



As Pontes  
A CORUÑA



Prueba puntuable  
para el Ranking  
Nacional de Media  
y Larga Distancia



Campeonato  
Gallego de Larga  
Distancia

PATROCINAN:



ORGANIZA:



COLABORAN:



- Debes mantener la distancia interpersonal
- Debes hacer uso siempre de la mascarilla
- Debes minimizar los contactos
- Debes mantener siempre la educación y respeto
- Debes ser autosuficiente
- Debes hacer uso con frecuencia del gel hidroalcohólico

**Fetri**

Mantenga la  
distancia de seguridad de  
**2 METROS**



**Fetri**

Mantenga la  
distancia de seguridad de  
**2 METROS**



**Fetri**

Mantenga la  
distancia de seguridad de  
**2 METROS**



- **Personas clave:**

- Director de Carrera: **Ricardo Rey**
- Delegado Técnico: **Alberto Morlán**
- Juez Árbitro: **Mónica Flores**
- Coordinación COVID: **Ricardo Rey**

- **Jurado de Competición:**

- Delegado Técnico: **Alberto Morlán**
- Federación Galega Triatlón e P.M: **Bárbara Carbajales**
- Representante Clubs : **Patricio Farias**

- **Circuitos y Distancias :**

## **MEDIA DISTANCIA**

Natación: 1.900 m (1 vuelta)  
Bicicleta: 90 kms (2 vuelta)  
Carrera: 21.1 kms (2 vuelta)

## **LARGA DISTANCIA**

Natación: 3.800 m (2 vueltas)  
Bicicleta: 180 kms (4 vueltas)  
Carrera: 42.2 kms (4 vueltas)

- **Sábado 26**

- **15:00 a 21:30** - Recogida de dorsales y Check-In  
**OBLIGATORIO** hacer el Check-In el Sábado

- **Domingo 27**

- **7:15 a 7:50** – Acceso a transición **Media Distancia**
- **7:45 a 8:20** – Acceso a transición **Larga Distancia**
- **8:00** – Inicio salida MD Federada
- **8:13:30** - Inicio salida MD No Federada
- **8:30** – Inicio salida LD Federada
- **8:38:30** - Inicio salida LD No Federada
- **23:38:30** – Cierre de carrera (15 horas netas)
- **00:00** – Cierre Transición (a partir de esta hora la organización no se hará responsable de bicicletas que no se hayan retirado)

- **Bases Reguladoras Competiciones Federadas Oficiales (mayo 2021)** [Circular 13/21 - Competiciones - Bases reguladoras competiciones federadas de ámbito estatal \(rev. mayo\)](#)
- **Reglamento de Competiciones (diciembre 2020)** <https://triatlon.org/wp-content/uploads/2020/12/Circular.20.20-Competiciones.Reglamento-Competiciones-2021-y-anexo-contexto-COVID-19.pdf>
- **Procedimiento de Reclamación/Apelación** <https://fegatri.org/wp-content/uploads/2021/05/Procedemento-de-Reclamacion-Apelacion-probas-da-FEGATRI.pdf>
- **Medidas de Prevención frente al COVID** [https://fegatri.org/wp-content/uploads/2021/04/20200814\\_PROTOCOLO-COVID-FEGATRI\\_definitiva\\_FEGATRI\\_SXD-act.-28122020.pdf](https://fegatri.org/wp-content/uploads/2021/04/20200814_PROTOCOLO-COVID-FEGATRI_definitiva_FEGATRI_SXD-act.-28122020.pdf)
- **Cuestionario médico de cumplimentación obligatoria** (todos los deportistas, técnicos y oficiales deberán entregarlo debidamente cumplimentado en el momento de recoger su acreditación) <https://rockthesportv2.blob.core.windows.net/org2725/2020.FETRI.COVID19.Cuestionario%20M%C3%A9dico%20v7.pdf>
- **A tener en cuenta el Anexo de competición COVID, para mantener las distancias en Natación y Carrera a Pie:**

"4. La distancia interpersonal a mantener durante la competición en cada uno de los segmentos, será la que establezca la autoridad sanitaria competente, y deberá ser respetada por los deportistas, con la excepción del ciclismo, que será la estipulada en el reglamento de competiciones para las competiciones sin "drafting", según la distancia de la competición.

5. Las sanciones por no cumplir con la norma establecida en los tres segmentos, será en primer lugar Advertencia Verbal, según se recoge en el artículo 3.2 del reglamento de competiciones; y en el caso de ser reincidente, descalificación según se recoge en el artículo 3.6 del reglamento de competiciones."



1. Zona Segura SIN espectadores (Sólo acreditados)
2. Salida
3. Transición
4. Acceso peatonal a la zona Segura
5. Circuito ciclismo
6. Circuito Carrera a pié
7. Meta
8. Parking
9. Parking Autocaravana

- **No** habrá servicio mecánico dentro de la sede.
- Para cualquier urgencia y última puesta a punto, la tienda mas cercana es **Velaibike**, rúa Placido Peña nº30, Vilalba 982510777. Horario continuo de 9:30 a 19:30.
- Dirección Google Maps [aquí](#)

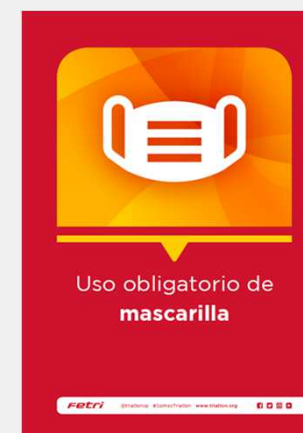


## Los participantes recibirán:

- Pulsera identificativa ( Que deberá ponerse en la carpa de control)
- Dorsal y Juego de adhesivos (para la bici y para el casco)
- Gorro de natación numerado
- 1 Mascarilla
- Obsequios bolsa del corredor

## CHIPS

- En caso de **no** tener chip amarillo propio, se te entregará en la caja.
- Es importante que los que **si** tengan chip propio lo lleven a la recogida del dorsal para su verificación por parte del personal de CHAMPIONCHIP NORTE.





