

Ocean Lava 2athlon
GALICIA

Concello de Vedra

SÁBADO 14 DE MARZO 15:30
PISTA DE RODADURA DE VEDRA

**CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA
CONTRA O RELOXO POR EQUIPOS**

OCEAN LAVA PROMOCIÓN OCEAN LAVA OPEN OCEAN LAVA ELITE

Concello de Vedra Ulla Oil AGUA KM CERO TEVET
CÁNDIL COVIRAN CASA CARRILLO LAVANDERA //ABANCA XUNTA DE GALICIA DEPORTE GALEGO NON TRIACONCEPT



REUNIÓN TÉCNICA

OCEAN LAVA GALICIA
CAMPIONATO GALEGO DE DÚATLÓN
CONTRARRELOXO POR EQUIPOS 2020
VI DUATLÓN CONCELLO DE VEDRA

- **PRESENTACIÓNS**
- **XURADO DE COMPETICIÓN**
- **HORARIOS**
- **CONTROL DE MATERIAL**
- **PROCEDEMENTO SAÍDAS**
- **PERCORRIDOS**
- **PREVISIÓN METEOROLÓXICA**

- **José Manuel Rey Rodríguez - Delegado Técnico**
- **Francisco Javier Sampedro- Xuíz Árbitro**
- **Alejo Alvite Del Río – Director de Carreira**

XURADO DE COMPETICIÓN

- **José Manuel Rey Rodríguez – Delegado Técnico**
- **Gonzalo Triunfo - Federación Galega de Triatlón**
- **Jaime Ruiz (Triatlón Ferrol)- Clubs**

HORARIOS

12:00-16:00

ENTREGA DE DORSAIS

**”Por cada equipo inscrito deberá deixarse unha fianza de 20 €
para recibir os dorsais”**

**A fianza será devolta ao rematar a proba, previa devolución na postmeta
dos chips dos/das integrantes do mesmo.**

HORARIOS

- **13:00** **APERTURA DO CONTROL DE MATERIAL**
- **15:30** **POSTA EN MARCHA O RELOXO**
- **15:31** **SAÍDA DO PRIMEIRO EQUIPO**
PROMOCIÓN E OPEN
- **17:00** **SAÍDA DO PRIMEIRO EQUIPO FEMININO**
OCEAN LAVA – CAMPIONATO GALEGO FEMININO
- **17:25** **SAÍDA DO PRIMEIRO EQUIPO MASCULINO**
OCEAN LAVA – CAMPIONATO GALEGO MASCULINO
- **17:58** **SAÍDA DO ÚLTIMO EQUIPO**

As saídas daranse cada minuto

CONTROL DE MATERIAL

- **13:00** **APERTURA CONTROL DE MATERIAL**
 - **15:15** **PECHE CONTROL PROBA PROMOCIÓN 2020**
 - **15:30** **PECHE CONTROL DA PROBA OPEN**
 - **16:45** **PECHE CONTROL CPTO. GALEGO FEMININO**
 - **17:10** **PECHE CONTROL CPTO GALEGO MASCULINO**
-
- **CONTROL DE MATERIAL.- Os membros de cada equipo deberán pasar o control todos á vez.**
 - **Os dorsais colocados, tanto no casco coma na bici, para acceder ao control.**
 - **Identificación do/a duatleta (DNI, Licenza ou documento oficial con foto).**
 - **Revisión da bicicleta.**
 - **Revisión do casco.**
 - **Revisión dos dorsais.**
 - **Revisión do chip.**
 - **Uniforme, igual para todos os membros do equipo**

