



THE REAL TRIATHLON

INFORMACIÓN DE CARRERA (RACE BRIEFING)

CONTENIDO

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

BIENVENIDA

Nos apasiona el deporte y no nos vamos a apartar de tu lado porque sabemos que te lo mereces.

No inventamos nada, no hacemos nada diferente, simplemente damos el trato que nos gustaría recibir. Es muy simple.

Ahora es tu turno, dar lo mejor de ti para llegar a esa meta que tanto has soñado.

Te esperamos en la meta!

S.J J.C

LA CARRERA

Domingo 5 de junio, en l'Ametlla de Mar.

Distancias en competición:

Half (1.9 Swim - 90 Bike - 21 Run)

Aquabike (1.9 Swim - 90 Bike)

Olympic* (1.5 Swim - 40 Bike - 10 Run)

**Puntuable para la liga de clubs*

HORARIOS

Sábado 4 de junio

Acción

18:00 a 20:00 Entrega de dorsales HALF
18:00 a 20:00 Entrega de dorsales OLYMPIC
18:00 a 20:00 Check IN box

Lugar

Crta del Port-Pl del Canó

Domingo 5 de junio

Acción

06:30 a 07:30 Entrega de dorsales HALF & AQUABIKE
06:30 a 08:00 Entrega de dorsales OLYMPIC
06:30 a 07:30 Check IN box HALF & AQUABIKE
06:30 a 08:00 Check IN box OLYMPIC
07:30 **SALIDA** HALF & AQUABIKE
09:00 **SALIDA** OLYMPIC
12:40 Cierre carrera OLYMPIC
12:45 Check OUT box
13:30 Ceremonia entrega de trofeos
15:00 Cierre de carrera

Lugar

Crta del Port-Pl del Canó

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

RECORRIDOS

NATACIÓN HALF & AQUABIKE



Salida convencional con señal acústica.

Circuito balizado (amarillo=referencia - naranja=giro). Primera baliza giro a izquierda. Última baliza giro 180°.

IDA: Balizas a mano izquierda

VUELTA: Balizas a mano izquierda

Tiempo de corte: 60 min (3min/100mts)

No realizar completamente el recorrido balizado: DQ*

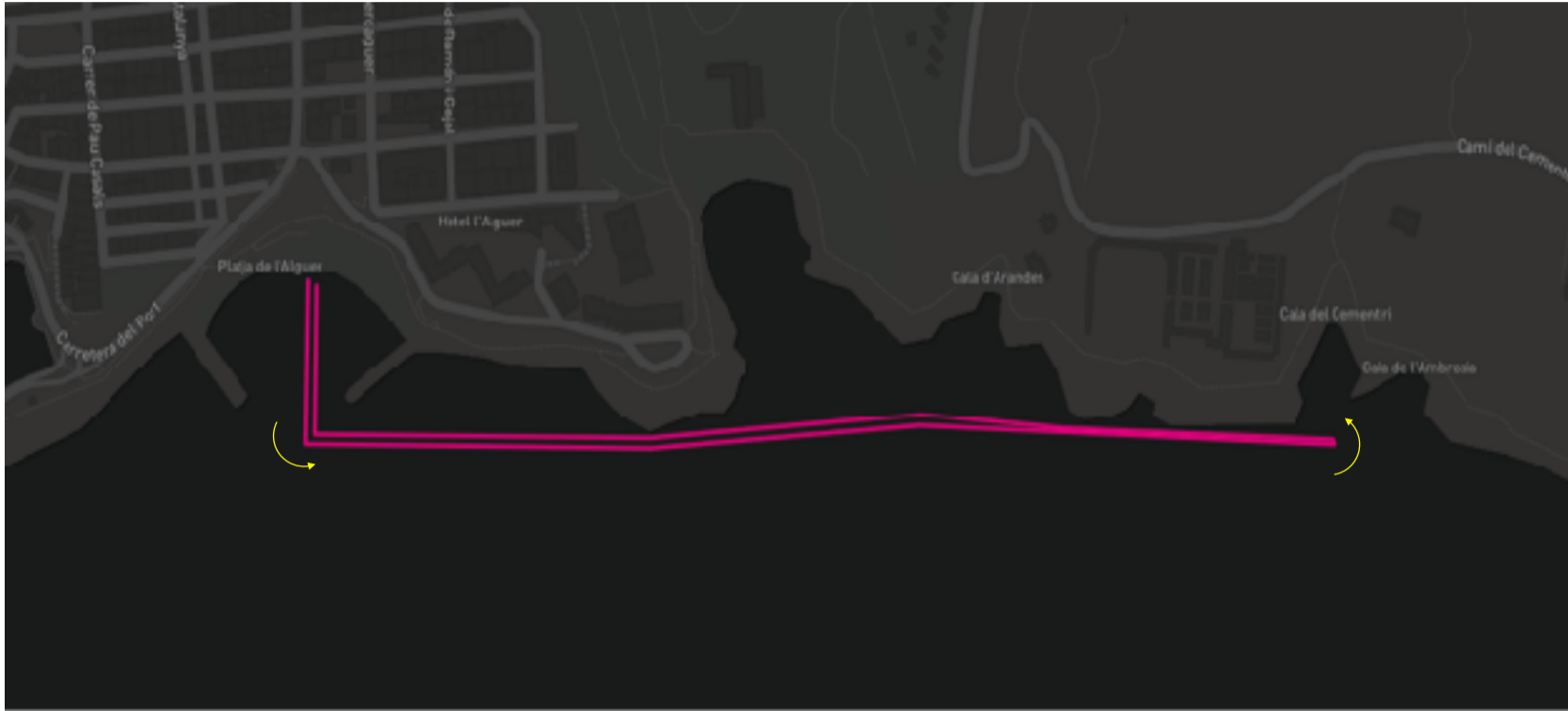
Superar el tiempo de corte: DNF*

*DQ = Descalificado

*DNF = No finalizado

RECORRIDOS

NATACIÓN OLYMPIC



Salida convencional con señal acústica.

