

GUÍA TRIATLETA 2019



15 de septiembre

Triatlón Pedrezuela



HOKA ONE ONE

orca



PEDREZUELA 2019

ACCESOS – CÓMO LLEGAR – APARCAMIENTOS

HORARIOS

INSTRUCCIONES GENERALES

POLIDEPORTIVO

- ENTREGA DE DORSALES
- DEPOSITO DE ZAPATILLAS EN T 2
- RECTA DE META, AV. FINAL
- ASEOS Y DUCHAS

T-2

ACCESO ABIERTO HASTA LAS 8:30

Por salida a Pedrezuela

**TRIATLON DE
PEDREZUELA**

**Acceso (en bicicleta)
recogida de dorsales**

**Aparcamiento 1 (70 plazas)
10 ' andando al polideportivo**

**Aparcamiento 2 (90 plazas)
15' andando al polideportivo**

ACCESO A PARTIR DE LAS 8:30
Por salida al Molar y urbanización
"VISTASIERRA"

CÓMO LLEGAR / ACCESOS APARCAMIENTOS Y POLIDEPORTIVO

- Para acceder a Pedrezuela debes entrar por la **salida 41 de la A1** . El acceso por la salida 47 de la A1 estará cortado
- Se recomienda utilizar los aparcamientos previstos en Pedrezuela, bajar en bicicleta a recoger los dorsales en el polideportivo y acceder a la T1 también en bicicleta por la M-627
- Desde el polideportivo (T2) a la T1 se tarda alrededor de 15' (en bicicleta) por lo que se aconseja llegar con tiempo.
- Todos estos desplazamientos estarán señalizados por la organización
- **RECUERDA** bajar al polideportivo con todo el material de competición
- **ATENCIÓN** – NO OLVIDES EN EL COCHE DNI, GAFAS, CASCO, ZAPATILLAS....

TRIATLON DE PEDREZUELA

ACCESO A T-1 POR M-627
SÓLO EN BICICLETA

M - 627

Bajar andando

T-1

APARCAMIENTO EN CAMINO

ACCESO A T-1 CON VEHÍCULOS

ACCESO A T-1
SÓLO EN BICICLETA

POLIDEPORTIVO
ENTREGA DE DORSALES
DEPOSITO DE ZAPATILLAS EN T 2
RECTA DE META ASEOS Y DUCHAS

ACCESOS T-1

T-2

ACCESO DESDE EL POLIDEPORTIVO A T1 / SALIDA

- Se recomienda utilizar los aparcamientos previstos en Pedrezuela, bajar en bicicleta a recoger el dorsal en el polideportivo y acceder a la T-1 también en bicicleta por la M-627.
- Todos estos desplazamientos estarán señalizados por la organización.
- Los acompañantes podrán aparcar en un camino de tierra situado a 1km de la T-1, junto a la urbanización "La Atalaya", el acceso estará señalizado pero no vigilado.
- Por problemas medioambientales, no estará permitido estacionar fuera del camino por lo que los vehículos estacionados fuera de estos podrían ser sancionados.
- El desplazamiento estimado andando desde el aparcamiento a la T1 es de 10'
- **IMPORTANTE:** Calcula bien tu tiempo para acceder a la T1: Serie femenina de 8:00 a 8:45 / Serie A de 8:30 a 9:30/ Serie B de 9:25 a 10:15

Pedrezuela

P 1

P 2

Google earth

PEDREZUELA 2019

SÁBADO 14/09

HORA	DISTANCIA SPRINT (750 – 19 - 5)	OBSERVACIONES
17:00 – 20:00	<i>Entrega de dorsales</i>	CAMPO DE FÚTBOL

