



# REUNIÓN TÉCNICA

**SERTRI VIGO  
SUPERSPRINT  
RELEVOS  
TRIATLON DE LA MUJER  
PARATRIATLÓN  
2014**

# HORARIOS



**SÁBADO 18.00-20.00**

**DOMINGO 7.45-13.00**

**8.00**

**9.00**

**11.30**

**12.30**

**12.32**

**13.30**

**14.15**

**Secretaria**

**Control de Material**

**Salidas Sprint Masc./Fem.**

**Flash**

**Salidas SuperSprint Masc/Relevo**

**Triatlón de la Mujer**

**Kids**

**Entrega de Premios**

# SERVICIOS Y OBSERVACIONES



- ⊕ **El chip debes colocártelo en el tobillo izquierdo para que nos se nos enganche con los platos de la bicicleta.**
- ⊕ **Has de estar en cámara de llamada al menos 15 minutos antes de la hora de salida, por lo que te recomendamos que llegues entre una hora y hora y media antes de la salida para que tengas tiempo de retirar el dorsal, pasar el control de material, dejar el material en el área de transición y llegar en hora a la cámara de llamada.**
- ⊕ **En el área de transición tan sólo puedes dejar el material que vayas a utilizar durante la competición: casco, dorsal, bicicleta, etc. El resto deberás dejarlo en el guardarropa.**
- ⊕ **Habrá las siguientes clasificaciones de los tres primeros clasificados de cada prueba del programa, tanto en Masculino como en Femenino.**
- ⊕ **En la ceremonia de entrega de premios, tendrán medalla los tres primeros de cada clasificación**

# CONTROL DE MATERIAL



## Área de Transición

- ⌚ **Revisión de la bicicleta**
- ⌚ **Revisión del casco**
- ⌚ **Revisión de los dorsales**
- ⌚ **Revisión del gorro de natación**
- ⌚ **Revisión del marcaje**
- ⌚ **Entrega de chip**

# PROCEDIMIENTOS

## DE SALIDA



### Atletas en posición:

- **La salida se dará en cualquier momento una vez el DT diga “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 15 segundos en la T1**

# RECORRIDOS



## Natación

- ⌚ 1 vuelta de 300 m

## Ciclismo

- ⌚ 2 vueltas de 5 km

## Carrera a pie

- ⌚ 1 vuelta de 2,5 km

# RECORRIDOS



# RECORRIDOS



**Área de Transición (verde): Aparcamiento playa de Samil.**

**Círculo de natación (amarillo): Circuito a una vuelta que se desarrollará en la Playa de Samil.**

**Círculo de Ciclismo (rojo): CUATRO VUELTAS, con salida desde el aparcamiento de la Playa de Samil, se gira a la derecha por la Avenida de Samil (PO 324) hacia la salida de la ciudad, haciendo un giro de 180º justo antes de la confluencia con el parking del Polideportivo ubicado frente a Rua Canido. Se gira a la derecha tomado la Avda. de Europa por el carril más próximo a la derecha. Se hace un giro de 180º antes del cruce con la calle Teixugueiras, volviendo por el carril pegado al de ida en sentido contrario, dejando los otros dos carriles dirección a la Playa para el tráfico. Al llegar a Avda. Samil se vuelve a girar a la izquierda (rotondo por la izquierda) y se inician las siguientes vueltas o se entra a transición**

