

I TRIVOLTA A GALICIA



**Arteixo-Riveira-Cedeira-
29 de abril a 1 de maio**

AGENDA

- **SÁBADO, 29 DE ABRIL → ARTEIXO**
 - CONTRA O RELOXO SUPER SPRINT
 - POPULAR SUPER SPRINT

- **DOMINGO, 30 DE ABRIL → RIVEIRA**
 - SPRINT CON DRAFTING
 - POPULAR SUPERSPRINT

- **LUNS, 1 DE MAIO → CEDEIRA**
 - OLÍMPICO SEN DRAFTING
 - POPULAR SUPERSPRINT

HORARIOS

Arteixo- Sábado 29 Abril

(Praia de Sabón)

Entrega de dorsais

- 14:00 – 15:50 Trivolta
- 15:00- 18:10 Súper Sprint

Control de Material

- 15:00 – 16:00 Trivolta
- 17:20- 18:20 Súper Sprint

Saídas

- 16:10 Trivolta [\(Ver horario saídas contra o reloxo\)](#)
- 18: 30 Súper Sprint

- 10:30 Masculina
- 10:31 Feminina

HORARIOS

Riveira- domingo 30 de abril (Praia de Coroso)

Entrega de dorsais

- 9:00 – 10:00 Trivolta
- 10:00- 11:45 Súper Sprint

Control de Material

- 9:20 – 10:20 Trivolta
- 11:00-11:50 Súper Sprint

Saídas

- 10:30 Trivolta
 - 10:30 Msc Trivolta
 - 10:31 Msc Individual Trivolta
 - 10:33 Feminina
- 12:00 Súper Sprint Masculina
- 12:01 Súper Sprint Feminina

HORARIOS

Cedeira- Luns, 1 de maio (Praia de A Magdalena)

Entrega de dorsais

- 8:00 – 8:40 Trivolta
- 10:30 – 11:30 Súper Sprint

Control de Material

- 8:00-8:50 Trivolta
- 10:45- 11:35 Súper Sprint

Saídas

- 9:00 TRIVOLTA
 - 9:00 Trivolta Masculina
 - 9:01 Individual Masculina Trivolta
 - 9:04 Feminina
- 11:45 Súper Sprint Masculina
- 11:46 Súper Sprint Feminina

Pack do triatleta

- Dorsal de competición
- Gorro de natación
- 1 dorsal para a bicicleta
- 3 dorsales para casco
- Pegatina bolsa gardarroupa
- Chip en caso necesario

- Material que non se usará en competición ao gardarroupa (a carón da secretaría)
- Duchas e vestiarios
 - Arteixo → Campo de Fútbol
 - Riveira → Pavillón de deportes
 - Cedeira → Piscina Municipal

Área de Transición

- Identificación do Atleta (**obligatorio Licenza ou DNI**)
- Revisión da bicicleta
- Revisión do casco
- Revisión dos dorsais
- Revisión do chip
- Revisión de gorro de natación
 - Para acceder a transición en calquera momento o atleta debe acudir identificado

PROCEDIMIENTOS

De salida

* **Cámara de llamadas** → 5 minutos antes de cada saída.

* **Atletas aliñados en posición:**

- A saída darase en calquera momento unha vez o DT diga “Aos seus postos”
- Bocina electrónica
- Inicio de competición

* **Saída Nula**

Exemplo 1

- Soará varias veces a bocina
- Todos los atletas deberán regresar a la zona de salida

Exemplo 2

- Se algún deportistas sae antes da bocina e o resto o fan coa bocina, o atleta que se adiantou terá unha penalización de tempo na T1.
 - 15” → Distancia olímpica (Cedeira)
 - 10” → Distancia Sprint e/ou inferiores (Arteixo/Riveira)

ARTEIXO- sábado

TRIVOLTA (Super sprint Contra o Reloxo sen Drafting) Popular Super Sprint

- | | | |
|------------|---------|-----------|
| • Natación | 300m. | → 1 Volta |
| • Ciclismo | 6,5 Km. | → 1 Volta |
| • Carreira | 2Km. | → 1 Volta |

RECORRIDOS



RECORRIDOS



RECORRIDOS



RECORRIDOS

Riveira- domingo

TRIVOLTA (Sprint)

- Natación 750m. → 1 Volta
- Ciclismo 20 Km. → 4 Voltas
- Carreira 5Km. → 2 Volta

