



BIENVENIDA 2018

Bienvenidos y bienvenidas al **II HALF TRIATLON MEQUINENZA**.
Campeonato de Aragón de Triatlón MD, a celebrar el próximo **22 de Julio** en la localidad **Zaragozana de Mequinenza**.

Ya tenemos encima la 2ª edición y hemos trabajado a fondo para que vuestra participación os resulte confortable y disfrutéis tanto de nuestro triatlón como de vuestra estancia en Mequinenza y sus alrededores.

Después de la buena acogida que tuvo nuestra prueba el año pasado, el objetivo para este **II HALF TRIATLON MEQUINENZA** es consolidar la competición en Aragón, aumentar la participación y darle una proyección más nacional haciéndonos un hueco entre las pruebas más destacadas de media distancia que se celebran en España. Para eso, contamos con un buen equipo de dirección, instituciones públicas y voluntarios, todos trabajando juntos para conseguir organizar un evento de calidad. Este año se incrementan los premios en metálico casi un 100% y mejoramos todos los servicios generales, no solamente para los propios protagonistas, los triatletas, sino también para familiares, espectadores, voluntarios y visitantes.

Queremos resaltar con este gran evento, la belleza de Mequinenza y en particular las posibilidades que ofrece en todo tipo de actividades tanto deportivas como culturales y recreativas, donde los triatletas recorrerán y conocerán algunos de los puntos y lugares más atractivos de la localidad.

Este segundo año, como novedad, hemos preparado una nueva modalidad dentro del Half, la prueba de relevos, intentando abarcar así a todo tipo de aficionados al triatlón, para conjuntamente con la población de Mequinenza, organizar de nuevo la gran fiesta del triatlón Aragonés.

En nombre de todo el equipo del **II HALF TRIATLON MEQUINENZA**, os damos la bienvenida y esperamos que la prueba supere con creces vuestras expectativas.

En la guía que os presentamos a continuación queremos o intentamos resolver todas vuestras dudas para que el día de la carrera lo tengáis todo lo más claro posible. Por eso, os rogamos leáis detenidamente la guía y si aun así se os presentan dudas, escribimos y os las resolveremos.

El mismo día de la entrega de dorsales, en la zona de la reunión técnica pondremos también una oficina de información al triatleta donde podremos atender todas las consultas.

SUERTE A TODOS Y A TODAS.



PROGRAMA DE ACTIVIDADES

HORA SÁBADO 21 JULIO

16:00 a 20:00 RECOGIDA DE DORSALES CLUB CAPRI - (Sala Multiusos SPAI JOVE).

16:00 a 20:00 APERTURA DE OFICINA DE INFORMACIÓN (Sala Multiusos SPAI JOVE).

20:00 a 21:00 REUNIÓN TÉCNICA EN SPAI JOVE (**Edificio contiguo a zona de transición**).

DOMINGO 22 JULIO

6:30 a 7:30 RECOGIDA DE DORSALES EN CLUB CAPRI (Sala Multiusos SPAI JOVE).

6:30 a 7:50 APERTURA DE LA T1 Y CONTROL DE MATERIAL.

7:50 a 8:00 CÁMARA DE LLAMADAS.

8:00 SALIDA MASCULINA FEDERADOS, LICENCIA DE UN DÍA Y RELEVOS

8:02 SALIDA FEMENINA FEDERADAS Y LICENCIA DE UN DÍA.

13:30 HORA LÍMITE PARA FINALIZAR EL SECTOR CICLISTA

13:30 a 17:30 COMIDA, PASTA PARTY

16:00 HORA LÍMITE PARA TERMINAR LA PRUEBA, CIERRE DE CARRERA

16:00 CEREMONIA DE ENTREGA DE PREMIOS Y TROFEOS.





ENTREGA DE DORSALES

Lugar: SALA MULTIUSOS SPAI JOVE (MEQUINENZA)

Existirá un listado expuesto en el lugar de recogida de dorsales.

Es obligatorio presentar el DNI o licencia en vigor de triatlón para recoger el dorsal.

