REUNIÓN TÉCNICA

YO SI TRIMUJER
ÁVILA

SUPERSPRINT 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

- 1 vuelta de 300 m

Ciclismo

- Enlace 3 km + 1 vuelta de 4 km = 7 km

Carrera a pie

- 1 vuelta de 2 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. La entrada a la Transición 2 se hace por la Calle López Mezquita/Paseo de Sta. María de la Cabeza, dirección 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 está la meta ubicada.

NATACIÓN

- 1 vuelta de 300 m
- Temperatura del agua <_ºC>
- Neopreno estará permitido si la temperatura del agua es inferior a 22ºC
- Sistema de salida: desde el agua

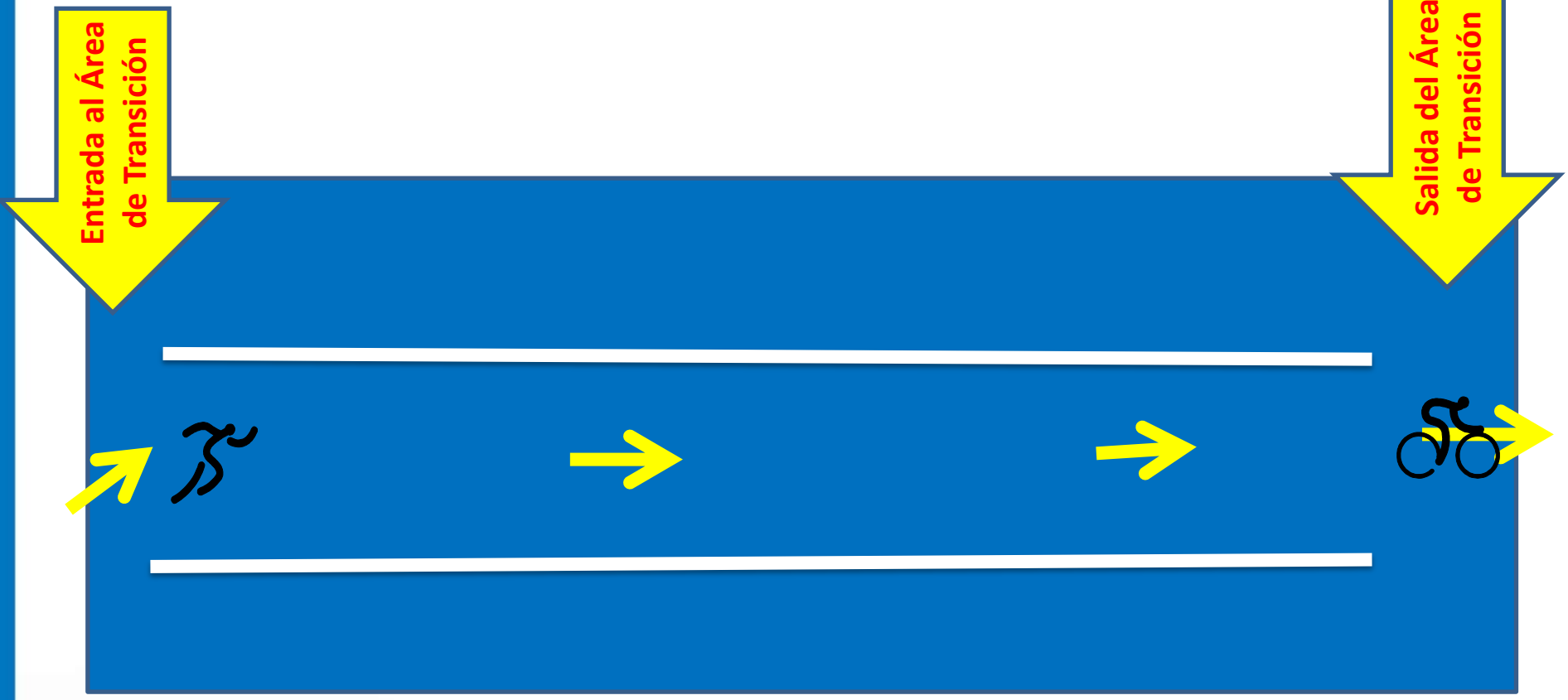
NATACIÓN

3/3/2015
A-51
Calle Lopez Mezquita
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

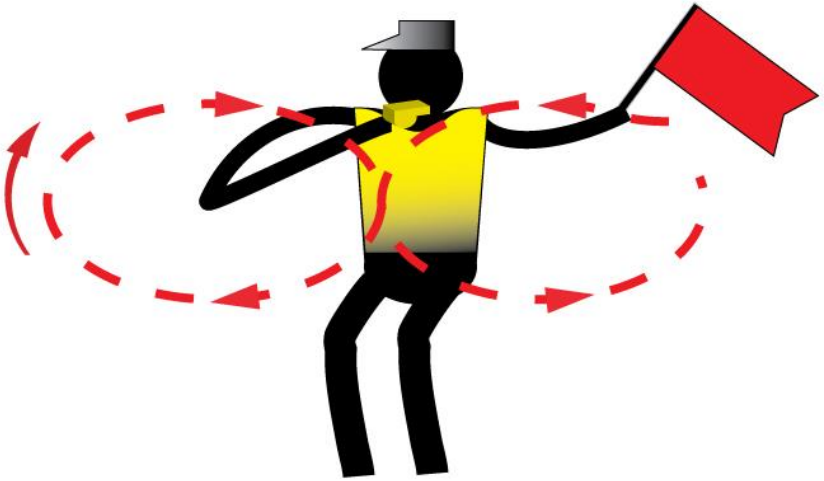
- Enlace de 3 km + 1 vuelta de 4 km
- Sinuoso y urbano con subida y bajada largas