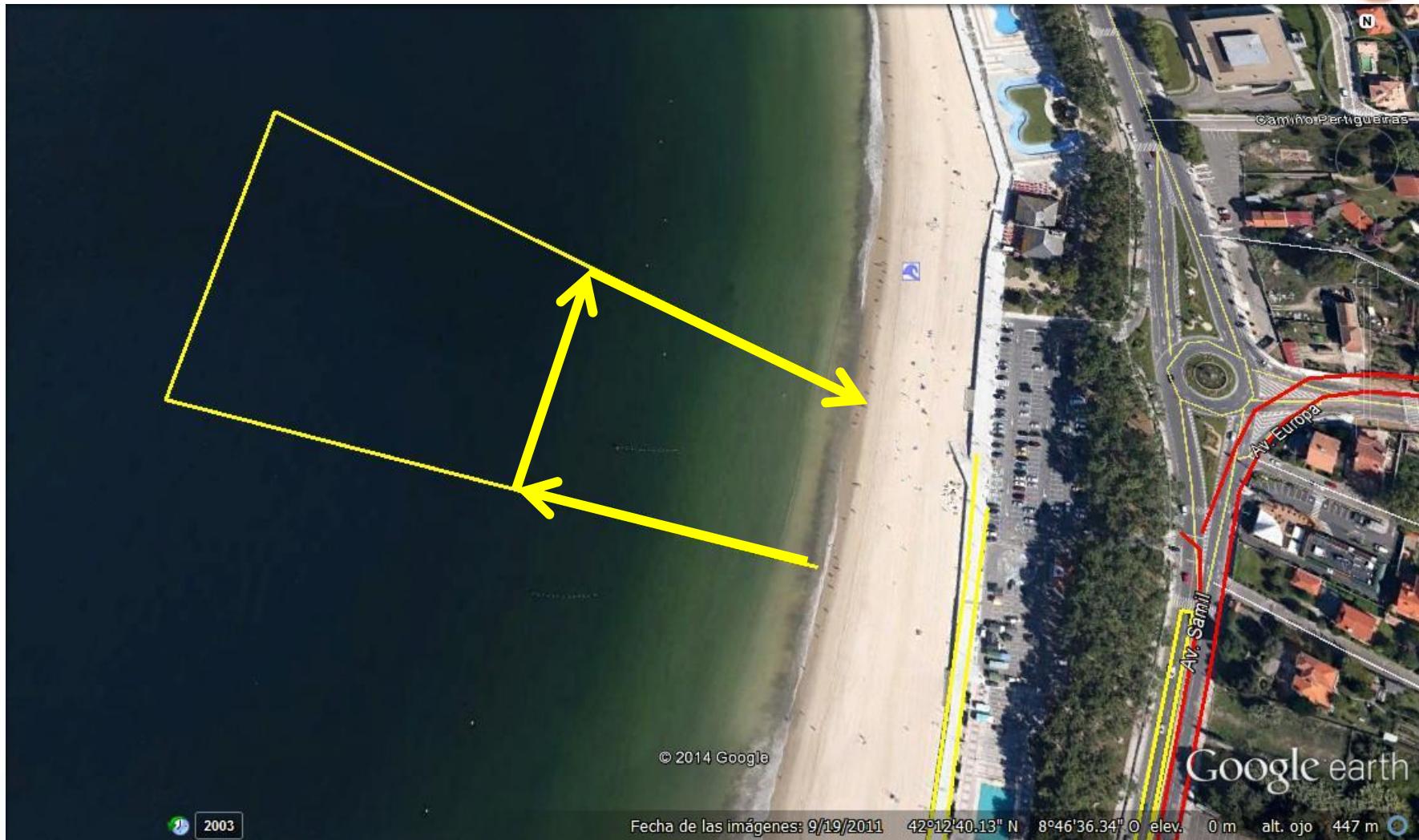
**Círcito carrera a pie (amarillo): DOS VUELTAS EN UN RECORRIDO DE IDA Y VUELTA CON SALIDA DEL APARCAMIENTO DE LA PLAYA DE SAMIL, SALIENDO POR EL PASEO MARÍTIMO HASTA EL FINAL, PARA TOMAR LA AVDA. DE SAMIL EN SENTIDO CONTRARIO, Y REHACER EL CAMINO PARA VOLVER AL PUNTO DE INICIO**

# NATACIÓN



- ⌚ **1 vuelta de 300 m**
- ⌚ **Temperatura del agua <\_°C>**
- ⌚ **Neopreno estará permitido si la temperatura del agua es inferior a 22°C**
- ⌚ **Sistema de salida: desde el pontón**

