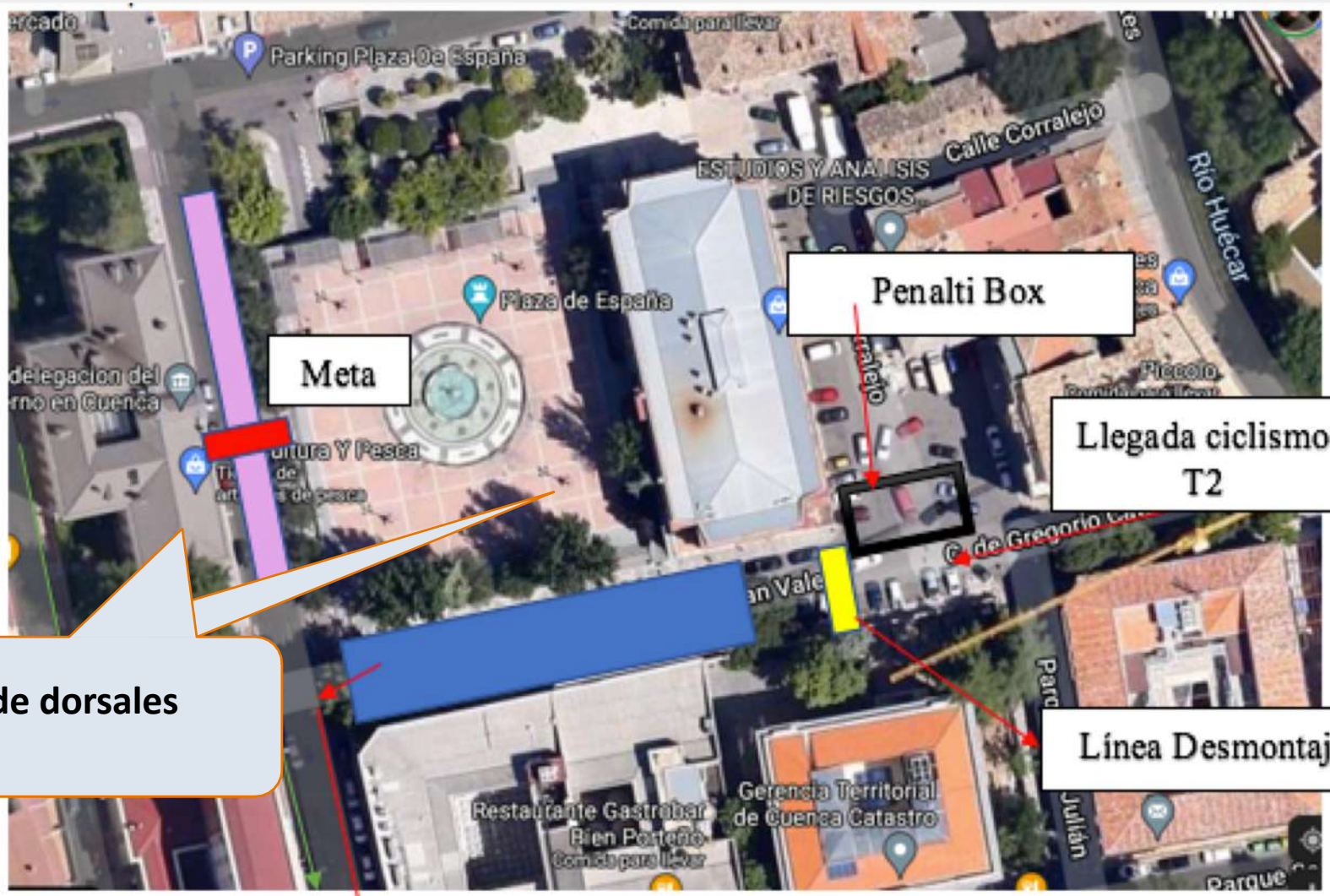
Información Técnica

CAMPEONATO CASTILLA LA MANCHA-OLÍMPICO –SIN DRAFTING 2021

Piensa que …

- Debes mantener la distancia interpersonal en lo posible.
- Debes hacer uso de la mascarilla siempre que tengas cerca a otras personas no convivientes, se recomienda siempre.
- Debes minimizar los contactos.
- Debes mantener siempre la educación y respeto. Debes ser autosuficiente.
- Debes hacer uso con frecuencia del gel hidroalcohólico.
- Tienes que tener en cuenta las **medidas COVID-19** para la competición.

