REUNIÓN TÉCNICA

YO SI TRIMUJER
ÁVILA

SPRINT 2015

HORARIOS

DOMINGO 26 DE JULIO

07.30	Secretaria (Palacio de Congresos)
08.00 – 09.00	Control de Material Sprint Yo Si Trimujer
09.32	Salida SPRINT Yo Si Trimujer
10.00 – 11.30	Control de material Supersprint Yo Si Trimujer
12.00	Salida SUPERSPRINT Yo Si Trimujer
13.30	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 las tres primeras clasificadas de cada prueba del programa, Supersprint y Sprint.
- En la ceremonia de entrega de premios, tendrán medalla las tres primeras de cada clasificación

CONTROL DE MATERIAL

Área de Transición 1 – Embalse Fuentes Claras

- Revisión de la bicicleta
- Revisión del casco
- Revisión de los dorsales
- Revisión del gorro de natación
- Revisión del marcaje
- Presentar DNI
- Entrega de chip

Área de Transición 2 – Auditorio Lienzo Norte

- Colocación de zapatillas y material de carrera

PROCEDIMIENTO CONTROL DE MATERIAL

PASOS A SEGUIR POR ORDEN:

- Recoger dorsales en Auditorio Lienzo Norte
- Dejar zapatillas y material de carrera en Transición 2
- Ir a Transición 1 con bicicleta, material de ciclismo, material de natación, neopreno (si está permitido), dorsales, gorro, DNI, mochila. La Transición 1 está ubicada a 3 km. de distancia por lo que se recomienda ir en bici.
- En Transición 1 habrá guardarropa para dejar la mochila, que será llevada a la Meta para que la recojan las deportistas.

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
- Todas las atletas deberán regresar a la zona de salida

Ejemplo 2

- Si alguien sale antes de la bocina y el resto de las atletas lo hacen con la bocina, la atleta que ha provocado la salida nula tendrá una penalización de 15 segundos en la T1

RECORRIDOS

Natación

- 2 vueltas de 370 m = 750 m

Ciclismo

- Enlace 3 km + 4 vueltas de 4 km = 19 km

Carrera a pie

- 2 vueltas de 2 km = 4 km

RECORRIDOS

3/3/2015 8:55:20 p.m.
Embalse de Fuentes Claras
TRANSICIÓN 1
TRANSICIÓN 2
© 2015 Google
Google earth
2007
Fecha de las imágenes: 8/2/2007 40°39'57.06" N 4°42'06.00" O elev. 1095 m alt. ojo 3.18 km

RECORRIDOS

Área de Transición 1 (marrón): en el aparcamiento del Embalse de Fuentes Claras.

Área de Transición 2 (marrón): situada en el vial del Auditorio Lienzo Norte.

Circuito de natación (amarillo): Circuito a dos vueltas que se desarrollará en el Embalse de Fuentes Claras.

Circuito de Ciclismo (rojo): Tras salir del Área de Transición por la Ctra. que circunvala el Embalse dirección a Ávila, se toma el Paseo de Sta. María de la Cabeza, Calle Cardeñosa, Paseo de la Encarnación, Paseo del Cementerio, entrando a la izquierda hasta la puerta de la Factoría de Nissan, donde se hace un giro de 180º y se vuelve por el mismo recorrido. El otro giro se hace por la Calle López Mezquita para iniciar siguiente vuelta en el Paseo de Sta. María de la Cabeza. En la cuarta vuelta se dirigen a la Calle frente al Auditorio Lienzo Norte donde se ubica la segunda transición.

Circuito carrera a pie (amarillo): tras salir del Área de Transición girar a la derecha para bajar por un camino hasta la pasarela que cruza el rio. Nada más cruzar se gira a derecha por el camino pegado al río hasta la segunda pasarela que lo vuelve a cruzar, apareciendo en la Ctra. de circunvalación del Embalse. Se toma dirección hacia el Auditorio Lienzo Norte por el Paseo Santa María de la Cabeza, donde se inicia la segunda vuelta para luego ir a la recta de meta ubicada frente al Auditorio Lienzo Norte.