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

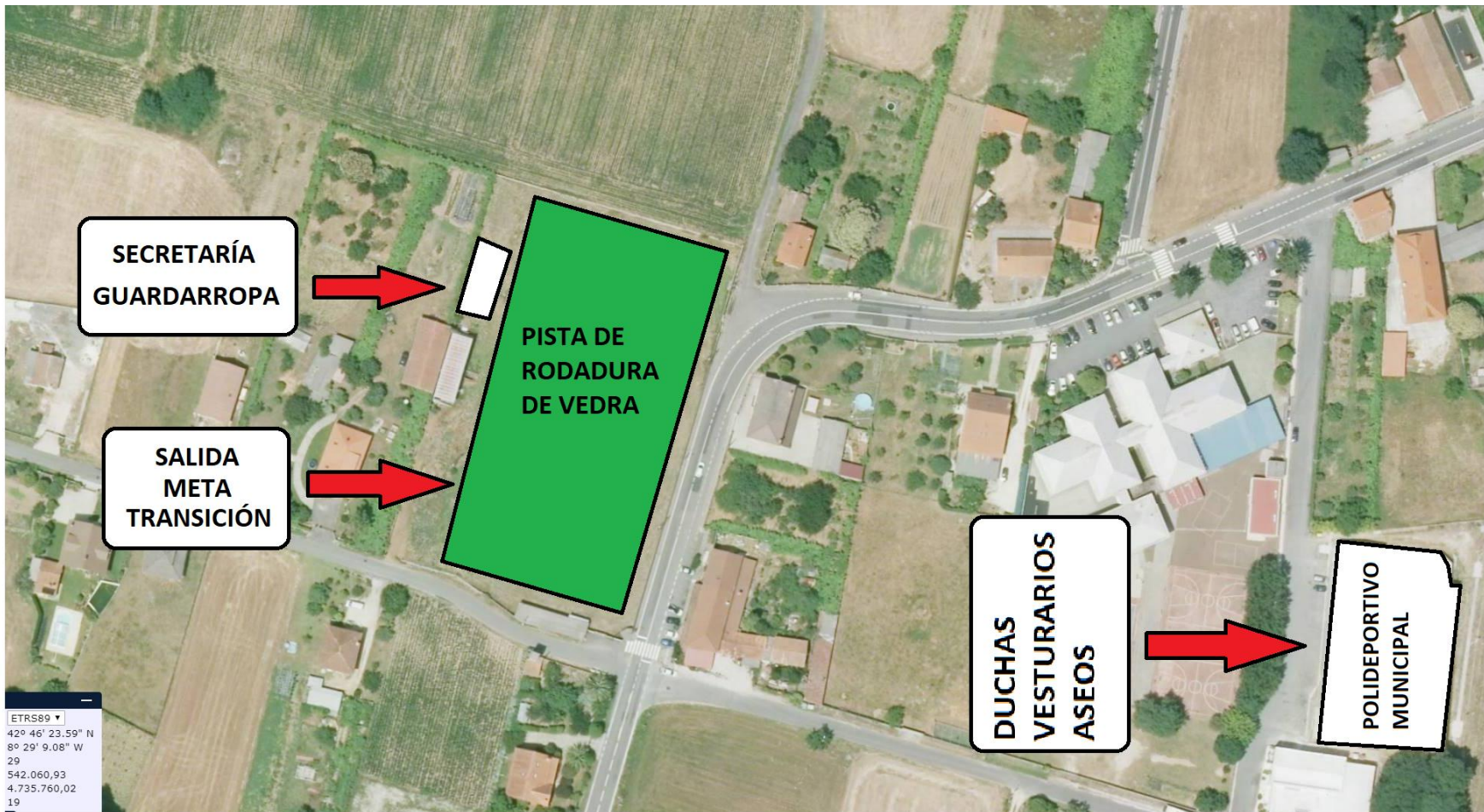
- **DUCHAS NO PAVILLÓN DEPORTIVO**
- **GARDARROUPA E SECRETARIA NA CARPA, ZONA DE TRANSICIÓN**
- **PACK DO DUATLETA (Dorsais, pegatinas para a bici e chip)**
(A bolsa do corredor entregarase na postmeta ao devolver o chip)
(Aqueles corredores que abandonen no transcurso da proba poderán recoller a bolsa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

PROCEDEMENTOS

- **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 comezar 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.
- Dorsal obrigatorio
- 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

