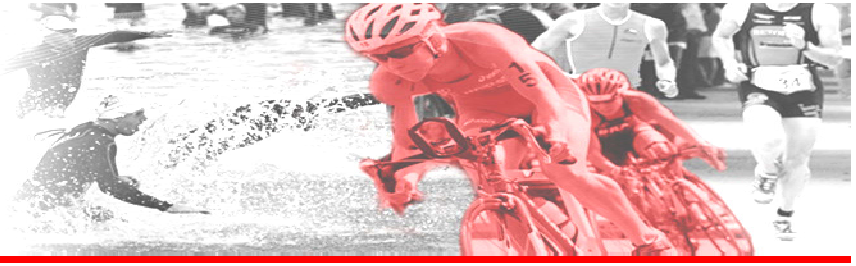
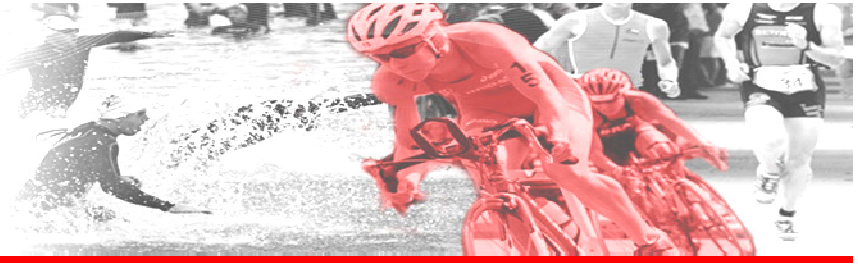
TRIATLON CASTILLA Y LEÓN
www.triatloncastillayleon.com



bierzotriman

TRIATHLON

TRIATLON CASTILLA Y LEÓN

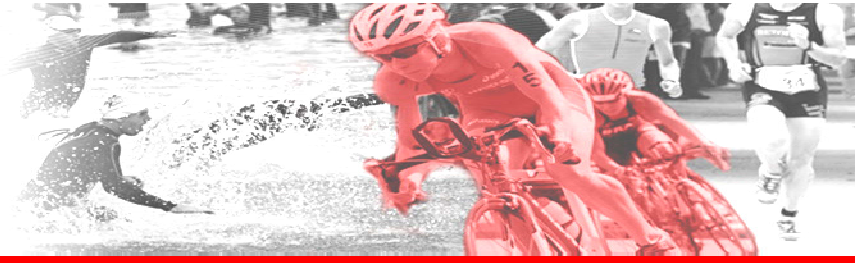


JURADO DE COMPETICIÓN

- **Marcos Lobo Cortés (Delegado técnico)**
- **Miguel Martinez Basurco (Bierzo Triman)**
- **Raul Zancajo (Federación CyL) J.A. de la prueba.**

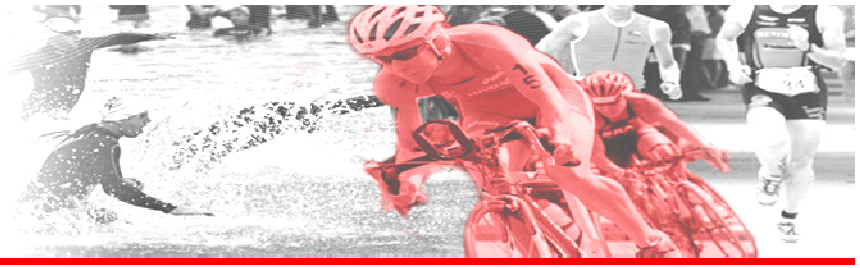
HORARIOS PREVISTOS

- **Sabado, 3 de junio**
- 12:00 – 14:30 Entrega de dorsales – Oficina de turismo Villafranca del bierzo (junto área de transición).
- 17:00-20:30 Entrega de dorsales en la T2 LAGO DE CARUCEDO
- 17:00-20:00 Apertura de T1 (Lago de carucedo).
- 18:00-20:30 Apertura de T2 (Villafranca del Bierzo).



HORARIOS PREVISTOS

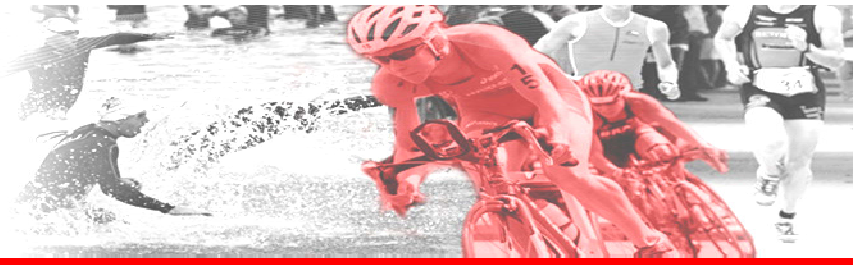
- **domingo, 4 de junio**
- 7:00 a 8:00 apertura de la T1
- 6:30-7:30 apertura de la T2
- 8:30 SALIDA MD MASCULINA
- 8:35 SALIDA MD FEMENINA
- 9:30 SALIDA CORTO MASCULINA
- 9:35 SALIDA CORTO FEMENINA



TIEMPOS DE CORTE (estrictos)

- MEDIA DISTANCIA
- Natación 1h
- Carrera + ciclismo: 4h15’
- Meta: 6h45’