POPULAR (Super Sprint)

- Natación 300m. → 1 Volta
- Ciclismo 5 Km. → 2 Voltas
- Carreira 2,5Km. → 1 Volta

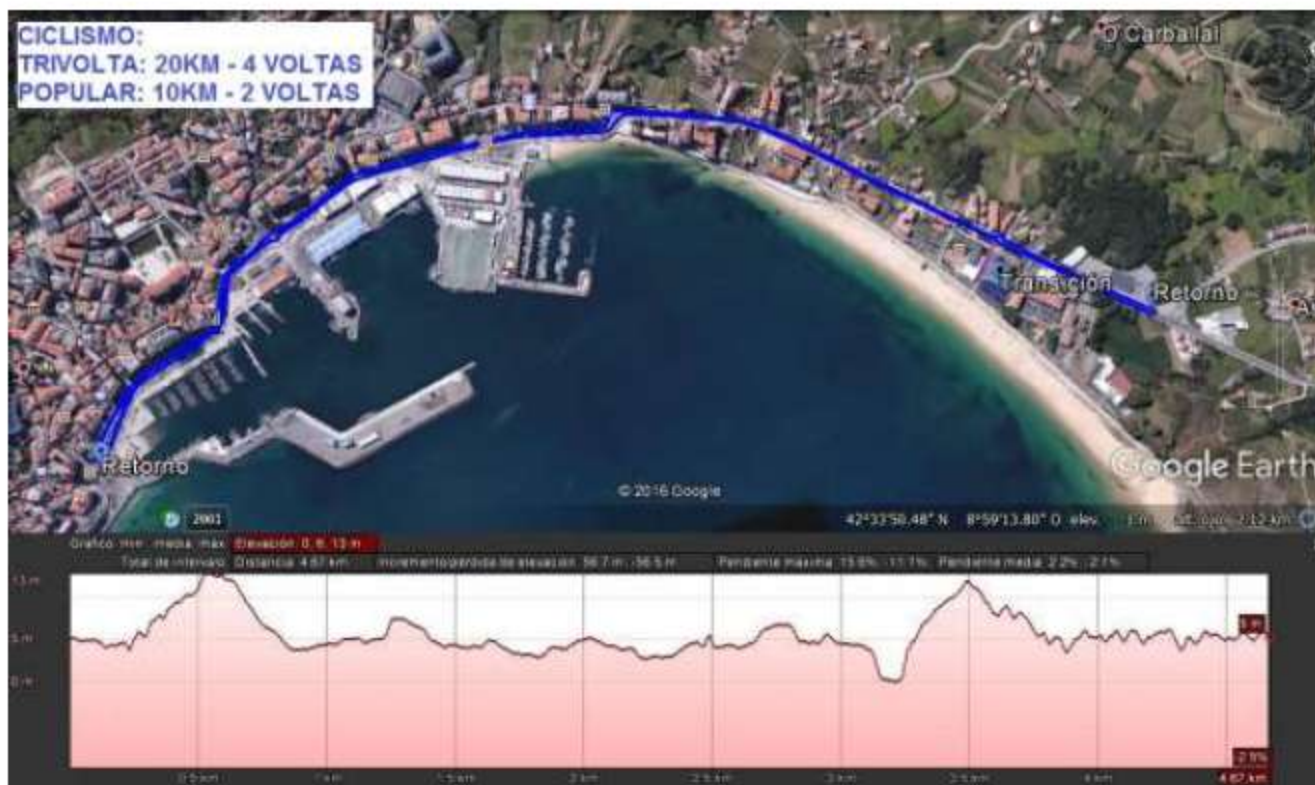
RECORRIDOS



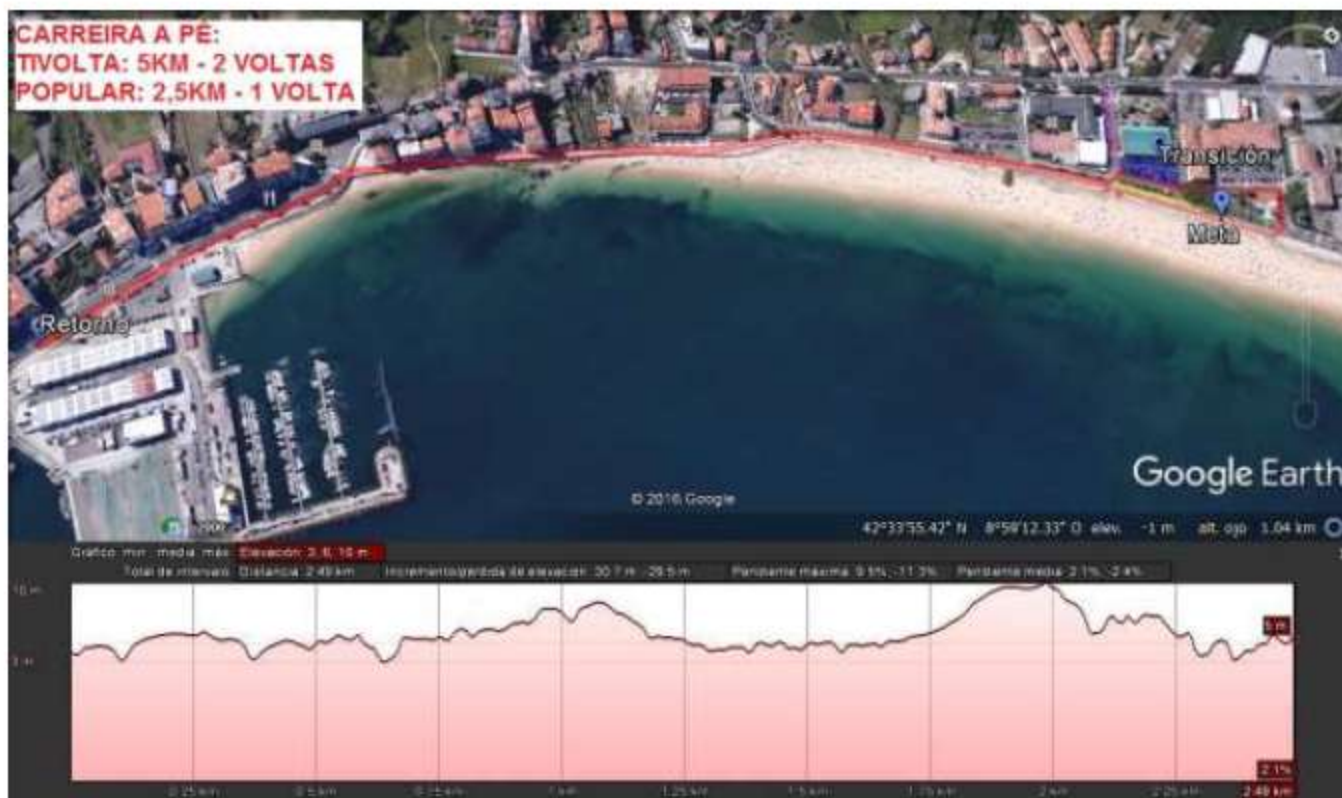
RECORRIDOS



RECORRIDOS



RECORRIDOS



RECORRIDOS

Cedeira- domingo

TRIVOLTA (Olímpico sen Drafting)

- Natación 1500m. → 2 Voltas
- Ciclismo 36 Km. → 4 Voltas
- Carreira 10 Km. → 4 Voltas