Circuito balizado (amarillo=referencia - naranja=giro). Primera baliza giro a izquierda. Última baliza giro 180°.

IDA: Balizas a mano izquierda

VUELTA: Balizas a mano izquierda

Tiempo de corte: 45 min (3min/100mts)

No realizar completamente el recorrido balizado: DQ*

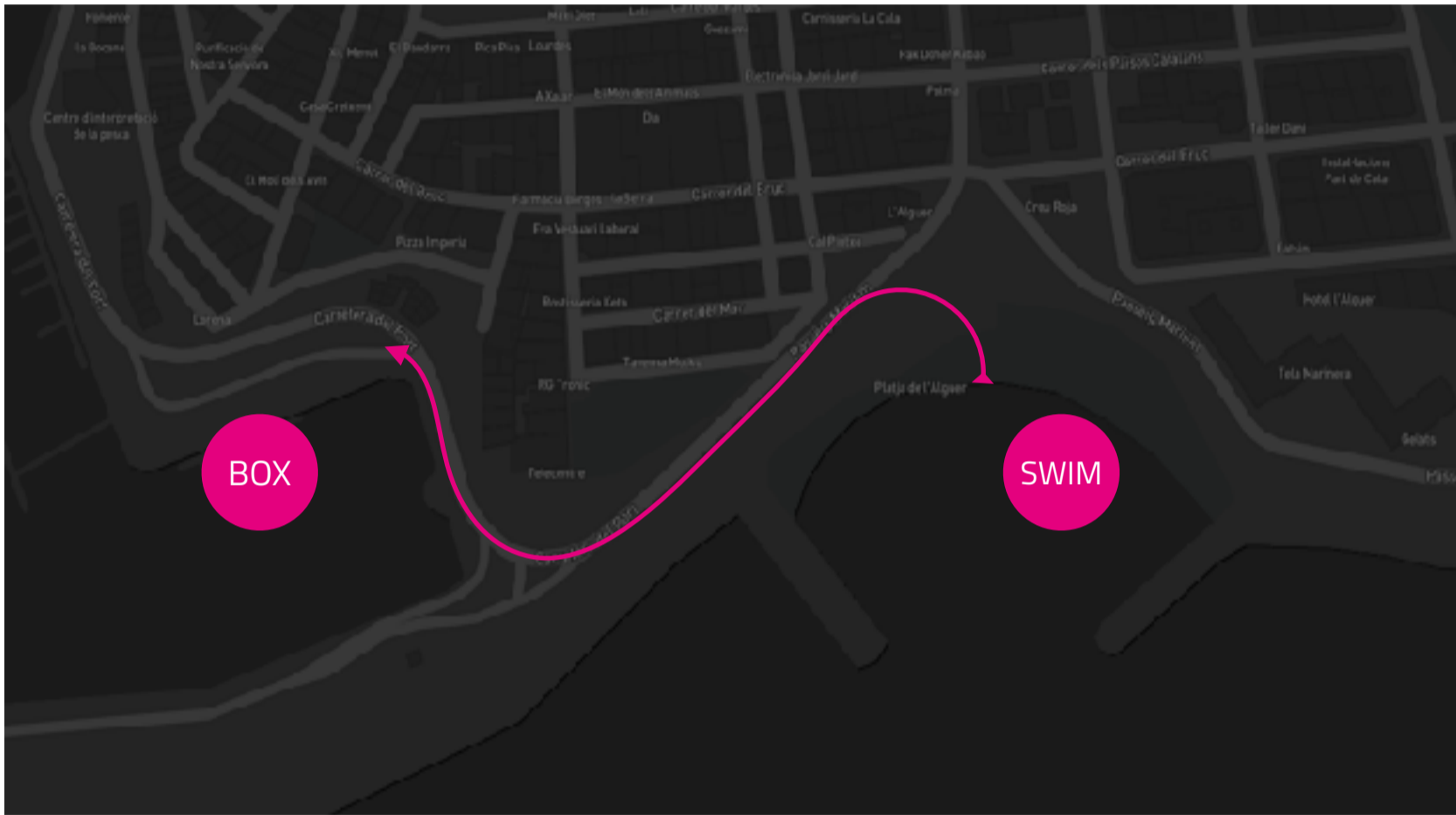
Superar el tiempo de corte: DNF*

*DQ = *Descalificado*

*DNF = *No finalizado*

RECORRIDOS

T1 (de SWIM a BIKE)