### 15:00 a 21:30 en el Lago de As Pontes

- Con aforo limitado y distanciamiento, con circulación en una sola dirección.
- Es **obligatorio** entregar el cuestionario médico totalmente cumplimentado, para acceder a la zona segura. [https://triatlon.org/wp-content/uploads/2020/07/2020.FETRI\\_COVID19.Cuestionario-M%C3%A9dico-v4.pdf](https://triatlon.org/wp-content/uploads/2020/07/2020.FETRI_COVID19.Cuestionario-M%C3%A9dico-v4.pdf)
- Es OBLIGATORIO que sepáis vuestro número de dorsal ya que no habrá listados donde poder comprobarlo.
  - [Listado de Inscritos](#)
- No entrarán acompañantes , sólo deportistas
- La entrega de dorsal es personal, no se pueden recoger dorsales de terceras personas
- El personal que maneje y entregue los dorsales seguirá estrictas medidas de higiene y distanciamiento.



**Check in y entrega de dorsales de 15:00 a 21:30.**

### **OBLIGATORIO EL SÁBADO**

En el Área de transición junto al Lago.

- De 15:00 a 16:00 Dorsales del 1 al 130
- De 16:00 a 17:00 Dorsales del 131 al 265
- De 17:00 a 18:00 Dorsales del 301 al 400
- De 18:00 a 19:00 Dorsales del 401 al 500
- De 19:00 a 20:00 Dorsales del 501 al 600
- De 20:00 a 21:30 Dorsales del 601 al 710

• **Tenéis que bajar andando por el acceso peatonal en zig-zag y os acercareis al control de acceso en donde:**

- ❖ Se os tomará la temperatura
- ❖ Tendréis que entregar el cuestionario médico cubierto
- ❖ Tendréis que identificaros (DNI o documento oficial con foto)
- ❖ Se os colocará una pulsera identificativa que os servirá para acceder el domingo.



**Fetri**

Mantenga la distancia de seguridad de **2 METROS**



**Fetri**

Mantenga la distancia de seguridad de **2 METROS**



**Fetri**

Mantenga la distancia de seguridad de **2 METROS**



### • Una vez pasado el control de acceso:

- Dirígete a la entrada de transición donde los/as oficiales os comprobarán visualmente la bicicleta y el casco.
- Entrareis a la transición por el lateral derecho hasta el final de la misma, luego irás al pasillo que te corresponde según tu número de dorsal (Debéis saber que dorsal tenéis asignado antes de acceder a la transición)
- En el lugar asignado con tu dorsal encontrarás 2 cajas. Una abierta, que utilizarás para la competición y otra cerrada que se utilizará como guardarropa (Medidas 40x40x60)
- Dentro de la caja cerrada encontrarás los obsequios de la prueba, dorsales, pegatinas, gorro y chip, si no lo tienes en propiedad (Deberás devolverlo al terminar la prueba)
- Debes colocar la bici a la izquierda del numero del box y pegar el dorsal de la bici y los del casco.
- Una vez colocado todo el material, irás hasta el final de la transición saliendo por la carpa donde los/as oficiales comprobarán las pegatinas del casco y el gorro y una persona de cronometraje comprobara que tu chip amarillo está correcto.
- Al terminar debes abandonar la zona segura siguiendo el pasillo derecho.

**Fetri**

Mantenga la  
distancia de seguridad de  
**2 METROS**



**Fetri**

Mantenga la  
distancia de seguridad de  
**2 METROS**



**Fetri**

Mantenga la  
distancia de seguridad de  
**2 METROS**





**Fetri**

Mantenga la  
distancia de seguridad de  
**2 METROS**



**Fetri**

Mantenga la  
distancia de seguridad de  
**2 METROS**



**Fetri**

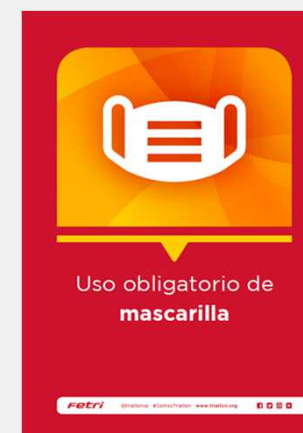
Mantenga la  
distancia de seguridad de  
**2 METROS**