Sede



Recogida de dorsales

Vuelta carrera a pie

Inicio carrera a pie

Recogida de dorsales

- Debes dirigirte a la “Plaza de España”, (ver mapa), calle Gregorio Catalán Valero, en los horarios que se especifican en este documento y debes de respetar las indicaciones de oficiales y organización.

IMPORTANTE PARA ACOMPAÑANTES:

- **Prestar especial atención** a no quitarse para nada la mascarilla cuando se esté observando la prueba en zonas como en la zona de la playa artificial y la orilla del río para el mismo segmento, y de la misma forma, en cualquier punto donde pueda haber más acumulación de gente y sea imposible mantener distancias.
- Extremar las precauciones en la zona anexa a la transiciones.

Información para deportistas

IMPORTANTE PARA DEPORTISTAS:

Prestar especial atención a no quitarse para nada la mascarilla cuando se esté en la zona de transición, recogida de dorsales o entrega de premios, una vez en la T1 la mascarilla la llevaremos puesta hasta el inicio de la competición.

Una vez lleguemos a meta una persona facilitará gel hidroalcohólico y una mascarilla que nos tendremos que poner.

Pasaremos a la zona de recuperación donde podremos coger fruta y bebida pero **no podremos permanecer en la misma.**

Se recomienda dejar todo lo necesario en la T2 una vez recogido el dorsal y trasladarese a la T1 (en bici con todo lo necesario para la competición), en la T1 habrá servicio de guardarropa, una vez finalizada la competición se trasladará todo a la T2 (el material que se encuentre fuera de la caja de competición, la organización no se hace responsable de él en el traslado a la **T2**) **(TODO MATERIAL DENTRO DE LA CAJA).**

Entrega de dorsales

- Dorsal para la carrera a pie (obligatorio en bici)
- Pegatinas, bici, casco, guardarropa…
- Gorro de natación (mirar tabla según colores)

Deportista	Gorro	Color
Chica	Rojo	
Chico	Flúor	

Horarios

- **Sábado:**
- 11:30 – 13:30 Recogida de dorsales en la "Plaza de España" junto a la T2 (calle Gregorio Catalán Valero)

- 13:00 – 14:00 |Apertura control de material T1 (Plaza de España)
- 14:30 |Apertura control de material T2 (Playa Artificial)

- 15:30 |Salida masculina. (salida única)
- 15:35 |Salida femenina. (salida única)

Entrega de premios

20:00 | Tiempo máximo llegada a meta.

20:10 | Entrega de premios y sorteos. (Plaza de España).

- General Masculina.
- General Femenina.
- Equipos masculinos y femeninos.
- Absoluta masculina y femenina.
- Junior masculino y femenino.
- Sub 23 masculina y femenina
- Veteranos 1, 2 y 3 masculino y femenino.
- Clasificación local. (Premios SUNNE)

20:30 | **CIERRE DE RECOGIDA DE MATERIAL**

Control de material

- Alinearse manteniendo la **distancia social en la** puerta de acceso al **área de transición.**

- **Revisión visual y control**, (recordar que se permite acoples, manillar con extremos taponados, casco que abroche correctamente ajustado…), para todo lo relativo rige la reglamentación de GG.EE.

- Dirígete a tu espacio asignado en la zona de transición y deposita tu material sin dejar marcajes de la zona. **(mantén la mascarilla puesta)**

Procedimientos previos a la salida

Cuando queden 15 minutos para la salida, dirígete a la zona de de salida por la zona de moqueta hacia el rio.

- Respeta la distancia social en todo momento y haz uso de la mascarilla hasta que te sea indicado el poder retirarla.

- Los oficiales te guiarán hacia la zona de pre-salida. Manteniendo en todo momento la distancia social.

- Una vez allí podrás quitarte la mascarilla y depositarla en los contenedores habilitados al efecto.

