



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 2 de octubre, en Platja d'Aro

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)

Sprint (0,75 Swim - 20 Bike - 5 Run)

**Puntuable para la liga de clubs*

HORARIOS

Sábado 1 de octubre

Acción

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

Lugar

Palau d'Esports i Congressos

Domingo 2 de octubre

Acción

06:00 a 07:30 Check IN box
06:30 a 07:00 Entrega de dorsales
07:30 **SALIDA** HALF & AQUABIKE
09:00 **SALIDA** OLYMPIC & SPRINT
10:50 Cierre carrera SPRINT
12:30 Cierre carrera AQUABIKE
12:50 Cierre carrera OLYMPIC
15:00 Cierre carrera HALF

Lugar

Palau d'Esports i Congressos

Pg Marítim - C/ Miramar

12:45 Check OUT box
13:00 Ceremonia entrega de trofeos
16:00 Cierre de carrera

Palau d'Esports i Congressos

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:

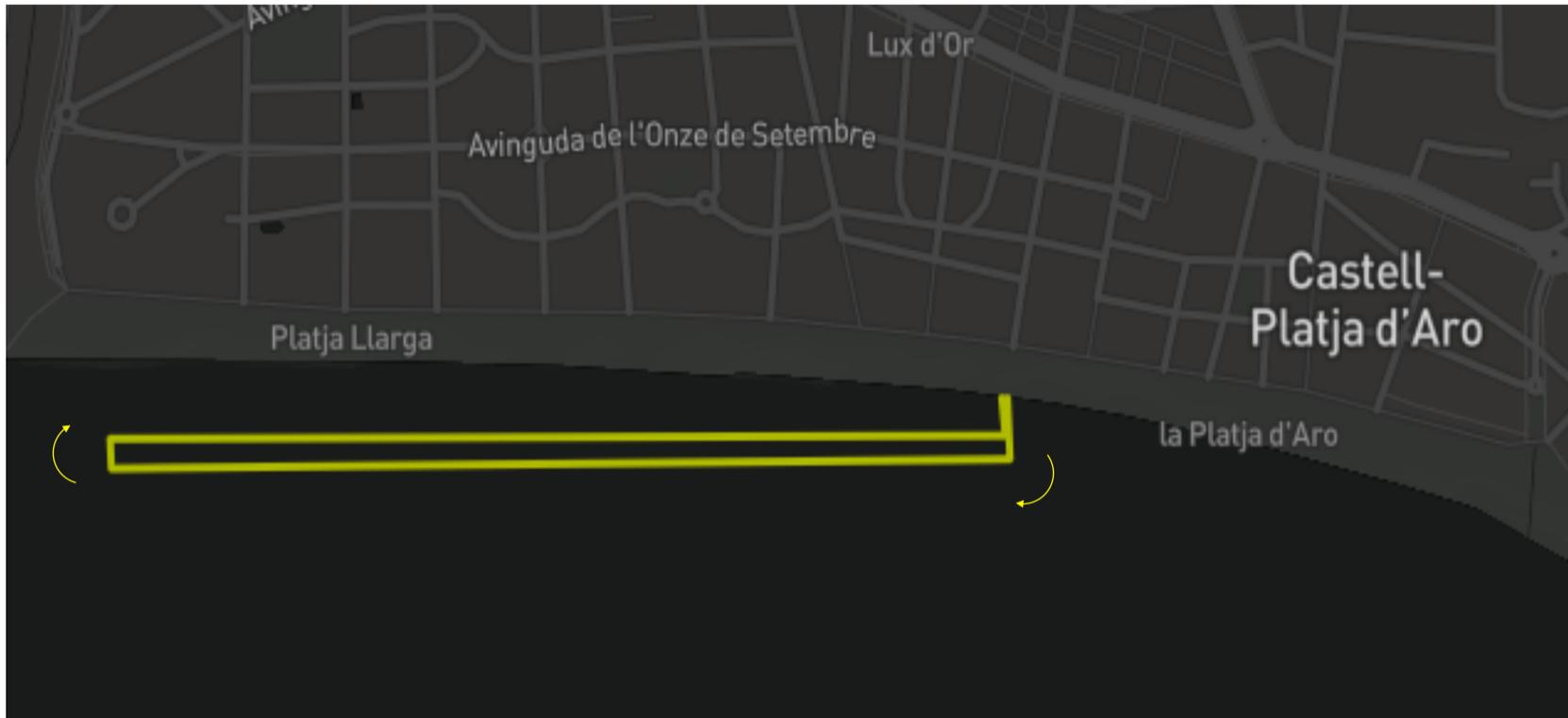
En la hora que te hemos indicado, tendrás acceso al box para recoger tu material.

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 derecha. Última baliza giro 180°.