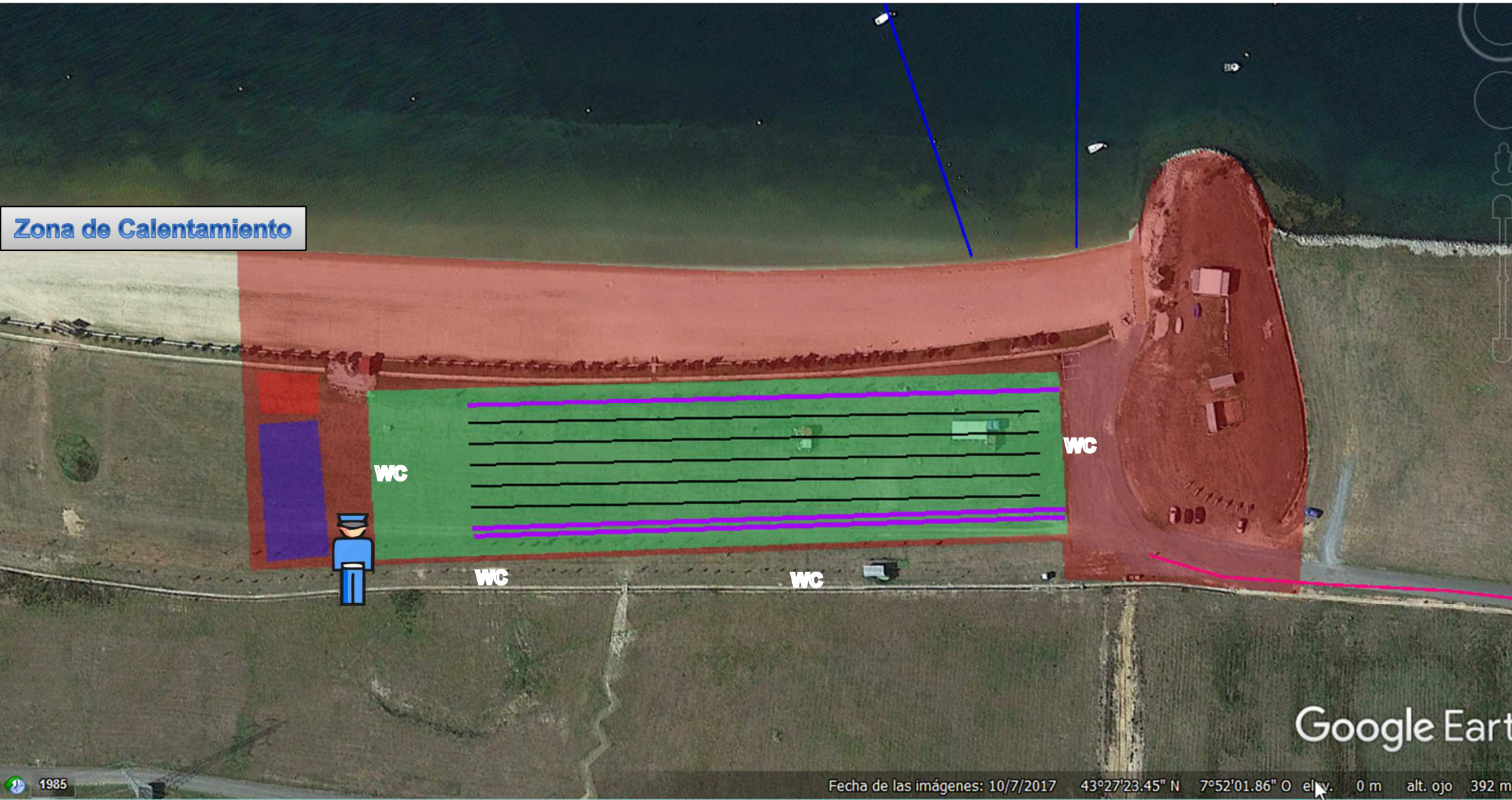


- En la transición, en el espacio asignado a tu dorsal, tendrás una caja cerrada donde estarán tus obsequios de la carrera, dorsales, gorro y Chip en caso de no tenerlo en propiedad.
- Esa caja es la que utilizareis como guardarropa. (Medidas 40x40x60)  
La caja es suficiente para guardar la ropa de abrigo que os pondréis al terminar la prueba. NO puede quedar fuera de esa caja ningún material que no se vaya a utilizar en competición.
- Todo lo que quede fuera de esa caja, que no sea material que se vaya a utilizar en competición, será retirado por los/as oficiales y almacenado en una esquina de la transición.
- Está permitido utilizar un “PONCHO” para cambiarse en la transición. Está **TOTALMENTE PROHIBIDO** desnudarse sin estar cubierto. DSQ



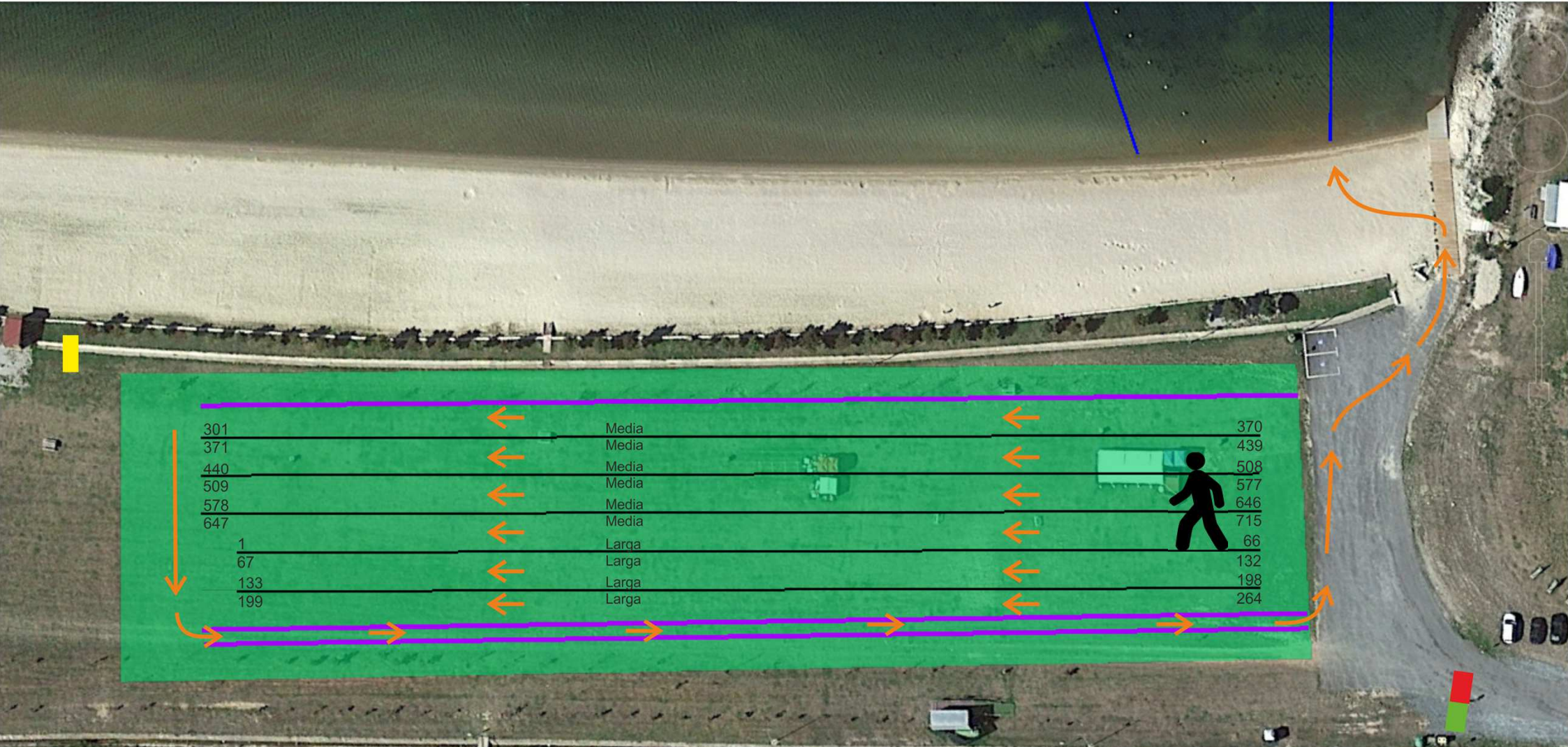
- El acceso a la transición será:
  - 7:15 a 7:50 Media Distancia
  - 7:45 a 8:20 Larga distancia
- Ten en cuenta que una vez accedas a la transición no podrás salir. Asegúrate de que llevas todo lo necesario.
- No podrás utilizar los baños que hay dentro de la transición antes de la salida. Estos baños si se podrán utilizar cuando estés en carrera. Hay baños para uso exclusivo de deportistas en la zona antes de entrar a la transición. Entra con los deberes hechos.
- Si quieres calentar en el agua debes hacerlo antes de entrar a transición, pero recuerda que es obligatorio el uso de mascarilla cuando se esté fuera del agua. El incumplimiento de esta norma, significará la retirada de la acreditación.