SALIDA ÚNICA CATEGORIA MASCULINA Y SALIDA ÚNICA CATEGORIA FEMENINA

Natación

- Salida **CONJUNTA**

- Los deportistas se deberán de colocar entre las dos boyas de marcaje de salida, ocupando la totalidad de la distancia entre ellas.

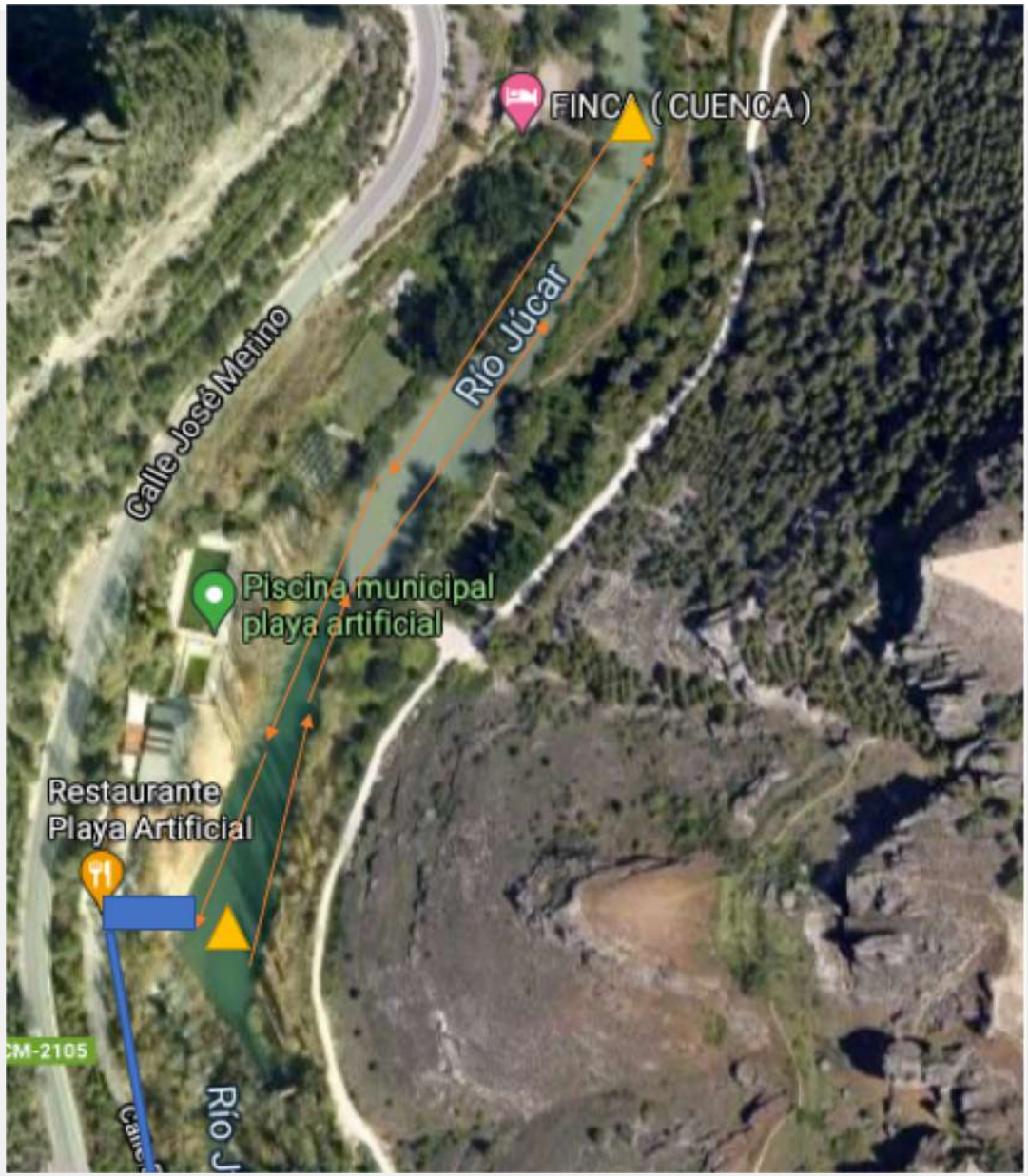
- 2 vueltas de 760m. (1520m)

- Las boyas siguientes se dejarán a la izquierda del nadador.