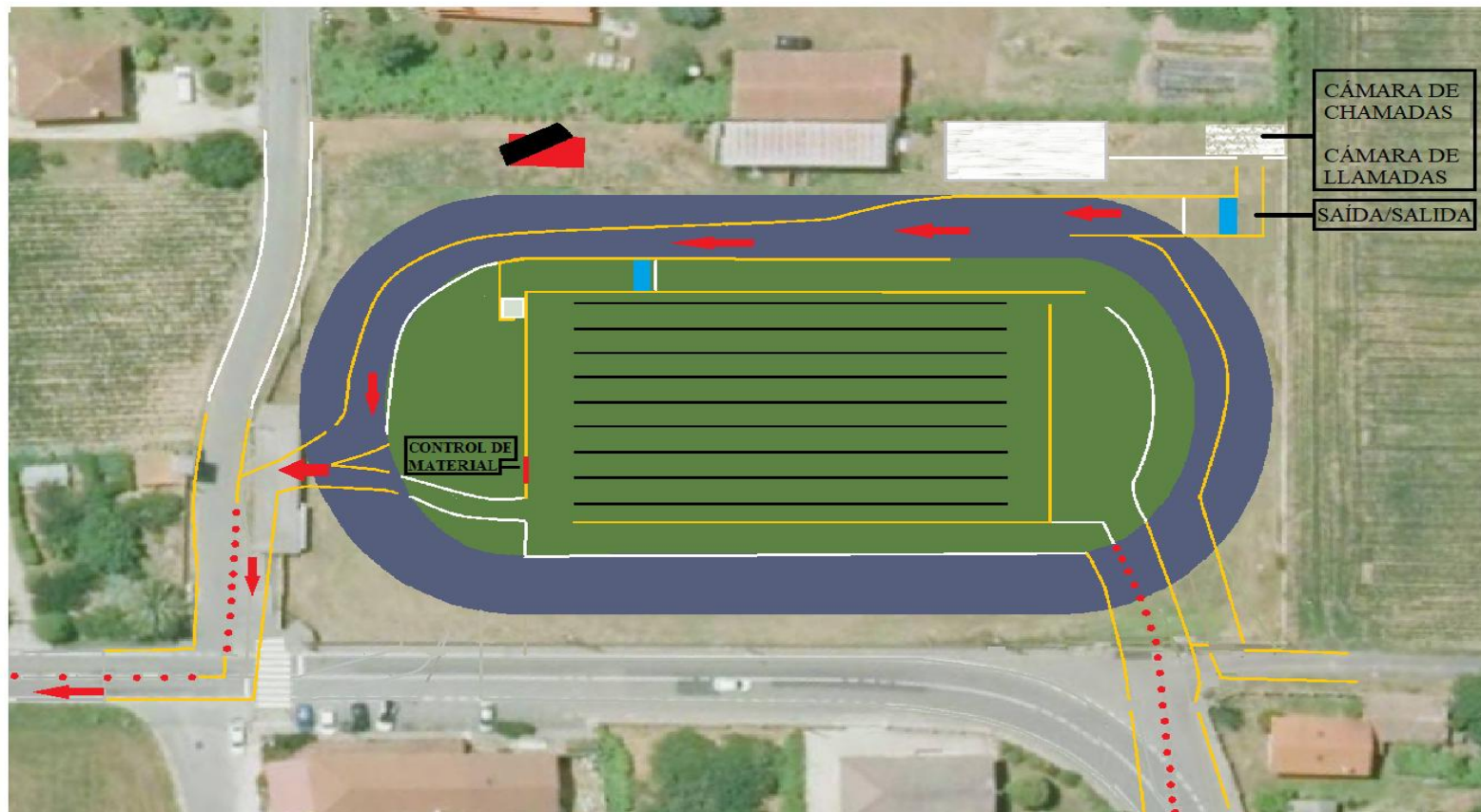
PERCORRIDOS

- **1ª carreira a pé → 2 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.**



