



21 DE SEPTIEMBRE 2025

GUÍA DEL ATLETA

Con el Aval de:



¡Bienvenidos al Duatlón El Paredón 2025!

Nos alegra muchísimo tenerlos aquí este domingo 21 de septiembre, en Playa 14, Buena Vista, El Paredón.

- Este es tu momento de demostrar lo que has entrenado. Cada paso al correr, cada pedaleo en el asfalto cuenta.
- No estás solo: aquí cada atleta aporta su energía, su entusiasmo. Aprovecha eso para impulsarte.
- Disfruta el paisaje, el ambiente, el compañerismo. Estos momentos se quedan para siempre.
- Mira hacia la meta, visualízate cruzándola, sintiendo ese logro.

Gracias por ser parte del Duatlón El Paredón. Esa combinación de correr y pedalear exige fuerza física, pero también mental. Aprovecha cada kilómetro, cada segundo, para superarte.

 **Importante:** Revisa la **guía del atleta** para conocer todos los detalles logísticos, horarios, reglamento y recomendaciones para el día del evento.

¡Nos vemos en la meta! 

PROGRAMA

SÁBADO 20 DE SEPTIEMBRE

Hora	ACTIVIDAD	LOCALIZACIÓN
14:00 – 18:00	Entrega de kit	Playa 14, El Paredón
18:00 – 18:30	Congresillo Técnico	Facebook live

DOMINGO 21 DE SEPTIEMBRE

Hora	ACTIVIDAD	LOCALIZACIÓN
05:00	Check In (Área de transición – Box)	Playa 14, El Paredón
05:45	Check Out (Área de transición – Box)	Playa 14, El Paredón
06:00	Salida	Playa 14, El Paredón
10:00	Cierre del evento	
8:45	Premiación por Categorías	Área de Recuperación

MAPA GENERAL

 **Segmento de Carrera a Pie**

 **Segmento de Ciclismo**



ENTREGA DE KITS

¿Qué es?

Es el recinto donde podrás recoger todo tu material para la poder participar en la prueba, así como la playera conmemorativa.

¿Qué necesitas para recoger tu dorsal?

Para poder recoger el material debes mostrar tu DPI y si quieres recoger el de otro participante debes presentar una autorización o la imagen del DPI a través del teléfono.

MATERIAL QUE SE ENTREGARÁ

- **Dorsal (en el caso de los relevos tendrán un dorsal para el equipo).**
- **Una pegatina para la bicicleta y una para el caso.**
- **Chip, a devolver al final de prueba (es obligatorio).**
- **Dispondrás de elástico para el dorsal.**

UBICACIÓN

Playa 14, El Paredón, Sipacate.

HORARIO

De 14:00 a 18:00 horas

ÁREA DE TRANSICIÓN

¿Qué es?

Es el recinto donde tendrás custodiado todo el material (bicicleta, casco, zapatillas, etc.) que utilizarás durante la competición y en el que dispones de un lugar exclusivo para ti, numerado con tu dorsal.

