



TRIATLON

**Recomendaciones y consejos
para los participantes en el
Triatlón TriAlqueva
Internacional 2018**

Contenido

Introducción.....	3
Consejos generales.....	3
Timing recomendado para la prueba de MEDIA DISTANCIA.....	4
Timing recomendado para la prueba de DISTANCIA OLÍMPICA.....	6
Timing recomendado para la prueba de DISTANCIA SPRINT.....	8

Introducción

Debido a las particularidades propias del **III Triatlón TriAlqueva Internacional** y su singularidad que lo hace aún más especial, pasamos a presentaros un pequeño documento de recomendaciones y consejos para los deportistas, de forma que optimicéis vuestro tiempo y no haya problemas de última hora que empañen vuestra participación en la prueba, de forma que podáis disfrutar de una gran jornada de triatlón al 100%.

Consejos generales

- Recoge tu dorsal con tiempo suficiente
- Lee el reglamento y el documento de la charla técnica (este último cuando esté disponible).
- Debes remitirnos firmado el cuestionario de salud y la aceptación de asistencia a la charla técnica o declaración expresa de conocer todos los aspectos técnicos de la Prueba.
- No olvides asistir a la charla técnica el día antes de la prueba. El director de carrera y el delegado técnico de la federación darán explicaciones muy importantes para el buen desarrollo de la prueba y resolverán todas las dudas que pudieras tener sobre la misma.
- Debes remitirnos firmado el cuestionario de salud y la aceptación de asistencia a la charla técnica o declaración expresa de conocer todos los aspectos técnicos de la Prueba. Para facilitararlo puedes descargar nuestra App y desde ahí remitirlos con la firma digitalizada.
- Sigue las indicaciones de voluntariado, organización y autoridades en todo momento, la seguridad es lo primero. Los circuitos estarán marcados e indicados al 100%, no habrá lugar a dudas.
- Ten en cuenta que a pesar de que el circuito de bici es a tráfico cerrado según el sentido de la marcha de la prueba, se debe respetar las normas de circulación y las indicaciones de las autoridades competentes en tráfico.
- Se dispondrá de un servicio de autobuses con salida desde Olivenza, España, hasta Juromenha, Portugal, para todos los participantes de la Media Distancia y de la Distancia Olímpica que así lo requieran, una vez finalizadas las tres pruebas para que puedan ir a por su coche.

- Así mismo, para los participantes de la Distancia Sprint habrá un servicio de autobuses con salida desde Olivenza hasta el embarcadero de Villareal de Olivenza que así lo requieran, una vez finalizadas las tres pruebas para que puedan ir a por su coche.

- Todo el material dejado por el deportista tras la T1, lo llevará la organización a la zona de meta junto a la carpa habilitada para la entrega del Guardaropa

Habrà un Guardaropa junto a la zona de entrega de Dorsales , así cómo en la T1.

- Las horas que se mencionan en el documento se refieren a hora española.

Timing recomendado para la prueba de MEDIA DISTANCIA

Sábado 14, de 17:00 a 21:00

Recogida de dorsal, situadas dentro de las carpas de post-meta situadas en la Plaza de España de Olivenza, en España. Cuanto antes recojas tu dorsal evitarás aglomeraciones innecesarias.

Sábado 14, a las 20:00

Asiste a la charla técnica, que se celebrará dentro de las carpas de post-meta situadas en la Plaza de España de Olivenza, en España.

Sábado 14, de 17:00 a 21:00

Entrada de material de carrera a pie en T2 en los boxes ubicados en la Plaza de España de Olivenza.

Cada participante tendrá asignado un cajón numerado. Recuerda no dejar nada fuera del mismo o será retirado dicho material (Normativa FETRI).

El domingo de la prueba, dejaremos un lapso de tiempo (de 07:00 a 09:00) para dejar también dicho material, aunque recomendamos que se realice el día antes. Recuerda que debes llegar a la T1, situada en Juromenha, Portugal, por tus propios medios.

Domingo 15, de 08:00 a 09:30

Deja tu bici y una de las bolsas numeradas en los boxes T1, ubicados en el Juromenha, Portugal y baja hacia la zona de salida, ubicada en el embarcadero, a unos 300 metros de los Boxes (ver mapa adjunto). Recuerda coger el neopreno, gafas, gorro de natación, y la otra bolsa de transición numerada, así como unas zapatillas para hacer la transición a la salida del agua.



Domingo 15

Al acabar el segmento de natación, mete el neopreno, gorro y gafas en la bolsa numerada que te dimos con el dorsal, y el personal de DX2 se encargará de llevarte la bolsa de la ropa de natación y la bolsa que hayas dejado en el guardarropa de la T1, al

guardarropa de meta, para que no tengas que preocuparte por nada... Eso sí, no dejes nada fuera de la bolsa y déjala bien cerrada.