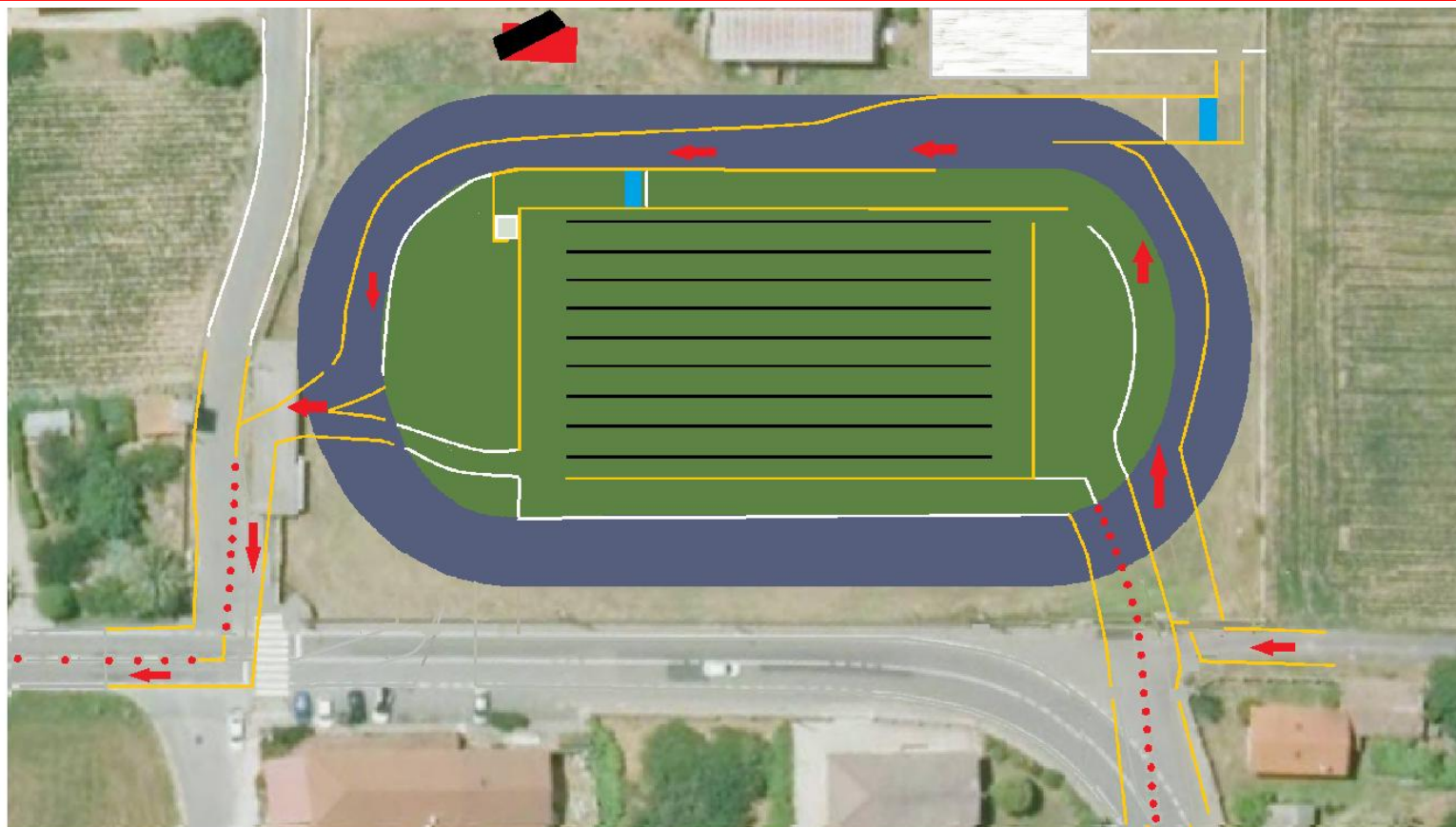
CARREIRA 1 - CARRERA 1 - RUN 1
5 KM (2 VOLTAS - 2 VUELTAS - 2 LAPS)