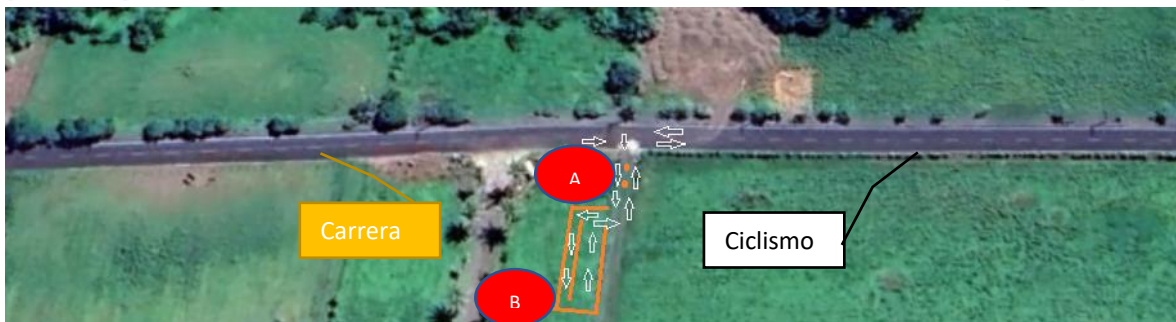
Ubicación

En la parte central del Autódromo.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- **El acceso al BOX – Área de transición para realizar el CHECK IN será por la PUERTA A (el domingo de 05:00 a 05:45)**
- **El acceso al BOX -Área de transición para realizar el CHECK OUT será por la PUERTA A.**
- **La salida del BOX – Área de transición se realizará por la PUERTA A, para dirigirte al punto de inicio de la carrera o para salir del recinto.**
- **Muy importante cuando tengas tu bicicleta en el rack tomes alguna referencia para orientarte durante la competición.**
- **Durante la prueba, el participante, siempre que esté en contacto con la bicicleta, deberá llevar el casco abrochado.**

IMPORTANTE: Al finalizar la primera carrera, irás por un carril delimitado y alfombrado en el que convivirás con los demás participantes. Debes estar atento y seguir las indicaciones de los voluntarios y jueces.



CHECK IN

¿Qué es?

Es el acceso de los participantes a la zona de boxes o área de transición para realizar el control de la bicicleta y el material que utilizarás durante la competición.

HORARIO

- **Domingo de 05:00 a 05:45 (recomendable llegar con tiempo suficiente para evitar imprevistos).**

IMPORTANTE: Fuera de estas horas solo se podrá acceder al box por la PUERTA B para dejar pachones y/o revisar material.

Ubicación

Entrada principal de Playa 14.

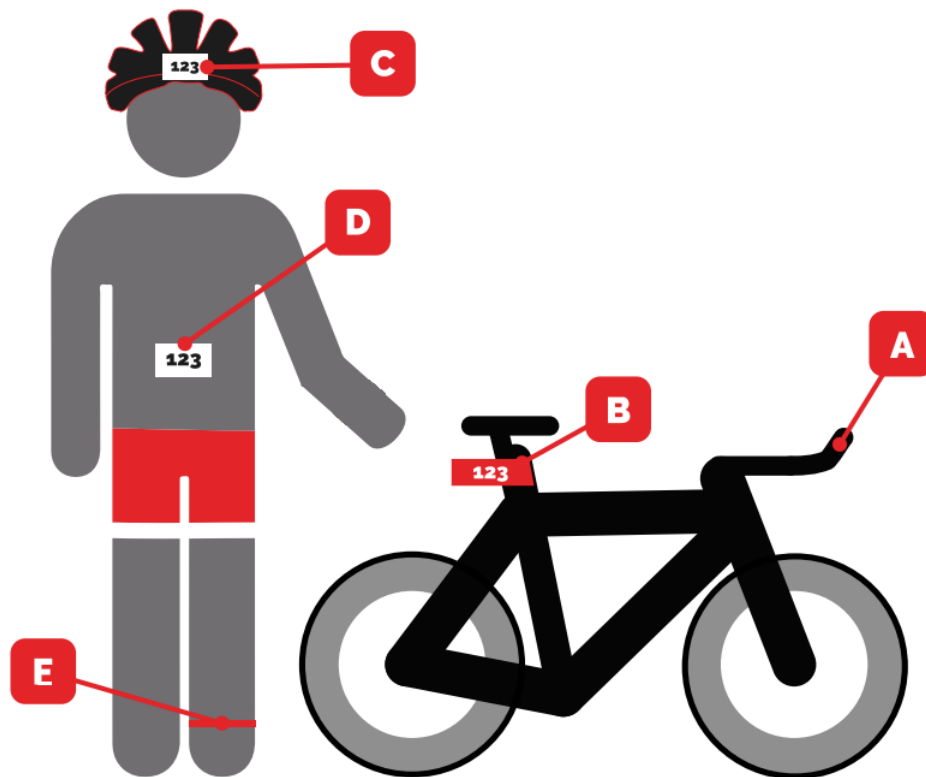
MATERIAL PARA HACER EL CHECK IN

- **Chip, colocado en el tobillo.**
- **Dorsal con elástico. Visible para comprobarlo.**
- **Bicicleta con adhesivo al poste del sillín, sin cuernos o acoples al manillar que excedan las medidas del reglamento.**
- **Casco de bici con adhesivo colocado (en la parte frontal)**
- **Ropa y calzado (solo el que utilizarás durante la prueba)**

IMPORTANTE: En la zona de boxes solo se puede acceder exclusivamente con el material que vas a utilizar durante la competición.