NATACIÓN

- 2 vueltas de 370 m
- Temperatura del agua <_ºC>
- Neopreno estará permitido si la temperatura del agua es inferior a 22ºC
- Sistema de salida: desde el agua

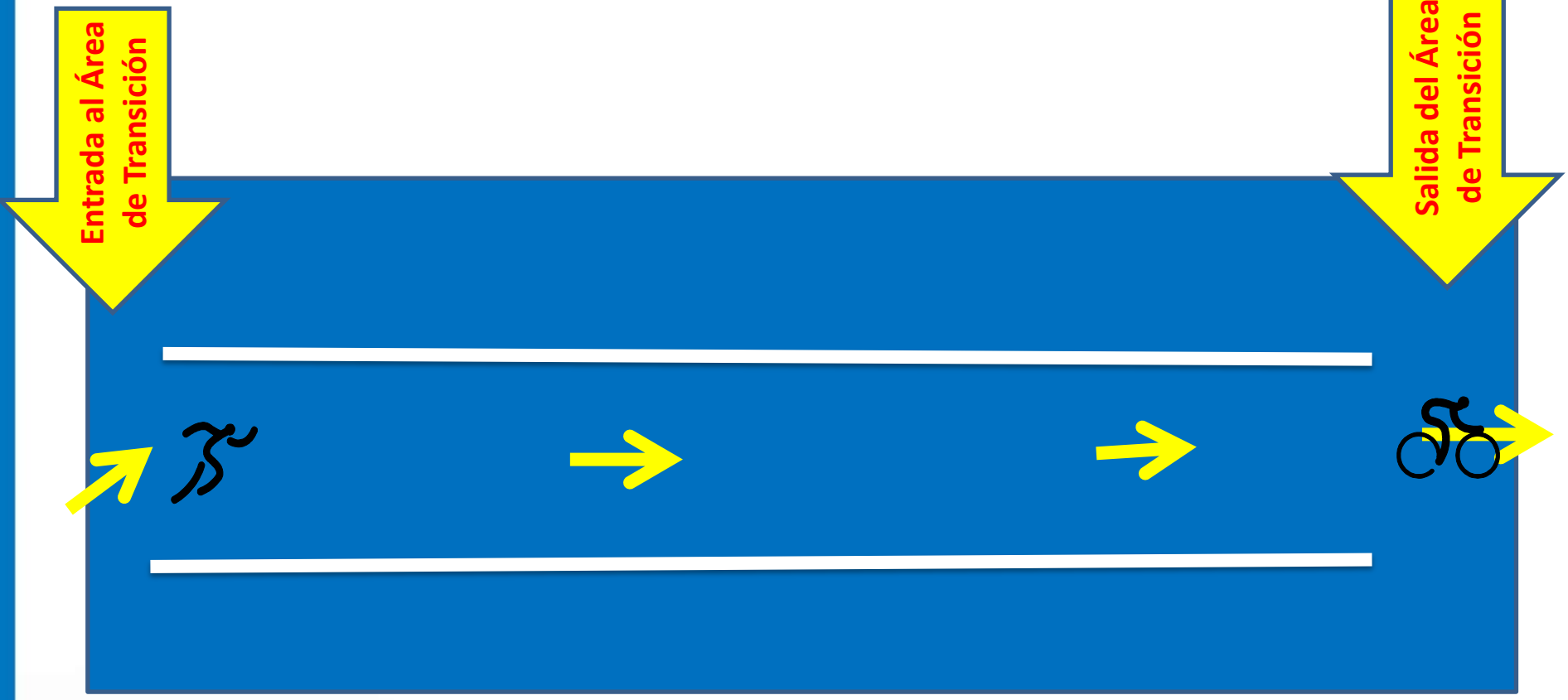
NATACIÓN

3/3/2015
A-51
Image © 2015 DigitalGlobe
Google earth
2007
Fecha de las imágenes: 10/27/2010 40°40'11.51" N 4°42'30.87" O elev. 1059 m alt. ojo 1.30 km

ÁREA DE TRANSICIÓN 1 – EMBALSE FUENTES CLARAS

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

ÁREA DE TRANSICIÓN 1 | CIRCULACIÓN



CICLISMO

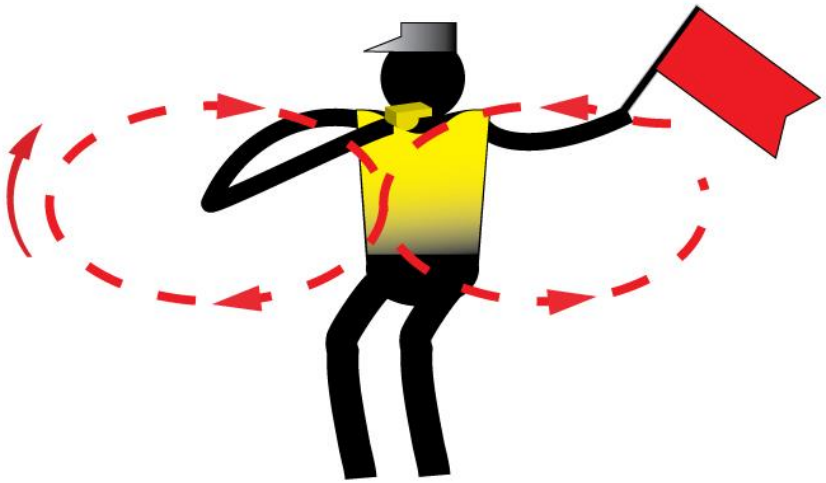
- Enlace de 3 km + 4 vueltas de 4 km
- Sinuoso y urbano con subida y bajada largas