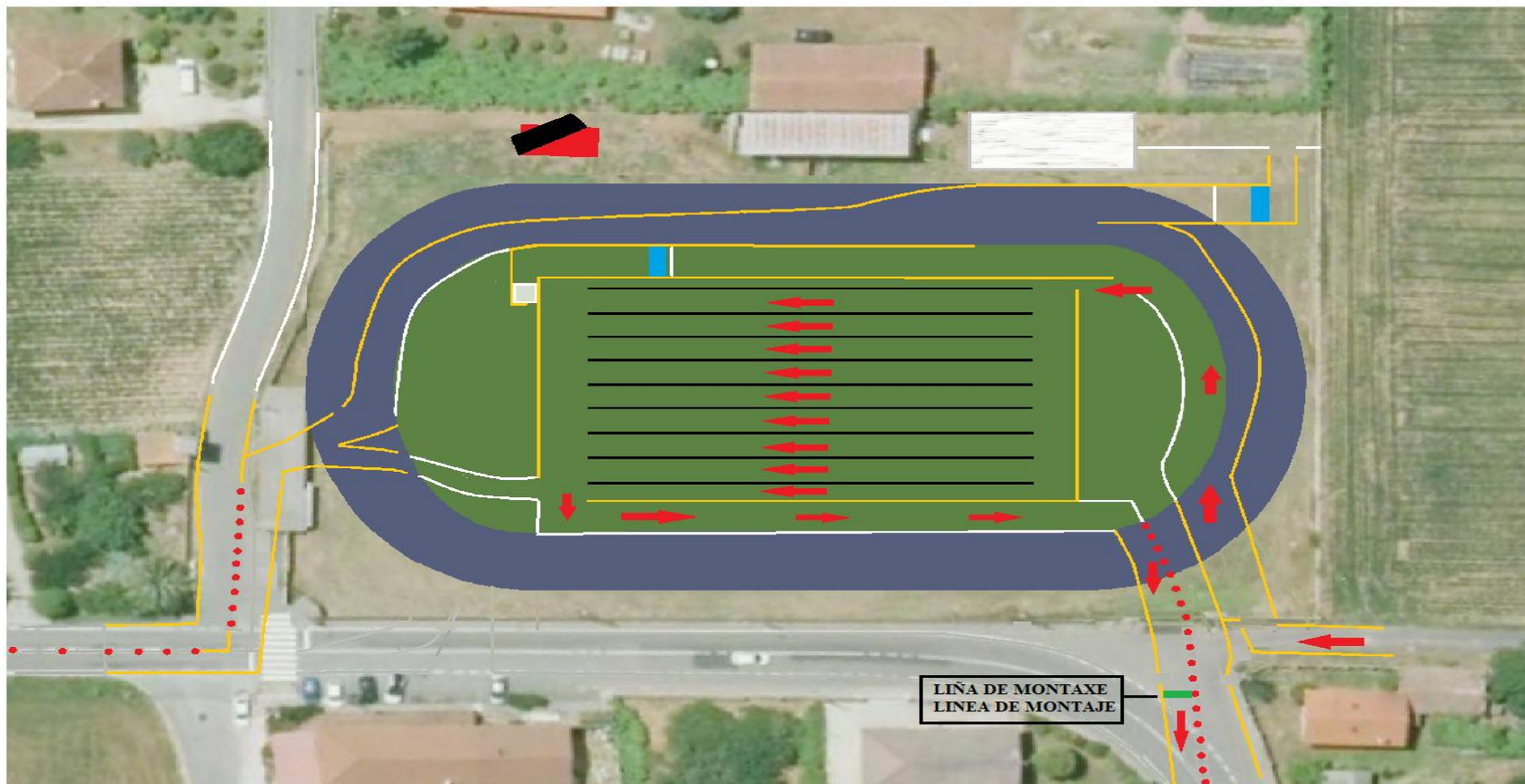
SAIDA - SALIDA

1ª VOLTA DO 1º SECTOR DE CARREIRA A PÉ

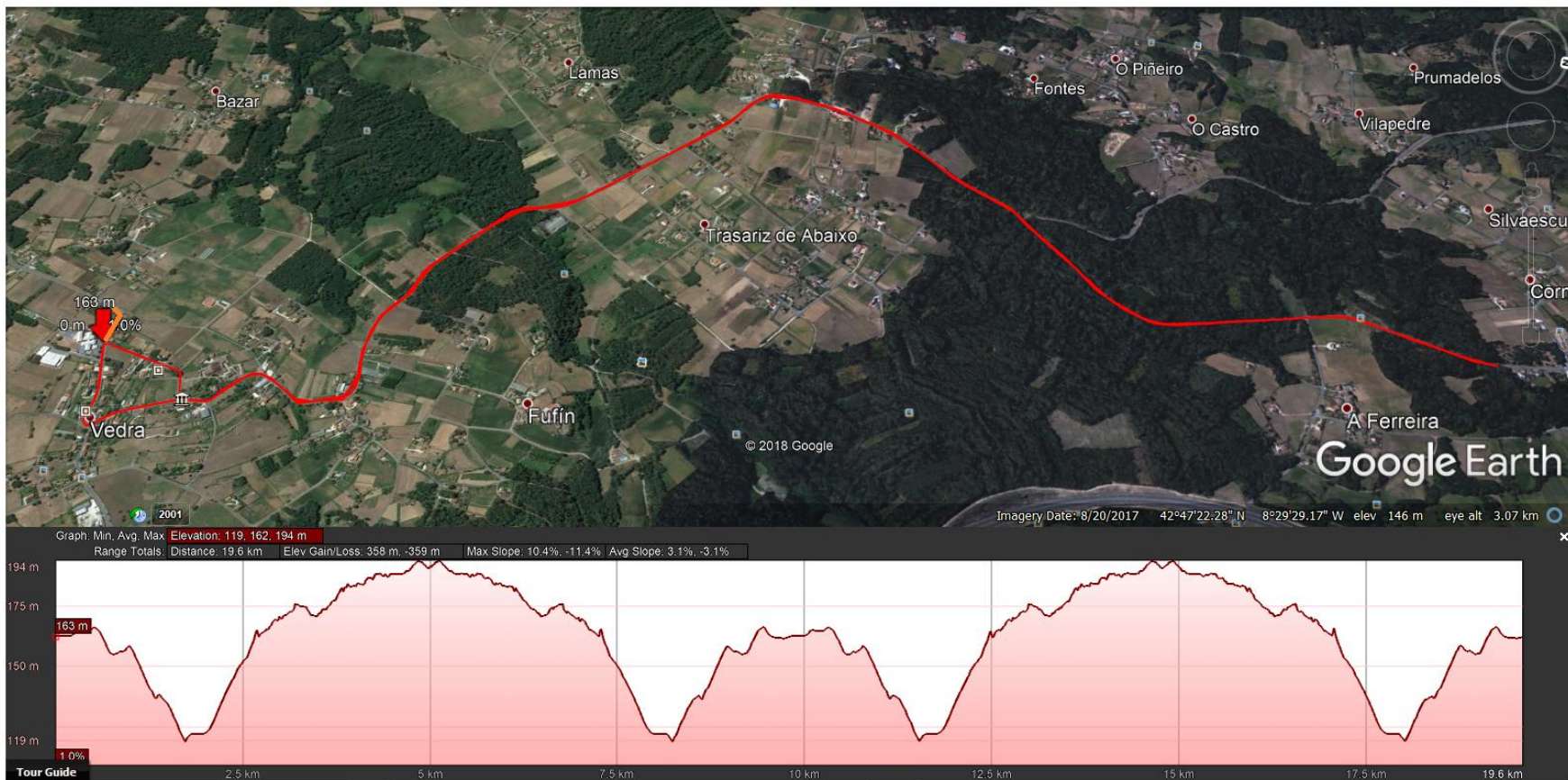


PASO 1

PRIMEIRA TRANSICIÓN



T1

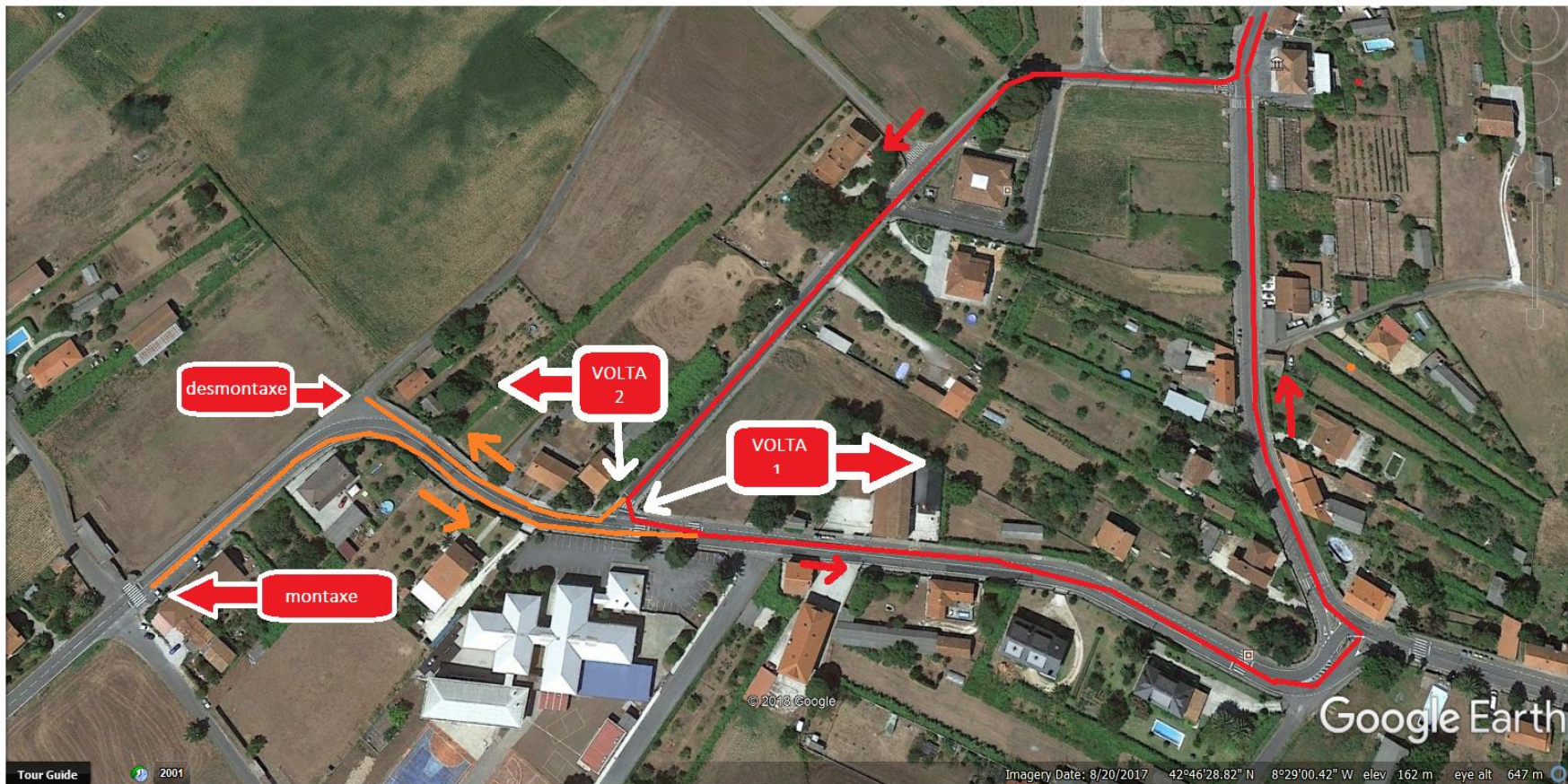