IDA: Balizas a mano derecha

VUELTA: Balizas a mano derecha

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

No realizar completamente el recorrido balizado: DQ*

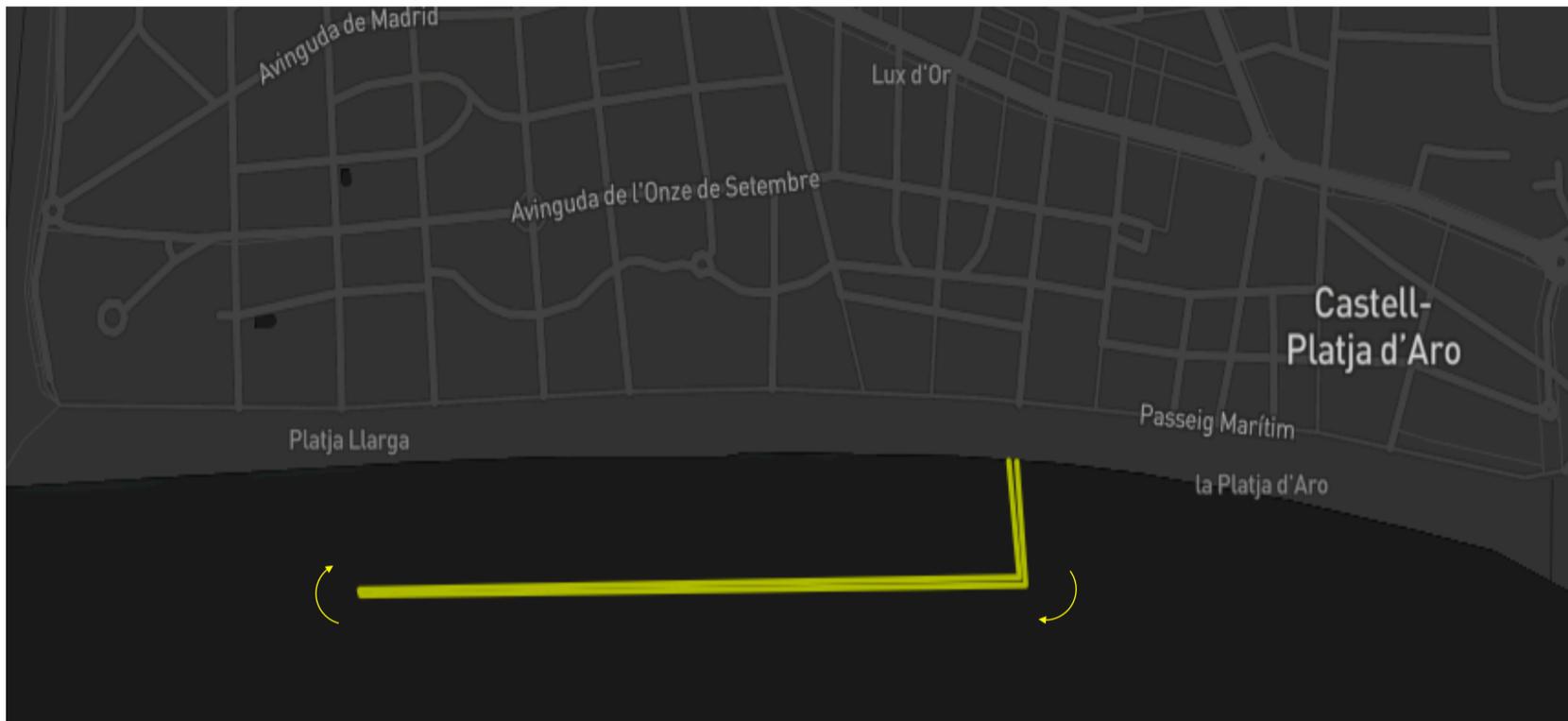
Superar el tiempo de corte: DNF*

*DQ = Descalificado

*DNF = No finalizado

RECORRIDOS

NATACIÓN OLYMPIC



Salida convencional con señal acústica.

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

IDA: Balizas a mano derecha

VUELTA: Balizas a mano derecha

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

No realizar completamente el recorrido balizado: DQ*

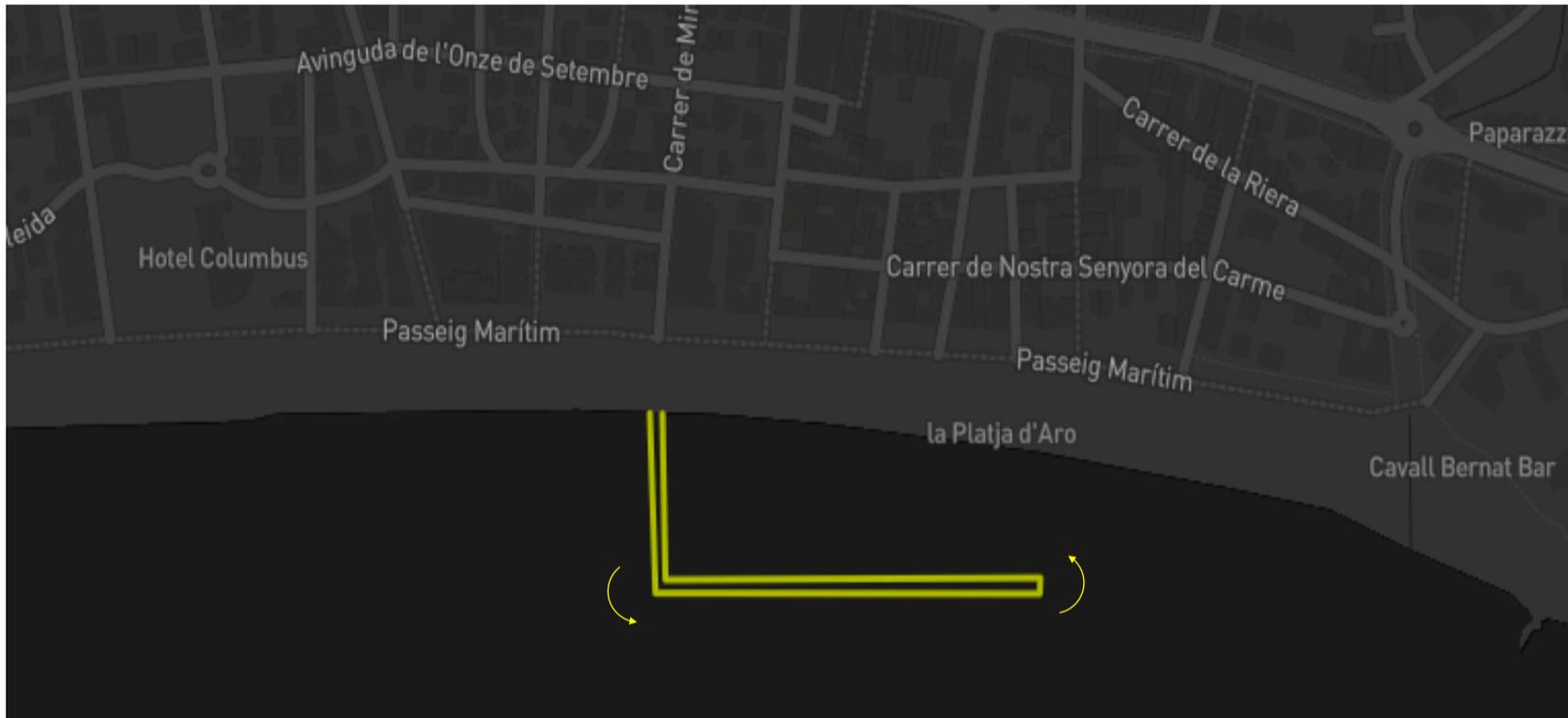
Superar el tiempo de corte: DNF*

*DQ = Descalificado

*DNF = No finalizado

RECORRIDOS

NATACIÓN SPRINT



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: 23 min (3min/100mts)

