



Ocean Lava triathlon
GALICIA

CAMPIONATO GALEGO DE DUATLÓN POR EQUIPOS

SÁBADO 9 DE MARZO DE 2019
VEDRA

16:30 OCEAN LAVA OPEN E OCEAN LAVA PROMOCIÓN
(MASCULINO E FEMININO)

16:45 OCEAN LAVA ELITE FEMENINO
(CAMPIONATO GALEGO)

17:00 OCEAN LAVA ELITE MASCULINO
(CAMPIONATO GALEGO)

5km carreira - 20 km ciclismo - 2,5 km carreira

Sponsors: Xunta de Galicia, Deporte Galego, Federación Galega de Triatlón, Ramsa, Agua Km Cero, Casa Carrillo, TIMING, etc.



REUNIÓN TÉCNICA

OCEAN LAVA GALICIA
CAMPIONATO GALEGO DE DÚATLON
CONTRARRELOXO POR EQUIPOS 2019
VI DUATLÓN CONCELLO DE VEDRA

AXENDA

- PRESENTACIÓNS
- XURADO DE COMPETICIÓ
- HORARIOS
- CONTROL DE MATERIAL
- PROCEDIMENTO DAS SAÍDAS
- PERCORRIDOS
- PREVISIÓN METEOROLÓXICA

PRESENTACIONES

- **Juan Luis Botana Mosquera - Delegado Técnico**
- **José Manuel Rey Rodríguez - Xuíz Árbitro**
- **Juan Carlos Bouzón Picón – Director de Carreira**



XURADO DE COMPETICIÓN

- **Juan Luis Botana Mosquera– Delegado Técnico**
- **Gonzalo Triunfo Delgado- Federación Galega de Tríatlon**
- **Francisco Cendán Llorens– Triatlón Compostela**



HORARIOS

- 12:00-16:00 RECOLLIDA DE DORSAIS
- 13:00 APERTURA DO CONTROL DE MATERIAL
- 15:30 POSTA EN MARCHA O RELOXO
- 15:31 SAÍDA DO PRIMEIRO EQUIPO
PARADUATLÓN, PROMOCIÓN E OPEN
- 16:55 SAÍDA DO PRIMEIRO EQUIPO FEMININO
OCEAN LAVA – CAMPIONATO GALEGO FEMININO
- 17:20 SAÍDA DO PRIMEIRO EQUIPO MASCULINO
OCEAN LAVA – CAMPIONATO GALEGO MASCULINO
- 17:52 SAÍDA DO ÚLTIMO EQUIPO

- As saídas daranse cada minuto



CONTROL DE MATERIAL

- **13:00** **APERTURA CONTROL DE MATERIAL**
 - **15:15** **PECHE CONTROL PROBA PROMOCIÓN 2019**
 - **15:15** **PECHE CONTROL DA PROBA OPEN**
 - **16:40** **PECHE CONTROL CPTO. GALEGO FEMININO**
 - **17:05** **PECHE CONTROL CPTO GALEGO MASCULINO**
-
- **CONTROL DE MATERIAL.- Os membros de cada equipo deberán pasar o control todos á vez.**
 - **Identificación do/a duatleta (DNI, Licenza ou documento oficial con foto)**
 - **Revisión da bicicleta**
 - **Revisión do casco**
 - **Revisión dos dorsais**
 - **Revisión do chip**

RETIRADA DE MATERIAL

- Estableceranse tramos de horarios que non interfiran co desenvolvemento do ciclismo da proba.
 - Identificación do/a duatleta (DNI, Licenza ou documento oficial con foto)

SERVICIOS

- **DUCHAS NO PAVILLÓN DEPORTIVO**
- **GARDARROUPA E SECRETARIA NA CARPA DA ZONA DE TRANSICIÓN**
- **PACK DO DUATLETA (Dorsais, pegatinas para a bici e chip)**
(A bolsa do corredor entregarase na postmeta ao devolver o chip)
(Aqueles corredores que abandonen no transcurso da proba poderán recoller a bolsa mostrando o dorsal e devolvendo o chip)
- **O material que non sexa de competición terá que ir ao gardarroupa**