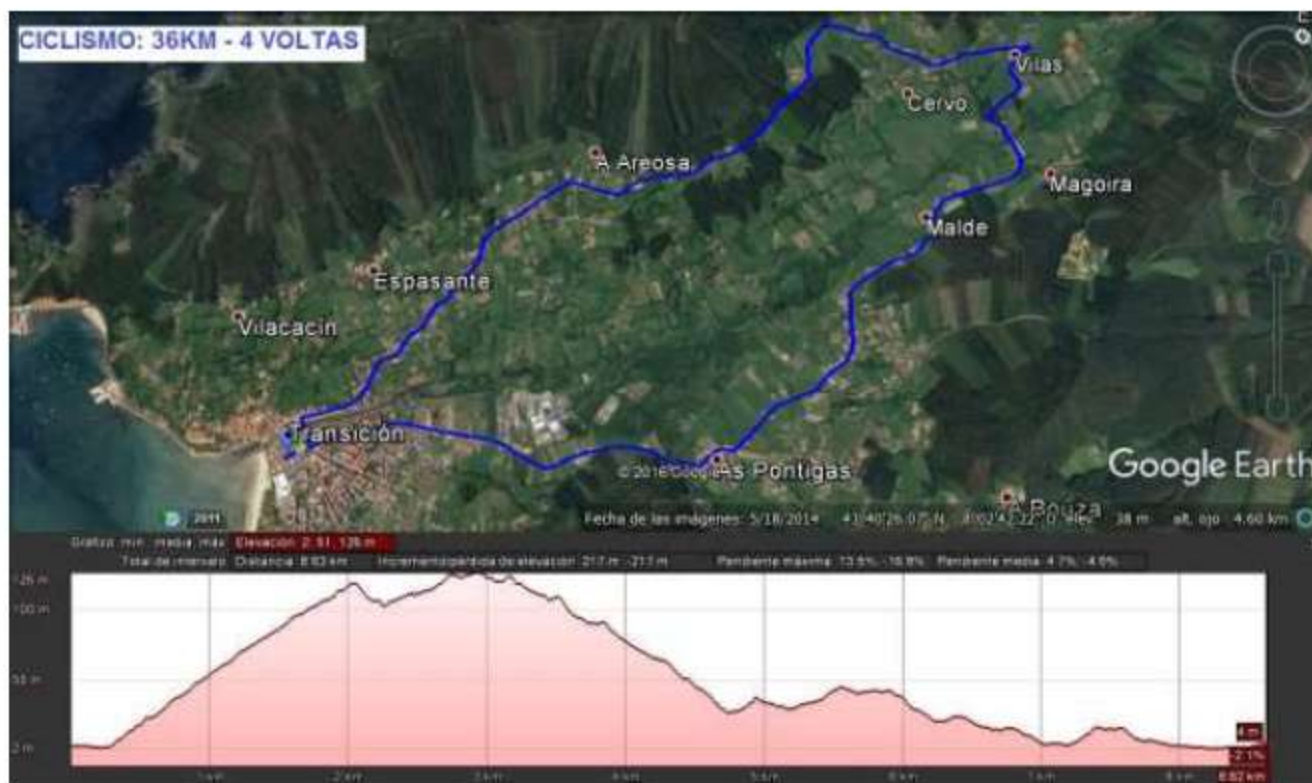
POPULAR (Super Sprint)

- Natación 300m. → 1 Volta
- Ciclismo 9 Km. → 1 Volta
- Carreira 2,5Km. → 1 Volta