No realizar completamente el recorrido balizado: DQ*

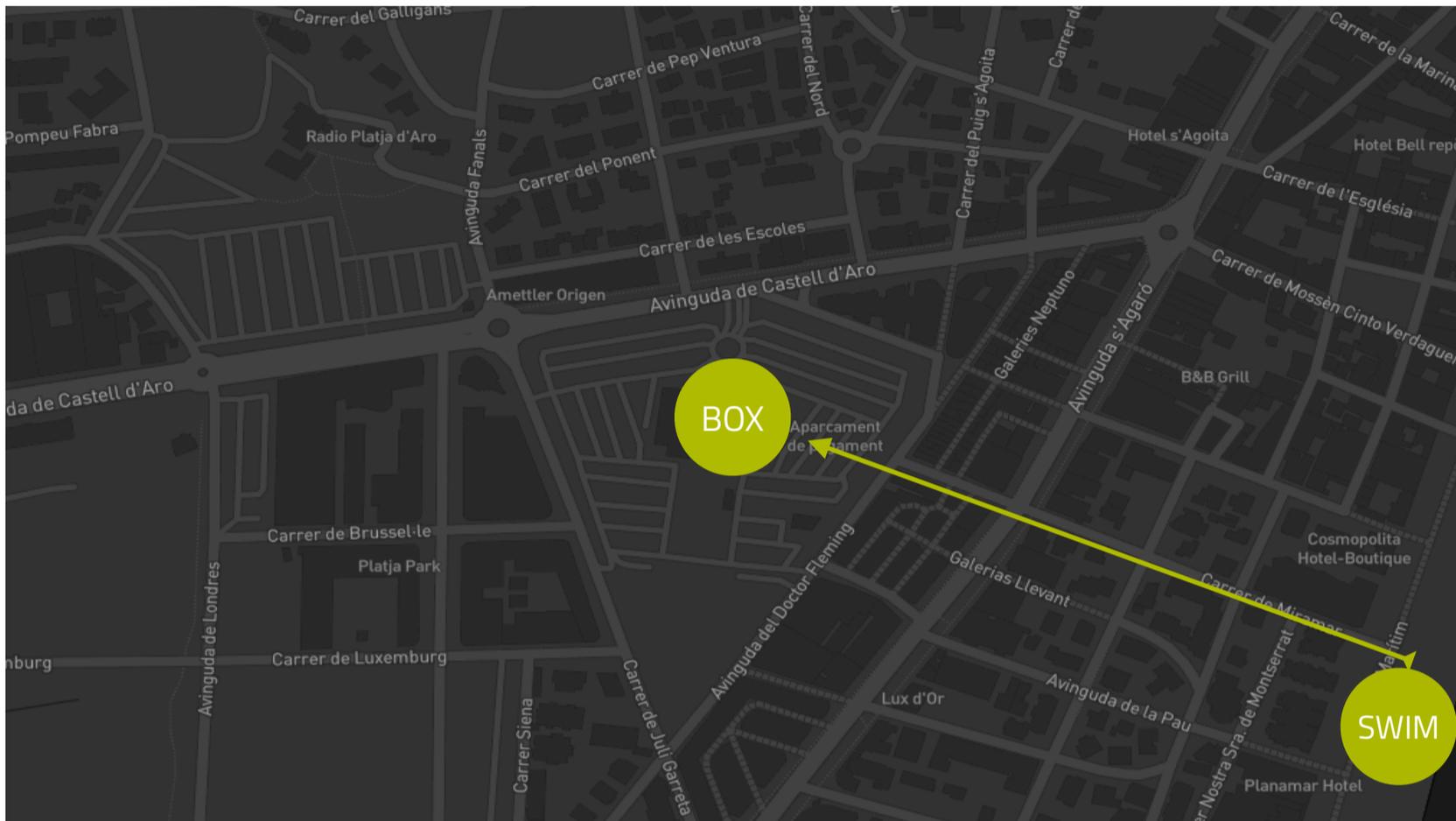
Superar el tiempo de corte: DNF*

*DQ = Descalificado

*DNF = No finalizado

RECORRIDOS

T1 (de SWIM a BIKE)



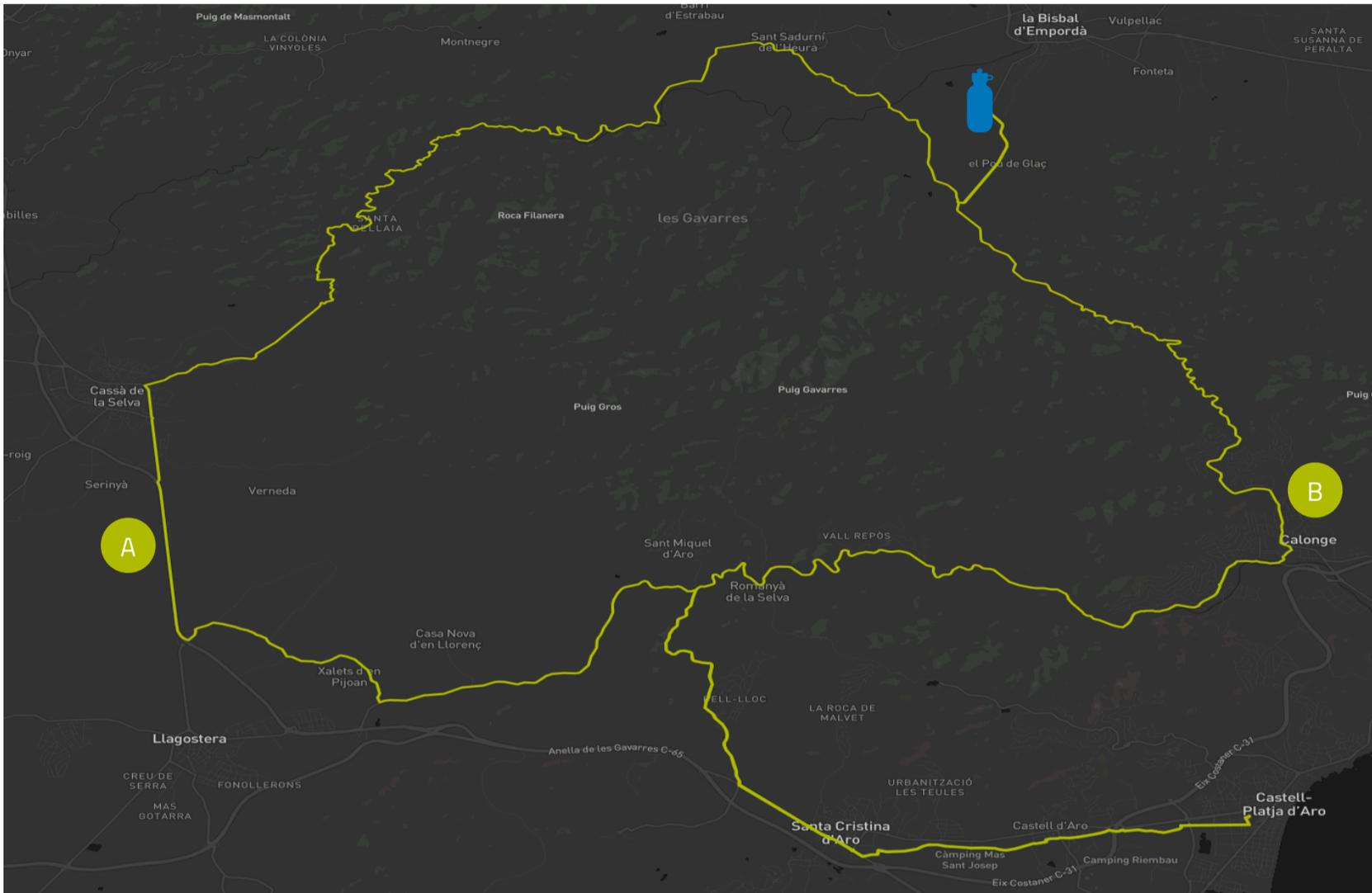
Distancia entre SWIM y box: 400 mts

Posibilidad de realizar la T1 con zapatillas. Se habilita un espacio donde cada participante puede dejar su calzado para poder realizar la transición más cómodamente.

