

GUÍA TRIATLETA

DU&TRI CUP

21 de julio

Triatlón Riaza

HALF Y SHORT



orca



HOKA ONE ONE
TIME TO FLY

UBICACIONES

CÓMO MOVERSE

HORARIOS

PROGRAMA

RECORRIDOS

AVITUALLAMIENTOS

PUNTOS CLAVE

UBICACIONES



RIAZA

RIAZA

PARQUE "EL RASERO"
ENTREGA DE DORSALES
T2 / META

REUNION TÉCNICA

T2 - HALF

ENTREGA DE DORSALES

T2 - SORT

N-110

ACCESO A
RECOGIDA DE DORSALES
T2 / META

SG-111

SG 111 - ACCESO
T 1 - EMBALSE DE RIOFRÍO
CORTADO ENTRE LAS 08:15 a 09:15

ACCESO EN KM 118,5 / N-110

SG-111

SG 111 - ACCESO
T 1 - EMBALSE DE RIOFRÍO
CORTADO ENTRE LAS 08:15 a 09:15
(durante la salida half)

UBICACIONES

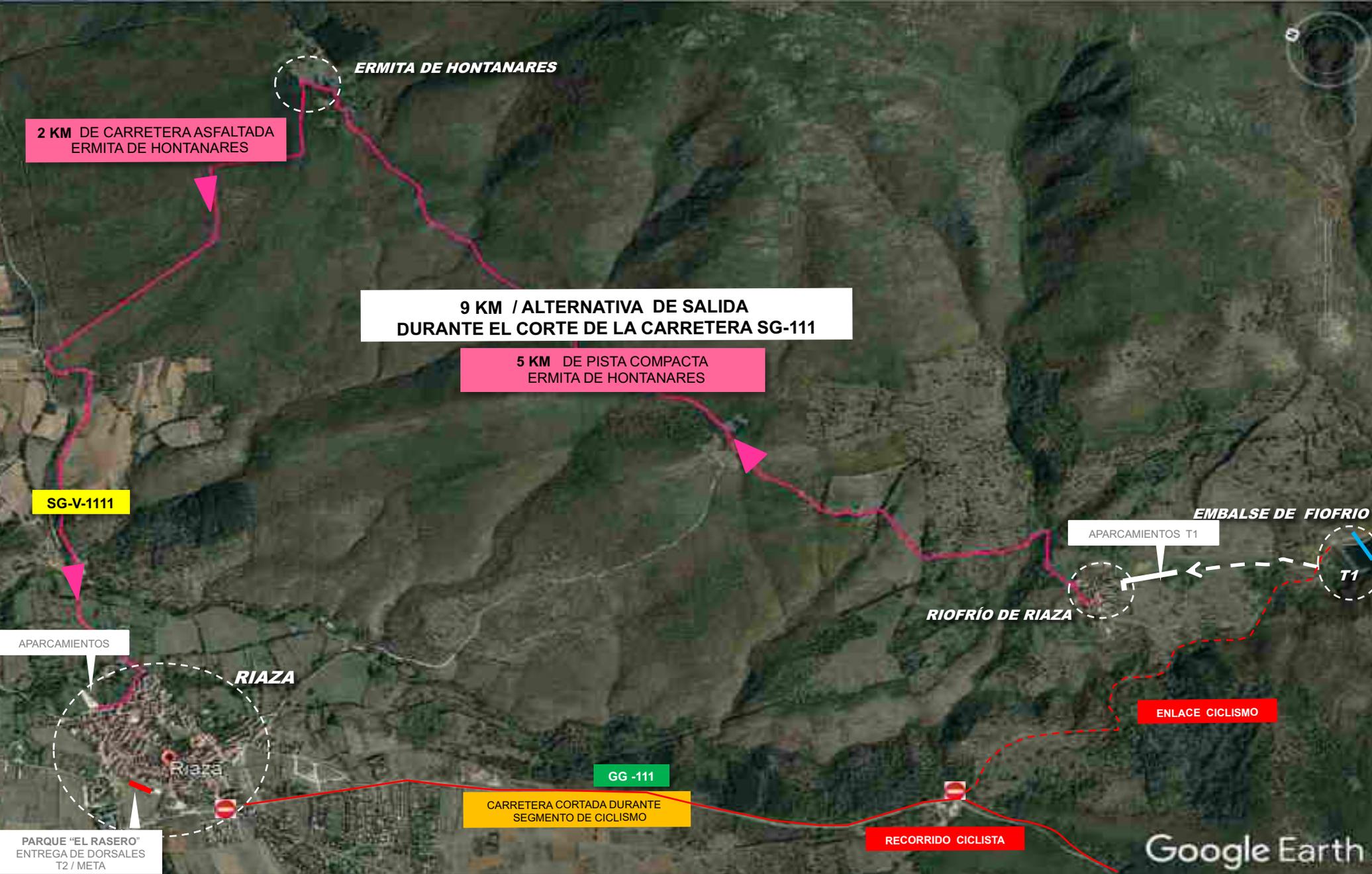
RIOFRÍO DE RIAZA

APARCAMIENTOS

EMBALSE DE FIOFRIO

CARRETERA CORTADA
ACCESO SÓLO
ORGANIZACIÓN

CÓMO MOVERSE



2 KM DE CARRETERA ASFALTADA
ERMITA DE HONTANARES

9 KM / ALTERNATIVA DE SALIDA
DURANTE EL CORTE DE LA CARRETERA SG-111

5 KM DE PISTA COMPACTA
ERMITA DE HONTANARES

SG-V-1111

APARCAMIENTOS

RIAZA

PARQUE "EL RASERO"
ENTREGA DE DORSALES
T2 / META

GG -111

CARRETERA CORTADA DURANTE
SEGMENTO DE CICLISMO

RECORRIDO CICLISTA

ENLACE CICLISMO

APARCAMIENTOS T1

EMBALSE DE FIOFRIO

RIOFRÍO DE RIAZA

Google Earth

HORARIOS

Si eres participante o acompañante...

HALF

- Si subes en coche la carretera estará abierta hasta el comienzo de la natación, hasta el **cruce de Riofrío**, y debes aparcar en las zonas señalizadas.
- Si subes en bicicleta, directamente a **la T1**.
- Si el vehículo queda aparcado en Riofrío, al acabar la prueba, subiremos a los participantes a recogerlos.
- Si el acompañante baja el vehículo:
 - a) Sale antes de las 08:15 h. (carretera abierta) y por lo tanto no ve la natación completa.
 - b) Espera a que termine el último participante la natación y sale después del vehículo de organización que cierra la carrera, hasta Riaza. No puede entrar con el vehículo en el circuito ciclista.

Si eres participante o acompañante...

SHORT

- Si subes en coche la carretera estará abierta hasta el comienzo de la natación, hasta el **cruce de Riofrío**, y debes aparcar en las zonas señalizadas (cerrada de 8:15 a 9:15).
- Si subes en bicicleta, directamente a **la T1**.
- Si el vehículo queda aparcado en Riofrío, al acabar la prueba, subiremos a los participantes a recogerlos.
- Si el acompañante baja el vehículo:
 - a) Sale antes de las 10:40 h. (carretera abierta) y por lo tanto no ve la natación completa.
 - b) Espera a que termine el último participante la natación y sale después del vehículo de organización que cierra la carrera, hasta el cruce de la Pinilla, donde puede ver el paso de la carrera y bajar a Riaza detrás del último participante (aprox. 12:50h.).
 - c) Utilizar la pista alternativa hasta la Ermita de Hontanares, y luego carretera hasta Riaza.