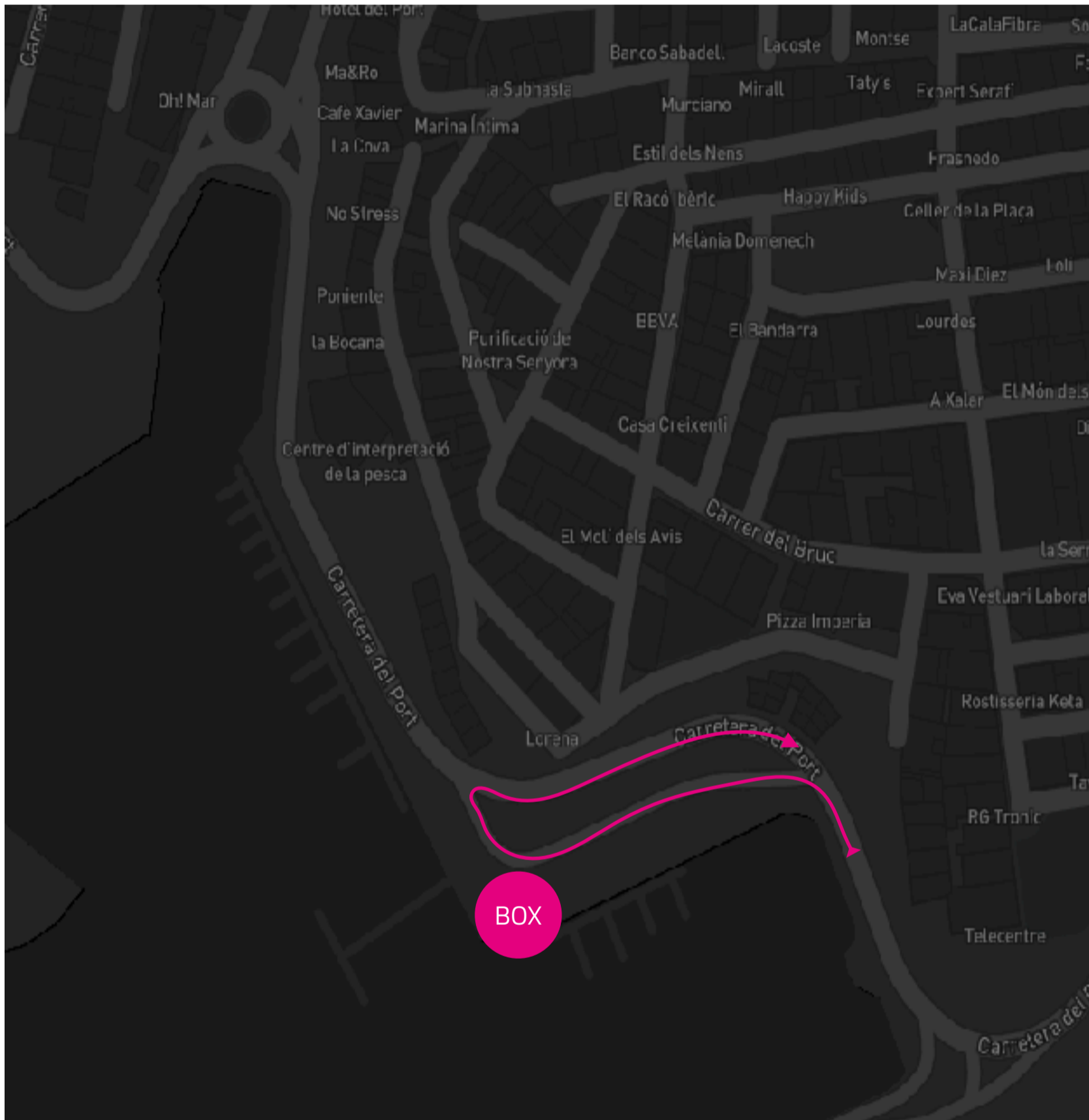
Distancia entre SWIM y box: 230 mts

Circulación balizada por la derecha hasta la entrada en box

Control de tiempo en entrada del box

RECORRIDOS

CIRCULACIÓN INTERIOR BOX



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

RECORRIDOS

CICLISMO HALF & AQUABIKE



Circuito cerrado al tráfico con longitud de 20 kms y balizado en la mitad de la calzada

Circulación por el lado derecho de la calzada.

Dos giros de 180° por vuelta (A y B)

Número de vueltas a completar entre giros de 180°: 4

Tiempo de corte inicio 4ª vuelta (punto B): 12:00

Tiempo de corte segmento ciclismo: 4 h

No realizar completamente el recorrido: DQ

Superar el tiempo de corte: DNF

RECORRIDOS

CICLISMO OLYMPIC



Circuito cerrado al tráfico con longitud de 20 kms y balizado en la mitad de la calzada

Circulación por el lado derecho de la calzada.

Dos giros de 180°

Número de vueltas a completar entre giros de 180°: 2

Tiempo de corte segmento ciclismo: 1 h 45 min

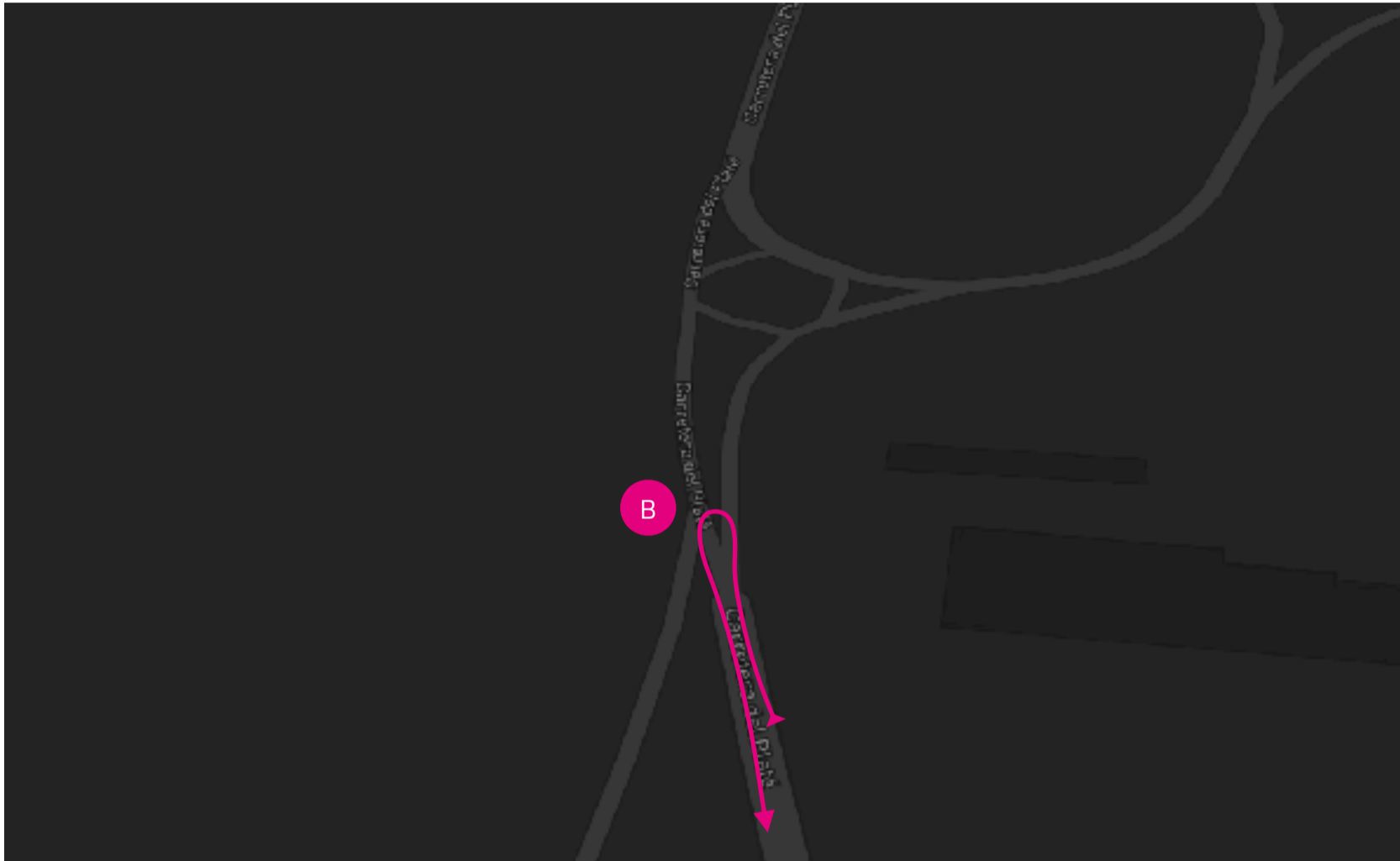
No realizar completamente el recorrido: DQ