Control de tiempo en entrada del box.

RECORRIDOS

CICLISMO HALF & AQUABIKE



Circuito parcialmente cerrado al tráfico con longitud de 90 kms.
Tramos balizados compartidos con tráfico (reducido y regulado) en los puntos A y B. Se consideran tramos neutralizados a efectos de la competición y deben respetarse las normas de circulación. No afectan al sistema de cronometraje.

Circulación por el lado derecho de la calzada.

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 40 kms y balizado en la mitad de la calzada

Circulación por el lado derecho de la calzada.

Un giro de 180° (A)

Punto de peligro (calzada estrecha)

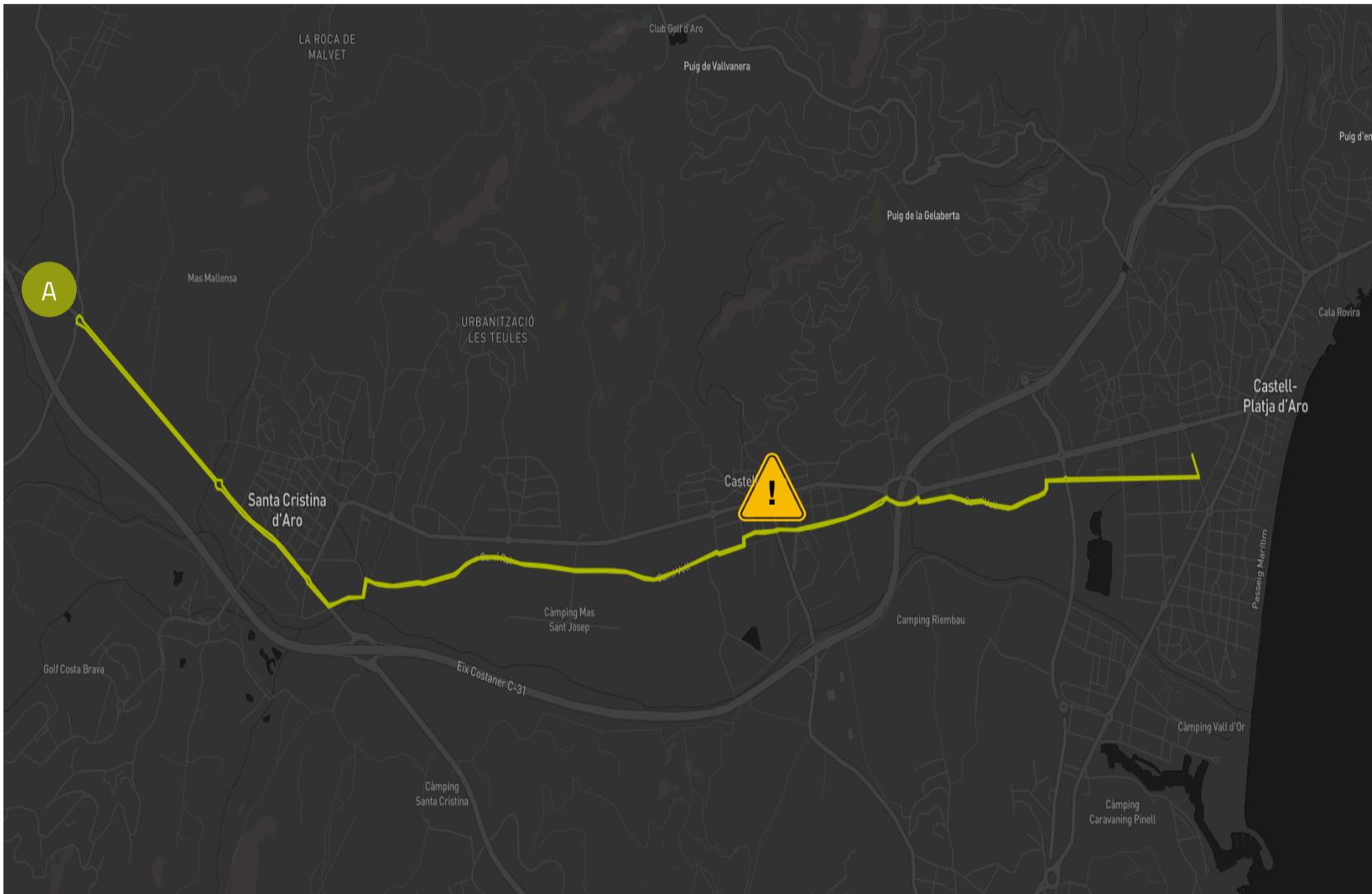
Tiempo de corte segmento ciclismo: 1 h 45 min

No realizar completamente el recorrido: DQ

Superar el tiempo de corte: DNF

RECORRIDOS

CICLISMO SPRINT



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.