# NATACIÓN

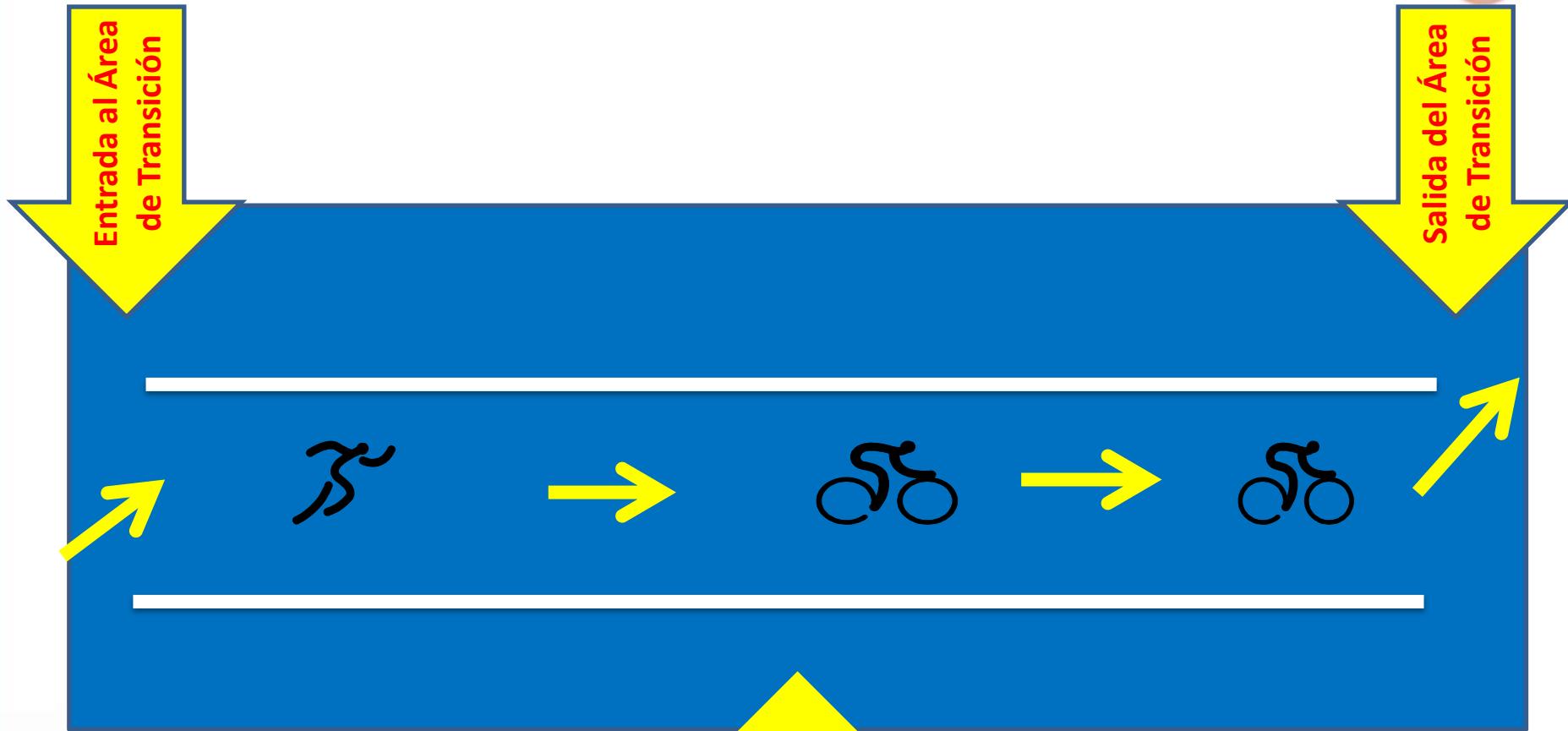


# ÁREA DE TRANSICIÓN



- ⌚ **Soportes Barra tradicional**
- ⌚ **Zapatillas frente a la caja**
- ⌚ **Casco en la bicicleta**
- ⌚ **Bolsas al guardarropa**
- ⌚ **Línea de montaje al final de la transición**