CICLISMO - BIKE

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

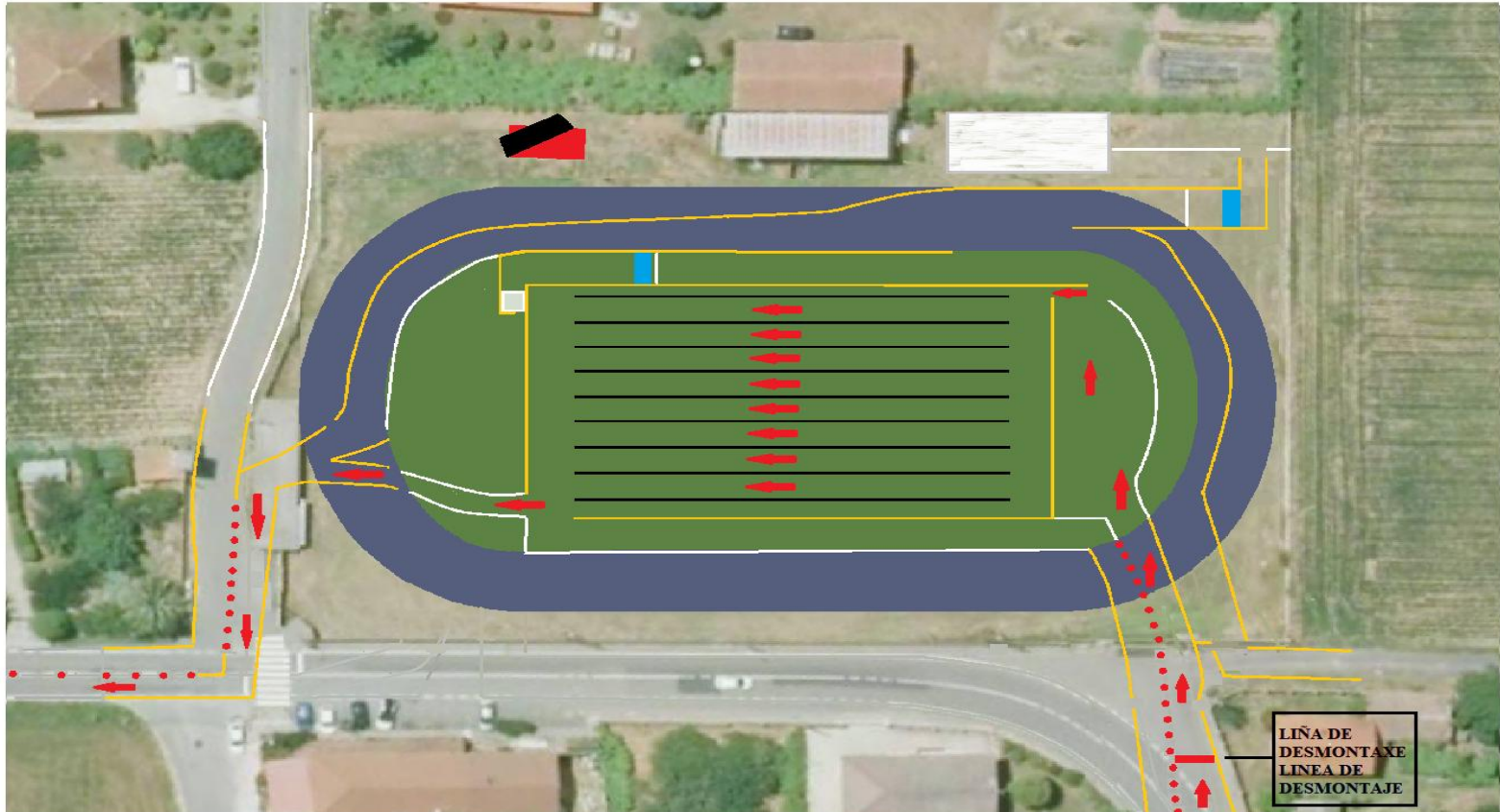


ENLACE CICLISMO



**INCORPORACIÓN, VOLTA E RETORNO
CICLISMO**

SEGUNDA TRANSICIÓN