Se podrá recoger el dorsal en nombre de otra persona presentando su DNI o foto de su DNI en el teléfono.

A cada participante se le entregará una bolsa conmemorativa del evento con el siguiente material:

· Un sobre con la siguiente documentación:

- 1 Dorsal de corredor: que deberá ponerse obligatoriamente en un porta-dorsal que será propiedad de cada triatleta. En el caso del equipo de relevos se lo colocará el segundo integrante antes de iniciar el segmento de bicicleta y una vez concluido este se lo pasará al compañero encargado de realiza la carrera a pie.
- 1 Dorsal pegatina para bicicleta: se situará en la tija de la bicicleta.
- 2 Dorsales de pegatina para el casco: se fijará en la parte frontal y Izquierda del casco.
- 1 Gorro Natación.
- 1 pulsera de acreditación de la prueba. Serán 3 para cada equipo de relevos

Si tienes algún problema o duda habrá una zona de **INFORMACIÓN AL TRIATLETA** en la mesa contigua de recogida de dorsales.

DORSAL DEL CORREDOR

Deberá ponerse obligatoriamente en un porta-dorsal que será propiedad de cada triatleta. Se colocará en la T1 y durante la bicicleta irá en la parte trasera. En la carrera a pie se girará situándolo en la parte delantera.



MODALIDAD DE RELEVOS

Todos los equipos de relevos constarán de 3 personas y solamente participarán por relevos. Cada persona realizará una única disciplina: natación, bici o carrera a pie. Cada equipo dispondrá de un chip que se cambiarán entre los integrantes del equipo al finalizar su disciplina (en su zona de boxes). El chip actuará como testigo del equipo. Los Relevos pueden estar formados por equipos masculinos, femeninos o mixtos, todos compiten en la misma categoría. No es obligatorio que vayan igualmente uniformados, pero se recomienda hacerlo.

Cada equipo de Relevos recibirá el siguiente material que deberá llevar colocado de igual forma que en la modalidad individual:

- 1 gorro de natación (de color diferente a la modalidad individual).
- 1 dorsal de pecho (será de color diferente) pegatinas para el casco y guardarropas igual que la modalidad individual.
- 1 chip.
- 3 pulseras.

TRANSICIONES EQUIPO DE RELEVOS

Existirá una zona de box diferente y aparte de la categoría individual.

T1: Del segmento de Natación al de Ciclismo.

El nadador al finalizar su segmento irá directo al lugar asignado de boxes donde está la bicicleta. En ese lugar le estará esperando el ciclista ya preparado pero sin estar en contacto con la bicicleta, y se producirá la entrega de chip (que actúa como “testigo”) del nadador al ciclista. Una vez el ciclista tenga el chip podrá coger su bicicleta y dirigirse al inicio de su segmento.

T2: Del segmento de Ciclismo al de Carrera a pie.

El ciclista cuando acabe su segmento deberá ir a su lugar asignado de boxes. Allí dejará colgada la bicicleta y se producirá la entrega de chip y dorsal entre él y su compañero el corredor. Una vez el corredor tenga el dorsal y el chip podrá empezar su segmento.

A falta de 100 metros para cruzar la meta, los 3 componentes del equipo se podrán juntar para finalizar la prueba unidos.



GORRO DE NATACIÓN

Es obligatorio llevar colocado el gorro de natación en el sector de natación. Los gorros irán numerados.



MASCULINO



FEMENINO



RELEVOS

MARCAJE CORPORAL

Para marcaje corporal se recurrirá al marcaje mediante rotulación por parte de los voluntarios en la entrada a T1 a la hora de dejar la bicicleta y demás materiales, en el brazo izquierdo (parte lateral del mismo) y pierna izquierda (parte frontal, zona cuádriceps).

PULSERA DE ACREDITACIÓN

La “pulsera de acreditación” se colocará al recoger el dorsal. Dicha pulsera es OBLIGATORIA para entrar en todas las zonas restringidas a los triatletas (T1, y zona de recuperación), así como para la recogida de bicicleta y bolsas. Se recomienda colocarse la pulsera en el momento de recoger el dorsal.

