



REUNIÓN TÉCNICA

YOSITRI PONTEVEDRA

**SPRINT
2015**

HORARIOS



DOMINGO 23 DE AGOSTO

08.30

08.45 – 09.45

10.00

10.05

10.00 – 11.00

11.00

11.05

14.00

Secretaria (entrega dorsales)
Control de Material SuperSprint
SuperSprint Masculino YOSITRI
Triatlón de la Mujer SuperSprint
Control de material
Distancia Sprint
Sprint masculino YOSITRI
Triatlón de la Mujer Sprint
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.**
- ⊗ **Habrà 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**



Área de Transición

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



Atletas en posición:

- o **La salida se dará en cualquier momento una vez el DT diga “A sus puestos”**
- o **Bocina de gas**
- o **Inicio de la competición**



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 10 segundos en la T1**

RECORRIDOS



Natación

🚴 1 vuelta de 750m

Ciclismo

🚴 4 vueltas de 4,7 km = 19,5 km

Carrera a pie

🚴 2 vueltas de 2,5 km = 5 km

RECORRIDOS



RECORRIDOS



Área de Transición 2 (azul): situada en la Avda. Buenos Aires.

Circuito de natación (amarillo): Circuito a una vuelta que se desarrollará en el Río Lerez.

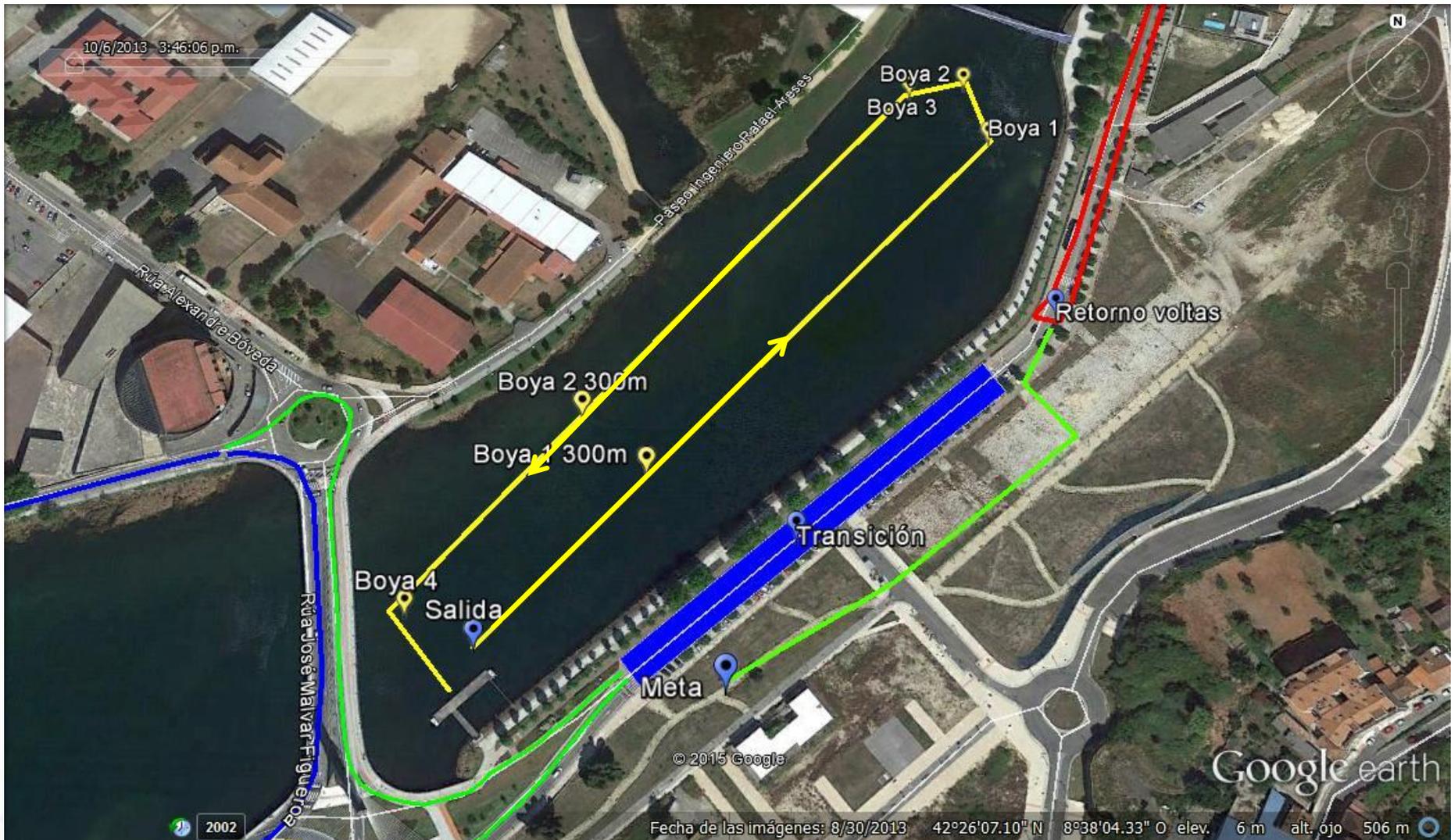
Circuito de Ciclismo (rojo): Tras salir del Área de Transición por la Avda. Buenos Aires, se cruza el puente para coger el Pso. Rafael Ingeniero Areses. Se toma la Avda. Compostela, se gira para tomar la calle de Celso Emilio Ferreiro, dar una vuelta a la Universidad y volver a salir por el mismo sitio hasta la Avda. Compostela, haciendo un giro de 180° en la misma y volviendo hasta la Rua Ponte Santiago. Se vuelve por la Avda. Buenos Aires al inicio de las vueltas.