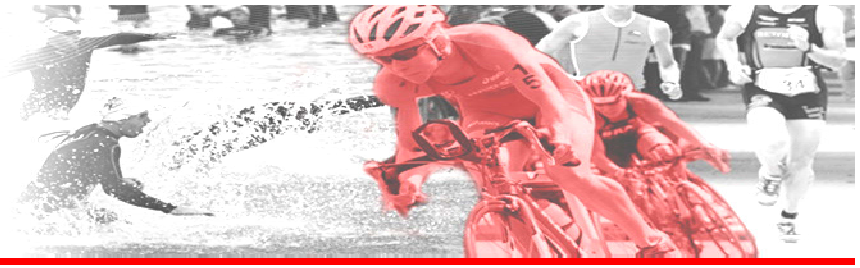
- DISTANCIA CORTA
- Natación 30’
- Carrera + ciclismo (NO DRAFTING): 2h30’
- Meta: 2h50’



MATERIAL DE COMPETICIÓN

Se entrega:

- **1 dorsal para el cuerpo (llevar detrás en la bici y delante en la carrera a pie). Prohibido nadar con él**
- **1 dorsal para la tija de la bici y dos bridas**
- **1 pegatina para el guardarropa**
- **1 pegatina para el casco**
- **1 gorro de natación numerado (uso obligatorio)**
- **1 CHIP a la entrada de la transición**
- **IMPORTANTE: el chip amarillo no sirve. El chip entregado es el válido y hay que ponérselo en el tobillo izquierdo**



ACCESO A LA ZONA DE COMPETICIÓN Y PASOS A SEGUIR

Se adjunta plano con ruta de acceso al lago desde Villafranca del Bierzo.

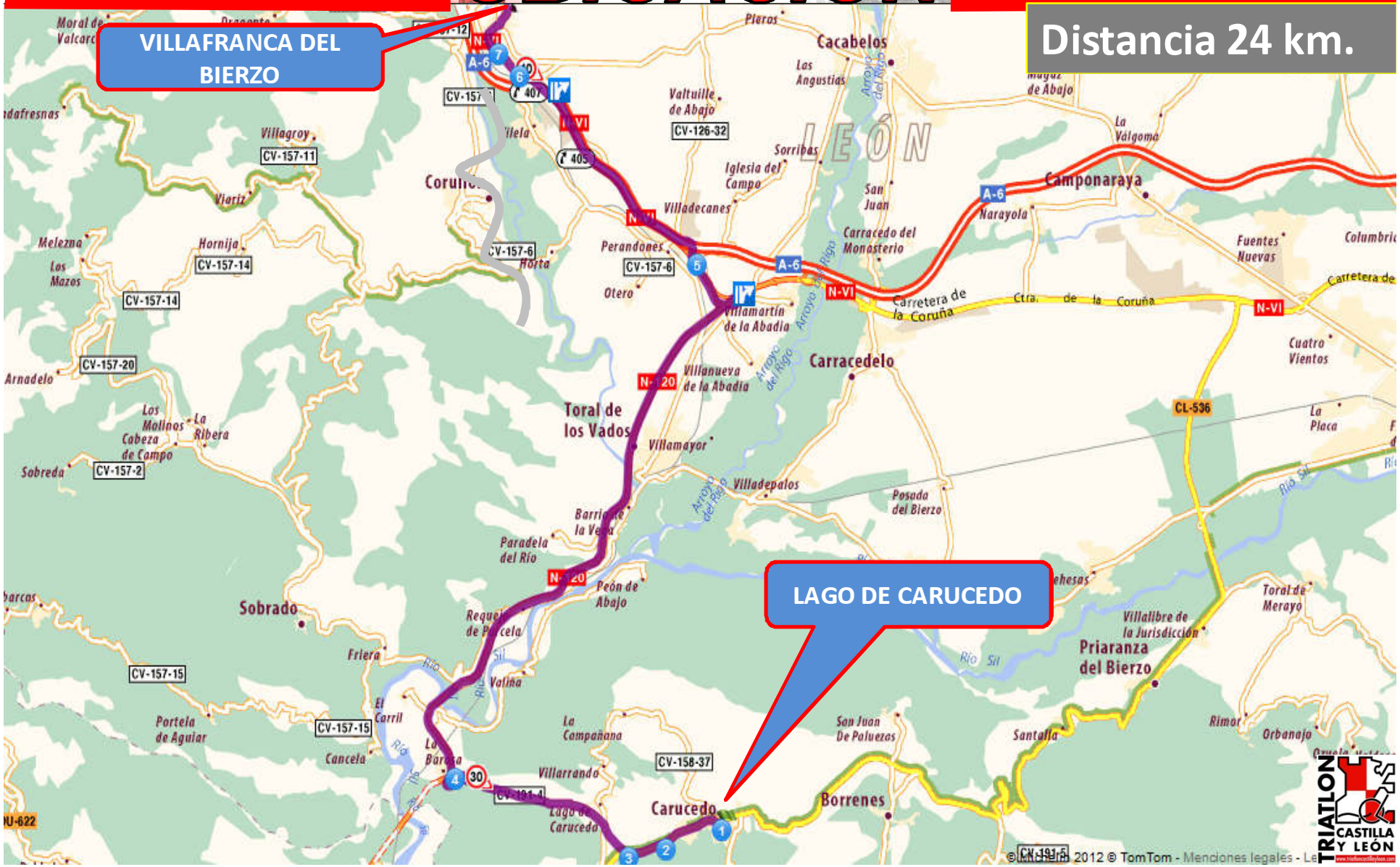
Los dorsales pueden recogerse por la mañana en la oficina de turimo de villafranca y por la tarde en el Lago. El día de la prueba en el lago. Después se prepara el material de natación y T1 (ciclismo) y se pasa control de material. Se puede dejar en el guardarropa el material pre-competición.