PROGRAMA

SÁBADO

- 16:00 a 19:00: Entrega de dorsales Half y Short - PARQUE DEL RASERO
- 16:30 a 19:30: Check-in bicicletas en T1 - EMBALSE DE RIOFRÍO (Opcional, pero aconsejable)
- 20:00: Reunión Técnica, Biblioteca Municipal (3 min. Andando desde el Parque del Rasero)

DOMINGO

PARQUE DEL RASERO

(Recogida de dorsales, T2 y meta)

- 6:30: Entrega de dorsales HALF
- 6:30 a 7:15: Depósito de materiales en T2 **HALF OBLIGATORIO TODOS LOS PARTICIPANTES**
- 7:00 a 9:00: Entrega de dorsales SHORT
- 7:00 a 9:15: Depósito de materiales en T2 **SHORT OBLIGATORIO TODOS LOS PARTICIPANTES**

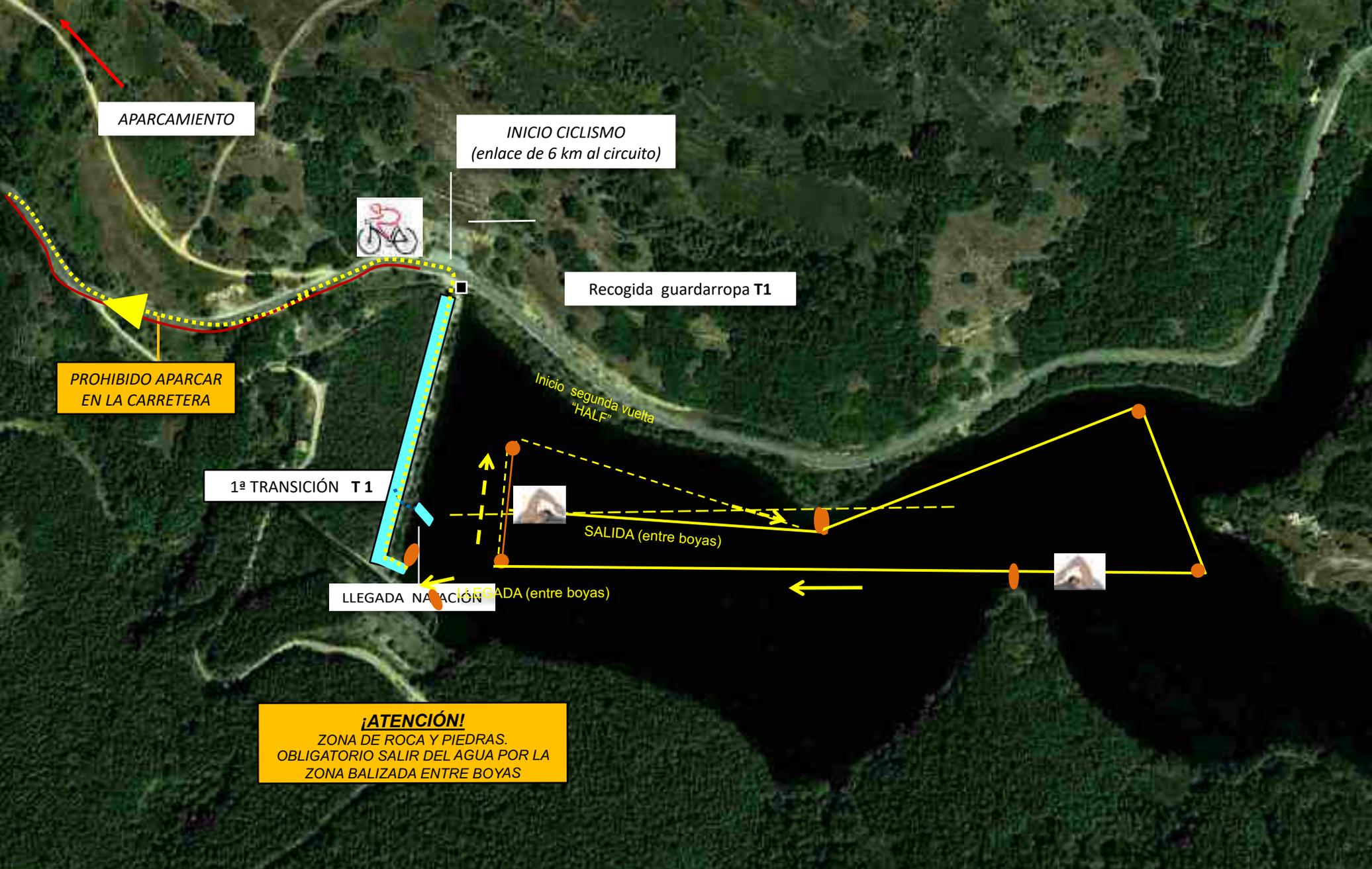
PRESA DE RIOFRÍO (T1)