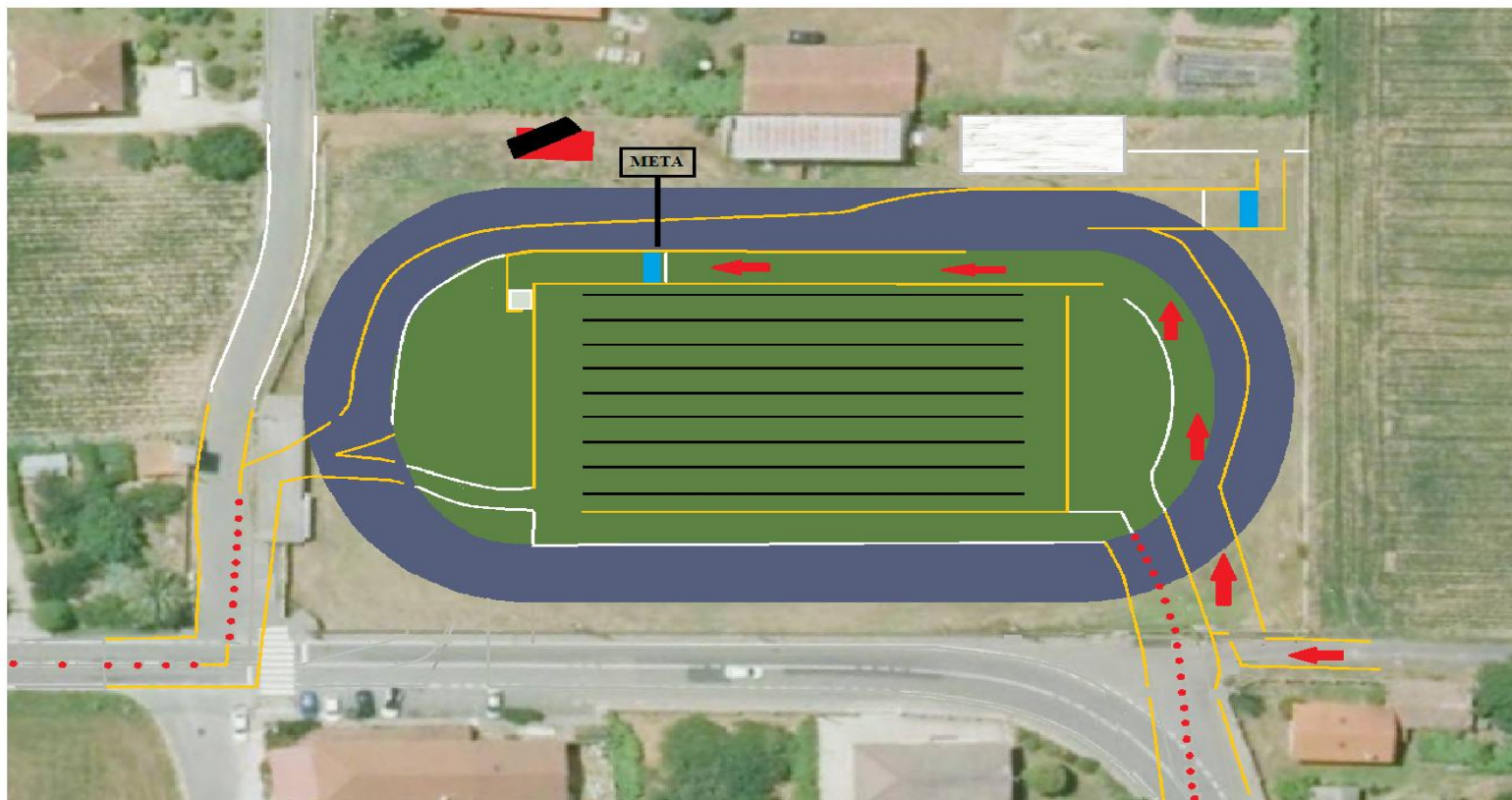


T2



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

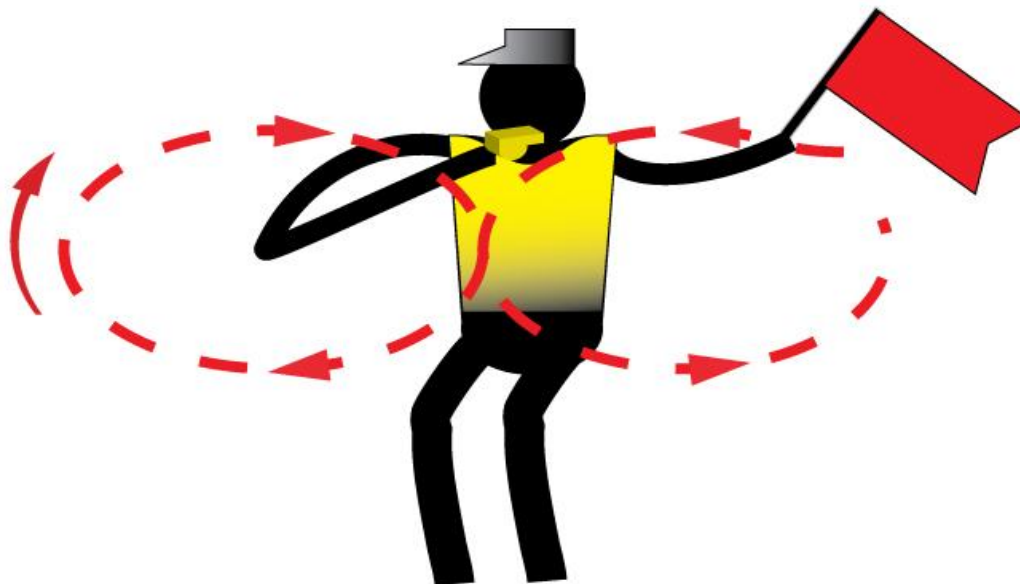




META



- En caso de voluntarios con silbatos, bandeiras.



PROCEDIMIENTO POST COMPETICION

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

14 Marzo

Intervalos nubosos

Sensación 14°C

Probabilidade de precipitación 20%

15°C

15 km/h



BOA SORTE!!!