Un giro de 180° (A)

Punto de peligro (calzada estrecha)

Tiempo de corte segmento ciclismo: 52 min

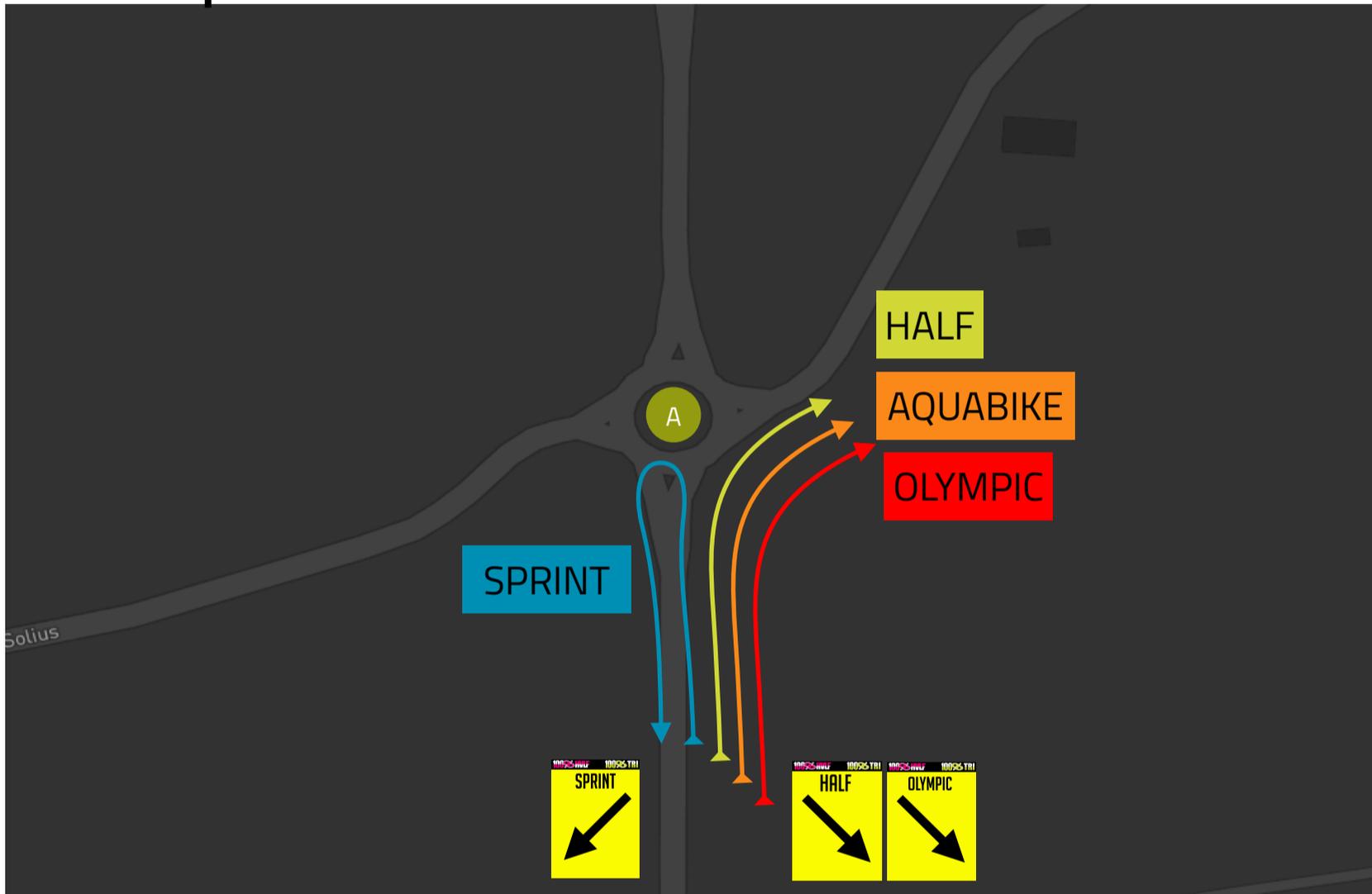
No realizar completamente el recorrido: DQ

Superar el tiempo de corte: DNF

RECORRIDOS

PARTICULARIDADES CICLISMO

Separación de recorridos



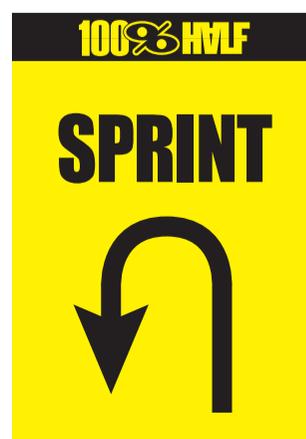
Punto de separación de recorridos (A)

En el punto A (situado en el pk 8 de todas las distancias) se separan los recorridos.

Únicamente los participantes en la prueba SPRINT deben realizar un giro de 180°.

El giro está balizado y con comisario en el punto.

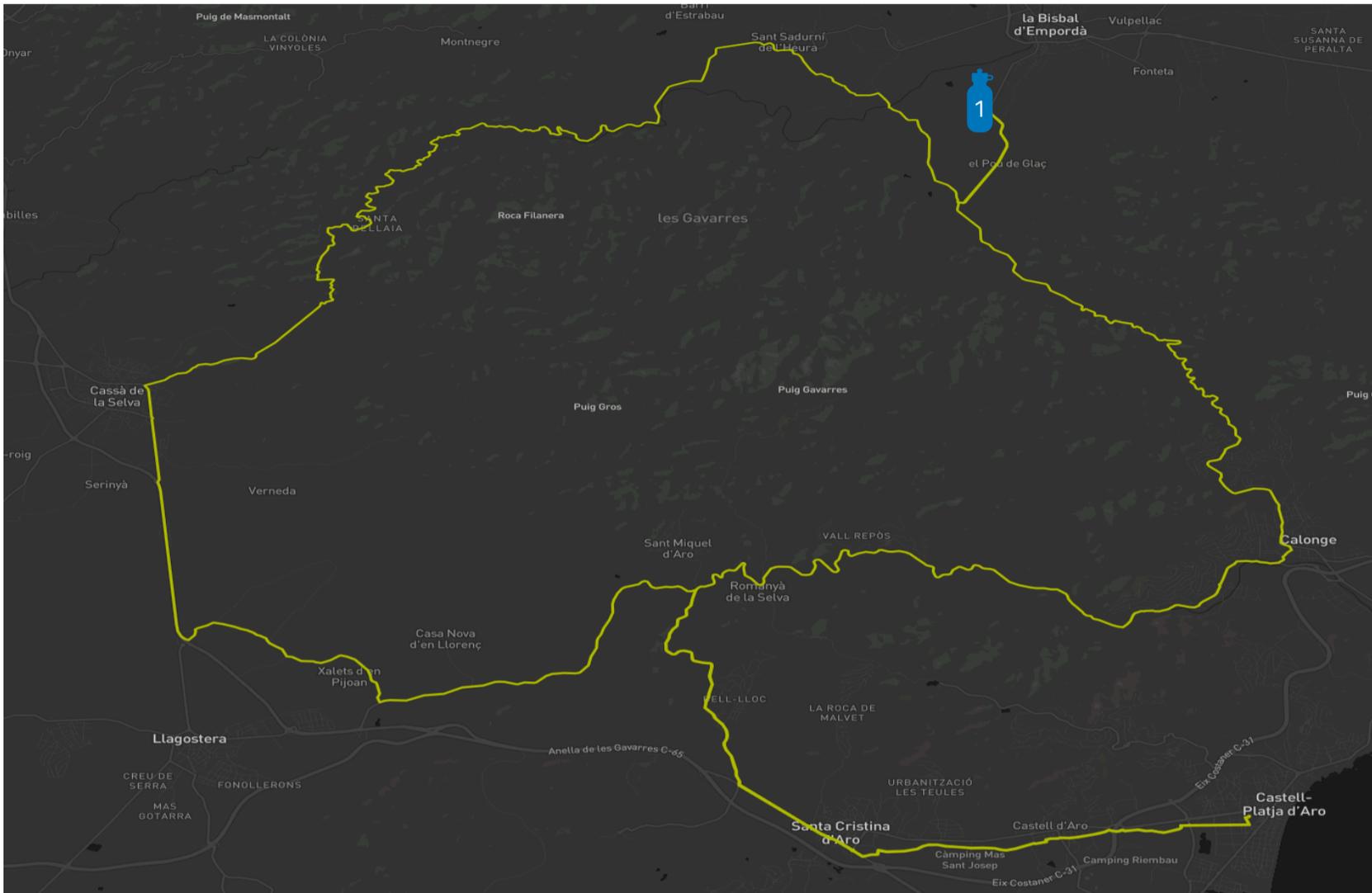
Existe señalización vertical a 100 mts del giro con advertencia.