Los autobuses de la organización hacia el lago salen el domingo a las 7 y 7:40. Cuando acabe la competición en sentido contrario habra autobus para ir a por los vehiculos aparcados en Carucedo

La organización recogerá le material depositado en la T1 (natación) y lo trasladará a Villafranca para ser recogido una vez acabada la competición.

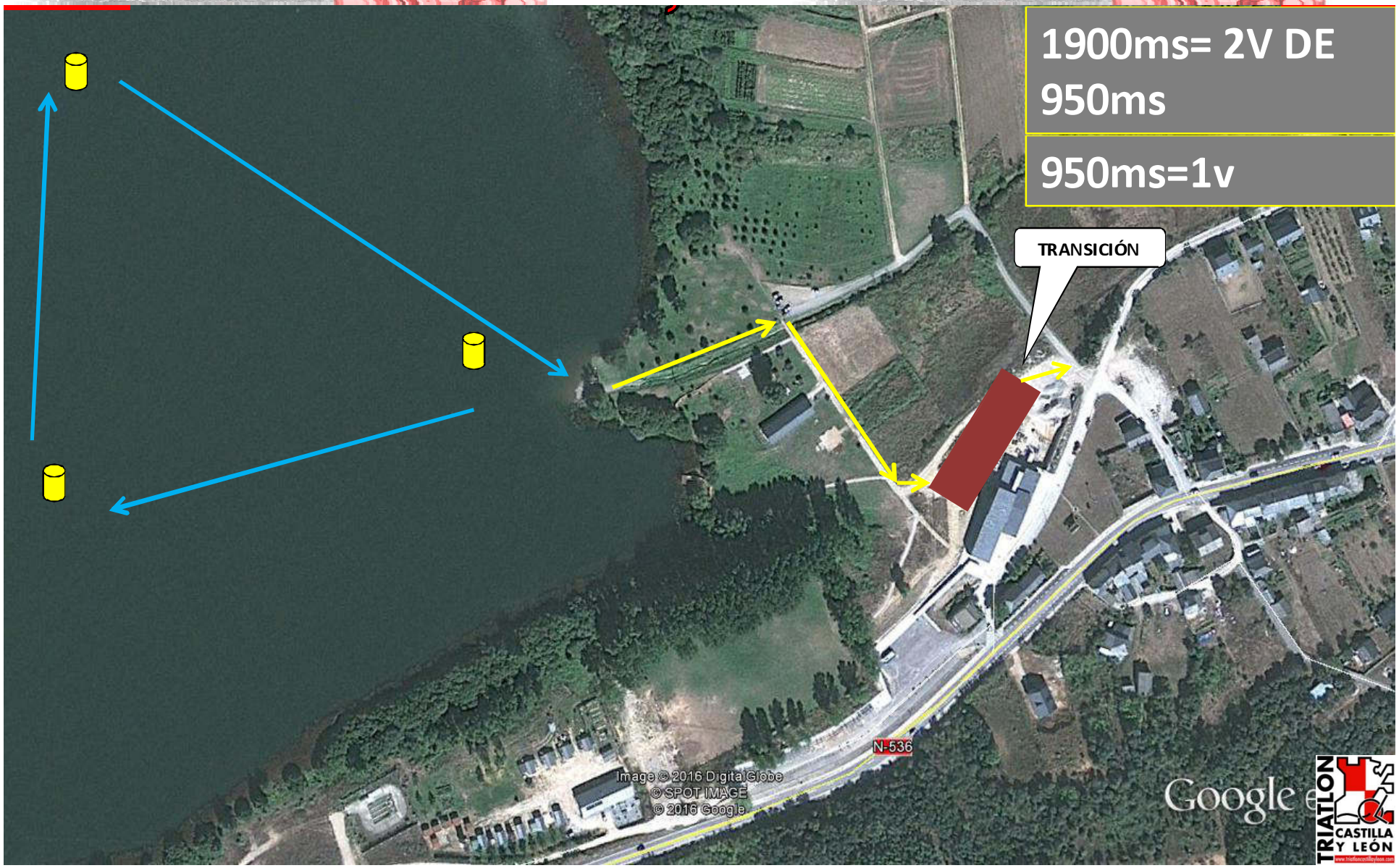
UBICACIÓN

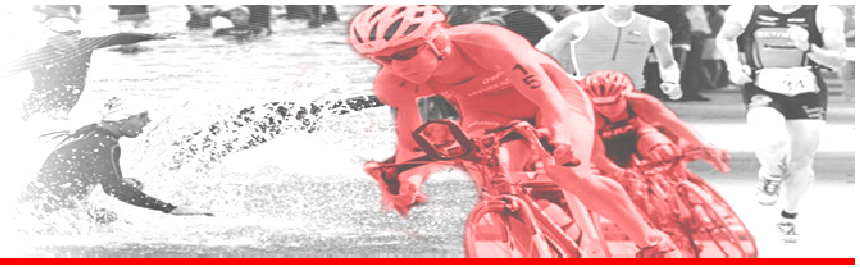
Distancia 24 km.