PEDREZUELA 2019

DOMINGO 15/09

HORA	DISTANCIA SPRINT (750 – 19 - 5)	OBSERVACIONES
7:15	Entrega de dorsales y apertura T-2	CAMPO DE FÚTBOL
8:00	apertura transición 1	TRANSICIÓN EMBALSE
8:00	Inicio colocación voluntarios	Ciclismo / Carrera a pie
9:00	Salida –FEMENINA	Embalse
9:15	Inicio ciclismo femenino	Primera - Antigua N-1
9:45	Salida A	Embalse
9:50	Inicio Carrera a pie femenina	Primera – centro Pedrezuela
9:57	Inicio ciclismo – SERIE - A	Primero - Antigua N-1
10:05	META - femenina	Primera – campo fútbol
10:30	Salida B	Embalse
10:30	Inicio carrera a pie – SERIE - A	Primero – centro Pedrezuela
10:42	Inicio ciclismo - SERIE - B	Primero - Antigua N-1
10:45	META - serie A	Primero – campo fútbol
11:12	Inicio Carrera a pie - SERIE - B	Primero – centro Pedrezuela
11:28	META – Serie - B	Primero – campo fútbol
11:45	FINAL CICLISMO	Último – campo fútbol
12:10	META	Último – campo fútbol

INSTRUCCIONES GENERALES

DESPUÉS DE APARCAR:

- Recoge todo el material que vayas a necesitar para la competición (Bicicleta, gafas, casco, zapatillas...)
- Muy importante – NO OLVIDES EL DNI
- Accede al polideportivo siguiendo la señalización de la organización (entre 10 y 15 minutos andando según donde hayas aparcado)

EN EL POLIDEPORTIVO DE PEDREZUELA:

- 1. Recoge tu dorsal** (carpa situada dentro del campo de futbol, estará indicada)
 - Indispensable dni
 - Si vas a recoger el dorsal de algún compañero necesitarás copia de su dni + autorización firmada
- 2. Pasa a la T2 en el campo de futbol**, busca tu box y deja debajo de tu número el material que vas a necesitar para la carrera a pie (zapatillas, gorra, gafas, gel....)
 - **CUIDADO** si tienes del 1 al 189, estos dorsales se repiten para mujeres y hombres de la serie B. En la T2 habrá una línea de boxes perfectamente identificada para las mujeres con estos dorsales. Si eres mujer o de la serie B masculina fíjate bien donde colocas el material para no equivocarte.
 - Antes de salir de la T2 para ir a la T1 identifica el pasillo que te corresponde para no perderte cuando entres en competición con la bici. Para facilitarte esto, al inicio de cada pasillo habrá un cartel con la numeración de cada línea de boxes.
- 3. Una vez termines** de dejar tus cosas en la T2 sigue la señalización de la organización para llegar a la T1
 - Si vas en bicicleta podrás llegar hasta la misma valla de la transición pero circula pegado a tu derecha si ya hay alguna competición en marcha
 - Si vas en coche, debes aparcar en el camino señalizado, y bajar andando unos 10' por el camino hasta la T1. La carretera de acceso al embalse estará cortado y no hay sitio para aparcar cerca

EN LA T1:

- Los boxes están en una carretera cuya anchura limita mucho el espacio disponible por lo que para evitar aglomeraciones en el control de material de la T2 se han establecido unos **HORARIOS DE ACCESO** para cada serie:
 - **Serie femenina** de 8:00 a 8:45
 - **Serie masculina A** de 8:30 a 9:30
 - **Serie masculina B** de 9:25 a 10:15
- Si vas a acceder con tu material a transición y hay una competición en marcha, te rogamos que respetes a tus compañeros situándote en un lateral de la calzada.
- **El chip:** se entrega al entrar en la transición y **es imprescindible enseñar el dni o no podrás tomar la salida.** (no habrá excepciones)
- Si lo necesitas, tendrás **aseos** junto a la zona de transición
- El entorno de la salida se considera de alta protección medioambiental por lo que te rogamos la máxima colaboración.
- Por este motivo, tenemos muy limitado el uso de megafonía con un volumen elevado por lo que debes estar atento a los avisos que se os puedan hacer