CICLISMO

TRANSICIÓN 1
Embalse de Fuentes Claras
A-51
N-501
Cra. Salamanca
Calle López Mezquita
INICIO
VUELTAS
Calle Fuentes Claras
Calle los Canteros
Calle la Viña
Calle Tomadros
Calle Castilla
Calle Cardeñosa
TRANSICIÓN 2
Image © 2015 DigitalGlobe
Google earth
Fecha de las imágenes: 10/27/2010
3/3/2015
2007
2015

PRECAUCIÓN

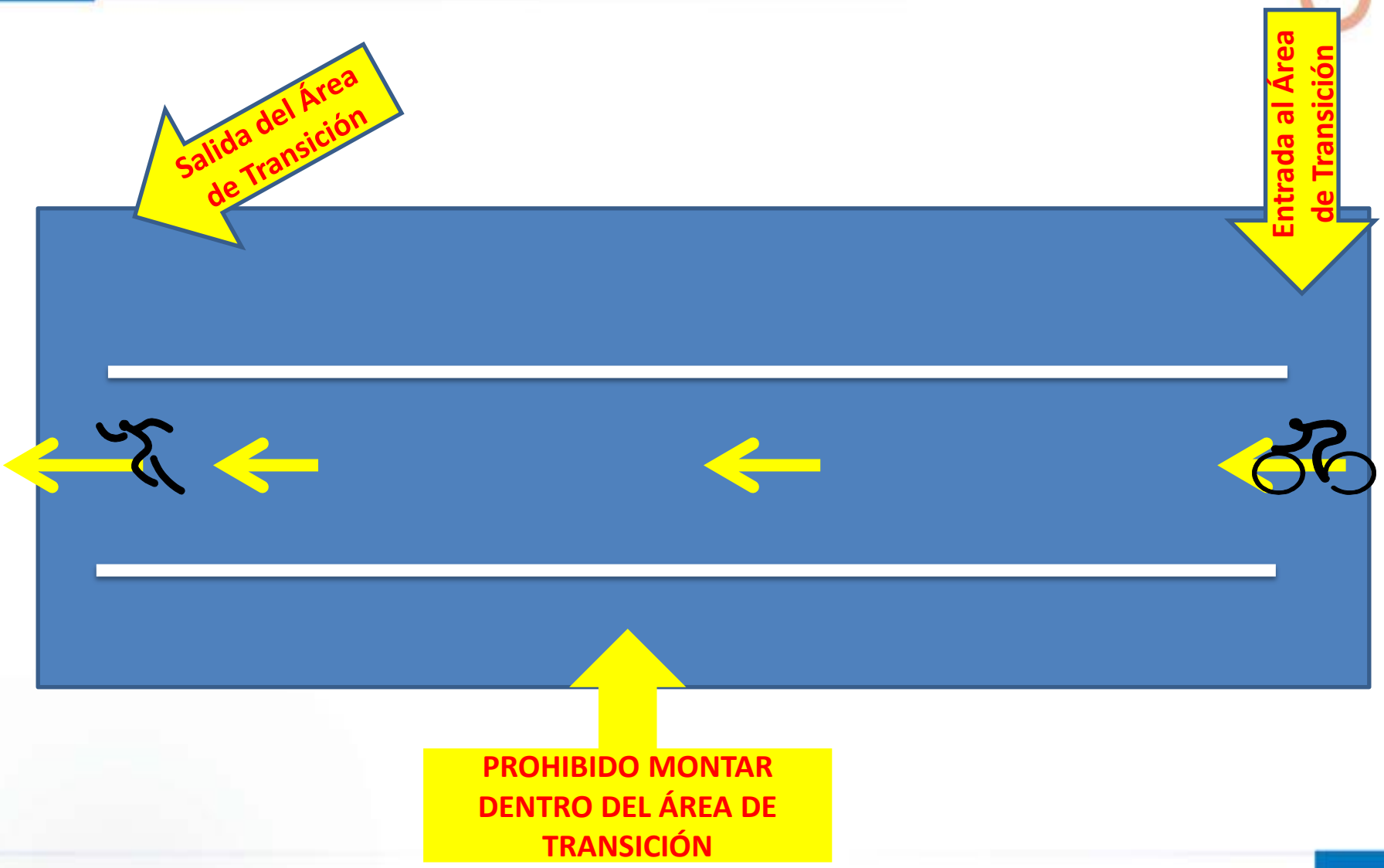
- **En caso de ver a los/las voluntarios/as con silbato y bandera roja**