Circuito carrera a pie (amarillo): tras salir del Área de Transición se toma la Avda. Buenos Aires remontando el río hasta un punto de giro de 180° donde se vuelve por el mismo sitio para volver a girar y completar la segunda vuelta, o entrar en meta.



- o **1 vuelta de 750 m**
- o **Temperatura del agua <_°C>**
- o **Neopreno estará permitido si la temperatura del agua es inferior a 22°C**
- o **Sistema de salida: desde el agua**

NATACIÓN





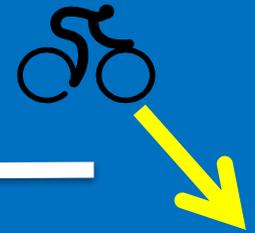
- **Soportes Barra tradicional**
- **Zapatillas frente a la caja o en la bicicleta**
- **Casco en la bicicleta**
- **Bolsas al guardarropa**
- **Línea de montaje al final de la transición**

ÁREA DE TRANSICIÓN 1 | CIRCULACIÓN



Entrada al Área
de Transición

Salida del Área
de Transición



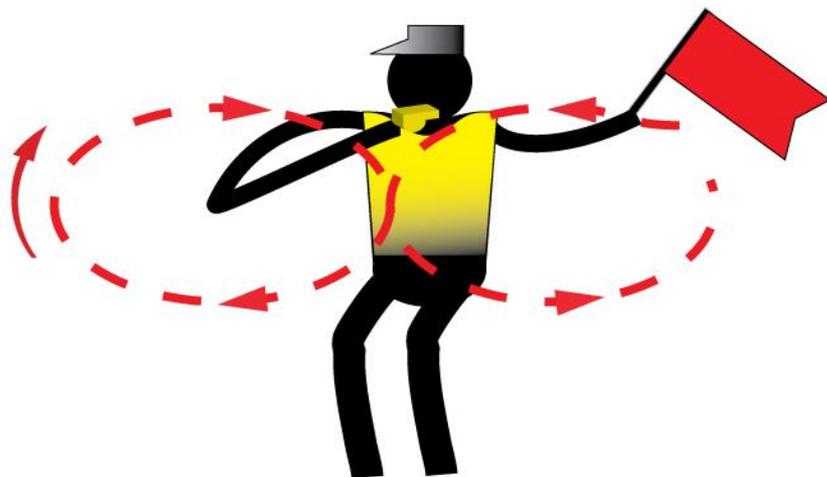


- o **4 vueltas de 4,7 km**
- o **Sinuoso y urbano con subida y bajada largas**

PRECAUCIÓN



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





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

ÁREA DE TRANSICIÓN 2 | CIRCULACIÓN



Entrada al Área de Transición

Salida del Área de Transición



PROHIBIDO MONTAR
DENTRO DEL ÁREA DE
TRANSICIÓN

CARRERA A PIE



- o **2 vueltas de 2,5 km**
- o **Circuito de ida y vuelta llano**
- o **Al finalizar ir a la zona de recuperación**

CARRERA A PIE



¡¡ BUENA SUERTE !!

SOMOS Triatlón