CICLISMO

TRANSICIÓN 1
TRANSICIÓN 2
Embalse de Fuentes Claras
A-51
N-501
N-403
Calle López Mezquita
Calle Arroyo Vacas
Calle Fuentes Claras
Calle los Canteros
Calle la Viña
Calle Tomachos
Calle Cardeñosa
Calle Castilla
Cta. Salamanca
Calle Río Esla
Image © 2015 DigitalGlobe
Google earth
3/3/2015
2007
2015
Fecha de las imágenes: 10/27/2010 40°39'57.25" N 4°42'06.40" O elev. 1095 m alt. ojo 2.53 km

PRECAUCIÓN

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



ÁREA DE TRANSICIÓN 2 – LIENZO NORTE

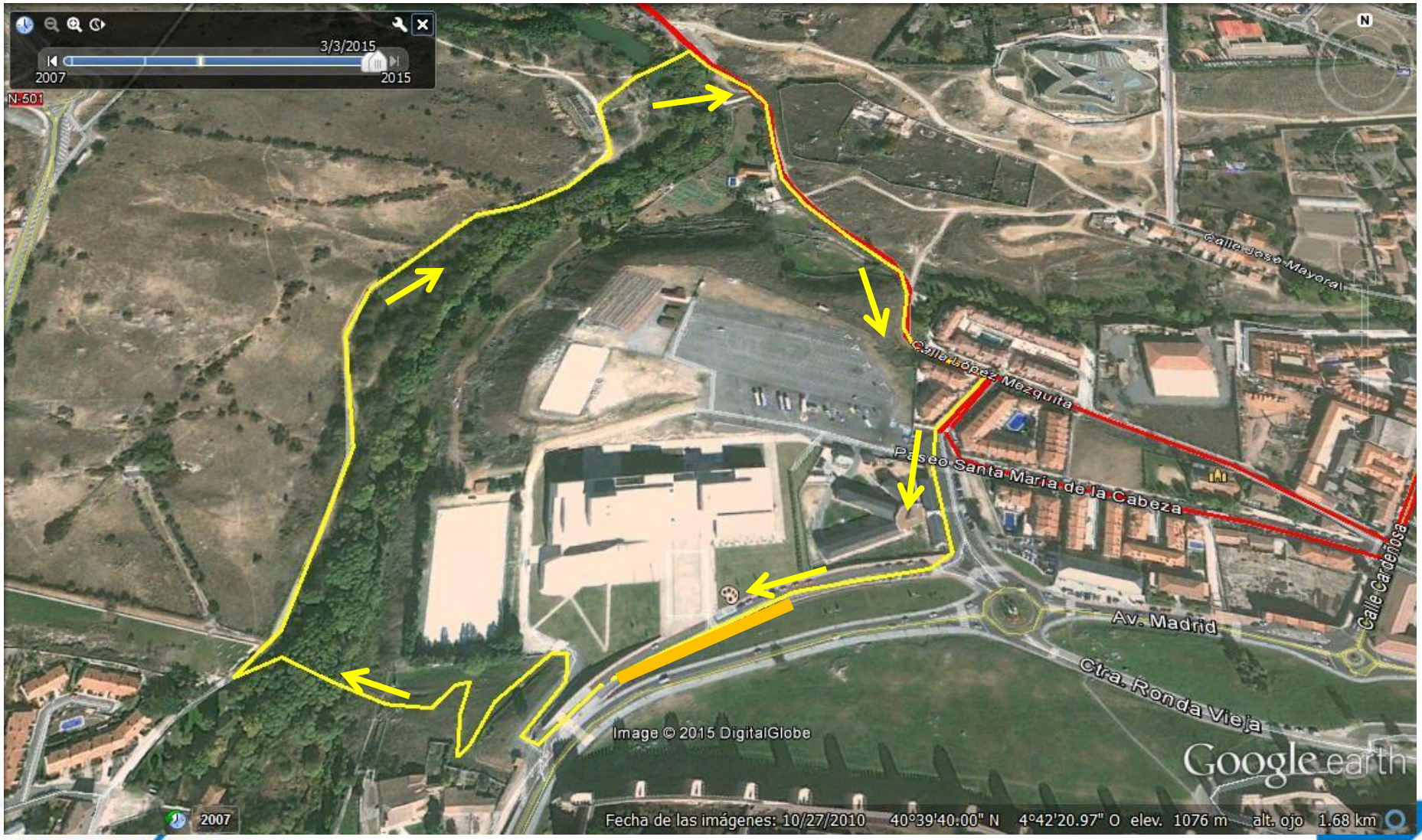
- Soportes Barra tradicional
- Zapatillas frente a la caja
- Casco en la bicicleta
- Bolsas al guardarropa
- Línea de desmontaje al inicio de la transición

ÁREA DE TRANSICIÓN 2 | CIRCULACIÓN

CARRERA A PIE

- 1 vuelta 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