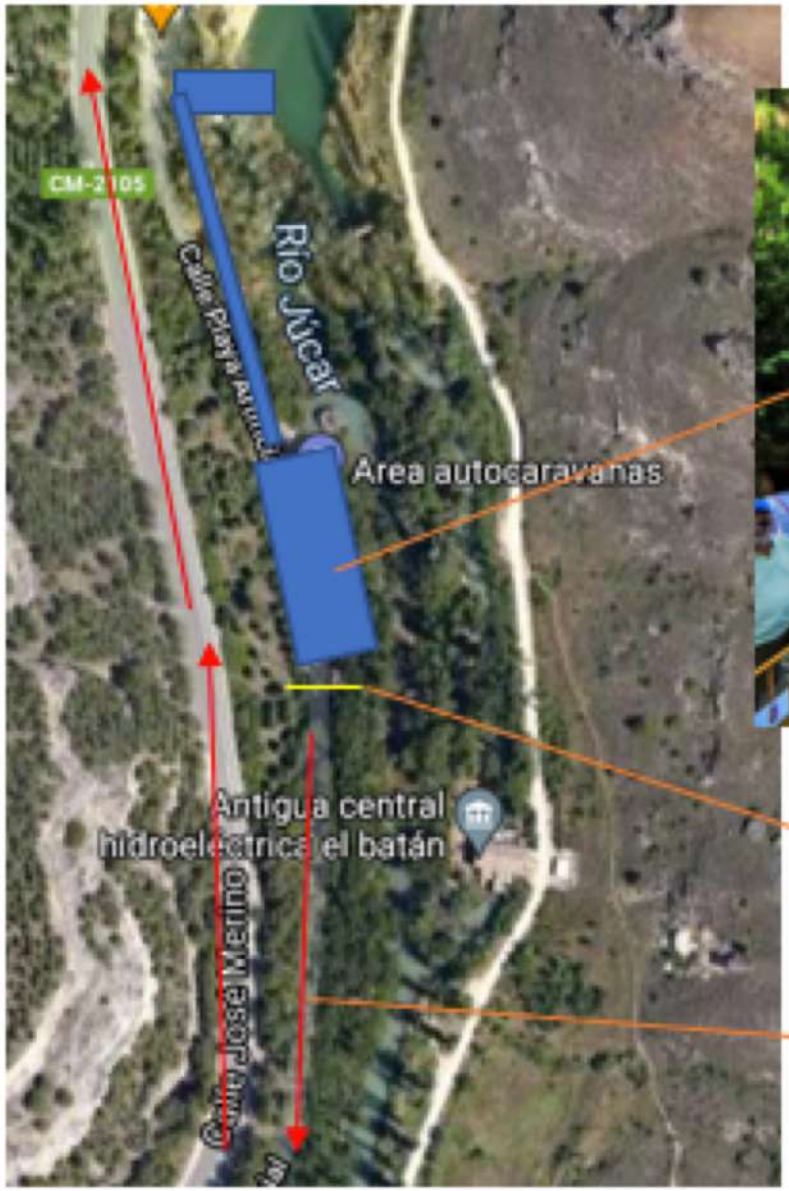
  Temperatura del agua medida 1 hora antes **(decisión uso neopreno)**

Natación

760m ida y vuelta



Transición #1



Línea de montaje

Inicio circuito de ciclismo

Los deportistas deberán dejar todo el material **DENTRO DE LA CAJA**

Ciclismo

- El recorrido es a una sola vuelta. (41´6km)

- Recordar **NO** está permitido el darfting (ir a rueda).