- Todos los deportistas, permaneceréis delante de vuestra bicicleta:  
**Media Distancia a las 7:50 y Larga Distancia a las 8:20**
- Por orden de dorsal, y respetando la distancia social en todo momento, iréis en dirección a la zona de salida por el pasillo marcado
- Tendréis varias líneas de pre-salida en donde deberéis colocaros por orden como se muestra a continuación dejando el espacio libre en caso de no estar presente algún deportista y manteniendo la distancia de seguridad.
- Iréis avanzando según avanza la línea de delante y sólo cuando estéis en la última línea de pre-salida podréis quitaros la mascarilla y depositarla en el contenedor que tendréis a vuestro lado.





**Fetri**

Mantenga la  
distancia de seguridad de  
**2 METROS**



**Fetri**

Mantenga la  
distancia de seguridad de  
**2 METROS**



**Fetri**

Mantenga la  
distancia de seguridad de  
**2 METROS**



- Las salidas serán en formato contrarreloj y de 2 triatletas cada 5"
- Cada 5 segundos, habrá una secuencia de pitidos para que se vayan dando las salidas



Según el artículo 4.6 del Reglamento de Competiciones

- n) Deportistas que se adelanten al sonido del silbato se sancionarán con SANCIÓN DE TIEMPO en Transición 1.
- o) Deportista que salga en una tanda anterior a la que le corresponde será DESCALIFICADO/A
- p) El deportista que llegue tarde a la salida asignada deberá esperar a que el oficial de salidas le autorice y tendrá su hora inicial de salida.
- q) La hora de salida de cada deportista será la hora de salida asignada para su tanda y no cabe modificación alguna de la misma.

## Media Distancia

### **Natación**

1.900 m - 1 vuelta

### **Ciclismo**

90 km - 2 vuelta

### **Carrera a pie**

21.1 km – 2 vuelta

## Larga Distancia

### **Natación**

3.800 m – 2 vueltas

### **Ciclismo**

180 km – 4 vueltas

### **Carrera a pie**

42.2 km – 4 vueltas

## **Natación**



- **Larga Distancia** – 2 horas desde tú salida.

## **Ciclismo**

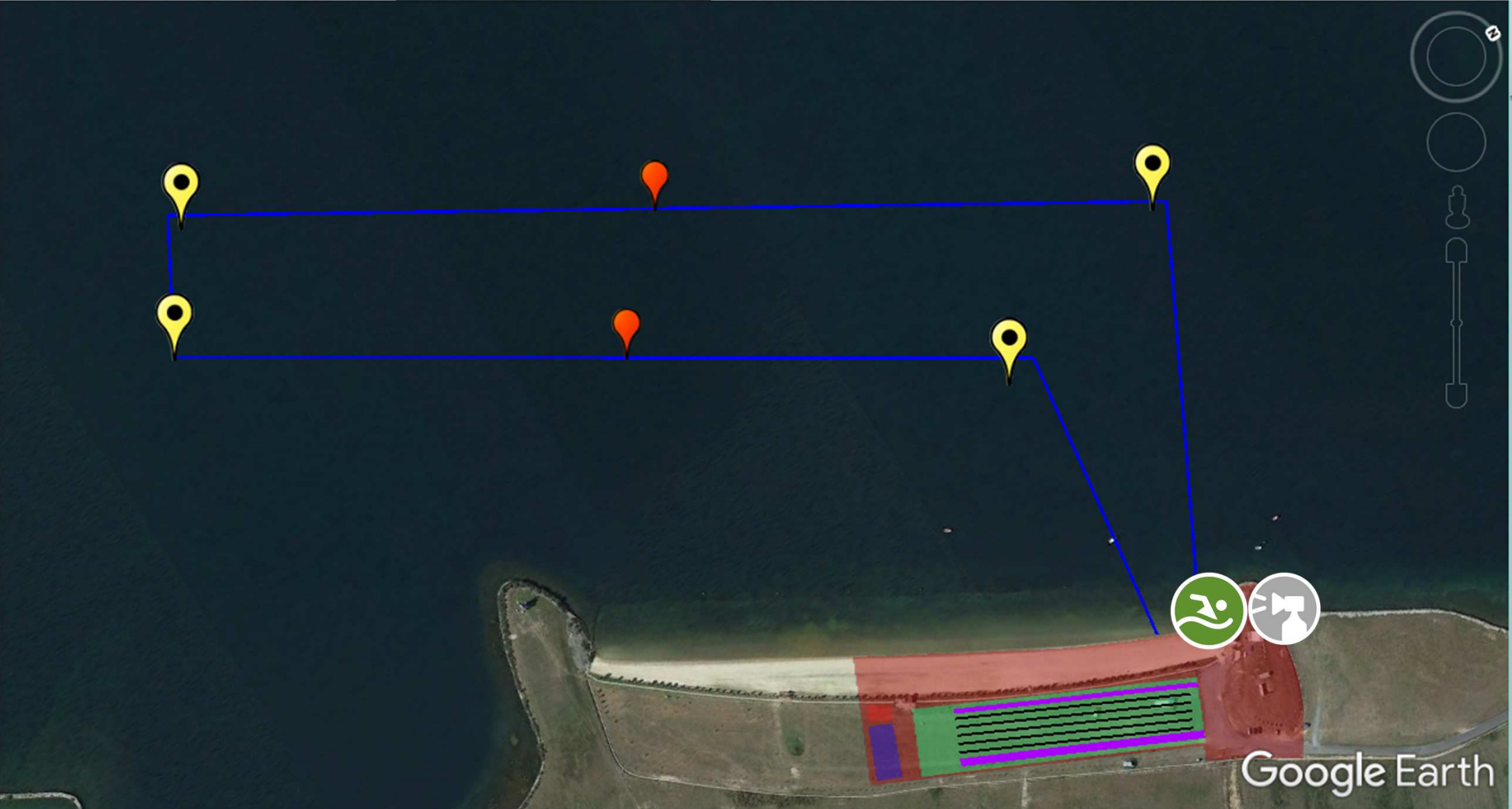
- **Larga Distancia** – Entrada a T2 – 9 horas desde tú salida