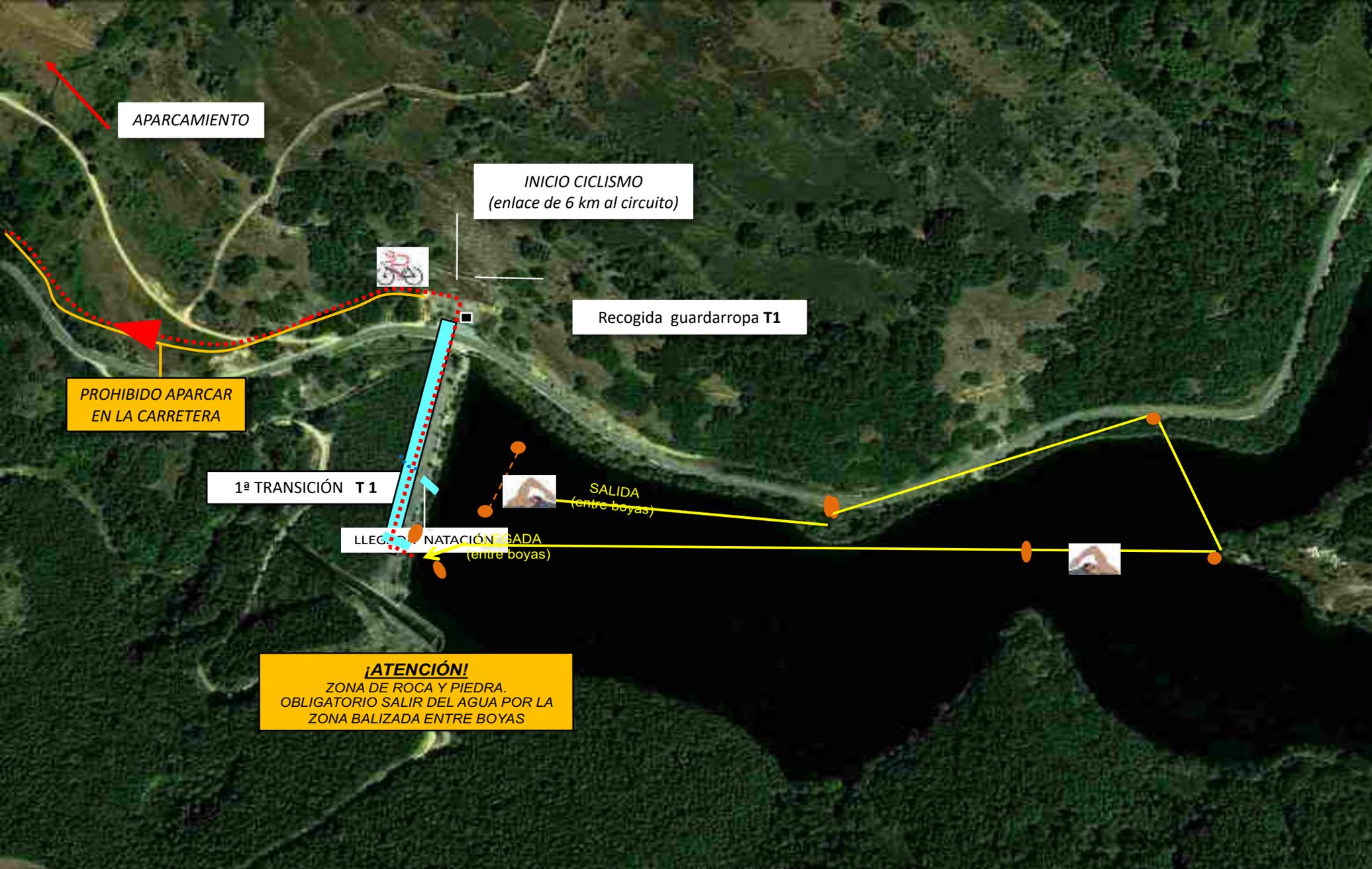
- 7:00 a 7:45: Check-in HALF
- 8:00: Salida Half Masculina
- 8:05: Salida Half Femenina
- 9:15 a 10:15: Check-in Short
- 10:30: Salida Short Masculina
- 10:35: Salida Short Femenina

