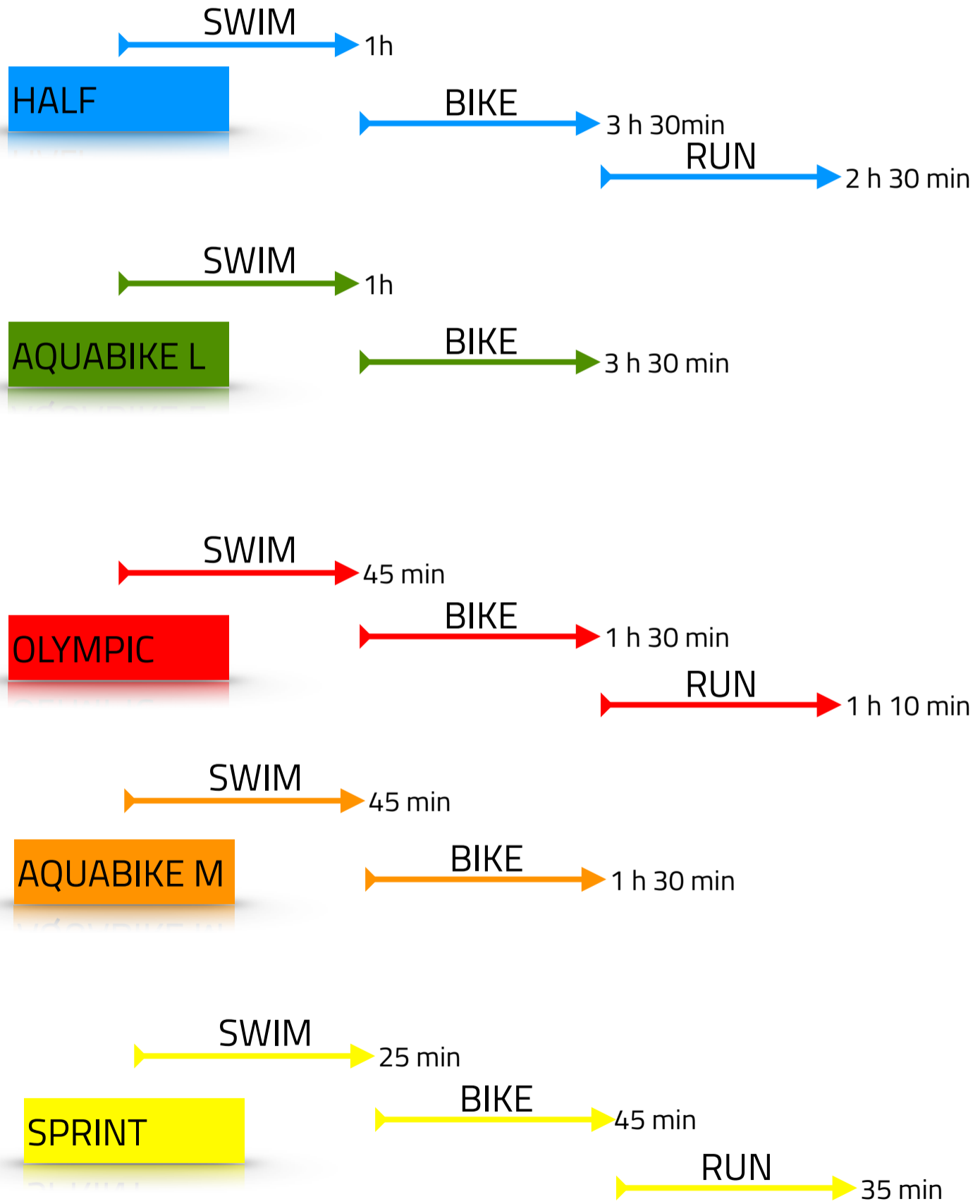
Por el punto de avituallamiento se pasa 12 veces en distancia HALF y 6 en OLYMPIC y 2 en SPRINT.

No se permite el acompañamiento en el circuito de carrera a pie.