## **Meta**

- **Larga Distancia** – 15 horas desde tú Salida

-  **Media Distancia-** 1 vuelta de 1.900 m, dejando todas las boyas a la izquierda, menos la última que se deja a la derecha para finalizar el segmento de natación
-  **Larga Distancia –** 3.800m, 2 vueltas al mismo recorrido que el Medio saliendo a la playa para inicial la 2ª vuelta.
- La boyas amarillas son las de los giros y las boyas naranjas son de referencia en los tramos largos del recorrido.
- Temperatura estimada del agua 17°C
- El uso de neopreno se estima que será **PERMITIDO** para todos los deportistas. No obstante, la temperatura oficial y el uso del neopreno se publicará 1h antes de la salida.
- **Recuerda que es obligatorio mantener la distancia interpersonal durante el segmento de natación. El incumplimiento de esta norma podrá suponer la descalificación de la competición.**

*Media Distancia – 1.900 m 1 vuelta*  
*Larga Distancia - 3.800 m 2 vueltas*



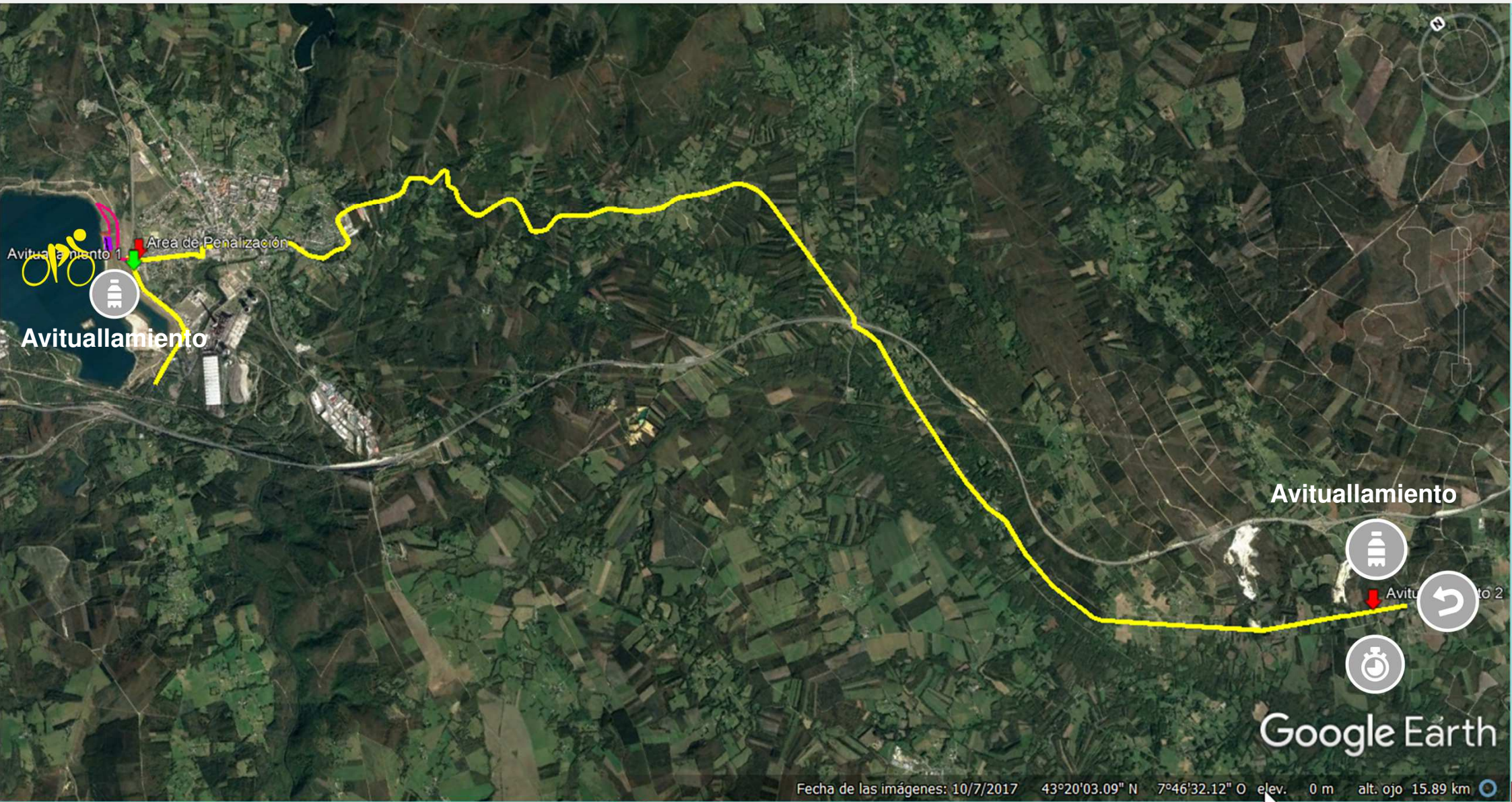
- Debes dirigirte a tu posición en la zona de transición.
- Ten cuidado, porque puede haber más deportistas dejando o retirando material.
- Deposita todo el material utilizado en la natación dentro de la caja. (puedes ser sancionado/a por dejar material fuera de la caja, en GGEE la sanción es Advertencia y Corrección)
- Una vez abrochado el casco, coge la bicicleta y dirígete a la salida de la transición donde encontrarás la línea de montaje, que se encontrará dentro de la sede blindada.
- En este caso, la línea estará delimitada por dos banderolas verdes que indican el lugar a partir del cual te puedes montar.