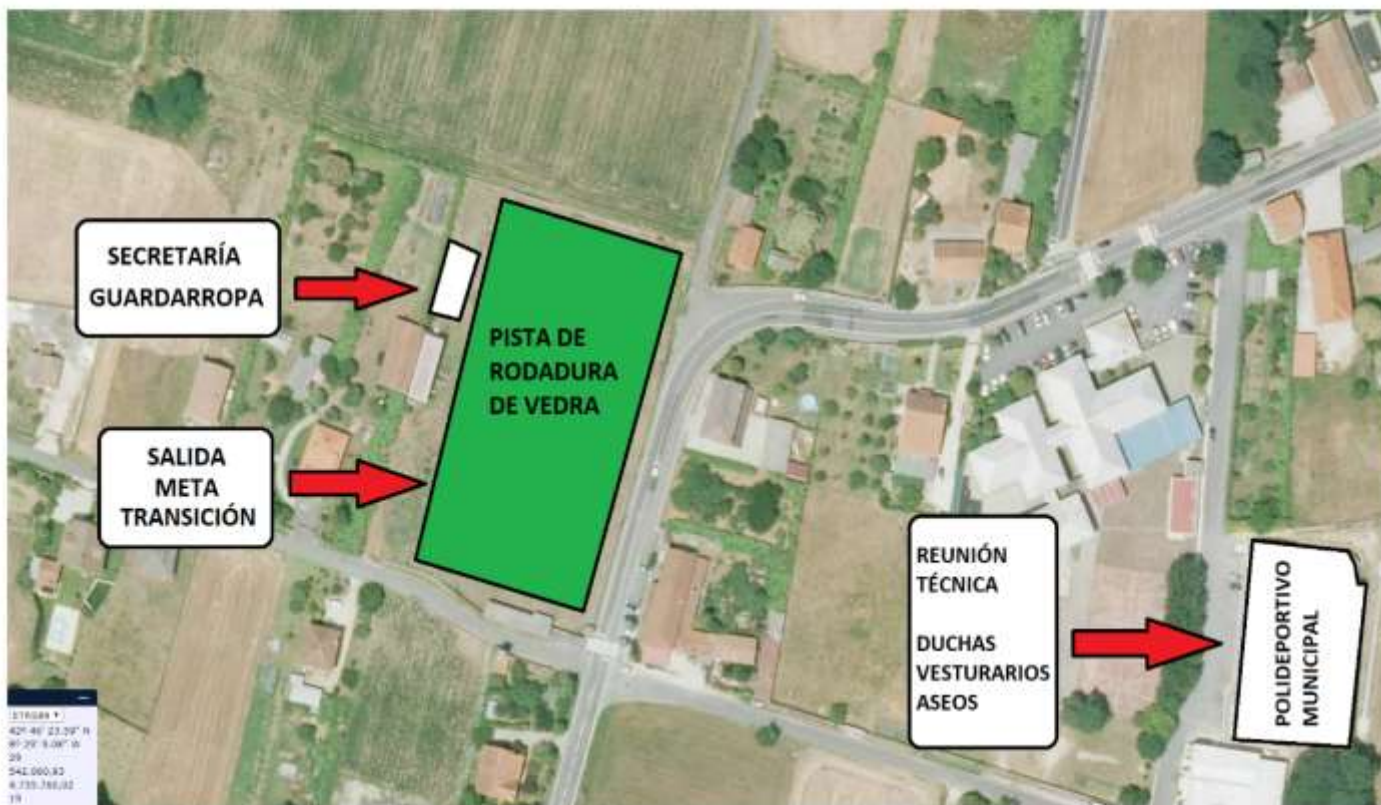
PROCEDIMENTOS

- **CADA EQUIPO TERA QUE ESTAR NA CÁMARA DE CHAMADAS CINCO MINUTOS ANTES DA SAÍDA.**
- **Os equipos que tomen a saída con retraso deberán esperar a que o xuíz de saída lles permita iniciar a competición, nunca a menos de 30 segundos do equipo anterior e o seu tempo contará dende a hora que tiñan de saída.**
- **Ningún equipo poderá comenazar o segmento sen estar ao menos catro compoñentes. Na transición haberá unha zona de espera.**
- **Cando un ou máis integrantes dun equipo se atopan descolgados a máis de 30 segundos, deberán abandonar a competición.**
- **Na carreira a pé, os compoñentes do mesmo equipo poden axudarse entre si pero non con elementos externos.**