⚠️ IMPORTANTE ⚠️

De 08:15 a 09:15 horas, la carretera de acceso a la T1, quedará cerrada para vehículos desde Riaza. Se podrá subir en bicicleta pero rogamos que os mantengáis siempre pegados a vuestra derecha ya que en este periodo de tiempo estarán bajando desde el embalse los triatletas de la competición Half.

RECORRIDOS





APARCAMIENTO

INICIO CICLISMO
(enlace de 6 km al circuito)

Recogida guardarropa T1

PROHIBIDO APARCAR
EN LA CARRETERA

1ª TRANSICIÓN T 1

LLEGADA NATACIÓN
(entre boyas)

SALIDA
(entre boyas)

¡ATENCIÓN!
ZONA DE ROCA Y PIEDRA.
OBLIGATORIO SALIR DEL AGUA POR LA
ZONA BALIZADA ENTRE BOYAS

NATACIÓN

SHORT 900M

NEOPRENO

Muchos nos preguntáis sobre el **uso de neopreno**. Ya sabéis que la decisión oficial no se conocerá hasta **una hora** antes de la prueba. No obstante, tal y como está actualmente la temperatura y teniendo en cuenta lo sucedido en ediciones anteriores, **previsiblemente sea neopreno PERMITIDO**, ya que esperamos que la temperatura no supere los 22° (temperatura límite para el uso del neopreno).