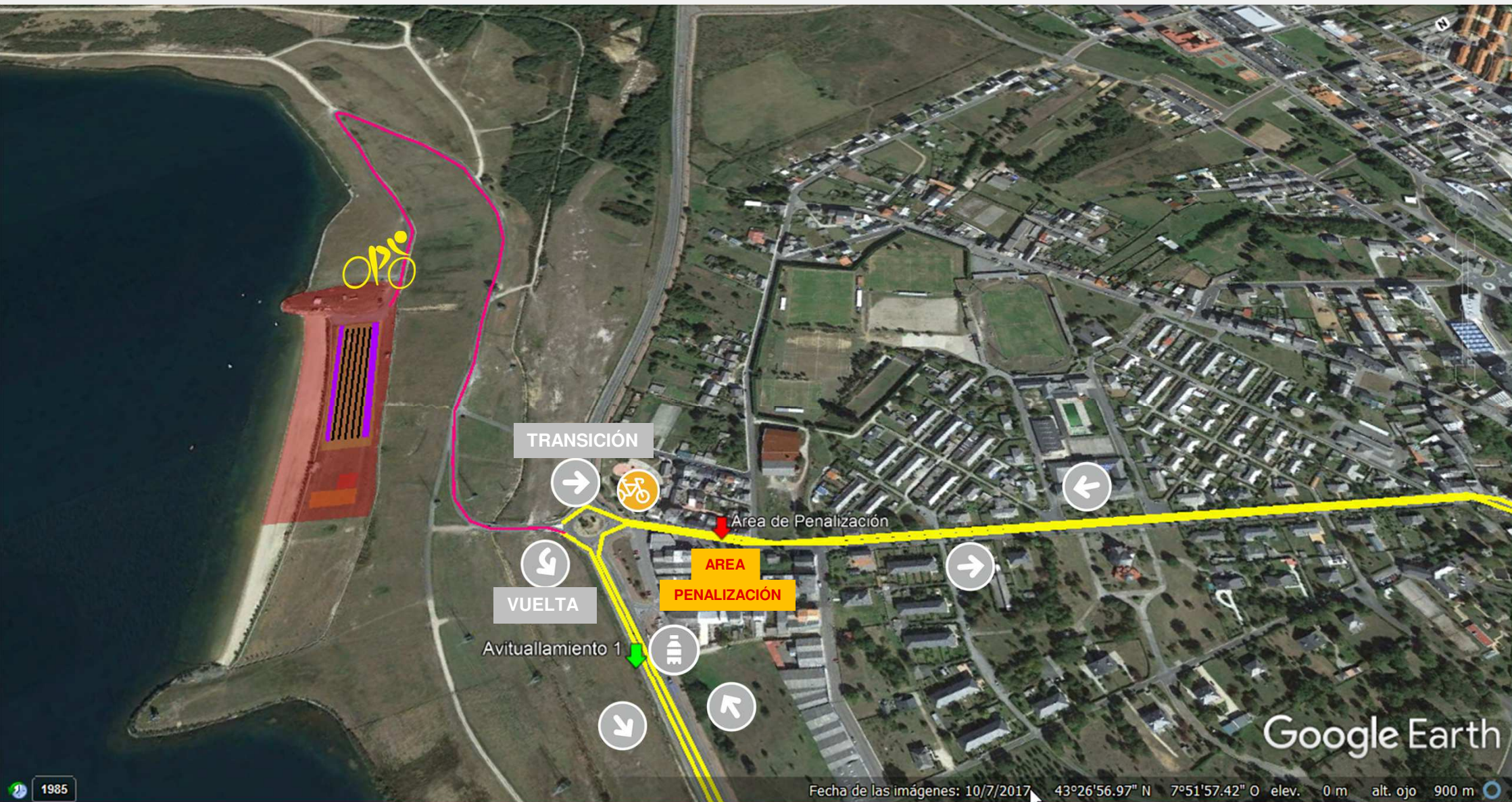


- **Media Distancia** - 90 km en 2 vueltas con 710 m. de desnivel
- **Larga Distancia** -180 km en 4 vueltas con 1380 m. de desnivel.
- En esta competición, el **“drafting” no está permitido**, y la distancia a mantener es de **12 metros**. Un deportista podrá adelantar a otro en un tiempo que no exceda de **25 segundos**.
- Se deberá circular siempre por el carril derecho habilitado para la carrera. Invadir el carril contrario en cualquier punto supondrá la descalificación.
- La carretera está en buen estado y con carriles anchos en todo su recorrido.
- El circuito está cerrado al tráfico rodado pero debéis tener especial atención al tramo en el que se circula por el centro del pueblo de As Pontes pues aunque habrá voluntarios, policía Local y Protección Civil en todos los cruces se os puede cruzar un peatón en cualquier momento. Id con las manos en los frenos en ese tramo.

Media Distancia – 2 vueltas – 90 km  
Larga Distancia - 2 vueltas -- 180 km



Media Distancia – 2 vueltas – 90 km  
Larga Distancia - 2 vueltas -- 180 km



Situada justo al finalizar cada vuelta, habrá una carpa con material para reparar la bicicleta en caso de pinchar en otro punto y haber usado vuestro repuesto.

Habrà herramientas, cadenas, neumáticos,..... no será una tienda pero si sois capaces de llegar hasta ese punto podéis intentar solucionarlo.

**Recordad que nadie os puede ayudar pues se consideraría ayuda externa, debéis repararla vosotros mismos. Debéis llevar repuesto en carrera.**

Habrà un voluntario que desinfectará las herramientas que sean utilizadas y tendréis gel hidroalcohólico a vuestra disposición que debeis utilizar antes y después de su uso.

Deberéis de poneros una mascarilla quirúrgica, que tendréis a vuestra disposición allí, para poder reparar la bici.