Superar el tiempo de corte: DNF

RECORRIDOS

PARTICULARIDADES CICLISMO

Giro de vueltas

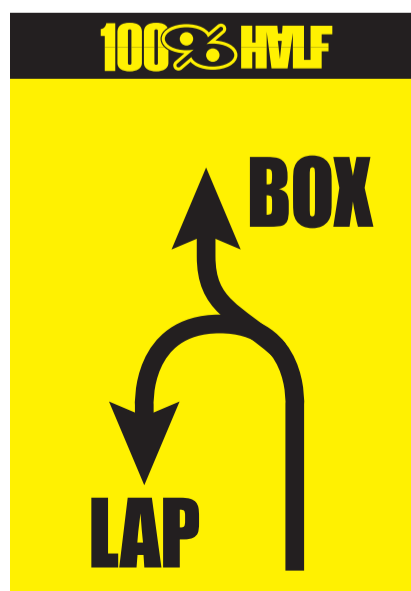


Funcionamiento del giro 180°

Para realizar el giro en el punto B, se debe realizar desde la zona izquierda del carril por el que se circula.

El giro está balizado y con comisario en el punto.

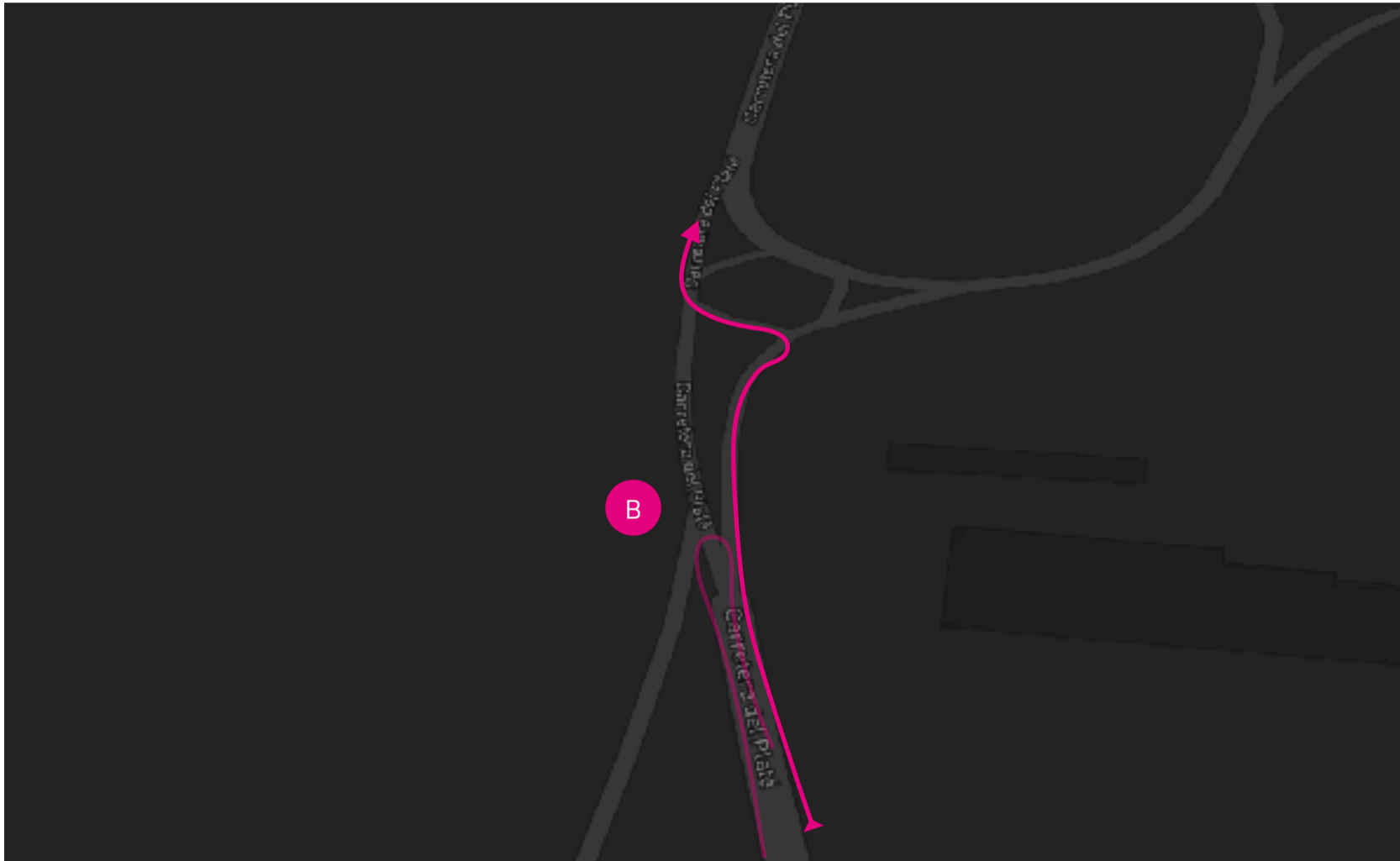
Existe señalización vertical a 100 mts del giro con advertencia.