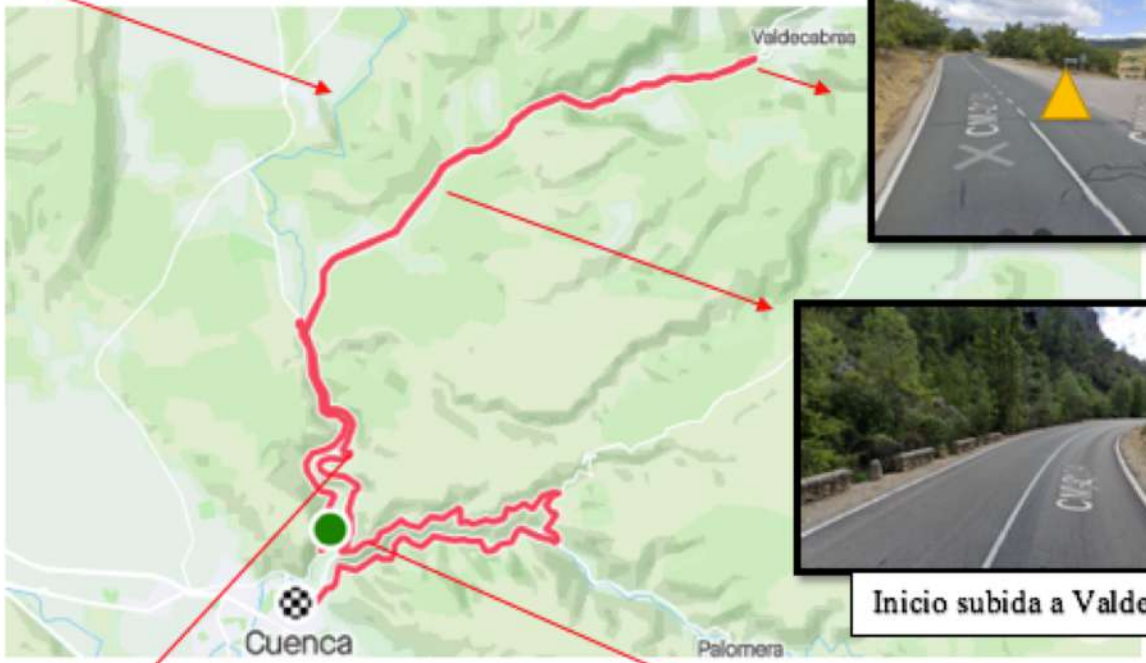
- **HABRÁ AVITUALLAMIENTO EN CICLISMO,** en el alto del Castillo en el km 29. (no en el km 23 como pone en el reglamento)