# RECORRIDOS

## PARTICULARIDADES GENERALES

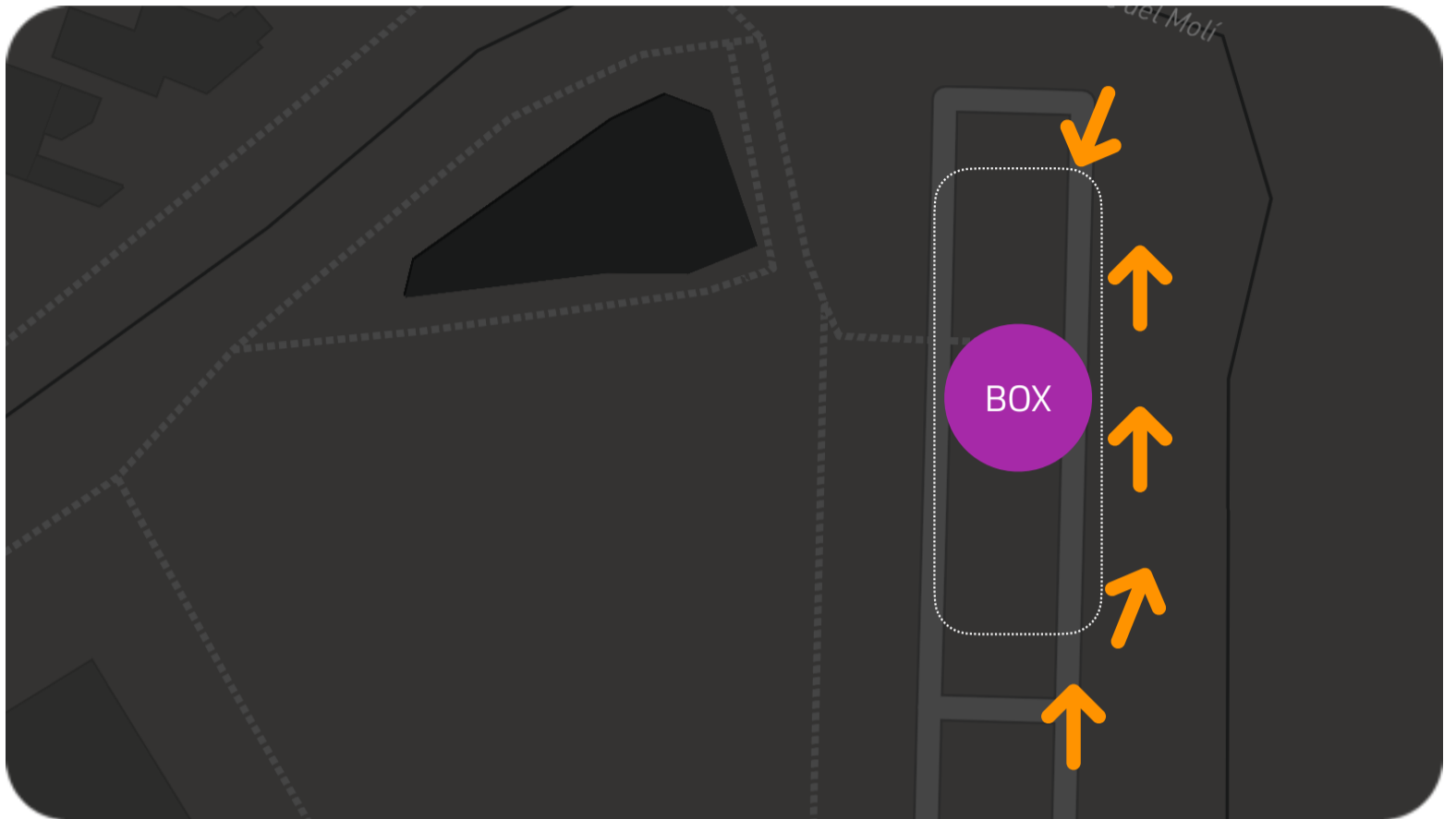
## TIEMPOS DE CORTE



Los tiempos de corte no se contabilizan por tiempo neto del atleta. Se contabilizan tiempos totales. Un atleta NO puede superar los 60 min de natación. Si rebaja este tiempo, suma minutos de corte al siguiente sector. P.ej: SWIM 30 min; Corte del BIKE: 4h00min

# LA LLEGADA

## Final AQUABIKE



Control de tiempo en la entrada del box.

El AQUABIKE finaliza en el momento de la entrada de T2 (Tiempo oficial). El participante deja su material en el box y se dirige a la línea de meta para recoger su medalla (entrando por el arco de meta como el resto de participantes)



# TRAS LA META

Una vez llegado a meta, queda disfrutar del momento.

En la zona de avituallamiento final, encontrarás bebida y comida para que recuperes fuerzas.

Puedes recoger el material del box en el momento en que se inicia el check out:

- Domingo, de 12:10 a 15:00h

Las clasificaciones se publican de manera instantánea en la web. Consulta los resultados por si eres uno de los premiados en las diferentes categorías.

Recuerda,

**Entrega de trofeos a partir de las 10:30**, según distancia

- 1º, 2º, 3º, 4º, 5º Clasificado Absoluto

- 1ª, 2ª, 3ª, 4ª, 5ª Clasificada Absoluta

- G.E. 16-24 años / 25-29 años / 30-34 años / 35-39 años / 40-44 años / 45-49 años / 50-54 años / 55-59 años / 60-64 años / +65 años

Las fotos las tendrás disponibles en la web en las siguientes 48 horas tras finalizar la carrera.

# TE ROBAMOS...

...un minuto para contarte que en la liga de clubs OLYMPIC, repartimos 15.000€ en metálico y arranca este fin de semana en L'Escala.

La liga de clubs SPRINT, también arranca este fin de semana y reparte 600€ en metálico.

El día 8 de noviembre, es la fecha para la gala de entrega de premios en Barcelona.

En el reglamento de la prueba, encontrarás la información acerca del funcionamiento y las puntuaciones, y en el apartado COMPETICIONES, encontrarás los resultados y las clasificaciones de ésta y de otras competiciones que también tenemos en marcha.

100% HVL  
L'ESCALA

100% HVL  
EMPURIABRAVA

100% HVL  
EL VENDRELL

100% HVL  
PLATJA D'ARO

100% HVL  
L'ESTARTIT

100% HVL  
SITGES



# ...OYE...

No nos has dicho nada de los TRIPPOINTS.

Esto debe ser que funciona, porque si no, ¡ya te hubieras quejado!

Si tienes alguna duda, sobre esto o cualquier otra cosa, como por ejemplo, el espacio personal en la web, donde puedes ver tu historial o gestionar las inscripciones de todo tu club, nos escribes un correo y te lo resolvemos o te llamamos para contártelo, lo que prefieras.

Gracias por estar un año más con nosotros...



100% HVL  
L'ESCALA

100% HVL  
EMPURIABRAVA

100% HVL  
EL VENDRELL

100% HVL  
PLATJA D'ARO

100% HVL  
L'ESTARTIT

100% HVL  
SITGES

## Gracias a...

...ti, por venir y hacernos disfrutar con tu carrera.

... Ajuntament de L'Escala

... Ajuntament de Albons

... Ajuntament de Viladamat

... Ajuntament de Ventalló

... Ajuntament de Vilopriu

... Policia Local de L'Escala

...los MM.EE de Trànsit

...GEAS Girona