

Consejos Útiles y Horarios Triatlón Mezalocha

NORMATIVA BASICA Y CONSEJOS

- A la hora de entrar en boxes, deberemos llevar el casco puesto y atado, el dorsal a la vista, el gorro de natación y la licencia o DNI. Los jueces nos revisan todo el material, así como la bici. Una vez colocada la bici en el box con tu número de dorsal, dejaremos junto a la bici: casco, gafas, dorsal y zapatillas ciclismo (Transición 1, campo de fútbol sala). Las zapatillas de correr y gorra (Transición 2, entrada al pueblo C/San Antonio)

Una vez se inicia la natación, en nuestro caso deberemos dejar siempre las boyas de giro a nuestra derecha (ver planos). Al salir del agua y entrar a boxes, nos quitaremos el traje de neopreno y nos pondremos el dorsal, que en el segmento de bici debe ir a hacia a la espalda. Nos ponemos el casco amarrado, las gafas, calcetines (si optamos por llevarlos) y zapatillas. Cogemos la bici y saldremos corriendo sin subirse en ella hasta la línea donde un juez nos indicara que ya podemos subir. Recordar que gran parte de la carretera no está marcada con marcas viales que separe los dos sentidos de circulación así que se deberá circular por la derecha y no invadir nunca el carril contrario (existirán pivotes que separen la vía sí la causas meteorológicas lo permiten). Al terminar el segmento de la bici, nos bajaremos antes de la misma línea que marca la transición 2, y entraremos corriendo con la bici hasta nuestro box. **IMPORTANTE** no desabrocharse el casco hasta no dejar la bici, está sancionado. Una vez colocada la bici, nos quitaremos el casco, las zapatillas y nos calzaremos las zapatillas de correr. **IMPORTANTE** girar nuestro dorsal hacia adelante antes del inicio de la carrera a pie.

DETALLES DE MATERIAL Y CONSEJOS

Aconsejamos llegar con más de 1h 15' antes del inicio para que tengamos tiempo de estacionar el vehículos en los lugares marcados por la organización (existen letreros de Parking), ver donde vamos a nadar (el precioso pantano de Mezalocha), ver las transiciones y demás zonas comunes. Importante coger el dorsal con tiempo (Pabellón Municipal de Mezalocha) y dejar todo bien colocado una vez entrado en boxes.

El día anterior preparar con mucha atención todo el material que usaremos en la prueba.

1- Natación

-Gafas: revisar que estén limpias y las gomas en buen estado.

-Gorro: no es necesario ya que la organización lo facilita.

-Neopreno / vaselina o aceite / bolsa plástico. Al inicio de la natación siempre hay golpes, por lo que si no se es buen nadador se recomienda ponerse de los últimos puestos. El agua suele estar bastante fría. (1 vuelta)

2-Ciclismo

- Bicicleta: revisarla bien el día antes que los cambios funcionen suavemente y todo este correcto.

Dejar la bicicleta con un cambio cómodo para iniciar el segmento rápidamente y no vernos trancados por tener un desarrollo demasiado duro.

-Zapatillas

-Casco y gafas

-Bebida- barritas o geles: para una distancia tan corta se recomienda llevar únicamente agua o agua con un poco de isotónico. Las barritas no se aconsejan y el uso de un gel no es necesario, pero nos puede dar un puntito para la carrera a pie. Se aconseja tomar en la bici, por ejemplo, cuando vayamos por el km 15-17.

El circuito de bici es muy llano, los primeros 700 metros es zona urbana. **IMPORTANTE** No invadir sentido contrario. (2 vueltas)

3-Carrera a pie

-Zapatillas. Se aconseja también una gorra que dejaremos metida dentro de una de las zapatillas. Si hace mucho calor y sol, nos va a ser muy útil.

El circuito tiene bastantes desniveles positivos y negativos. Cada corredor es responsable del cómputo de vueltas completadas que será de 2 vueltas y media, finalizando la prueba al sobrepasar el arco de meta, junto al pabellón.

Esperamos que estos consejos básicos os sean útiles para afrontar con éxito el II triatlón de Mezalocha y disfrutéis al máximo. Suerte a todos.

HORARIOS:

-(15:00 a 16:30): Entrega de dorsales, pabellón municipal Mezalocha.

-(15:45 a 16:45): Apertura de las transiciones 1 y 2.

-16:45: Cámara de llamadas, T1.

-17:00 y 17:05: Inicio de la prueba femenina y masculina respectivamente.

-19:00: Fin de la prueba.

-19:15: Entrega de trofeos.

*Existen vestuarios y baños en el pabellón y en las piscinas municipales.

**Retirar el material de las transiciones al finalizar la prueba en cuanto antes.