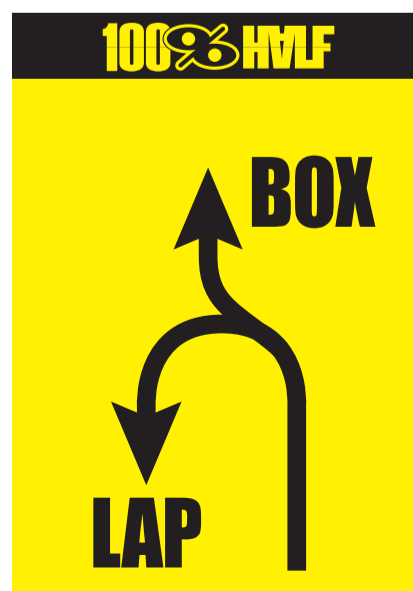
RECORRIDOS

PARTICULARIDADES CICLISMO

Acceso a BOX



Una vez finalizadas las vueltas, en el punto 2, se circula por el lado derecho de la calzada y se accede al carril de acceso al box



RECORRIDOS

PARTICULARIDADES CICLISMO

Avituallamiento



El punto de avituallamiento se sitúa en el punto 1.

El avituallamiento es sólido y líquido.

El avituallamiento líquido se realiza en bidón.

En los bidones hay producto isotónico Sport Iso Nutrisport.

El agua se proporciona en botella de 330ml

El avituallamiento sólido consta de fruta y gel HGel Nutrisport

Por el punto de avituallamiento se pasa 4 veces en distancia HALF & AQUABIKE y 2 en OLYMPIC.

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 1, apartado CICLISMO del Reglamento)

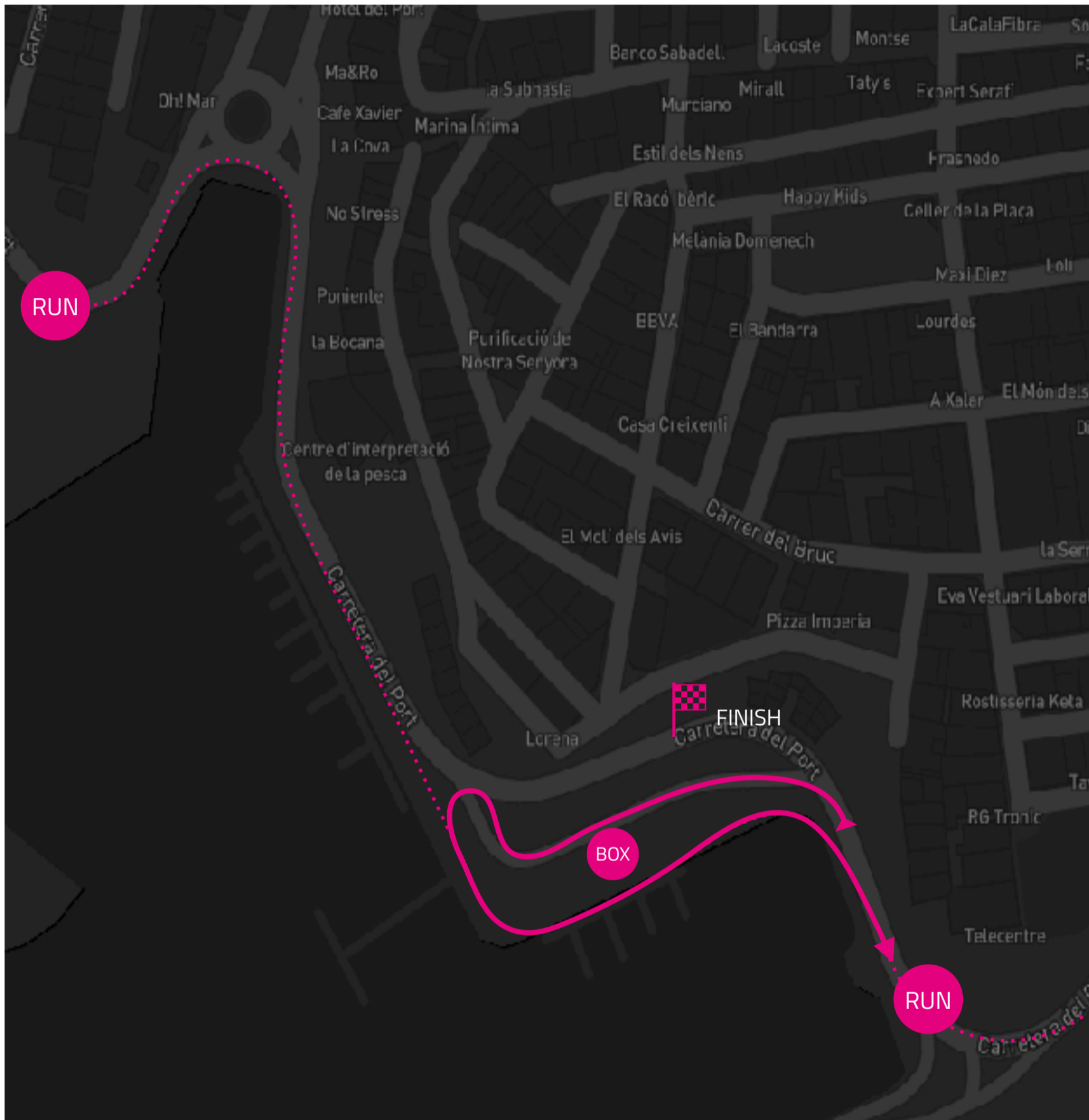
Realizar drafting: DQ

No existen tarjetas ni penalty box.