TRIATLON CASTILLA Y LEÓN

www.triatloncastillayleon.com

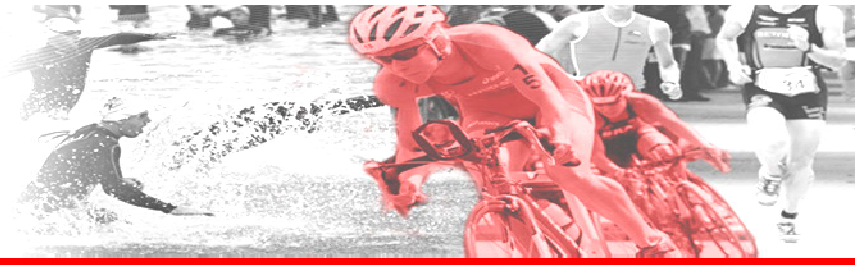




NATACIÓN

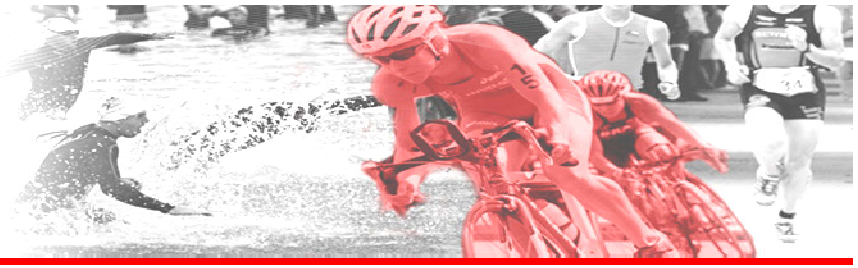
- Circuito en triángulo de 950 metros al que se dan una o dos vueltas = 1.900 metros
- Salida = metidos en el agua haciendo pie
- Primera boya a 400 metros aproximadamente
- Prohibido meter el dorsal de papel en el agua
- Vueltas en sentido horario. Dejar boyas siempre al lado derecho
- Vuelta sin salir del agua, girando la boya
- Previsión de temperatura = 18ºC

PREVISIÓN NEOPRENO PERMITIDO



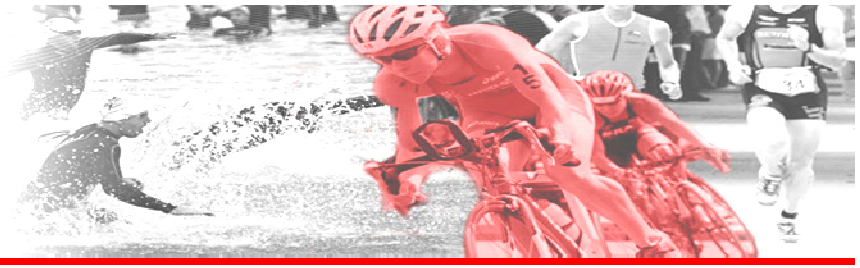
TRANSICIÓN 1

- Obligatorio dejar el material utilizado dentro de la cesta numerada
- Racks de barras tradicionales
- Terreno = hierba cuidada
- Se puede dejar ropa para antes de la competición mochila personal con etiqueta guardarropa en el guardarropa



CICLISMO

- El circuito tiene varios puntos peligrosos donde hay que reducir la velocidad: bajada de la primera subida al pasar lago de carucedo, cruce de Toral de los Vados. Nacional VI tramo de ida y vuelta bajada a gran velocidad, cuidado las rotondas. Entrada a Villafranca, adoquinado y cruce del Puente, ojo caida.
- La competición es a tráfico cerrado y controlado en algún punto, por lo que se deben respetar las normas de circulación.
- Se adjunta un texto explicativo sobre la normativa en esta prueba. El no respeto de las normas, aparte de la sanción de los oficiales, puede también llevar aparejada una sanción de las Fuerzas de Seguridad (Guardia Civil y Policía Local)
- Tirar residuos fuera de zona de avituallamiento = DESCALIFICACIÓN



CICLISMO – DRAFTING

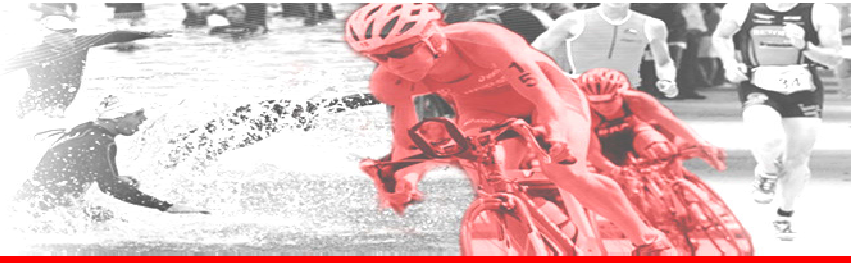
- La sanción por drafting (chupe de rueda) es de 5’ en el área de penalización . JUSTO ANTES DEL DESMONTE
- El área de penalización antes de la bandera de desmonte de VILLAFRANCA
- El oficial avisará al corredor y este será el responsable de parar (no habrá pizarra indicando dorsales)
- Un juez anotará el dorsal e indicará el tiempo al corredor
- El corredor sancionado que no pare, será descalificado

NORMAS REFERENTES AL TRÁFICO QUE APARECEN EN EL REGLAMENTO DE COMPETICIONES DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TRIATLÓN

Este es un extracto explicativo sobre las normas que se aplican referentes al tráfico y la seguridad en las pruebas de Triatlón de Larga Distancia donde no está permitido el drafting (ira a rueda)

Según el punto 5 referente a Ciclismo en su punto uno sobre Reglas Generales podemos leer esto en el apartado b), donde dice que los deportistas deben obedecer y respetar las normas de tráfico aplicadas de manera específica. Es el Delegado Técnico de la competición el que decide, según sea a tráfico abierto o cerrado, que normas si y cuáles no, se han de cumplir. En competiciones a tráfico controlado como el BierzoTriman, se obliga a los deportistas a circular lo más pegados a la derecha, no invadir el carril contrario, y solo pueden incumplir las normas y señales referentes a la prioridad de paso, en los puntos donde las Fuerzas de Seguridad, Protección Civil o voluntarios estén regulando su paso de forma preferente.