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 bidón.

El avituallamiento sólido consta de fruta y gel HGel Nutrisport

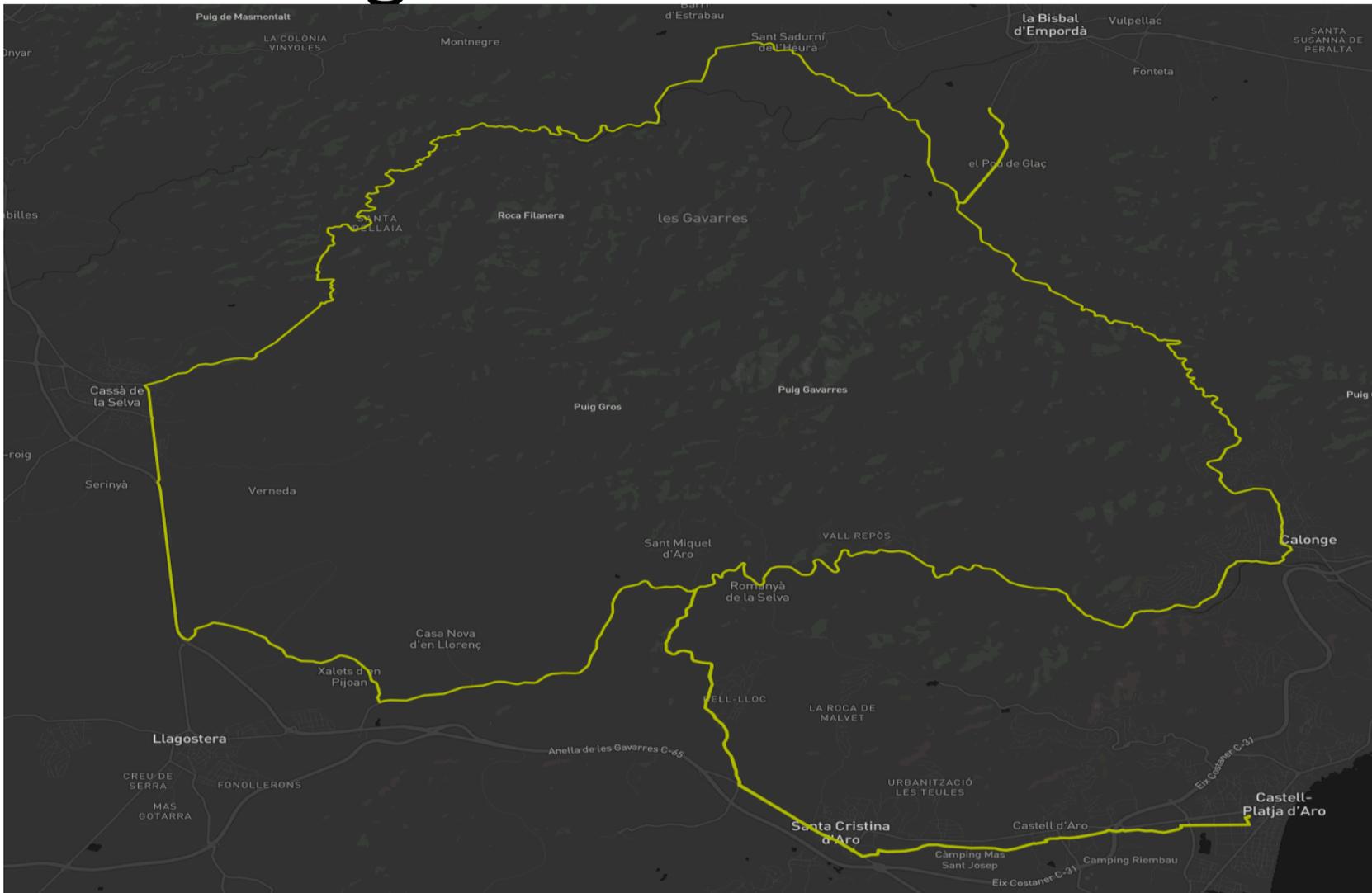
Por el punto de avituallamiento se pasa 1 vez en distancia HALF & AQUABIKE.

El punto de avituallamiento se sitúa en el pk 52 de carrera

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

PARTICULARIDADES CICLISMO

Archivos

SWIM BIKE RUN

Circuito rápido pero exigente recorriendo la Vall d'Aro.

 90 km.