RECORRIDOS

CIRCULACIÓN INTERIOR BOX

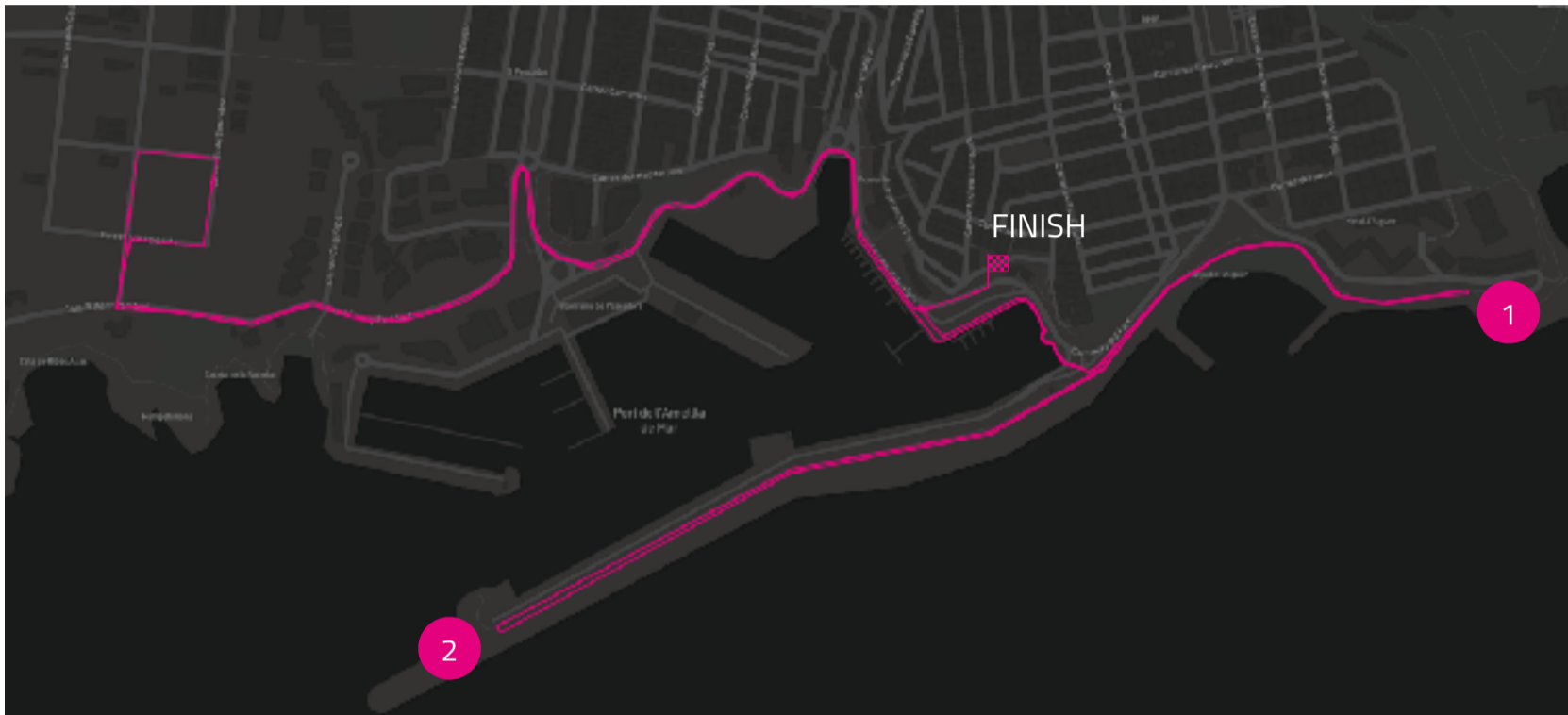
(Sólo OLYMPIC y HALF)



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

RECORRIDOS

RUN HALF



Circuito cerrado al tráfico con longitud de 5 kms y balizado en la mitad de la calzada

Circulación por el lado derecho de la calzada.

Dos giros de 180° (puntos 1 y 2)