La pulsera nos permitirá tener acceso a las zonas de transición, piscinas municipales y demás zonas con acceso reservado triatletas.

CAMISETA

Recibirá una camiseta **FINISHER** todo aquel participante que logre acabar la prueba en el momento de paso por meta y **NO** irá incluida dentro de la mochila del triatleta.



RESPONSABILIDAD

Es responsabilidad de cada participante llevar la bicicleta a la T1.
Los deportistas deberán:

- Ser responsables de su propia seguridad y la del resto de deportistas.
- Conocer y respetar el reglamento de competiciones.
- Conocer los recorridos.
- Obedecer las indicaciones de los oficiales.
- **Cumplir con el Reglamento General de Circulación aún tratándose de una prueba deportiva con tráfico cerrado.**
- Tratar al resto de deportistas, oficiales, voluntarios y espectadores con respeto y cortesía.
- Evitar el uso de lenguaje abusivo.
- Si son conscientes de haber infringido una norma, informar a un oficial, y, si es necesario, retirarse de la competición.
- Informar a un oficial si se retira de la competición y entregarle su dorsal.
- Respetar el medioambiente de la zona en la que se celebra la competición, no abandonando ni arrojando objetos, ni actuando de forma agresiva con el entorno.
- No obtener ventaja de cualquier vehículo u objeto externo.
- **No tirar bidones, vasos o botellas fuera de zonas habilitadas que serán ubicadas 25mts. antes y después de los avituallamientos además del arrojado de materiales como geles, envoltorios alimentarios y demás suplementos deportivos fuera de estas zonas llevará consigo una sanción.**





NATACIÓN (1.9 Km)

NATACIÓN: 1900 M. (1 VUELTA)

Se dará una vuelta de 1900 metros a un circuito rectangular señalado con boyas de color amarillo. **ATENCIÓN: será obligatorio el paso por las boyas dejándolas a la derecha.**

La salida de Natación se realizará saliendo desde el agua entre un par de boyas que delimitarán una línea recta imaginaria.

Los participantes serán llamados 10 minutos antes del inicio de la prueba a cámara de llamadas.

En cada boya estará un voluntario con embarcación delimitando el trazado para su correcta ejecución por parte de los triatletas y asegurar que se sigue el recorrido marcado. **Habrá un total de 3 boyas grandes OBLIGATORIAS DE PASO y otras 2 más pequeñas de referencia.**

La temperatura del agua determinará si se puede usar el traje de neopreno.

Distancia:

Por encima de 1500m

Prohibido por encima de:

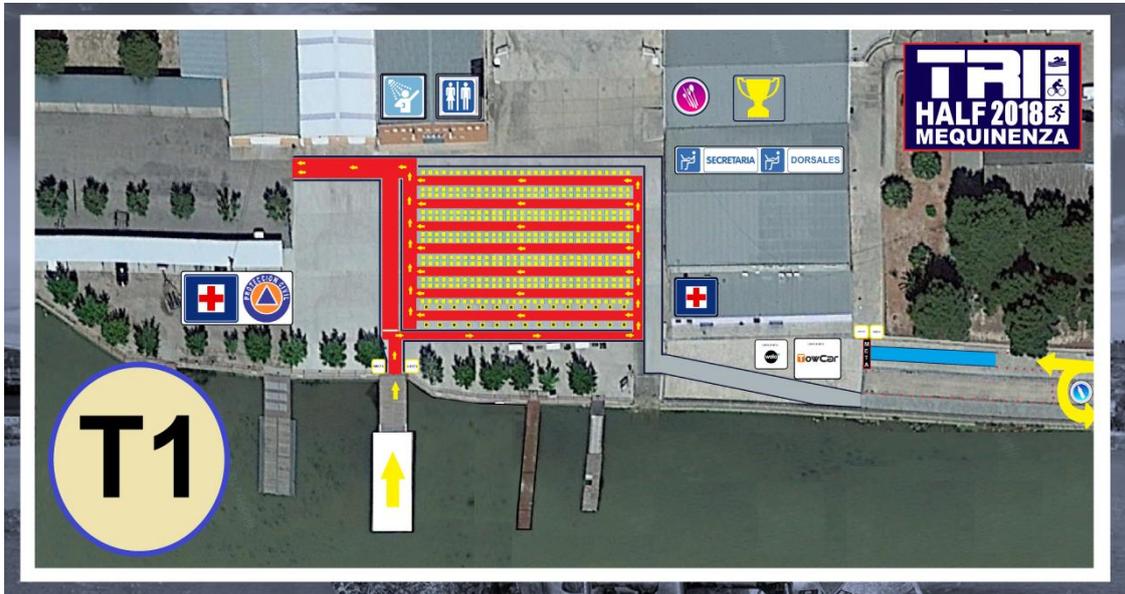
24,5°C

Obligatorio por debajo de:

16°



ÁREA DE TRANSICIÓN T1



CICLISMO (88,5Km)

El circuito de ciclismo estará compuesto por un recorrido de 88,5 km de carretera con un desnivel de 1076+.

No está permitido ayudarse exteriormente, ni circular detrás de ninguna clase de vehículo.

No está permitido ir a rueda – drafting-

Será obligatorio llevar el casco abrochado siempre que se esté en contacto con la bicicleta.

Existen cuatro puntos de avituallamiento sólido y líquido, situados:

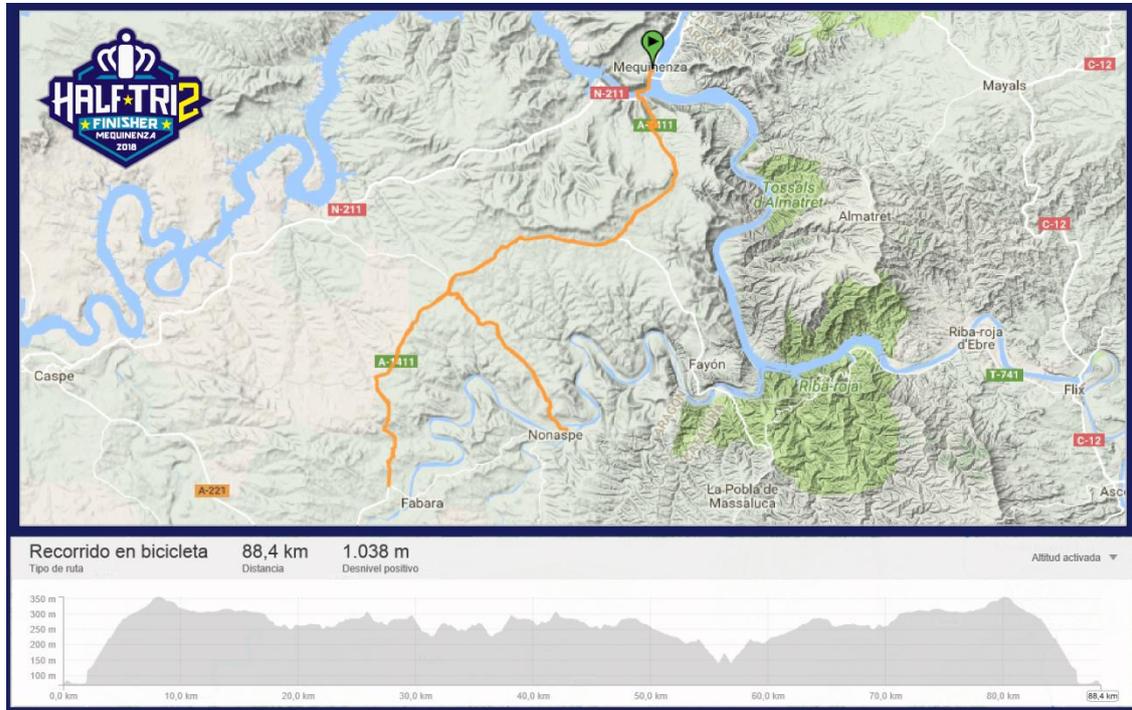
- **Avituallamiento 1: km 12 – Bebidas: Agua e Isotónicas**
- **Avituallamiento 2: km 34 – Geles, Barritas, Fruta, Bebidas**
- **Avituallamiento 3: km 55 – Geles, Barritas, Fruta, Bebidas**
- **Avituallamiento 4: km 76 – Bebidas: Agua e Isotónicas**