# ÁREA DE TRANSICIÓN | CIRCULACIÓN



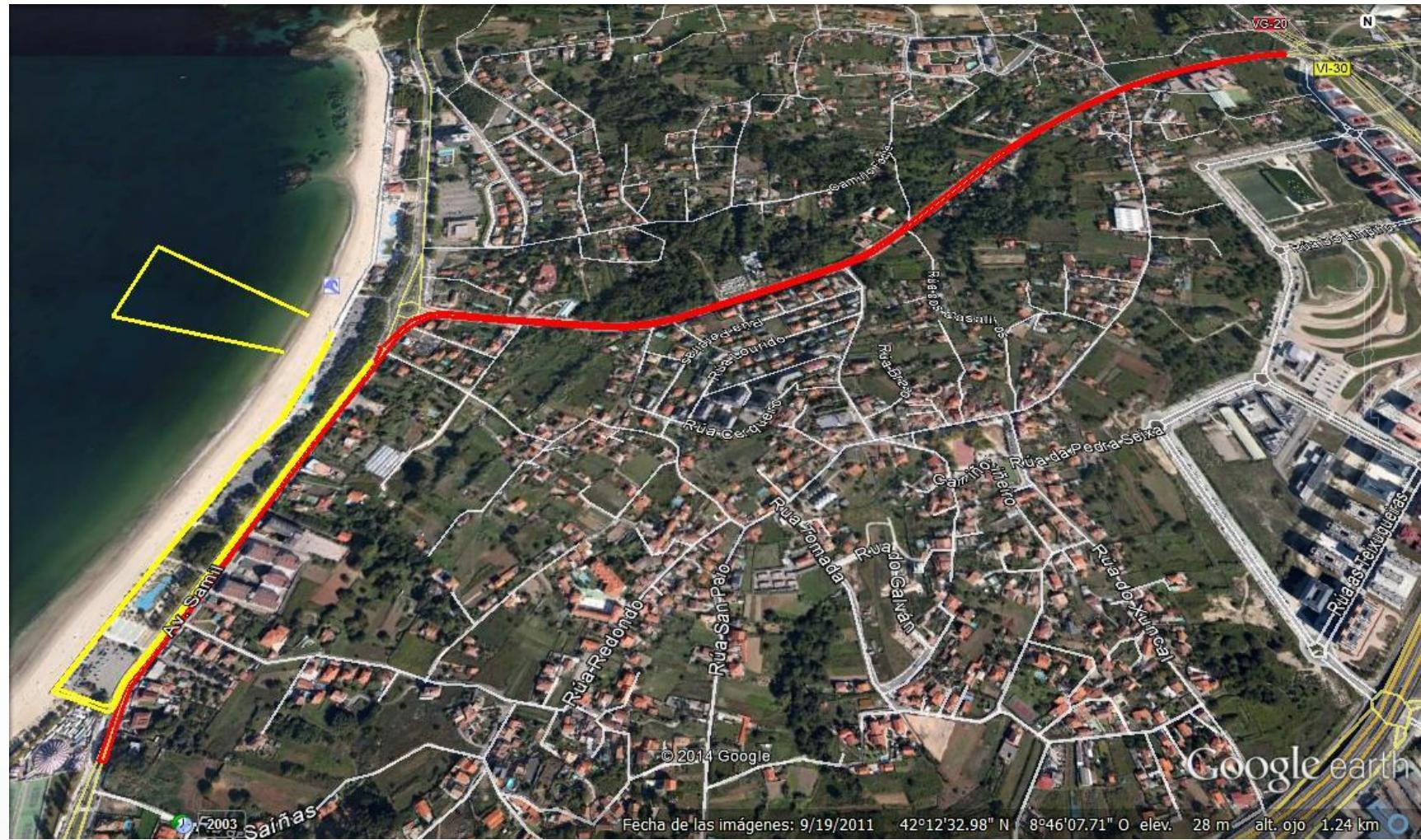
**PROHIBIDO MONTAR  
DENTRO DEL ÁREA DE  
TRANSICIÓN**

# CICLISMO



- ⌚ **2 vueltas de 5 km**
- ⌚ **Círculo con ligera subida y bajada por vuelta**
- ⌚ **2 giros de 180º por vuelta**