PROCEDEMENTOS CICLISMO

- **NORMATIVA - IR A RODA NON PERMITIDO**
- Non se pode ir a roda entre equipos
- Os equipos deben manter unha distancia de 25 metros x 2m.
- O equipo que incumpra a norma anterior recibirá unha tarxeta azul.
- A sanción por *drafting* será de 1 minuto na Área de Penalización (P. Box) situada na saída da T2 .
- Os compoñentes de cada equipo deberán ir agrupados, podendo ir a roda entre os membros do mesmo equipo. Cando calquera integrante dun equipo se atope descolgado a máis de 30 segundos, deberá abandonar a competición.
- Os compoñentes do equipo poden axudarse sen utilizar medios externos.



PLANO DE SITUACIÓN



PERCORRIDOS

- 1ª carreira a pé → dúas voltas a un circuío de 2.500 metros .
- Ciclismo → 2 voltas a un circuío de 9,9 km. + enlace
- 2ª carreira a pé → 1 volta ó mesmo circuío da primeira.



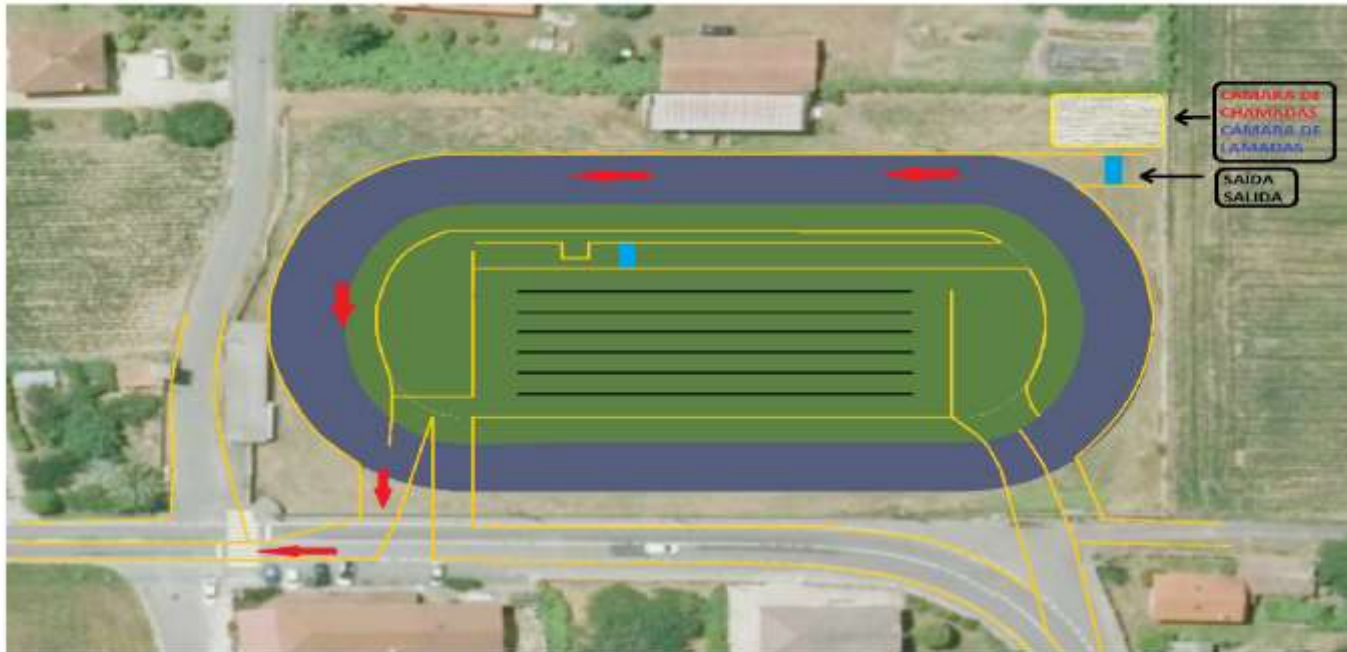
1ª CARREIRA A PÉ



CARREIRA 1 - CARRERA 1 - RUN 1
5 KM (2 VOLTAS - 2 VUELTAS - 2 LAPS)