 1060 m. Desnivel

 1 Vuelta

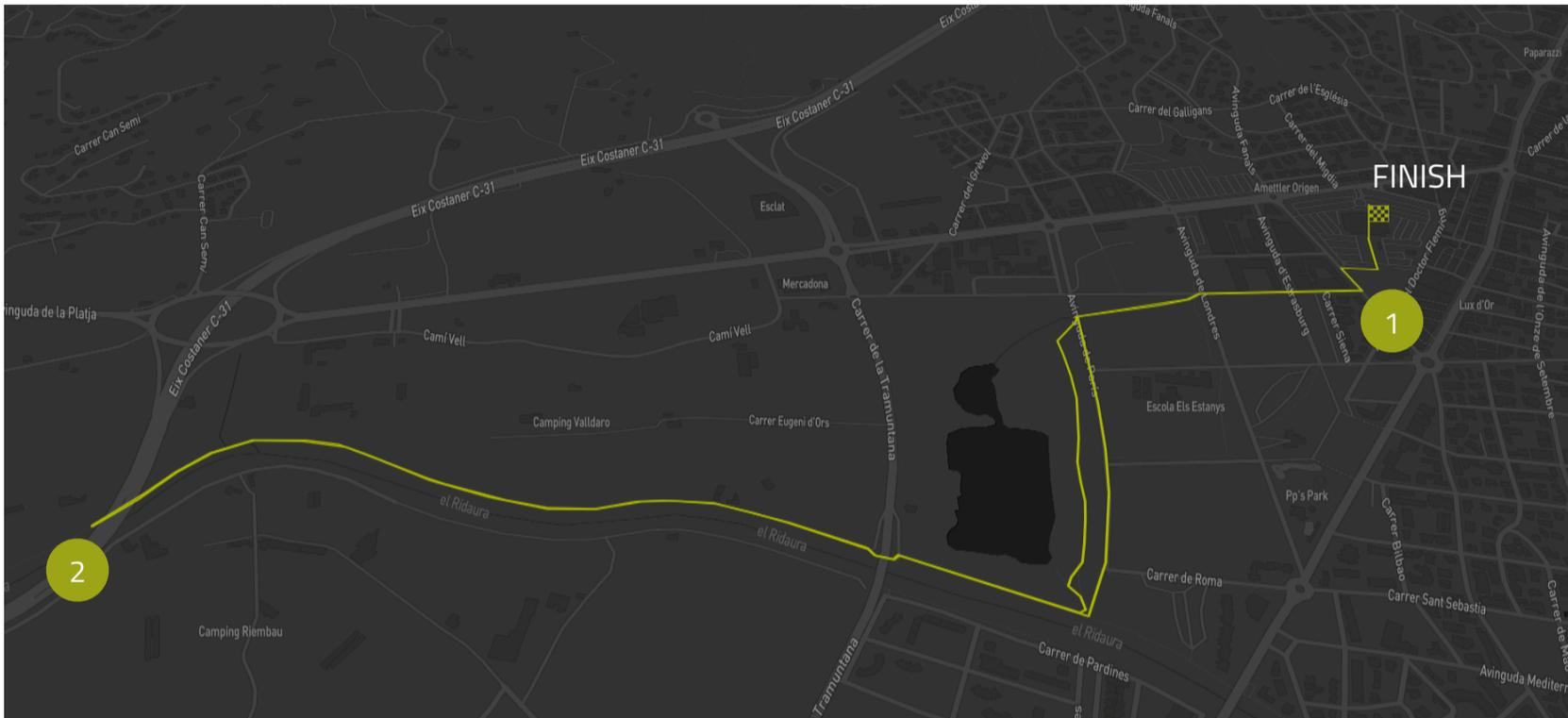
 3/5 Dificultad

 Descargar Track

La descarga de los archivos en formato .GPX está disponible para cualquiera de las distancias en la web, tanto para los trazados de ciclismo como para la carrera a pie.

RECORRIDOS

RUN



Circuito cerrado al tráfico con longitud de 5 kms y balizado en la mitad del recorrido.

Circulación por el lado derecho del recorrido.

Dos giros de 180° (puntos 1 y 2)

Número de vueltas a completar entre giros de 180°:

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

Tiempo de corte segmento de carrera a pie:

- SPRINT 35 min
- OLYMPIC 1h 10 min
- HALF 2h 30 min

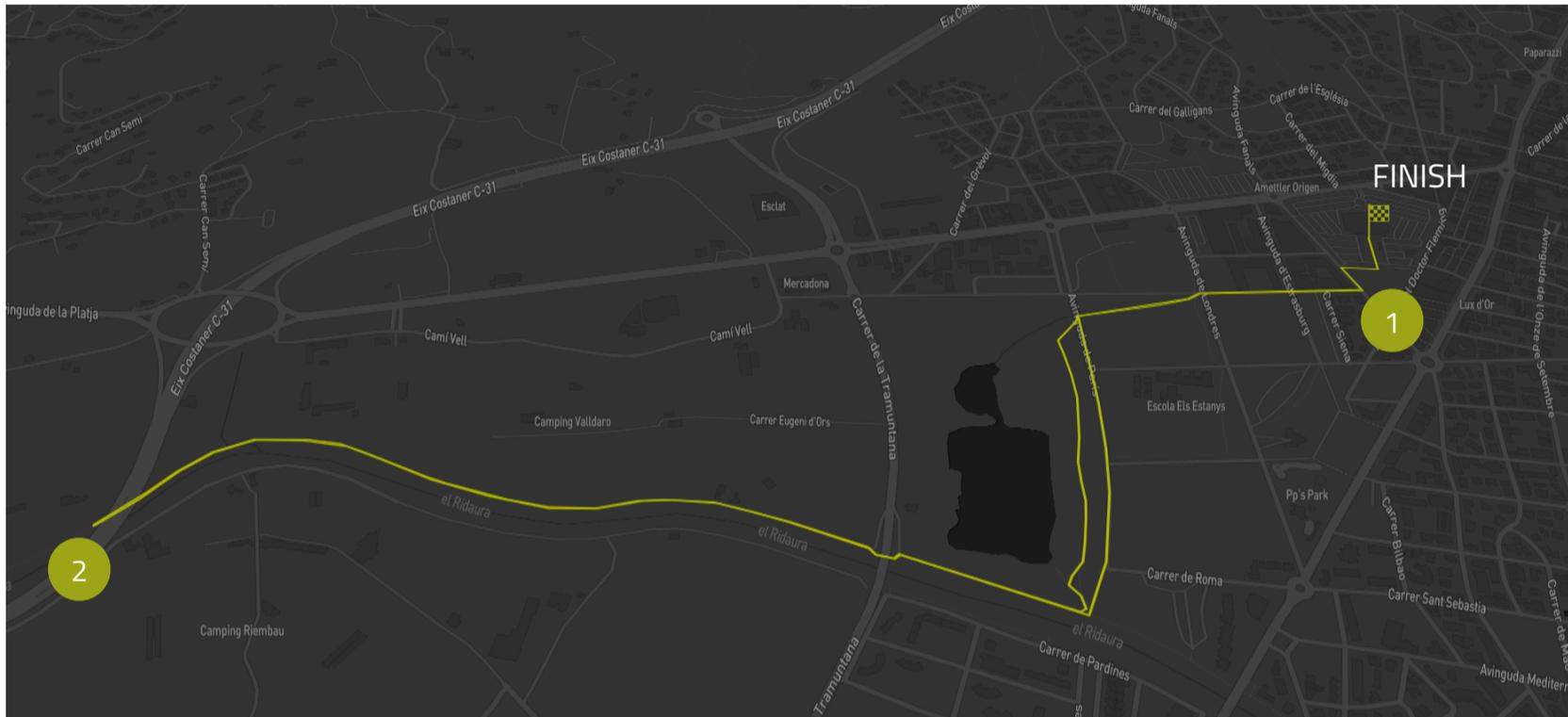
No realizar completamente el recorrido: DQ