- Tanto en la Media como en la Larga Distancia habrá un avituallamiento en cada extremo del recorrido por lo que hay uno cada 22km. (aprox)
- En el MD dispondréis de 4 avituallamientos y en la LD dispondréis de 8.
- Los residuos deberán ser depositados en las zonas habilitadas. Tirarlos en otro lugar supone una sanción de tiempo que se mostrará con tarjeta amarilla.

Por protocolo anti-Covid los productos se depositarán en una mesa y no se darán en mano a los deportistas. Serán los y las triatletas quienes deban parar la bici y recoger el avituallamiento que deseen. **Está totalmente prohibido recoger productos sin tener la bici completamente parada.**

- Para aquellas personas que sean intolerantes a algunos productos, o que necesiten su propia alimentación situaremos una mesa al final del avituallamiento 1 de ciclismo, km 1, 45, 89 y 133.
- El domingo, a tu entrada en el *bike park*/Transición, podrás dejarlo en una bolsa, con la **palabra visible de “BICI” y tu número de dorsal**, en una mesa de *Special Needs*/Necesidades especiales y luego lo llevaremos al avituallamiento correspondiente.



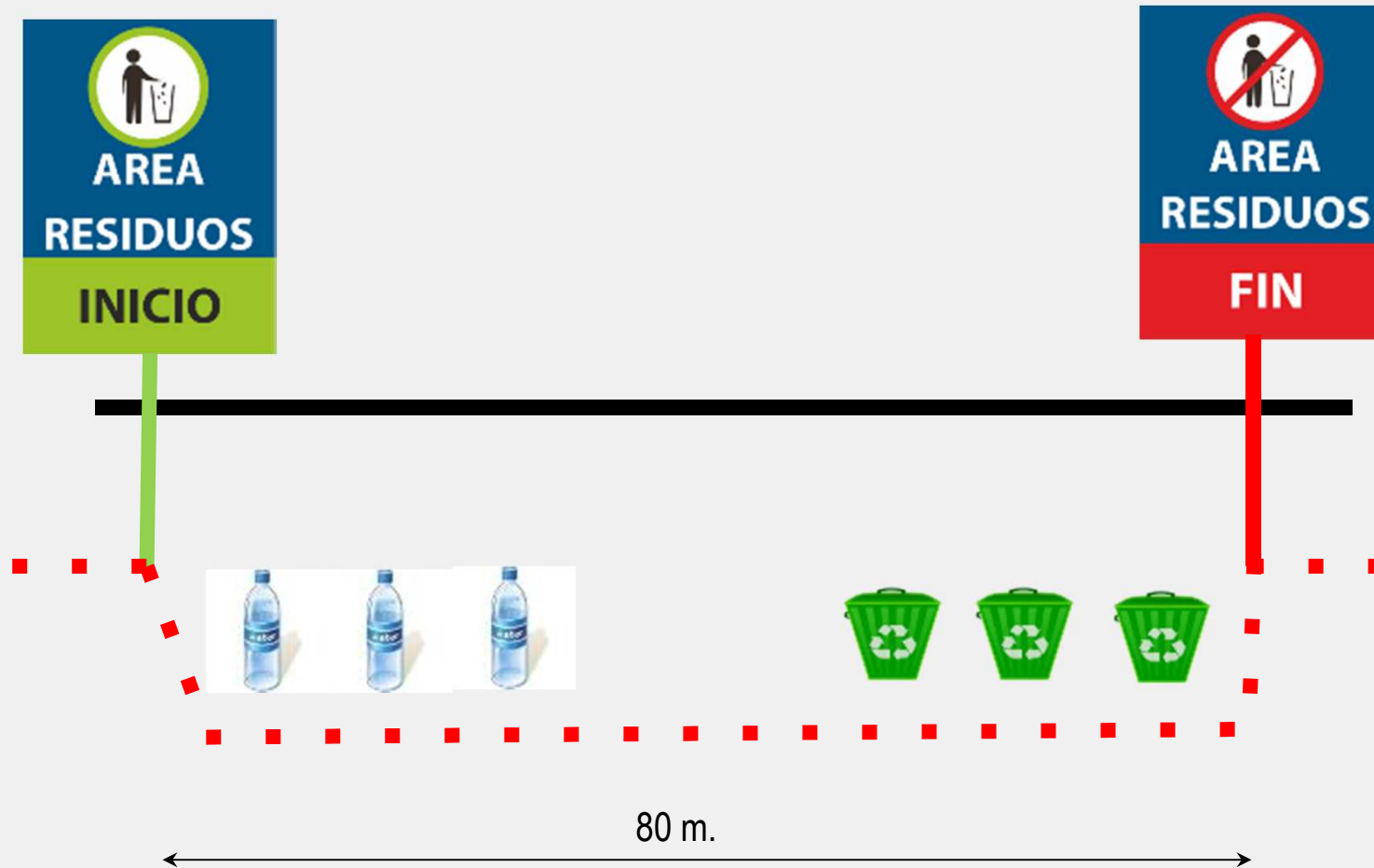
Agua en  
Bidón

Geles con y sin cafeina  
de Aptonia

Plátano

Isotónico  
**POWERADE**  
en Bidón





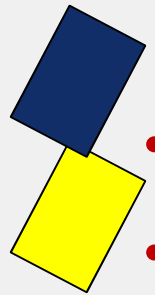


**Distancia legal de 12 m. entre bicicletas  
(desde rueda delantera a rueda delantera).**

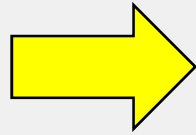
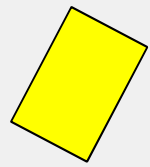
**Zona de drafting entre bicicleta y moto: 12m.**

**Máximo 25 segundos para adelantar y salir de la zona  
de drafting del deportista que precede.**

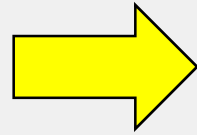
- Durante el segmento de ciclismo, los/as oficiales podrán mostrar 2 tarjetas diferentes (azul y amarilla):



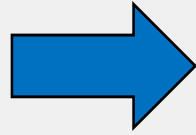
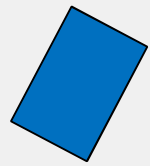
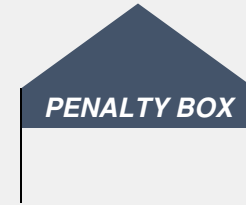
- Infracción por drafting
  - Otras infracciones (bloqueo, tirar residuos...)
- 
- En el caso de recibir una **tarjeta azul**, debes detenerte en el siguiente Área de Penalización durante **5 minutos**.
  - En el caso de recibir una **tarjeta amarilla**, debes detenerte en el siguiente Área de Penalización durante **30 segundos en MD y 1 minuto en LD**.