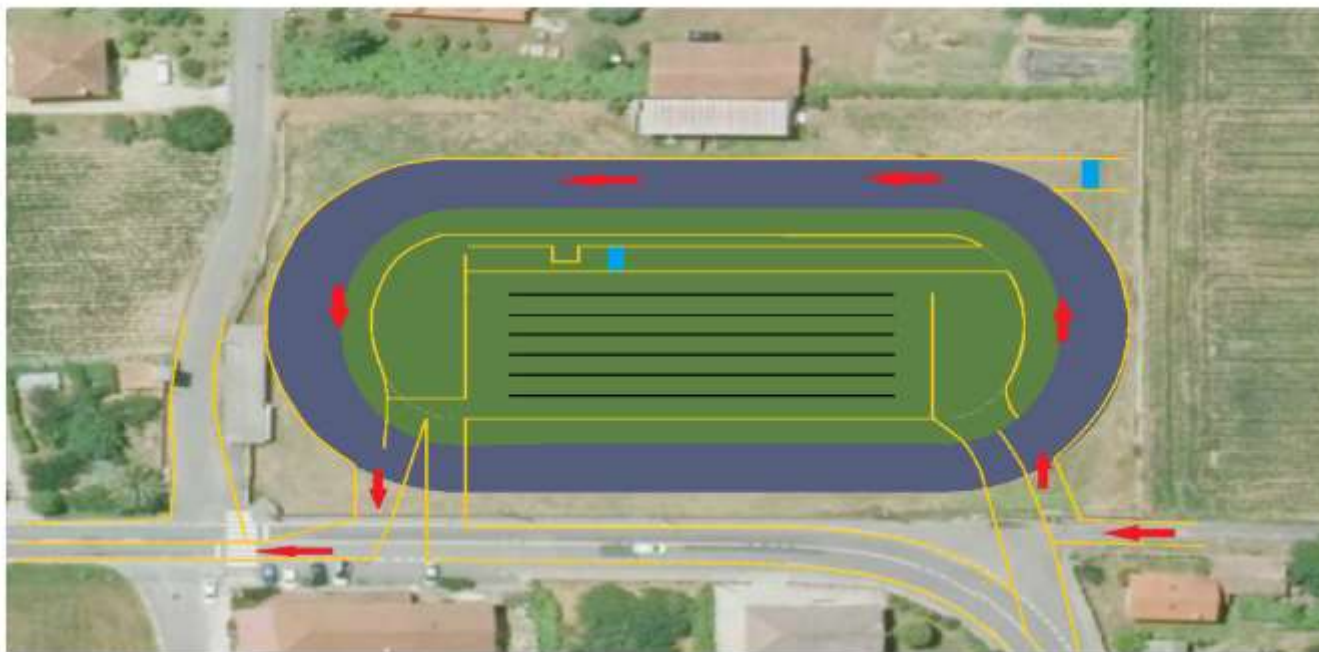
SAÍDA



SAIDA - SALIDA - START



1ª VOLTA DO 1º SECTOR DE CARREIRA A PÉ



PASO 1 - STEP 1



PRIMEIRA TRANSICIÓN



T1

CICLISMO

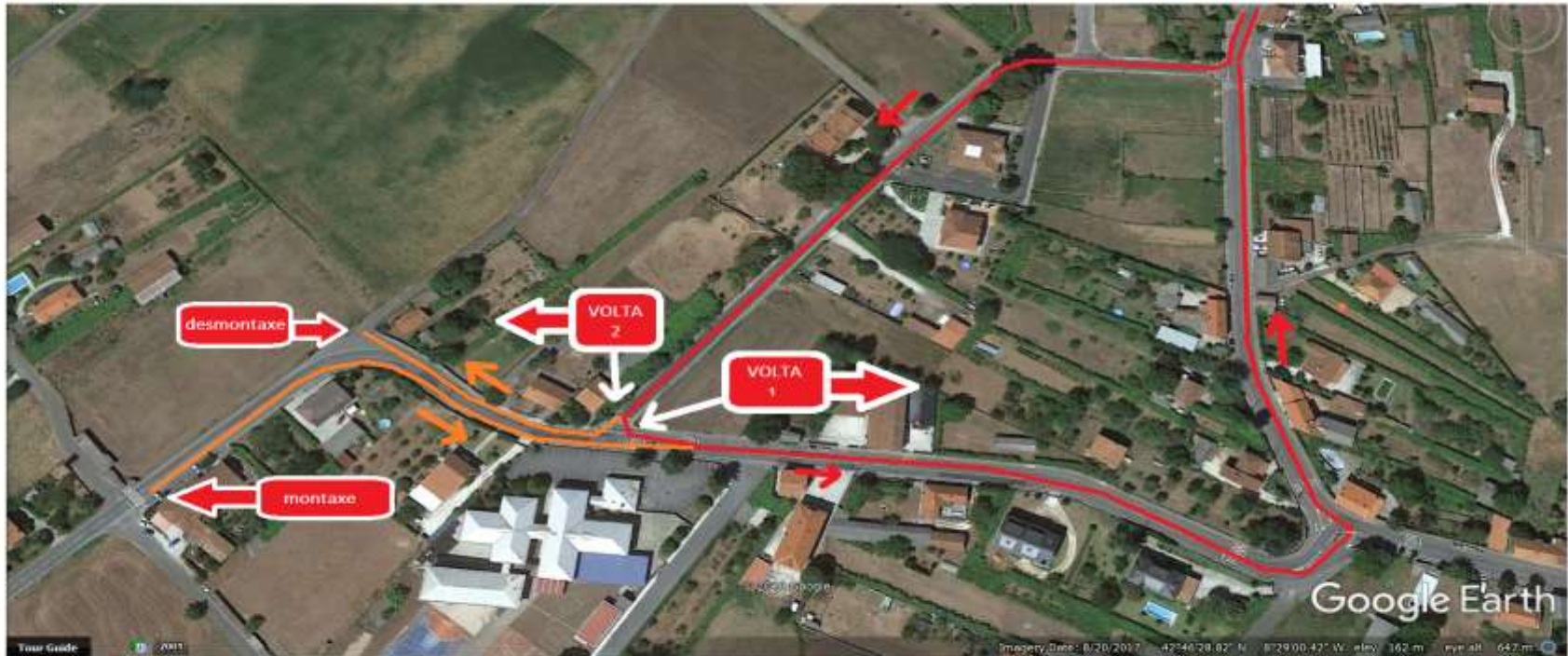


CICLISMO - BIKE

20 KM (2 VOLTAS - 2 VUeltas - 2 LAPS)



ENLACE CICLISMO