COMO COLOCAR EL MATERIAL

- A. Prohibido llevar acoples y/o cuernos en el manillar de la bicicleta que excedan la medida permitida en el reglamento.**
- B. Dorsal adhesivo bici: tiene que ir enganchado en el poste del sillín.**
- C. Dorsal adhesivo casco: enganchado en la parte frontal del casco.**
- D. Dorsal:**
 - **En el ciclismo debes llevarlo en la parte posterior (obligatorio)**
 - **En la carrera a pie en la parte delantera (obligatorio)**
- E. Chip: tiene que ir colocado en el tobillo izquierdo durante toda la prueba.**



RECORRIDO DE CARERA

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

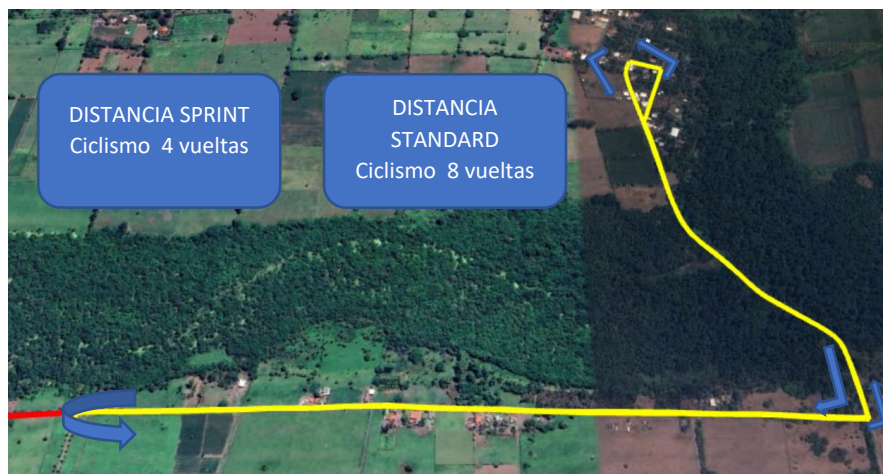
- Hay una única zona de salida para todos los participantes situada en Carretera, frente al ingreso de Playa 14.
- La zona de calentamiento, será el área delimitada para la carrera.
- Para cada vuelta dispones de dos puntos de avituallamiento con agua y bebida isotónica.
- Está prohibido tirar residuos fuera de los espacios delimitados por los avituallamientos. Será motivo de descalificación directa del participante que lo haga.
- Se debe circular siempre por la derecha.



RECORRIDO DE CICLISMO

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- **Está permitido el uso de cualquier tipo de bicicleta, pero está PROHIBIDO llevar el manillar acoples que excedan el tamaño permitido por la Federación Deportiva Nacional de Triatlón.**
- **Está permitido ir a rueda de otros participantes del mismo género y distancia.**
- **Siempre se debe circular por la derecha de la carretera para facilitar el adelantamiento.**
- **El punto de montaje y desmontaje estará señalizado con una línea en el suelo y jueces con una bandera silbato te indicarán cuando puedas subir o bajar de la bicicleta.**
- **No se permite coleros ni acompañantes, en ningún tipo de vehículo.**
- **No habrá avituallamiento durante el segmento ciclista por razones de seguridad. Se recomienda llevar pachón con agua o bebida isotónica para hidratarse.**
- **Mucha precaución en los puntos de giro.**
- **No hay asistencia mecánica en el recorrido.**



CHECK OUT

¿Qué es?