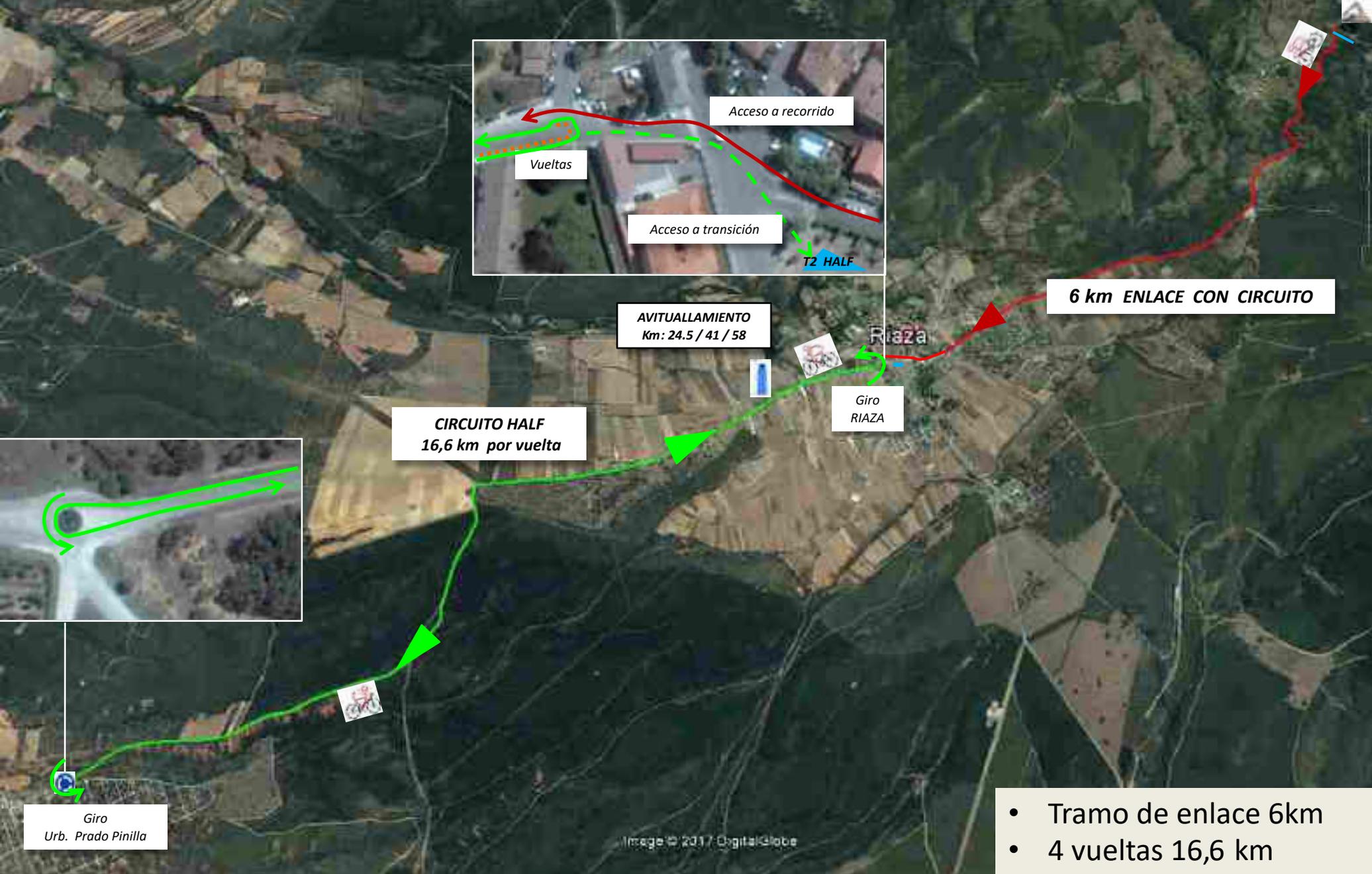
GUARDARROPA

Antes de dirigiros a la salida del agua, tendréis que dejar en la furgoneta de guardarropa todo el material que no se vaya a utilizar en la competición y la organización lo trasladará junto al