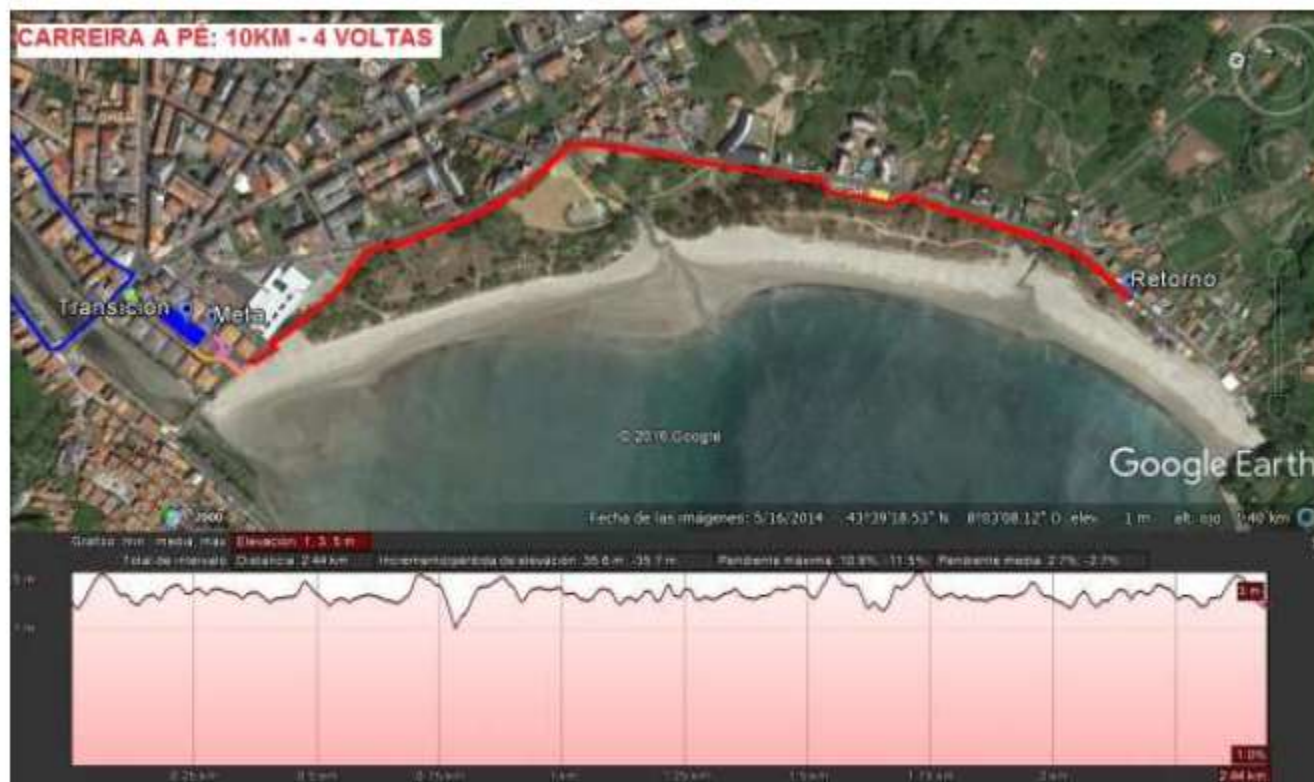
RECORRIDOS



RECORRIDOS



RECORRIDOS



AREA TRANSICION

- Ao finalizar a natación ir á “AT”, diríxete a túa posición para recoller a bicicleta
- Todo o material no teu espazo
- Colocar o casco antes de coller a bicicleta
- **Casco colocado e abrochado sempre que teñas contacto coa bicicleta.**
- Diríxete coa bici na man á liña de montaxe que estará ao finalizar a transición.

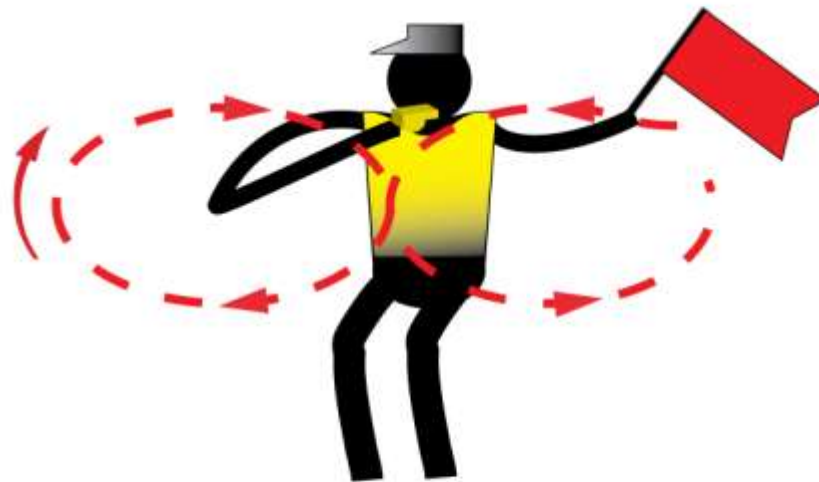
CICLISMO

- Prohibido invadir o carril contrario = DESCALIFICACION
- **Drafting** = Sanción Tarxeta Azul + Penalización de tempo
Obrigatorio na volta na que se foi sancionado
 - Área de Penalización → antes de finalizar a volta
- Circular pola Dereita.
- Manter as distancias.
- 20" para adiantar e volver respectar os 10 metros
- Dúas tarxetas azuis por drafting = DESCALIFICACION
- Non parar na Area de Penalización = DESCALIFICACION





PRECAUCION





- En caso de ver a voluntarios con silbato e bandeira vermella




Retirada de bicicletas e material de Transición

-  DNI ou licenza con foto
-  Ata 15 minutos despois da chegada do último participante á meta. A partir desta hora a organización non se fará responsable



Mais

-  Diríxete á zona de recuperación
-  Entregarase avituallamento e regalos finisher
-  Entrega o teu chip para recoller a fianza
-  Recolle a bolsa no gardarroupa

-  Lembra que no caso de ter premio é obrigatorio por normativa FEGATRI estar presente na entrega de premios

METEREOLOGIA

Previsión

	Temp.	Tiempo
Sábado	9°-19°C	
Domingo	12°-16°C	
Luns	10°-18°C	