Servicio de guardarropa en T1:

- En tu box sólo puedes tener el material que usarás en competición , cuando termines de preparar todo, lleva tu mochila al guardarropa.
- Se te entregará una pegatina en el sobre de los dorsales para pegar en la mochila que dejes en el guardarropa de T1.
- También te entregarán una bolsa numerada para que metas al finalizar el segmento de natación todo lo que hayas utilizado como el gorro, gafas, neopreno (si se hubiese permitido su uso)... etc.
 - Acuérdate de dejarla junto a tu bicicleta sujeta para que no se vuele.
 - Es motivo de sanción dejar algo fuera de la bolsa (debes hacerlo tu mismo) y la organización no se hará responsable de lo que pueda quedar fuera de dicha bolsa
 - Una vez llena la bolsa, déjala en tu box, la organización la recogerá y llevará al polideportivo de Pedrezuela donde podrás recogerla una vez finalices el triatlón junto a la mochila que hayas depositado anteriormente.

NATACIÓN

- **El nivel del embalse** puede variar a lo largo del mes de Agosto, por lo que es adecuaremos la zona de salida en su momento.
- **Uso de Neopreno**, Dependerá de la temperatura del agua el día de la prueba. En los días previos iremos informando.
- Sitúate en la salida según tu nivel , evitarás problemas en los primeros metros de la natación
- Si necesitas ayuda, levanta la mano y hazte ver, tenemos socorristas con tabla y embarcaciones a lo largo del recorrido.
- Es normal que al incorporarte para salir del agua puedas tener un ligero mareo, durara poco, anda despacio hasta que se te pase.
- Cuando llegues a transición recuerda que debes dejar todo tu material en la bolsa que se ha dado junto con el dorsal.

CICLISMO

- El circuito ciclista estará cerrado al tráfico y señalizado con conos. Sobre el plano es complicado entenderlo, pero en la práctica no tiene ninguna dificultad.
- **Atención al punto de inicio de vueltas:** Habrá una señalización muy clara que indicará **“INICIO DE VUELTAS / TRANSICIÓN “**. Por este punto, con el cartel de frente, pasarás 3 veces :
 - **Primer paso:** cuando inicies la primera vuelta de ciclismo después de realizar el tramo de enlace de 4km desde T1
 - **Segundo paso:** cuando inicies tu segunda vuelta
 - **Tercer paso** (y ultimo) debes pegarte a la derecha para girar hacia la entrada de Pedrezuela y acceder a la transición (T2)
- **Solo son dos vueltas:** ten en cuenta que no has iniciado la 1ª vuelta hasta que veas el cartel de **“INICIO DE VUELTAS / TRANSICIÓN “**.
- **Si has tomado la precaución de poner el cuenta kilómetros de tu bicicleta a “0”** antes de comenzar el triatlón, cuando llegues a este punto para entrar en transición el cuenta kilómetros debe marcar en torno a los 18/19 km
- Cada corredor es responsable de contar sus vueltas y nadie de la organización indicará lo que se debe hacer en este punto, está indicado en el cartel, **“izquierda inicio vueltas / derecha transición ”**

CARRERA A PIE

- Son dos vueltas más un pequeño tramo de enlace entre la T2 y el circuito.
- Prácticamente todo asfalto excepto un tramo de pista de tierra de 700m que se pasa en dos ocasiones.
- **Habrà dos avituallamientos de agua:**
 - El primero a 400m después de la salida de transición
 - El segundo en km 2.7 . El mismo lugar que en la primera vuelta
- Atención a la señalización de entrada a meta: habrá una señal indicado el inicio de vuelta recto o el giro a la derecha para entrar en meta cuando lles dos vueltas
- Una vez en meta, avituallamiento liquido abundante, fruta, cerveza, y duchas.

¡ Mucha suerte y gracias por participar !