En estos avituallamientos encontraréis:

- **Agua, bidones para bicicleta con agua y bebida Isotónica**
- **Fruta**
- **Geles y barritas energéticas**



RECORRIDO DE CICLISMO



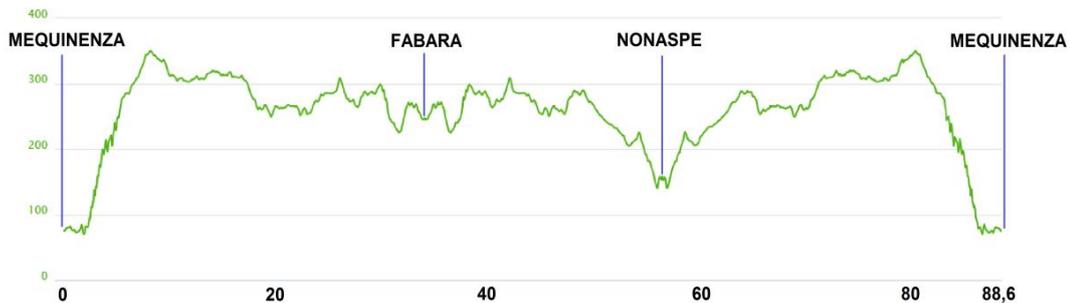
88,58 km
Distancia

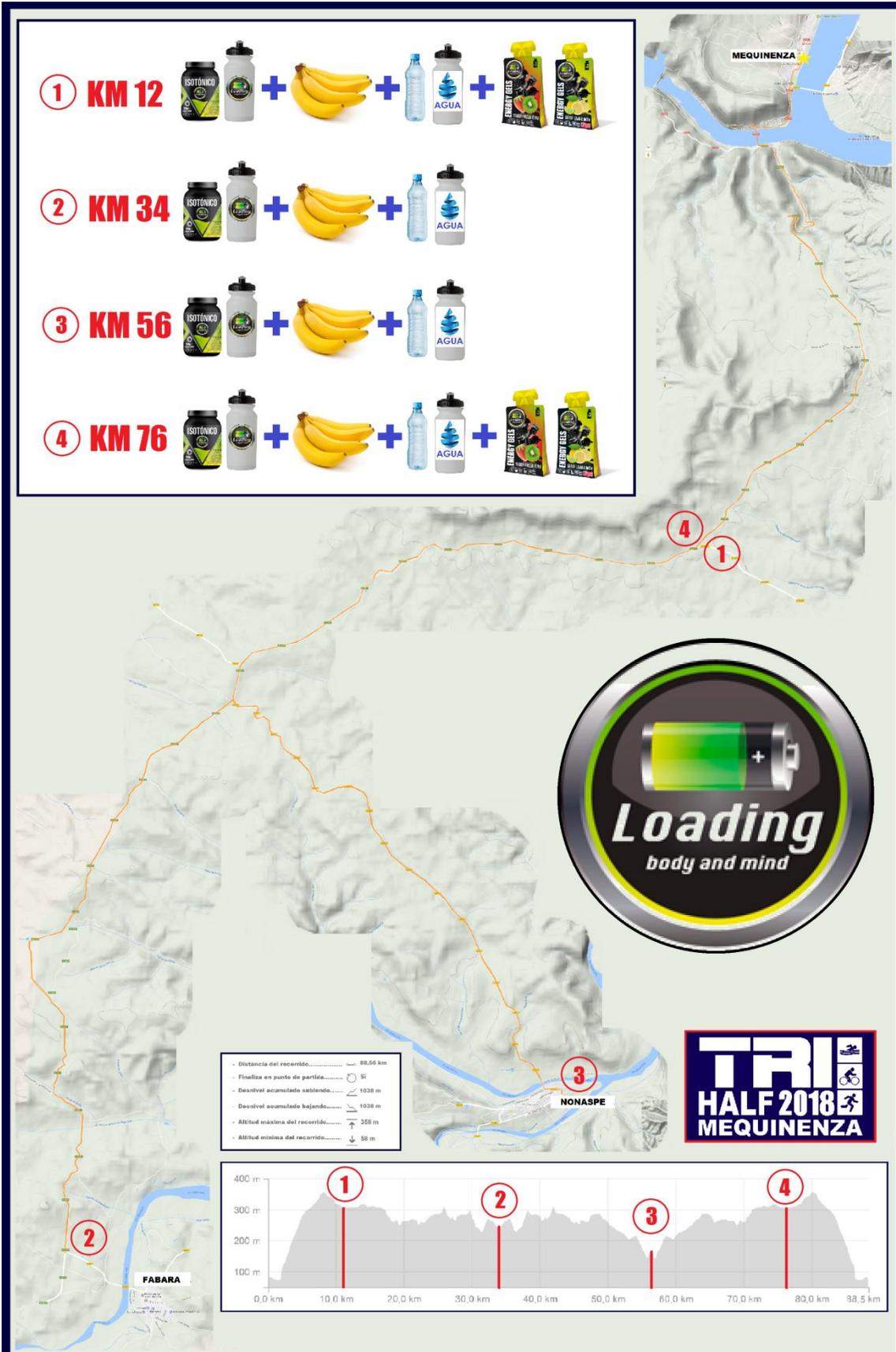
1.046 m
Ganancia de altura

1.042 m
Altura perdida

70 m
Altura mínima

350 m
Altura máxima







RECORRIDO DE CARRERA A PIE CIRCUITO

4 VUELTAS
21,25km total

AV.1 + + +
km. 0,2 - km. 5,25 - km. 10,50 - km. 15,75

AV.2 + + +
km. 2,25 - km. 7,75 - km. 13,25 - km. 18,75

PREMIOS

La entrega de premios de la prueba se realizará en el recinto interior de la sala VORA RIU situada al lado de meta.

La entrega de premios del Campeonato de Aragón de Triatlón MD se realizará a la vez que los premios generales de la prueba en el mismo recinto habilitado, sobre las 16:00 horas. **Para esta 2ª edición, hemos decido incrementar los premios en metálico casi un 100%, habrá premios en metálico para los cinco primeros/as así como 5 premios especiales más** cuya cuantía viene especificada en el reglamento

CARPA POSMETA – RECUPERACIÓN