**INCORPORACIÓN, VOLTA E RETORNO
CICLISMO**



SEGUNDA TRANSICIÓN



T2



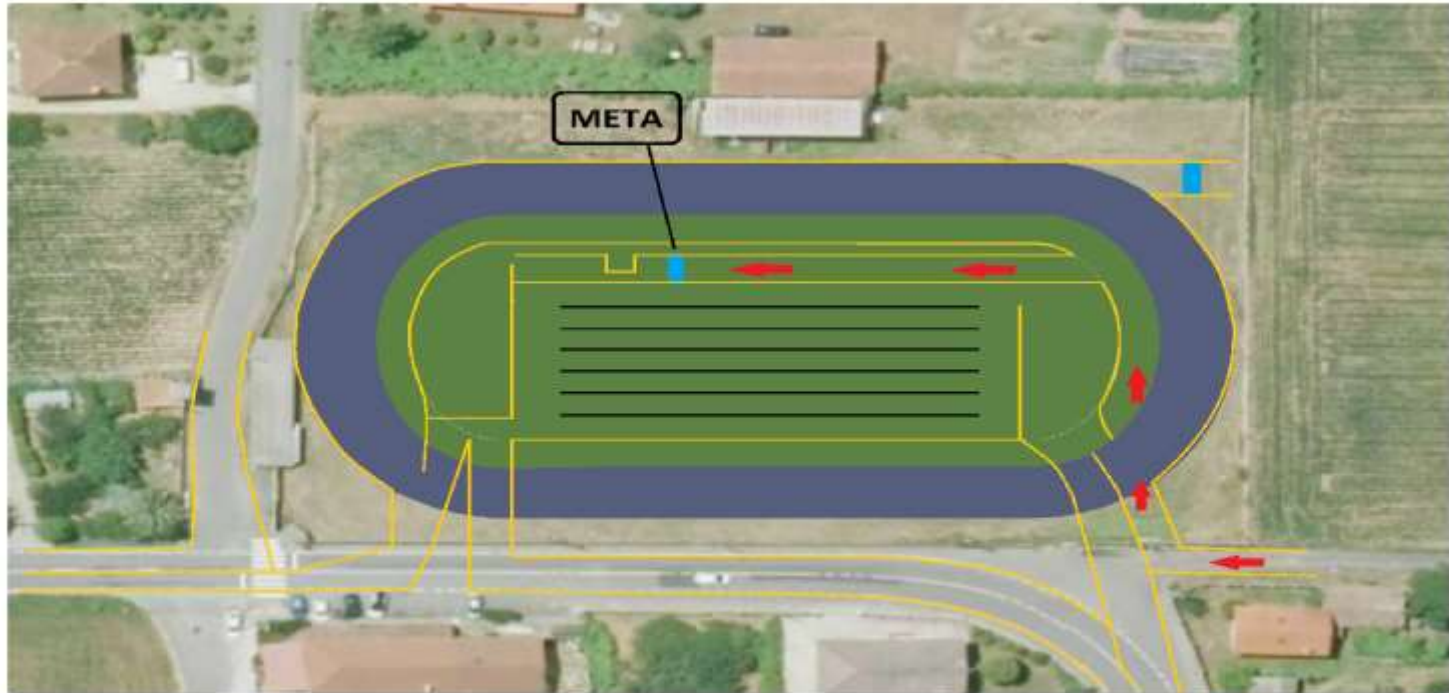
2ª CARREIRA A PÉ



CARREIRA 2 - CARRERA 2 - RUN 2
2.5 KM (1 VOLTAS - 1 VUELTAS - 1 LAPS)



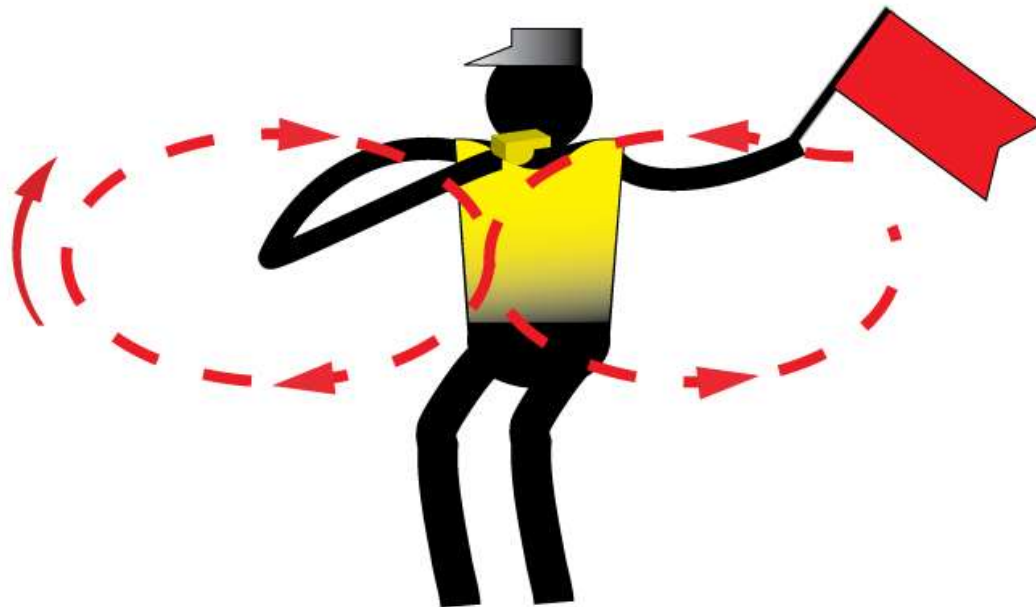
META



META



PRECAUCIÓN



PROCEDEMENTO POST COMPETICION

- DIRIXIRSE A ZONA DE RECUPERACIÓN
- ENTREGARASE AVITUALLAMIENTO
- ENTREGAR O CHIP
- RECOLLER A BOLSA NA GARDARROUPA
- RECOLLER A BICICLETA (Con identificación)
- AS DUCHAS NO PAVILLÓN DEPORTIVO



METEREOLOGÍA

9 Marzo

Intervalos nubosos

Sensación 14°C

Probabilidad de precipitación 20%

15°C

15 km/h



BOA SORTE!!!