Domingo 15

A partir de la T1, el desarrollo de la prueba será análogo al de cualquier otro triatlón tradicional... ¡Queremos verte en meta!

Timing recomendado para la prueba de DISTANCIA OLÍMPICA

Sábado 14, de 17:00 a 21:00

Recogida de dorsal, situadas dentro de las carpas de post-meta situadas en la Plaza de España de Olivenza, en España. Cuanto antes recojas tu dorsal evitarás aglomeraciones innecesarias.

Sábado 14, a las 20:00

Asiste a la charla técnica, que se celebrará dentro de las carpas de post-meta situadas en la Plaza de España de Olivenza, en España.

Sábado 14, de 17:00 a 21:00

Entrada de material de carrera a pie en T2 en los boxes ubicados en la Plaza de España de Olivenza.

Cada participante tendrá asignado un cajón numerado. Recuerda no dejar nada fuera del mismo o será retirado dicho material (Normativa FETRI).

El domingo de la prueba, dejaremos un lapso de tiempo (de 07:00 a 10:00) para dejar también dicho material, aunque recomendamos que se realice el día antes. Recuerda que debes llegar a la T1, situada en Juromenha, Portugal, por tus propios medios.

Domingo 23, de 08:00 a 10:30

Deja tu bici y una de las bolsas numeradas en los boxes T1, ubicados en el Juromenha, Portugal y baja hacia la zona de salida, ubicada en el embarcadero, a unos 300 metros de los Boxes (ver mapa adjunto). Recuerda coger el neopreno, gafas, gorro de natación, y la otra bolsa de transición numerada, así como unas zapatillas para hacer la transición a la salida del agua.



Domingo 23

Al acabar el segmento de natación, mete el neopreno, gorro y gafas en la bolsa numerada que te dimos con el dorsal, y el personal de DX2 se encargará de llevarte la bolsa de la ropa de natación y la bolsa que hayas dejado en el guardarropa de la T1, al

guardarropa de meta, para que no tengas que preocuparte por nada... Eso sí, no dejes nada fuera de la bolsa y déjala bien cerrada.

Domingo 23

A partir de la T1, el desarrollo de la prueba será análogo al de cualquier otro triatlón tradicional... ¡Queremos verte en meta!

Timing recomendado para la prueba de DISTANCIA SPRINT

Sábado 14, de 17:00 a 21:00

Recogida de dorsal, situadas dentro de las carpas de post-meta situadas en la Plaza de España de Olivenza, en España. Cuanto antes recojas tu dorsal evitarás aglomeraciones innecesarias.

Sábado 14, a las 20:00

Asiste a la charla técnica, que se celebrará dentro de las carpas de post-meta situadas en la Plaza de España de Olivenza, en España. Recuerda que es de asistencia oblicatoria.

Sábado 14, de 17:00 a 21:00

Entrada de material de carrera a pie en T2 en los boxes ubicados en la Plaza de España de Olivenza.

Cada participante tendrá asignado un cajón numerado. Recuerda no dejar nada fuera del mismo o será retirado dicho material (Normativa FETRI).

El domingo de la prueba, dejaremos un lapso de tiempo (de 07:00 a 11:30) para dejar también dicho material, aunque recomendamos que se realice el día antes. Recuerda que debes llegar a la T1, situada en el embarcadero de Villareal de Olivenza, por tus propios medios.

Recuerda que la carretera entre Olivenza y Villareal de Olivenza, la BA-104, estará cortada al tráfico rodado desde las 12:15, a partir del cuál el acceso al embarcadero de Villareal de Olivenza, en el que estará situados los boxes-T1 quedará cerrado.

Domingo 15, de 11:30 a 12:15

Deja tu bici y una de las bolsas numeradas en los boxes T1, ubicados en el embarcadero de Villareal de Olivenza. Recuerda coger el neopreno, gafas, gorro de natación.

Domingo 15

Al acabar el segmento de natación, mete el neopreno, gorro y gafas en la bolsa numerada que te dimos con el dorsal, y el personal de DX2 se encargará de llevarte la bolsa de la ropa de natación y la bolsa que hayas dejado en el guardarropa de la T1, al guardarropa de meta, para que no tengas que preocuparte por nada... Eso sí, no dejes nada fuera de la bolsa y déjala bien cerrada.

Domingo 15

A partir de la T1, el desarrollo de la prueba será análogo al de cualquier otro triatlón tradicional... ¡Queremos verte en meta!