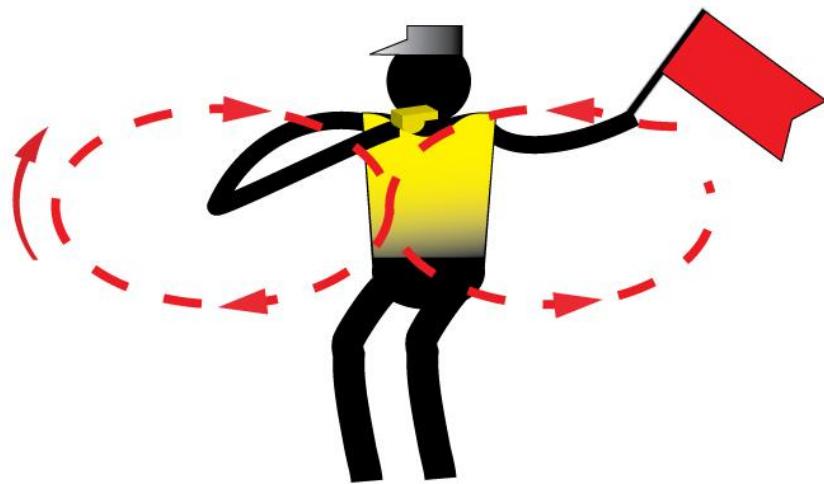
# CICLISMO



# PRECAUCIÓN



- En caso de ver a los voluntarios con silbato y bandera roja

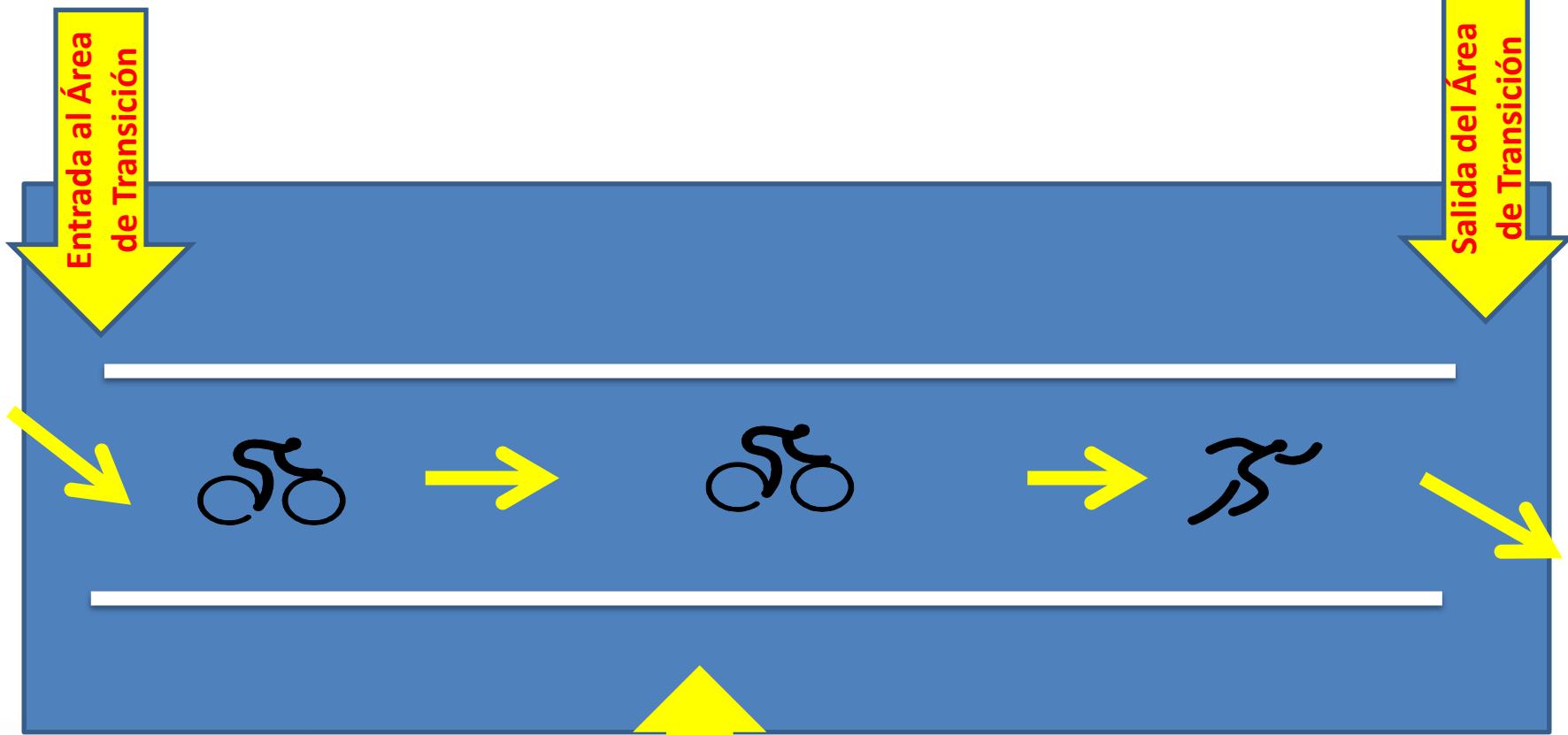


# CARRERA A PIE

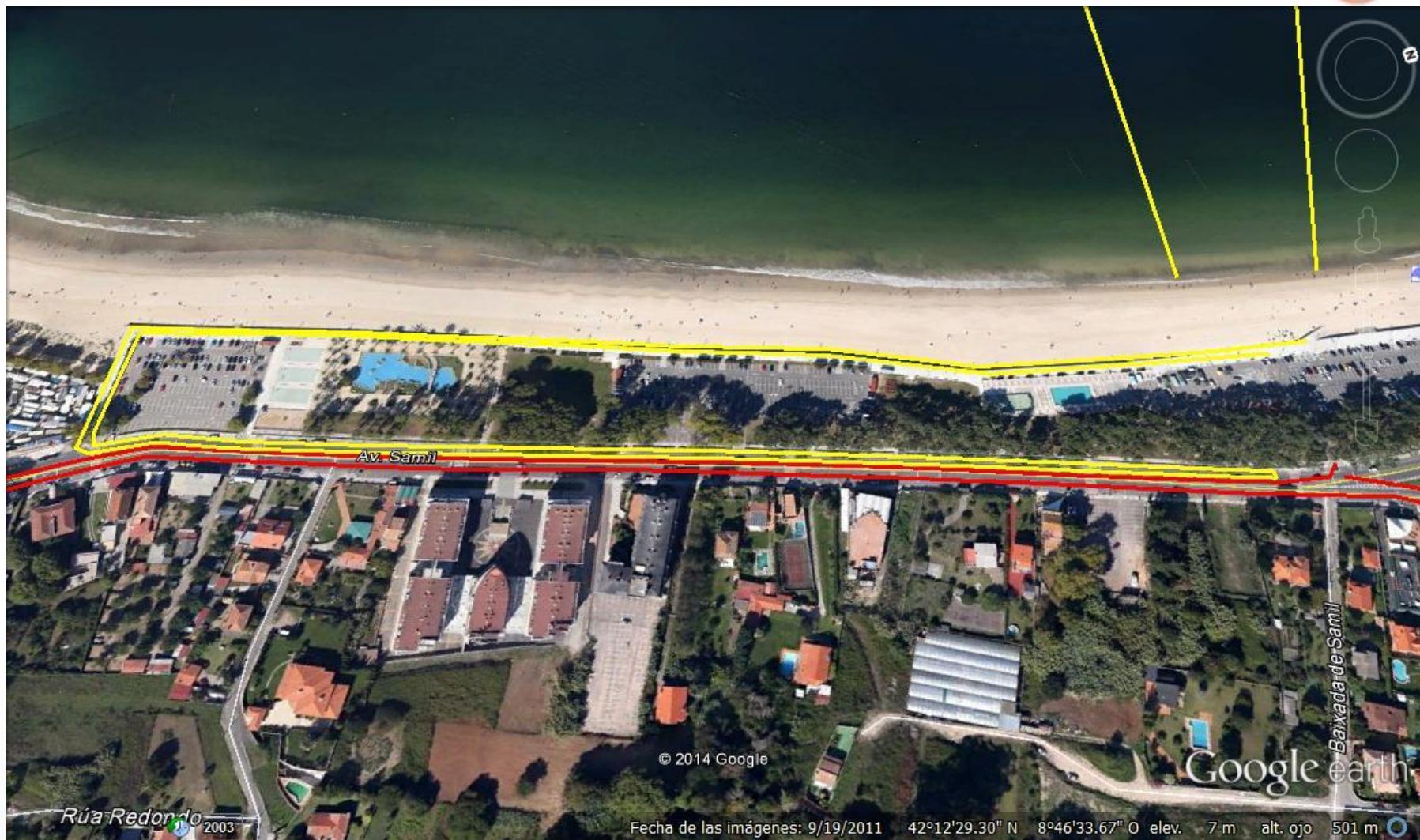


- ⌚ **1 vuelta de 2,5 km**
- ⌚ **Plano y no técnico**
- ⌚ **Al finalizar ir a la zona de recuperación**

# ÁREA DE TRANSICIÓN | CIRCULACIÓN



# CARRERA A PIE



**¡¡ BUENA SUERTE !!**