TRIATLON CASTILLA Y LEÓN



5.5. IR O NO A RUEDA (*"DRAFTING"*)

Hay dos tipos de competiciones en función de que ir a rueda esté o no permitido. Independientemente del tipo de competición, no está permitido ir a rueda entre deportistas de diferente sexo. Tampoco está permitido ir a rueda para aquellos deportistas que circulando en el mismo grupo, no se encuentren en la misma vuelta del segmento ciclista, ni seguir la estela de un vehículo o moto.

Competiciones en las que no está permitido ir a rueda (*"drafting"* no permitido):

a) Ir a rueda es entrar con la bicicleta en la zona considerada como "zona de "*drafting*"":

- (i) Zona de "*drafting*" para las competiciones Élite: la zona de "*drafting*" tendrá 12 metros lineales desde el extremo de la rueda delantera. Un atleta podrá entrar en la zona de "*drafting*" de otro atleta para adelantarle. Para efectuar esta maniobra contará con un máximo de 20 segundos.
- (ii) Zona de "*drafting*" para las competiciones de Grupos de Edad o Abiertas: la zona de "*drafting*" tendrá 10 metros lineales desde el extremo de la rueda delantera. Un atleta podrá entrar en la zona de "*drafting*" de otro atleta para adelantarle. Para efectuar esta maniobra contará con un máximo de 20 segundos.
- (iii) Zona de "*drafting*" con respecto a las motos: la zona de "*drafting*" detrás de las motos tendrá 12 metros lineales. Esta distancia también se aplica en los eventos donde esté permitido el "*drafting*".
- (iv) Zona de "*drafting*" con respecto a los vehículos: la zona de "*drafting*" detrás de cualquier vehículo en todo el segmento de bicicleta tendrá 35 metros lineales. Esta distancia también se aplica en los eventos donde esté permitido el "*drafting*".

Distancia de la zona de "drafting" para todos los deportistas

b) Un deportista puede entrar en la zona de "*drafting*" de otro deportista, en las siguientes circunstancias:

- (i) Si adelanta antes de 20 segundos.
- (ii) Por razones de seguridad.
- (iii) 100 metros antes de un avituallamiento.
- (iv) A la entrada o salida del área de transición.
- (v) En giros pronunciados.
- (vi) En las zonas que autorice el Delegado Técnico.

c) Adelantamientos

- (i) Un deportista adelanta a otro cuando la rueda delantera del primero sobrepasa la rueda delantera del segundo.
- (ii) Una vez que un deportista ha sido adelantado, este tiene que abandonar la zona de "*drafting*" en los 5 segundos siguientes a producirse el adelantamiento.

d) Los deportistas deben mantenerse a un lado del recorrido y no provocar una incidencia de bloqueo a los deportistas que vienen por detrás. El bloqueo se produce cuando un deportista que viene por detrás no puede adelantar porque el deportista que le precede está mal situado.

e) El Delegado Técnico dará indicaciones en la reunión técnica sobre cuál será el lado por el que se producirán los adelantamientos, bien sea derecha o izquierda.

En el punto 5.5 referente a las pruebas donde está prohibido el drafting , como es el caso del Bierzo Triman, se especifica que los deportistas tienen que ir de forma individual y separados 10 metros (ii) y solo pueden acercarse más cuando van a adelantarse, para lo cual tienen 20 segundos. También habla de que no pueden acercarse a vehículos a menos de 35 metros. Y si un ciclista es adelantado, debe dejarse caer a la distancia de separación pertinente. También habla que un deportista debe mantenerse a un lado del circuito (el Delegado Técnico es el que decide el lado, pero en situaciones de tráfico abierto siempre se obliga a circular por la derecha y adelantar por la izquierda como cualquier vehículo). Y especifica que no se puede circular en situación de bloqueo (en paralelo), para facilitar el adelantamiento.