Número de vueltas a completar entre giros de 180°: 4

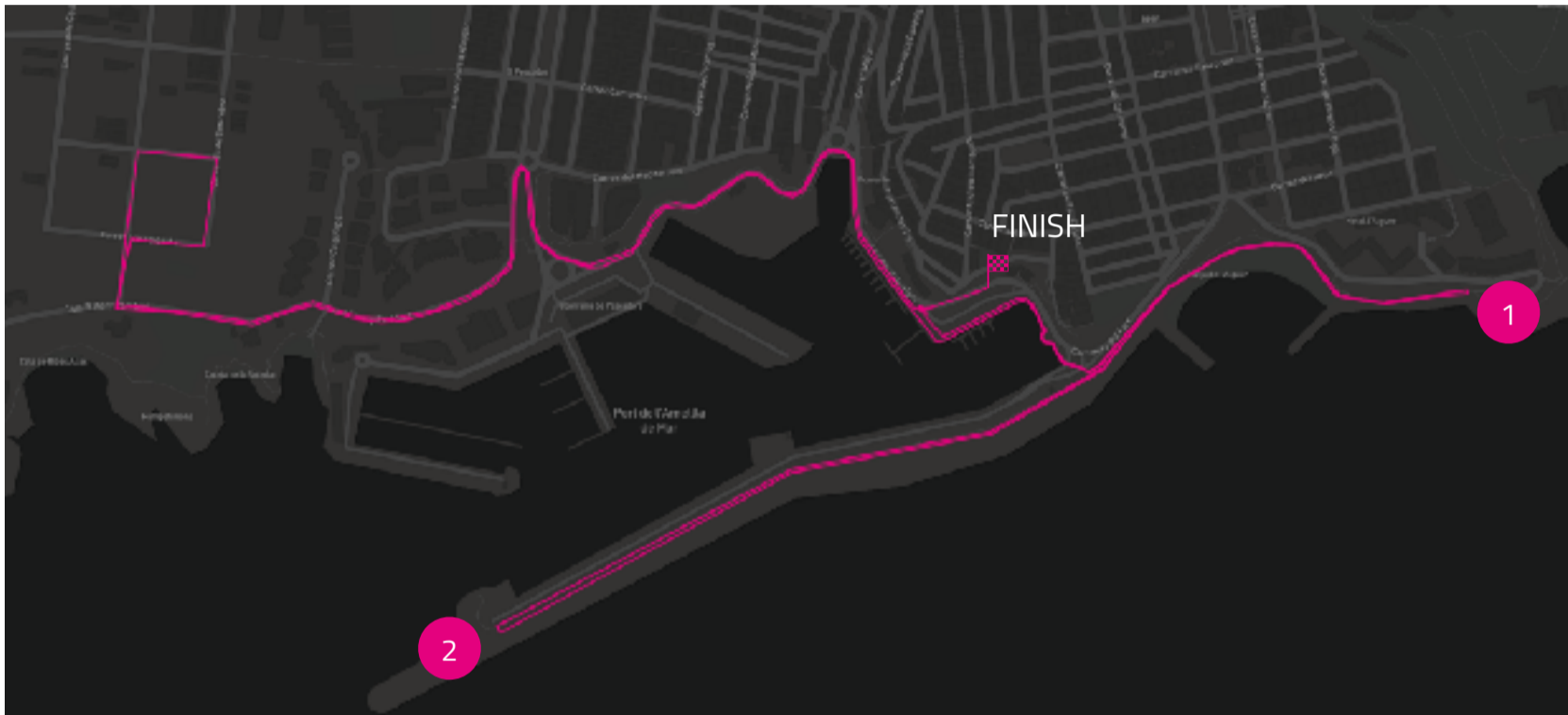
Tiempo de corte segmento de carrera a pie: 2 h 30 min

No realizar completamente el recorrido: DQ

Superar el tiempo de corte: DNF

RECORRIDOS

RUN OLYMPIC



Circuito cerrado al tráfico con longitud de 5 kms y balizado en la mitad de la calzada

Circulación por el lado derecho de la calzada.

Dos giros de 180° (puntos 1 y 2)

Número de vueltas a completar entre giros de 180°: 2

Tiempo de corte segmento de carrera a pie: 1 h 10 min

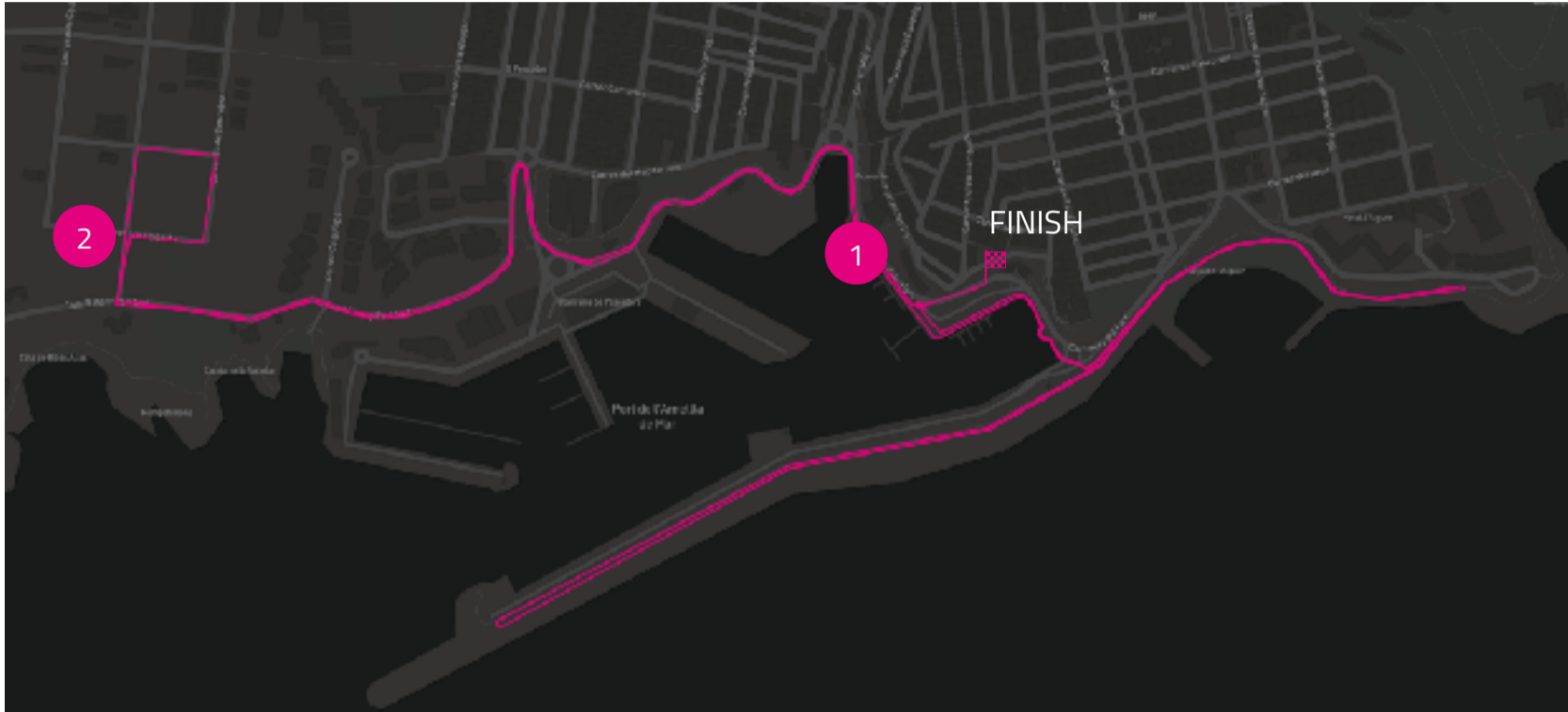
No realizar completamente el recorrido: DQ

Superar el tiempo de corte: DNF

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.