A la llegada a meta disponemos de una carpa post-meta (zona de recuperación) ubicada en un lateral de la T1 (RECINTO VORA RIU) donde podrás recuperarte después de la prueba (con comida y bebida) y servicio de masajes.

Es necesaria la pulsera de acreditación colocada para entrar en la carpa post-meta.

Dicha zona es exclusiva para triatletas.



SERVICIOS

Habrá un servicio de duchas, guardarropas y aseos públicos habilitado desde las 07:00h hasta las 18:00h (hora de cierre de las instalaciones) en el **GIMNASIO MUNICIPAL DE MEQUINENZA**, situado en la zona de transición (a escasos metros de la línea de meta).

SEGURIDAD Y NORMATIVA

El reglamento de competiciones FETRI es la normativa a aplicar en nuestra competición.

La prueba se desarrolla a tráfico cerrado y es responsabilidad del participante respetar el código de circulación.

Los efectivos de Guardia Civil destinados al evento, así como los voluntarios de Protección Civil y demás voluntarios acreditados, velarán por la seguridad en el circuito de bicicleta. Tendremos voluntarios y policía en los distintos cruces para facilitar el tránsito de los participantes.

DESPEDIDA Y CIERRE

Esperamos desde la organización que disfrutéis de este gran día que os hemos preparado y, como no, os esperamos ya en el III HALF TRIATLON MEQUINENZA 2019.