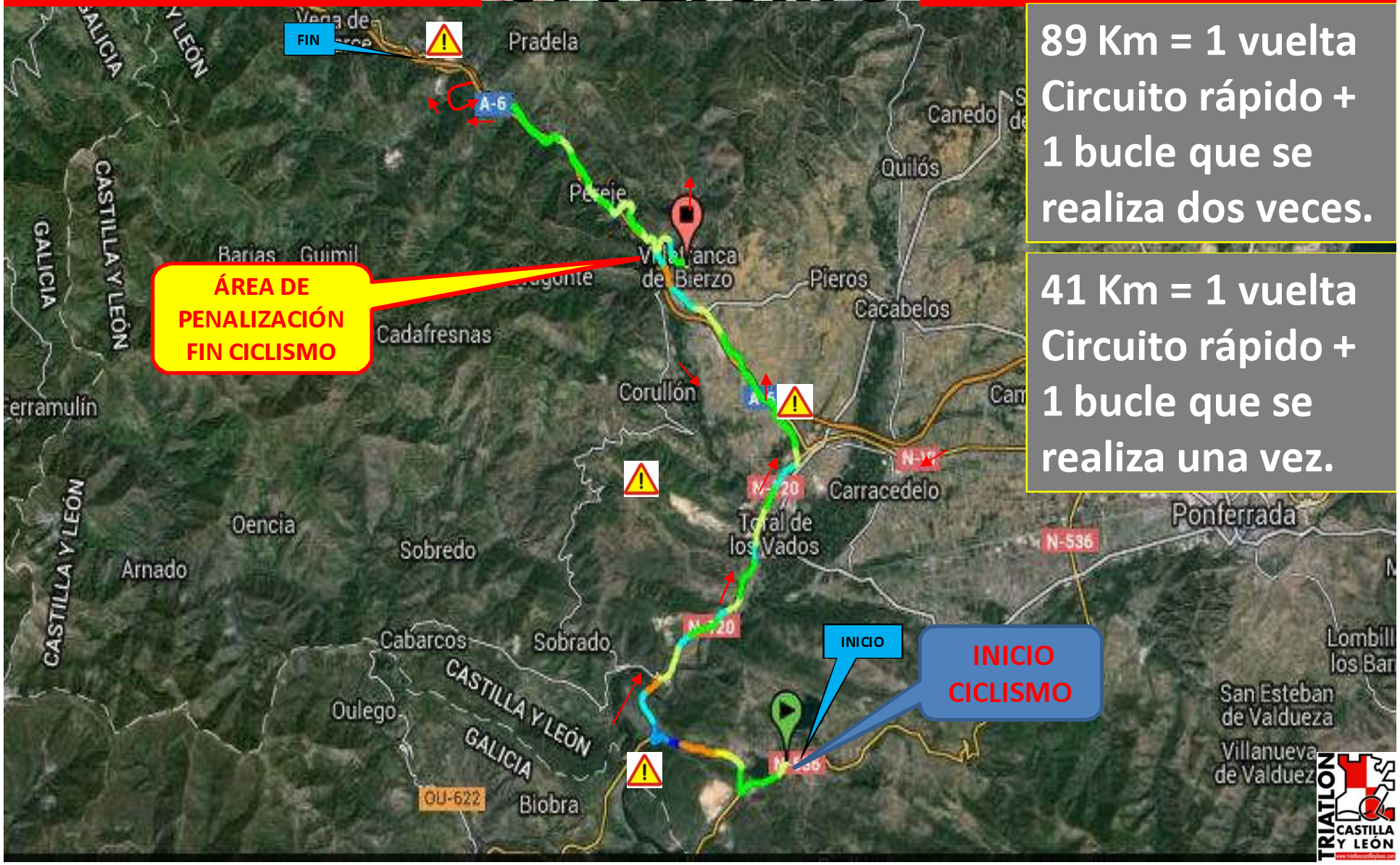
Y lo más importante es que en el apartado de infracciones específicas, la infracción Nº 14 advierte de la sanción por “no respetar las normas de tráfico si el circuito no está completamente cerrado al tráfico”

Y lo más importante es que en el apartado de infracciones específicas, la infracción Nº 14 advierte de la sanción por “no respetar las normas de tráfico si el circuito no está completamente cerrado al tráfico”

Nº	Infracción	Área	Sanción
12	Usar en competición elementos considerados peligrosos para el propio deportista o para los demás	General	ADV – si corrige DSQ – si no corrige
13	Usar en competición elementos considerados como ventaja para el deportista y peligroso para los demás	General	ADV – si corrige DSQ – si no corrige
14	No respetar las normas de tráfico si el circuito no está completamente cerrado al tráfico	General	ADV – si corrige DSQ – si no corrige
15	No asistir a la reunión técnica sin informar al DT	General	Retirados de la lista de salida
16	No asistir a la reunión técnica informando al DT	General	Al final de la lista de salida

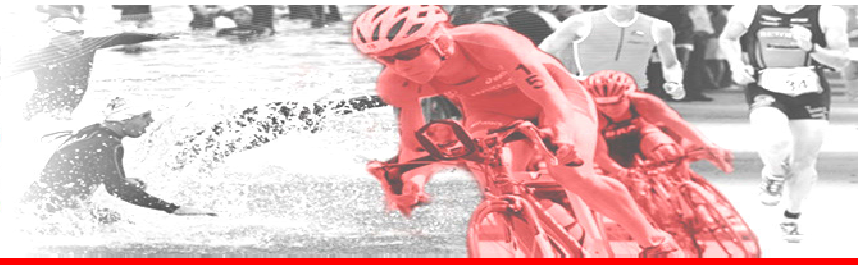
TRIATLON CASTILLA Y LEÓN

CICLISMO



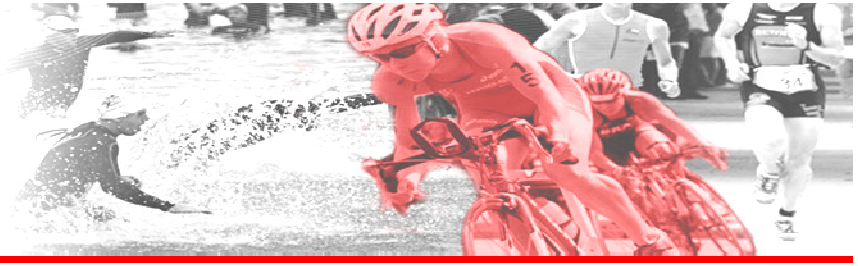
89 Km = 1 vuelta Circuito rápido + 1 bucle que se realiza dos veces.