material utilizado en la natación a la zona de meta para que podáis recogerlas nada más finalizar la prueba.

TIEMPOS DE CORTE

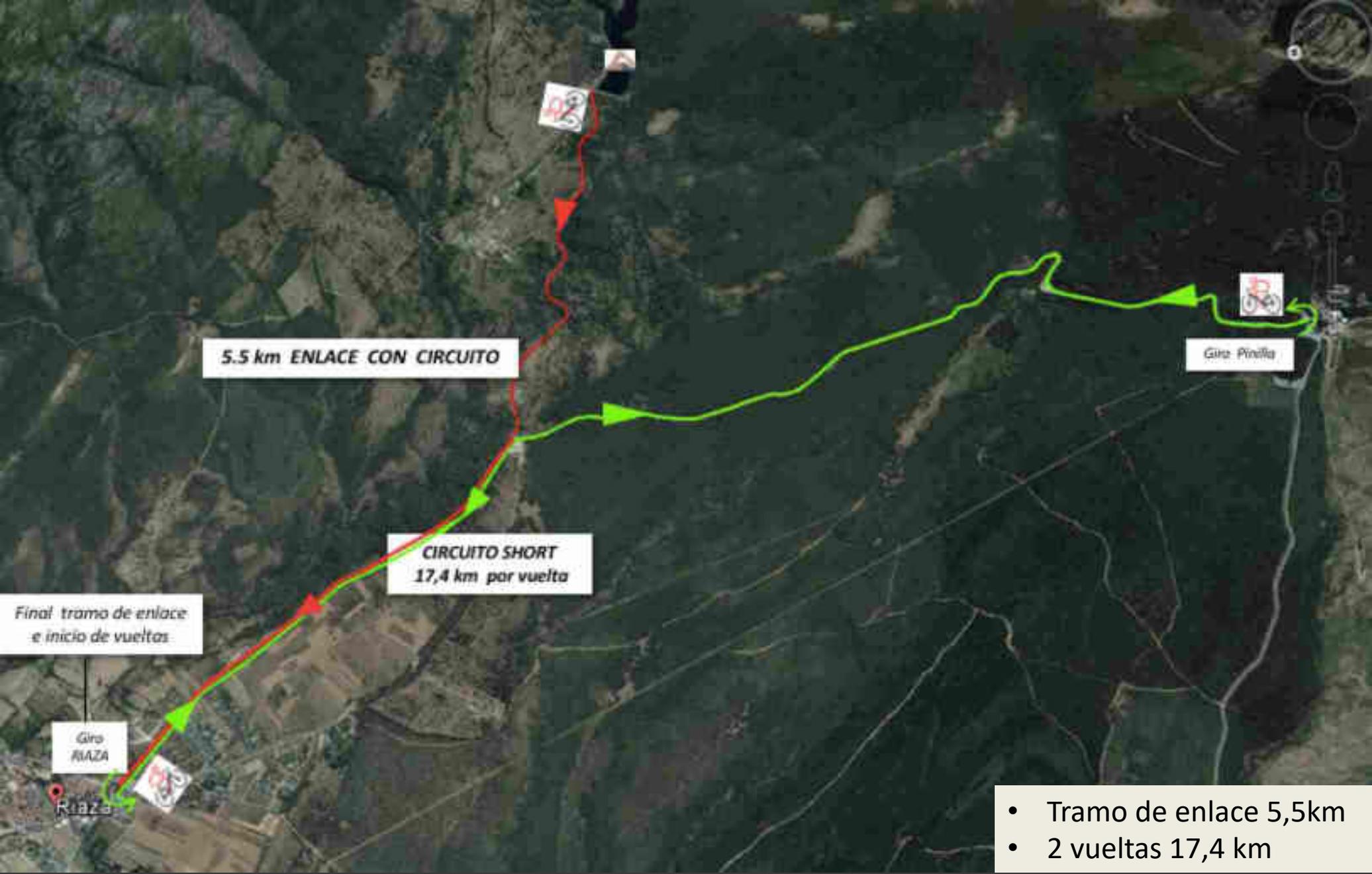
Se establecen los siguientes límites horarios para finalizar la prueba de natación:

- HALF → 55 min
- SHORT → 30 min



ENLACE DEL CICLISMO HALF E INICIO DE VUELTAS A CIRCUITO





- Tramo de enlace 5,5km
- 2 vueltas 17,4 km

**FINAL ENLACE CICLISMO SHORT,
INICIO DE VUELTAS A CIRCUITO
Y ACCESO A T2**

2ª TRANSICIÓN
HALF

META

2ª TRANSICIÓN
SHORT

TRAMO SÓLO DE
ENTRADA A TRANSICIÓN
SHORT

FINAL
TRAMO DE ENLACE **SHORT**

INICIO DE VUELTAS
RECORRIDO **SHORT**

Imag. © 2015 CNL Sat. Globe

Google earth

Fecha de las imágenes: 8/30/2015 42°15'37.01"N 1°31'28.49"O Alt: 1205 m Alt. U.S. 741 m

TIEMPOS DE CORTE

Se establecen los siguientes límites horarios para finalizar la prueba de ciclismo:

- HALF → 4h45' desde cada una de las salidas
- SHORT → 3h desde cada una de las salidas

INFORMACIÓN

- Se permite el uso de cabras
- No se permite "Drafting"
- No se permiten bicicletas de montaña



- 4 vueltas

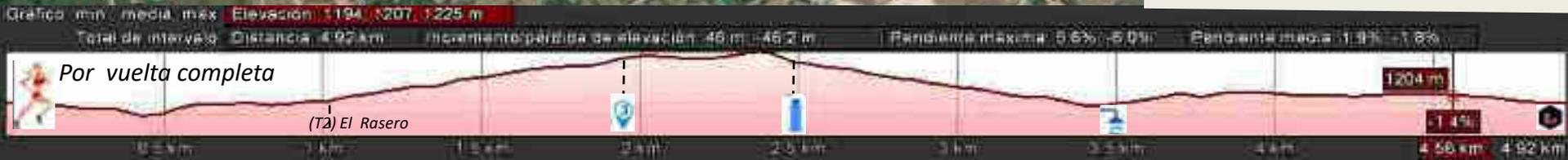


CARRERA A PIE

HALF 20 KM



- 2 vueltas



CARRERA A PIE

SHORT 9 KM

TIEMPOS DE CORTE

Se establecen los siguientes límites horarios en la carrera a pie:

- HALF → Tiempo de corte para iniciar la última vuelta: 6h10' desde cada una de las salidas
→ Cierre de la meta: 7 horas
- SHORT → Tiempo de corte para iniciar la última vuelta: 4h10' desde cada una de las salidas
→ Cierre de la meta: 5 horas



Acceso transición **HALF**

VUELTAS

AVITUALLAMIENTO COMPLETO

T2 - HALF

Inicio vueltas o meta

META

T2 SHORT

acceso transición **SHORT**

PASOS POR EL PARQUE DEL RASERO Y CENTRO DE LA POBLACION

CARRERA A PIE

HALF

Google earth

Imagenes de Google 8/30/2010 41°16'42.60" N 3°28'45.40" O 1203 m 483.00 420 m



Entrada a transición **HALF**

Inicio vueltas o meta

T2 - HALF

AVITUALLAMIENTO

T2 SHORT

Entrada a transición **SHORT**

Acceso transición **SHORT**

VUELTAS

PASOS POR EL PARQUE DEL RASERO Y CENTRO DE LA POBLACIÓN

Google Earth

Tel: 40 61 53 11 (línea gratuita) 7/11/2015 41°16'38.86" N 3°28'45.91" O Elev: 1207 m Alt: 0,0 713 m

CARRERA A PIE

SHORT

AVITUALLAMIENTOS

CICLISMO

SHORT

Km 14,5 | 31

HALF

Km 24,5 | 41 | 58

1. Agua
2. Plátano
3. Bebida ISO en bidón

Se entregarán geles y barritas para los corredores del HALF

CARRERA A PIE

SHORT

Km 1,3 | 4 | 6,3

HALF

2 avituallamientos

AV 1 completo (inicio cada vuelta)

- Agua
- Bebida ISO
- Fruta

AV 2 agua

- Km 2,4 del recorrido

PUNTOS CLAVE

- ❑ Sólo está permitido nadar en el embalse el día de la competición ya que así viene recogido en el permiso de uso del embalse.
- ❑ **Una vez finalizado el horario de depósito de bicicletas en la T1**, no se podrá acceder a la zona hasta el momento de la apertura de la T1 para la competición.
- ❑ **El acceso a la T1 lo harán los participantes con sus propios medios**, la organización retornará a los participantes que hayan dejado sus vehículos en el aparcamiento de la T1 una vez finalizada la prueba, para lo cual deben dirigirse a la secretaría y solicitarlo una vez lleguen a meta. El servicio de retorno al aparcamiento se realizará cuando se cubran las plazas disponibles y sólo se llevará al conductor del vehículo.
- ❑ **IMPORTANTE:**
 - De 08:15 a 09:15 horas, la carretera de acceso a la T1, quedará cerrada para vehículos desde Riaza. Se podrá subir en bicicleta pero rogamos que os mantengáis siempre pegados a vuestra derecha ya que en este periodo de tiempo estarán bajando desde el embalse los triatletas de la competición half.
- ❑ **POR PETICIÓN EXPRESA DE GUARDIA CIVIL**, SE RUEGA NO APARCAR EN LOS ARCENES DE LA CARRETERA Y UTILIZAR EL APARCAMIENTO SEÑALIZADO POR LA ORGANIZACIÓN. LOS VEHÍCULOS NO AUTORIZADOS Y ESTACIONADOS EN EL ARCÉN, SERÁN DENUNCIADOS.
- ❑ **El aparcamiento se encuentra en Riofrío de Riaza**. Para acceder hay que seguir la señalización hacia el pueblo. Se atraviesa por su calle principal y se entra en un camino ancho con dos zonas amplias SEÑALIZADAS de aparcamiento al inicio. Desde el punto más alejado del aparcamiento hasta la presa hay 700 mts caminando.
- ❑ **NO SE PODRÁ CIRCULAR POR LA CARRETERA MIENTRAS DUREN EL SEGMENTO CICLISTA DE LA DISTANCIA SHORT**, pero habrá una salida señalizada por la pista de la Ermita de Hontanares que estará abierta en todo momento

Gracias por tu colaboración

COLABORADORES



INSTITUCIONES



AYUNTAMIENTO DE RIAZA

ORGANIZA