Es la retirada del material de competición de la zona de boxes- área de transición, que cada participante debe hacer al finalizar la prueba. Habrá una puerta de acceso al Box – Área de transición, PUERTA A, para que los participantes entren en el recinto y recojan su material, y una puerta de salida del Box – Área de transición para hacer el control.

MUY IMPORTANTE: No molestar y respetar el transcurso de la prueba al resto de participantes de otras modalidades que están aún compitiendo.

MATERIAL PARA HACER EL CHECK OUT

- **Dorsal con elástico. Visible para comprobarlo.**
- **Bicicleta con adhesivo al poste del sillín, sin cuernos o acoples al manillar.**
- **Casco de bici con adhesivo colocado (en la parte frontal).**

HORARIO

- **Domingo de 9:30 a 10:30**
- **Fuera de este horario se retirará el material del Área de transición – Box.**

TIEMPO DE CORTE

A continuación, se detallan los tiempos de corte para cada uno de los segmentos de la prueba.

DISTANCIA	CARRERA 1	CICLISMO	CARRERA 2	TOTAL
SPRINT	35'	1h 05'	20'	2h 00'
STANDARD	1h 10'	2h 10'	40'	4h 00'

Todos los participantes que superen estos tiempos de corte serán descalificados y tendrán que abandonar la prueba. En caso de querer continuar lo harán bajo su responsabilidad y sin el apoyo del personal de seguridad y control de la prueba.

En caso de que el participante quiera retirarse de la competición, y siempre que le sea posible, deberá comunicar inmediatamente a la organización de su retirada y entregar el chip.

La organización dispondrá de vehículos que podrán recoger a los duatletas que se retiren o estén fuera de la carrera. La organización les retirará el dorsal y chip y será opción del participante utilizar el vehículo para transportarlo a la zona de llegada. En caso de no utilizar este servicio será su propia responsabilidad sin protección de la organización y cuerpos policiales.

SERVICIOS POST - META

Al cruzar la línea de meta, desde la organización te facilitaremos:

- **Medalla finisher**
- **Avituallamiento con agua y bebida isotónica**

Seguimiento en vivo de la prueba:

- **Consulta tus tiempos y sigue en directo la prueba con la APP Tiempo Total**
- **Con la App de Tiempo Total podrás acceder a contenidos exclusivos del triatlón:**
 - **Resultados en tiempo real**
 - **Información actualizada de la carrera**
 - **Seguimiento en directo de los atletas**
- **Ideal para tus compañeros o familiares, que podrán seguirte en tiempo real y recibir notificaciones cada vez que pases por un nuevo punto de control.**
- **También podrás subir fotografías a la galería colaborativa del evento.**



EQUIPOS DE RELEVOS

Los equipos de relevos pueden estar formados por 2 o 3 personas, pueden ser masculinos, femeninos o mixtos.

Cada integrante realiza un segmento, o en caso de ser 2 integrantes, uno de ellos realizará 2 segmentos, sean o no consecutivos, y el otro miembro realizará el segmento restante.

Solo hace falta que uno de los integrantes del equipo haga el CHECK IN.

Cada equipo tiene un espacio delimitado en los Boxes donde sólo podrán dejar el material que se va a utilizar durante la prueba.

Sólo se permite entrar a los boxes al relevista, cuando el anterior integrante del equipo haya iniciado el segmento. Una vez iniciada la prueba.

El relevo se ejecuta en el lugar en el que está colada la bicicleta en los boxes.

Para efectuar el relevo debe entregarse el chip al siguiente relevista. El chip debe ir colocado en el tobillo del integrante del equipo que está en competición.

Todos los integrantes del equipo podrán acompañar al relevista que realiza la carrera a pie en los últimos 80 metros de la prueba para cruzar juntos la línea de llegada. El punto de encuentro será la puerta de entrada al recinto de meta.

Una vez finalizada la prueba todos los miembros del equipo podrán acceder al avituallamiento final.

IMPORTANTE: Sólo habrá una clasificación para los equipos de relevos, ya sean masculinos, femenino y/o mixtos.



ORGANIZADOR



AVALADO



PATROCINADORES