41 Km = 1 vuelta Circuito rápido + 1 bucle que se realiza una vez.



CICLISMO

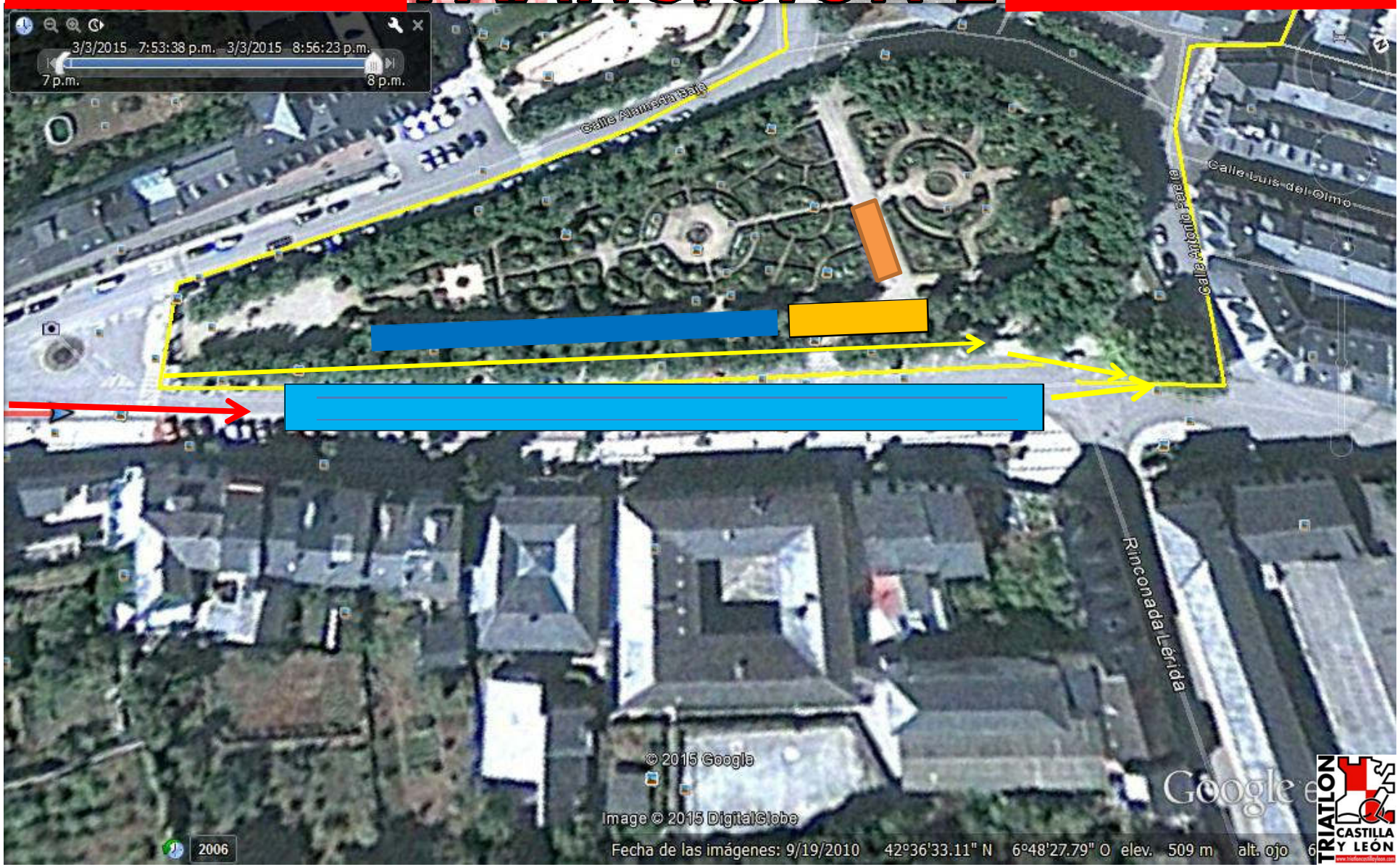
- Circuito lineal de 25kms mas un bucle de dos vueltas de 32kms en el MD y de una de 16kms en el corto.
- GIRO EN ROTONDAS SEÑALIZADAS EN LAS DOS DISTANCIAS (DIFERENTES ROTONDAS)
- Avituallamientos en el km 25 (MD y corto) , km 39 (corto), km 57 y 88 (MD)
- Hay que tirar los residuos en la zona de avituallamiento
- Terreno: ASFALTO BUENO EN SU MAYOR PARTE
- Sentido: anti-horario
- Desnivel: prácticamente llano salvo la primera subida y la zona del casco antiguo, que tiene cuestas y está empedrada

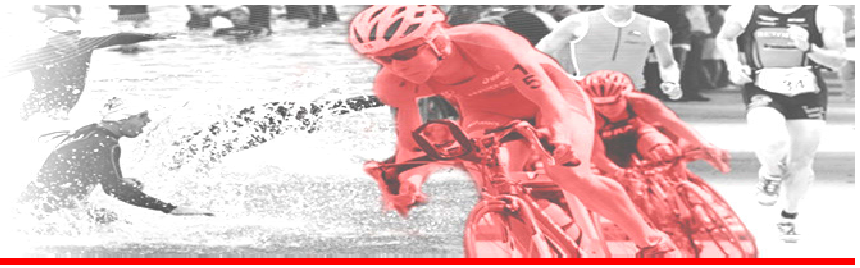


TRANSICIÓN 2

- Obligatorio dejar el material utilizado dentro de la cesta
- Racks de barras tradicionales
- Terreno = asfalto con moqueta
- RETIRADA DE MATERIAL: DESDE LA ENTRADA DE LA ÚLTIMA BICI HASTA LAS 15,15 HORAS