Ciclismo

1 vueltas de 41,6, km

Circuito de Ciclismo

1 vuelta de 41´6km



Punto giro inicio bajada

Inicio subida a Valdecabras

Inicio subida San Isidro

Alto del Castillo

Perfil Ciclismo

1 vueltas de 41,6, km

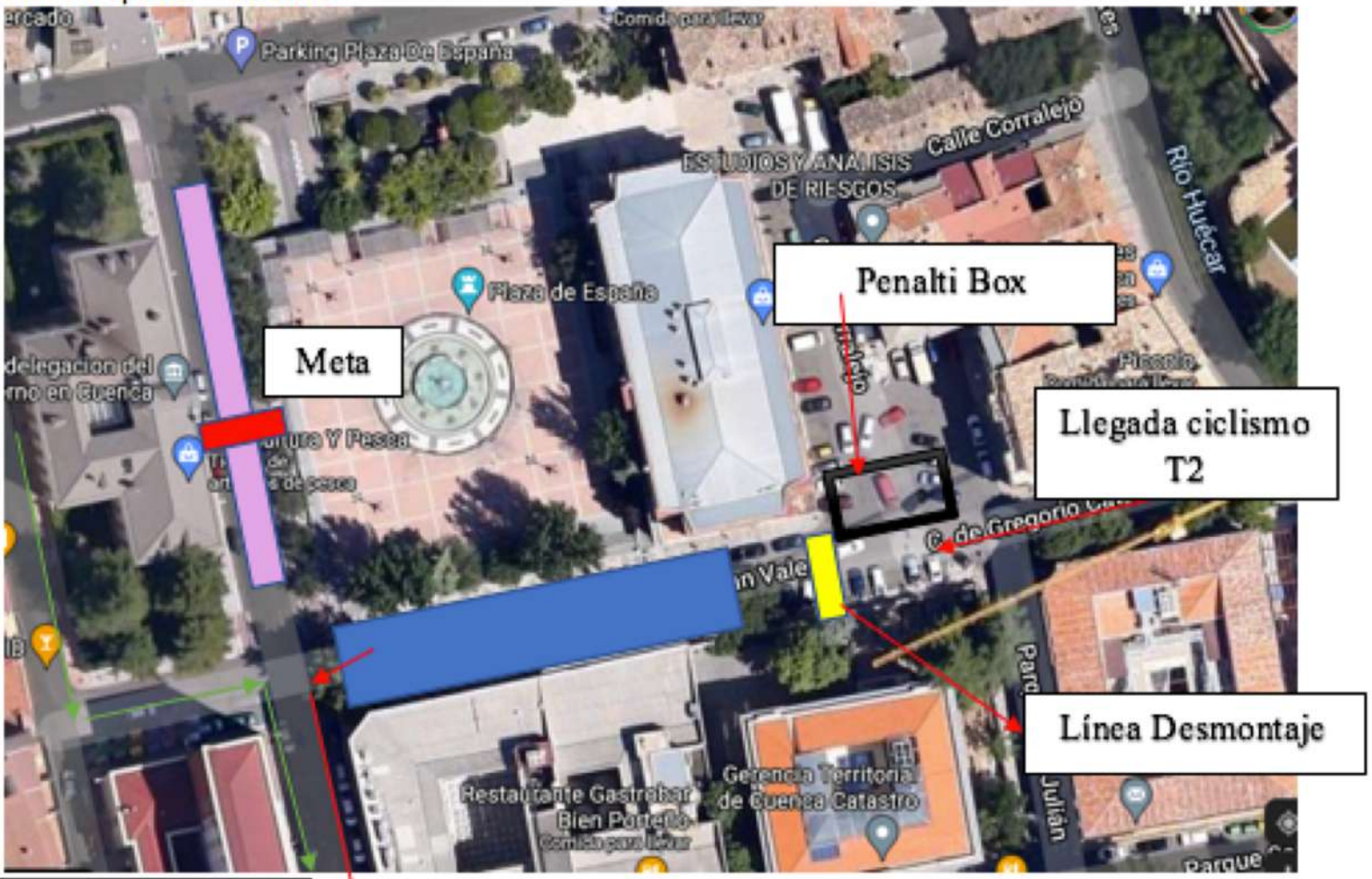
Transición #2

- Debes desmontar de la bicicleta antes de la línea que estará controlada por un oficial con bandera.
- Con la bicicleta de la mano dirígete hasta tu espacio asignado sin soltarte el casco hasta que esté colgada.
- Protocolo **COVID**: Debes ser autosuficiente.
- Inicio del segmento de carrera al final de la transición en la zona contraria a la entrada.

Transición #2

Transición 2

Plaza España – Cuenca



Vuelta carrera a pie

Inicio carrera a pie

Carrera a pie

- 4 vuelta de 2.500m. (10 km de carrera a pie)
- Carrera en ambos sentidos: ida izquierda y vuelta derecha.
- Recorrido delimitado con cintas y conos.
- Superficie por asfalto por el centro de **CUENCA**.

  Avituallamiento (Agua) **Cada vuelta** “Parque San Julián”)

Carrera a pie

Carrera a pie (10km)

4 vueltas de 2,5km

Avituallamiento

Postcompetición

- Al entrar en meta tendrás avituallamiento líquido preparado autoservicio, (agua, bote de isotónico, fruta y barrita cereales).
- Si has finalizado la competición y no tienes que ir al podio, dirígete a por el material para retirarlo lo antes posible siguiendo las instrucciones de los oficiales para no entorpecer otras competiciones.
- En todo momento, **sigue respetando las normas de uso obligatorio de mascarilla y distancia social.**

Reglamento de aplicación

- Se regirán todas las competiciones por la normativa de GG.EE.
- Natación: es recomendable mantener la distancia y no coger pies en natación
- Ciclismo: sin drafting. (bicicleta convencional y contrareloj)
- Carrera: recomendable mantener la distancia de al menos 4 metros y correr en un ángulo de 45º. Hay que adelantar con 1 metro de separación en el menor tiempo posible.

CAMPEONATO CASTILLA LA MANCHA-OLÍMPICO –SIN DRAFTING 2021