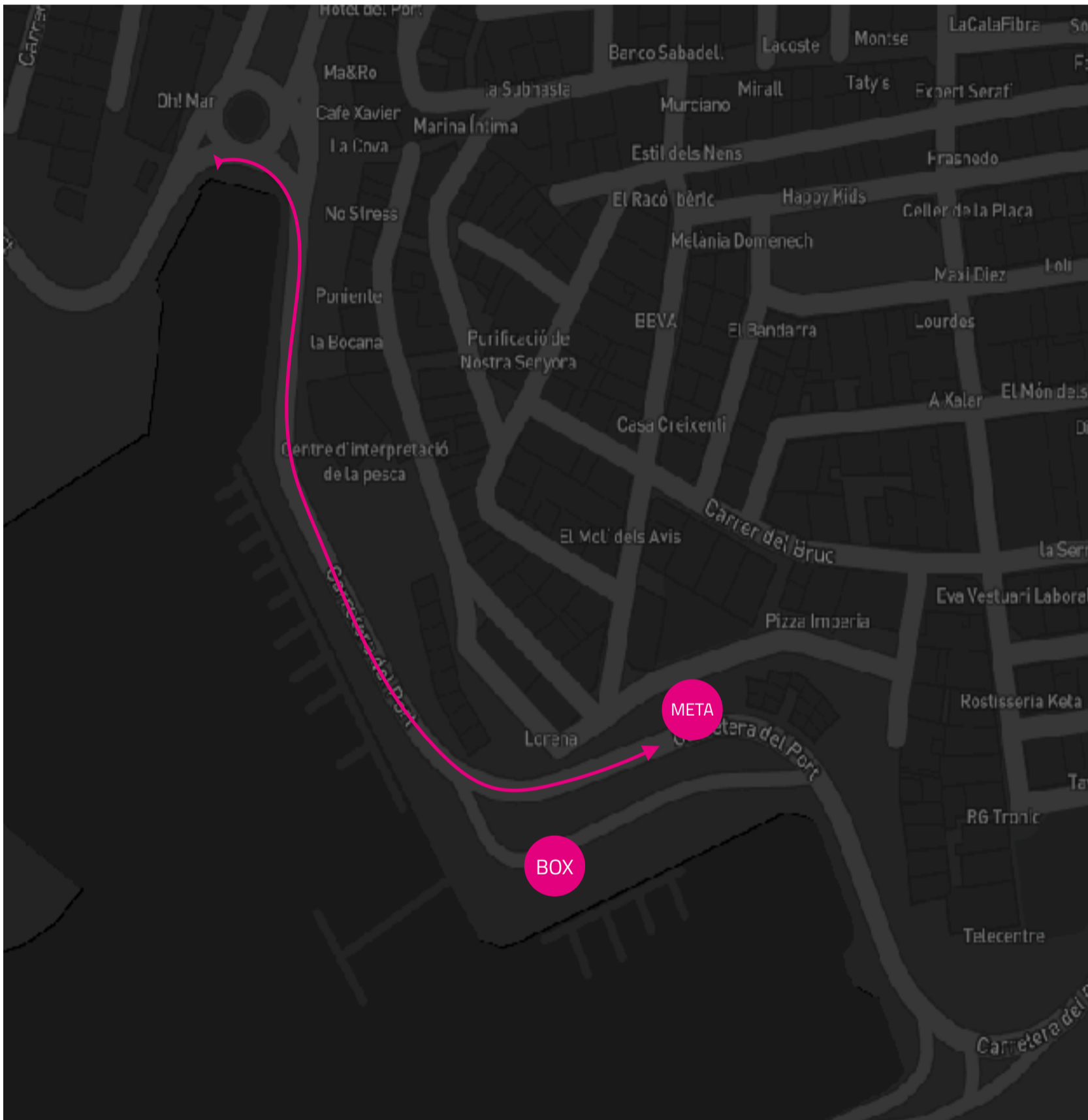
El avituallamiento sólido consta de fruta y gel HGel Nutrisport

Por el punto de avituallamiento se pasa 8 veces en distancia HALF y 4 en OLYMPIC.

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

LA LLEGADA

Acceso a meta



Una vez completadas las vueltas de cada distancia, se entra en la línea de meta.

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 a partir de las 12:45, momento en que se inicia el check out.

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,

Trofeos:

- 1º, 2º, 3º, 4º, 5º Clasificado Absoluto
- 1ª, 2ª, 3ª, 4ª, 5ª Clasificada Absoluta
- 1º Senior, Sub 23, Veterano 1, Veterano 2, Veterano 3
- 1ª Senior, Sub 23, Veterana 1, Veterana 2, Veterana 3

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

TE ROBAMOS...

...un minuto para contarte que tenemos en marcha la liga de clubs OLYMPIC, en la que repartimos 12.000€ en metálico.

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.

Además, te podemos preparar una liga privada para tu club, para que compitas con tus compañeros y, por supuesto, sin coste adicional. Pídenos más info en info@100x100half.com

Te esperamos en las próximas citas del calendario



Gracias a...

- ...ti, por venir y hacernos disfrutar con tu carrera.
- ... Ajuntament de l'Ametlla de Mar
- ... Policia Local Ametlla de Mar
- ...los MM.EE de Trànsit
- ...Ports de la Generalitat