TRANSICIÓN 2





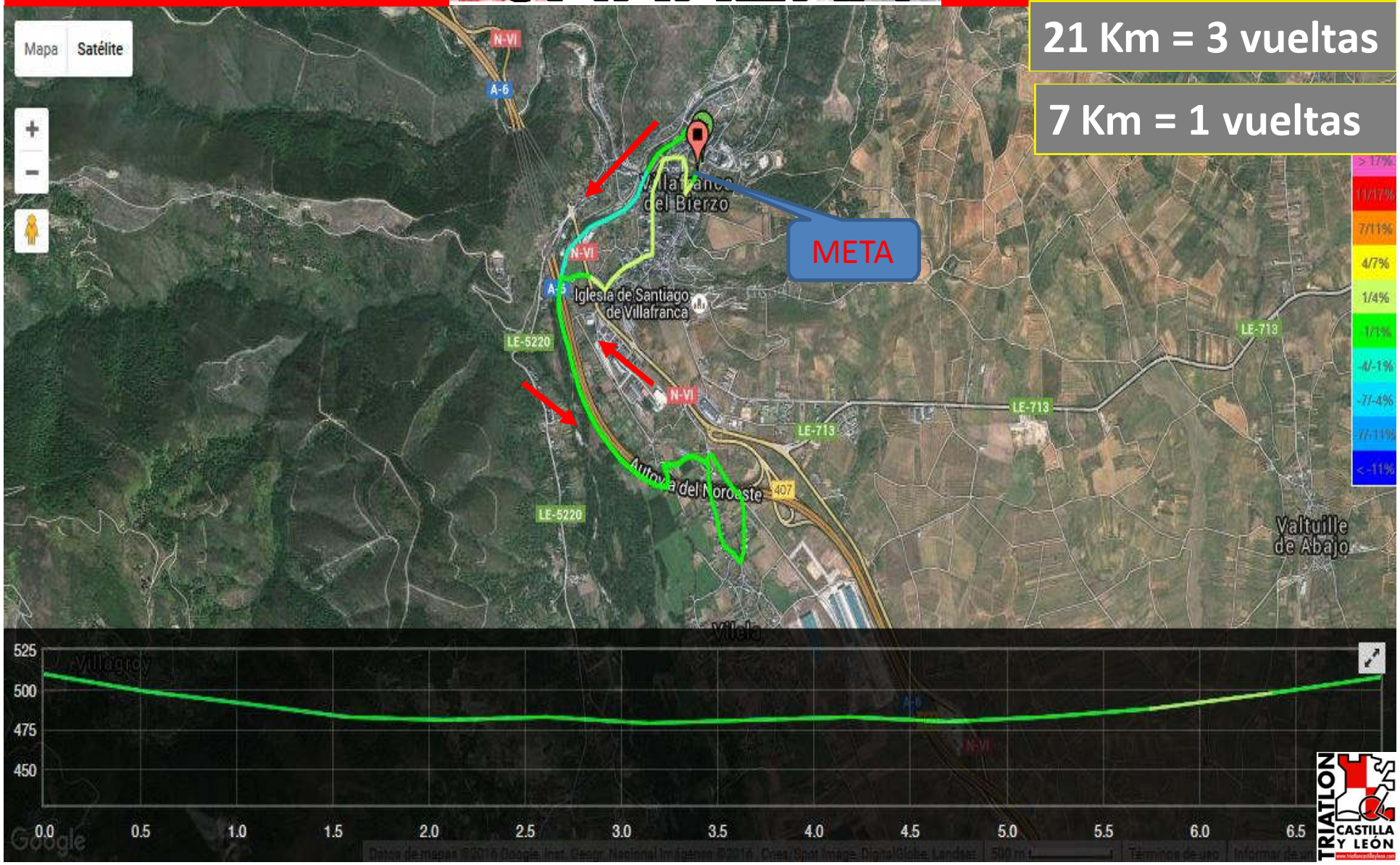
CARRERA A PIE

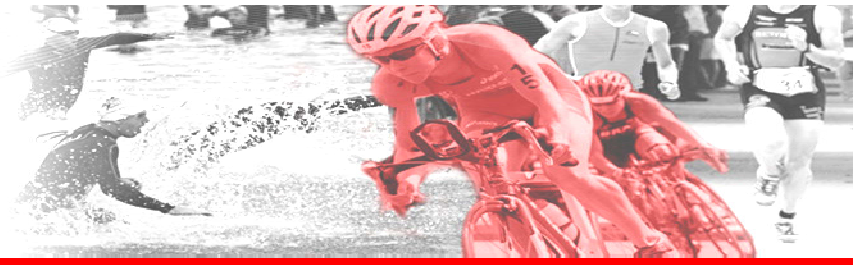
- Circuito circular con un tramo de ida y vuelta de 7 km al que se dan 3 vueltas = 21 km en el medio o 1 vuelta en el corto 7kms
- Avituallamientos a 400 metros de la salida de la transición y cada 2.5kms tres por vuelta.
- Hay que tirar los residuos en la zona de avituallamiento
- Terreno: mixto
- Sentido: anti-horario
- Desnivel: prácticamente llano salvo la zona del casco antiguo, que tiene cuestas y está empedrada

CARRERA

21 Km = 3 vueltas

7 Km = 1 vueltas





META

- Obligatorio entregar el chip a los voluntarios nada más finalizar
- POST-META con avituallamiento abundante
- Duchas en el pabellón a escasos 300 metros
- Guardarropa para recoger material en la oficina de turismo o carpas