Superar el tiempo de corte: DNF

RECORRIDOS

PARTICULARIDADES CARRERA A PIE

Avituallamiento



Los puntos de avituallamiento se sitúa en los extremos del recorrido (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, 4 en OLYMPIC y 2 en SPRINT

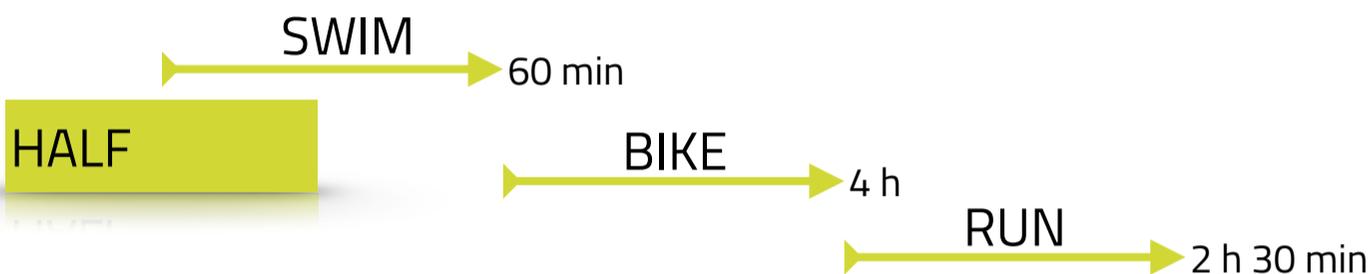
No se permite el acompañamiento en el circuito de carrera a pie.

Se permite avituallamiento personal en el punto 1.

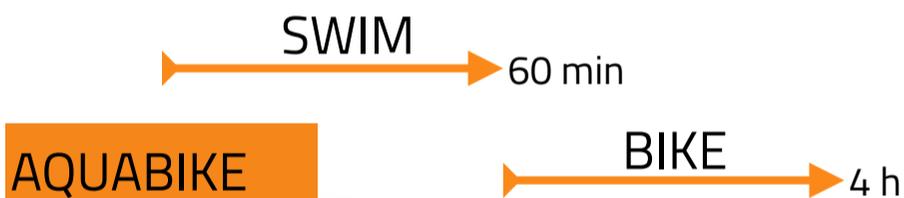
RECORRIDOS

PARTICULARIDADES GENERALES

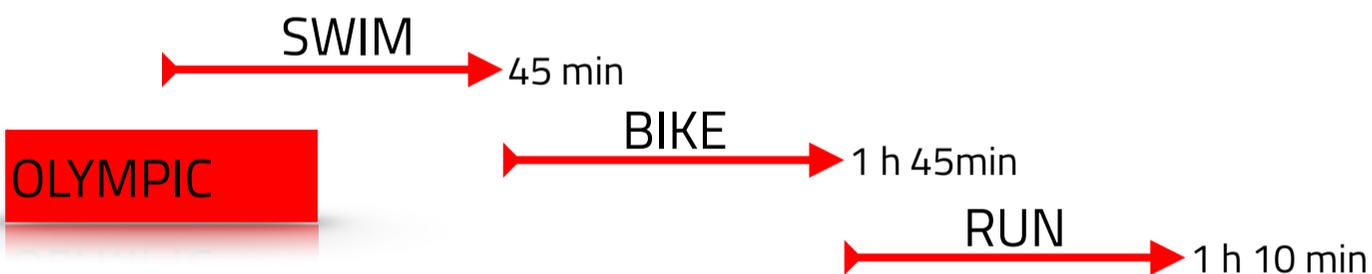
TIEMPOS DE CORTE



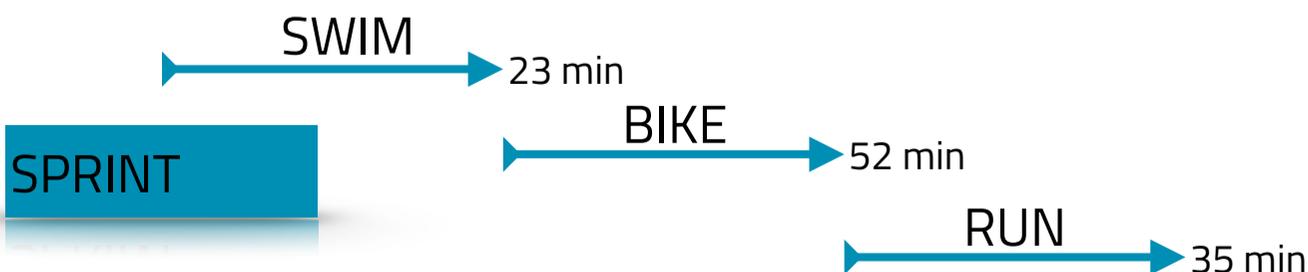
Los tiempos de corte no se contabilizan por tiempo neto del atleta. Se contabilizan tiempos totales. Un atleta NO puede superar los 60 min de natación. Si rebaja este tiempo, suma minutos de corte al siguiente sector. P.ej: SWIM 30 min; Corte del BIKE: 4h30min



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: 4h30min



Los tiempos de corte no se contabilizan por tiempo neto del atleta. Se contabilizan tiempos totales. Un atleta NO puede superar los 45 min de natación. Si rebaja este tiempo, suma minutos de corte al siguiente sector. P.ej: SWIM 30 min; Corte del BIKE: 2h



Los tiempos de corte no se contabilizan por tiempo neto del atleta. Se contabilizan tiempos totales. Un atleta NO puede superar los 23 min de natación. Si rebaja este tiempo, suma minutos de corte al siguiente sector. P.ej: SWIM 10 min; Corte del BIKE: 1h 02min

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 Castell-Platja d'Aro-S'Agaró

... Ajuntament de Sta Cristina d'Aro

... Ajuntament de Llagostera

... Ajuntament de Cassà de la Selva

... Ajuntament de Cruïlles-Monells-St Sadurní de l'Heura

... Ajuntament de La Bisbal d'Empordà

... Ajuntament de Calonge

... Policia Local Castell-Platja d'Aro-S'Agaró

... Policia Local Sta Cristina d'Aro

... Policia Local Calonge

... los MM.EE de Trànsit

... Club Nàutic Port d'Aro