ÁREA DE TRANSICIÓN 2 – LIENZO NORTE

- Soportes Barra tradicional
- Zapatillas frente a la caja
- Casco en la bicicleta
- Bolsas al guardarropa
- Línea de desmontaje al inicio de la transición

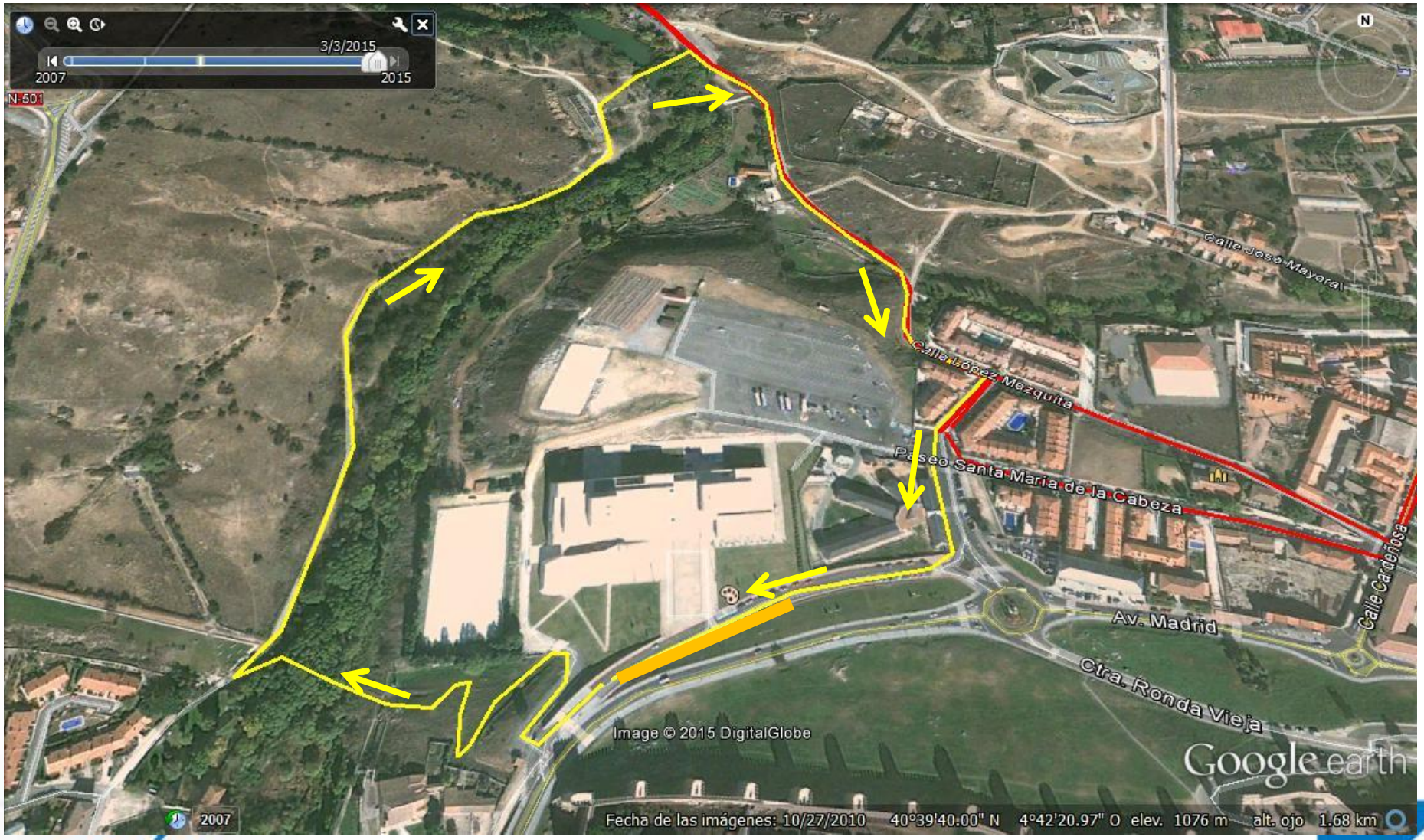
ÁREA DE TRANSICIÓN 2 | CIRCULACIÓN



CARRERA A PIE

- 2 vueltas de 2 km
- Circuito con subidas y bajadas y alguna parte técnica
- Al finalizar ir a la zona de recuperación

CARRERA A PIE



¡¡ BUENA SUERTE !!

Somos Triatlón

YO SI TRIMUJER
ÁVILA