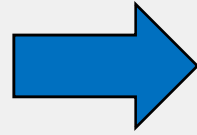
**TARJETA  
AMARILLA**



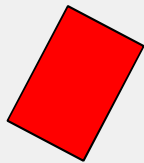
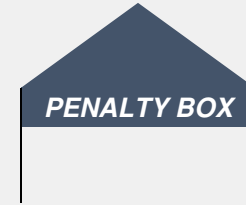
**STOP  
30" en MD  
1" en LD**



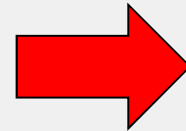
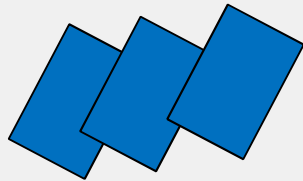
**TARJETA  
AZUL**



**STOP  
5'**



**TARJETA  
ROJA**

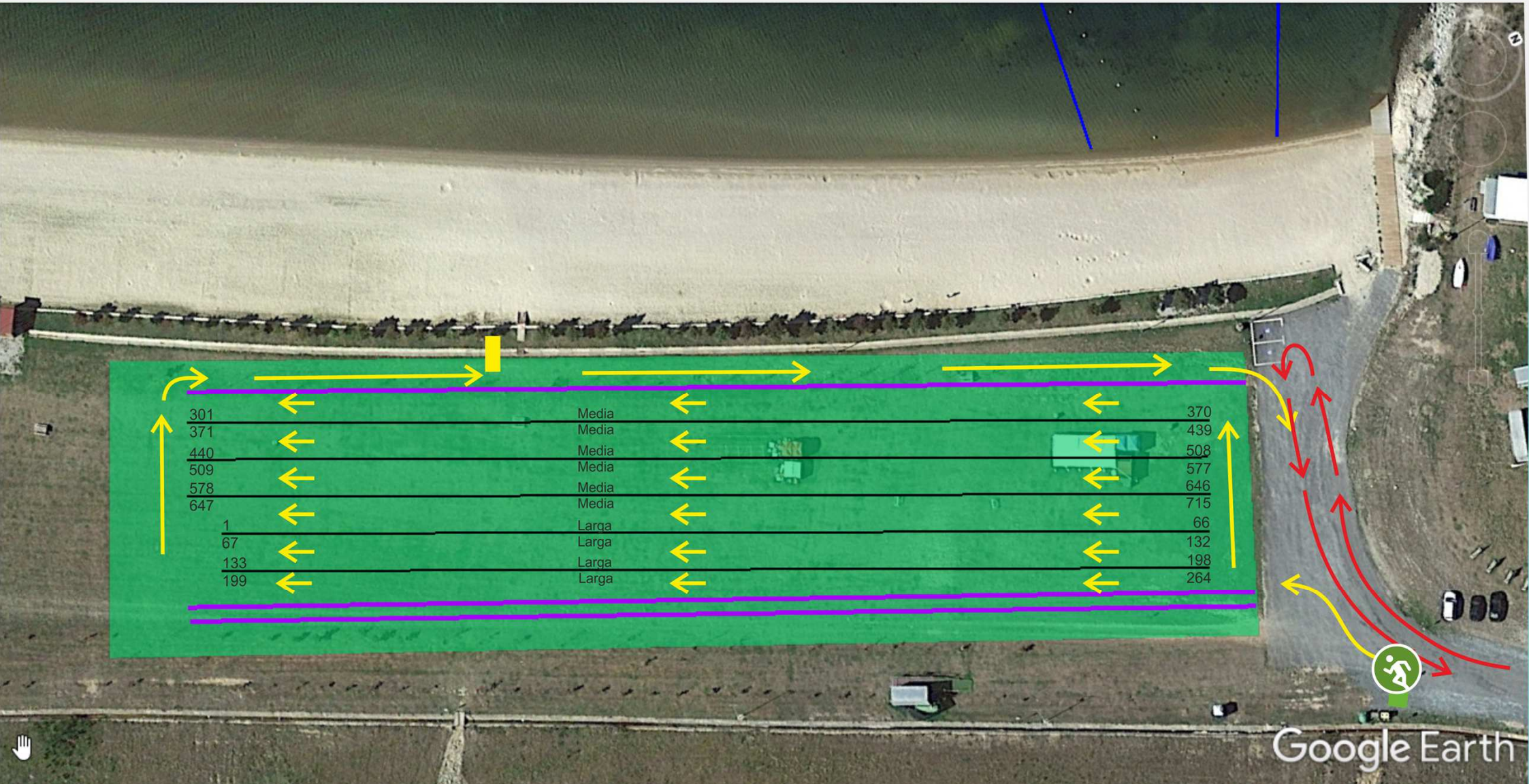


**DESCALIFICACIÓN**

## **Sanción por tiempo en el área de penalización de ciclismo :**

- El/la oficial advertirá al deportista, tras mostrar una tarjeta azul/amarilla, que deberá detenerse en la siguiente área de penalización y seguir las indicaciones de los/as oficiales de ese área.
- Obligatorio parar en la vuelta en la que se mostró la infracción
- El/la deportista es responsable de detenerse en la siguiente área de penalización tras recibir la sanción. Los números no son mostrados en una pizarra en las áreas de penalización de ciclismo.
- **El deportista se detendrá en el área de penalización e informará al oficial de su dorsal y las penalizaciones a cumplir.** (Nº tarjetas azules y/o amarillas )
- El tiempo empieza a contar una vez el/la deportista entra en el área de penalización indicando su número y finaliza cuando el/la oficial indica al deportista que puede continuar.

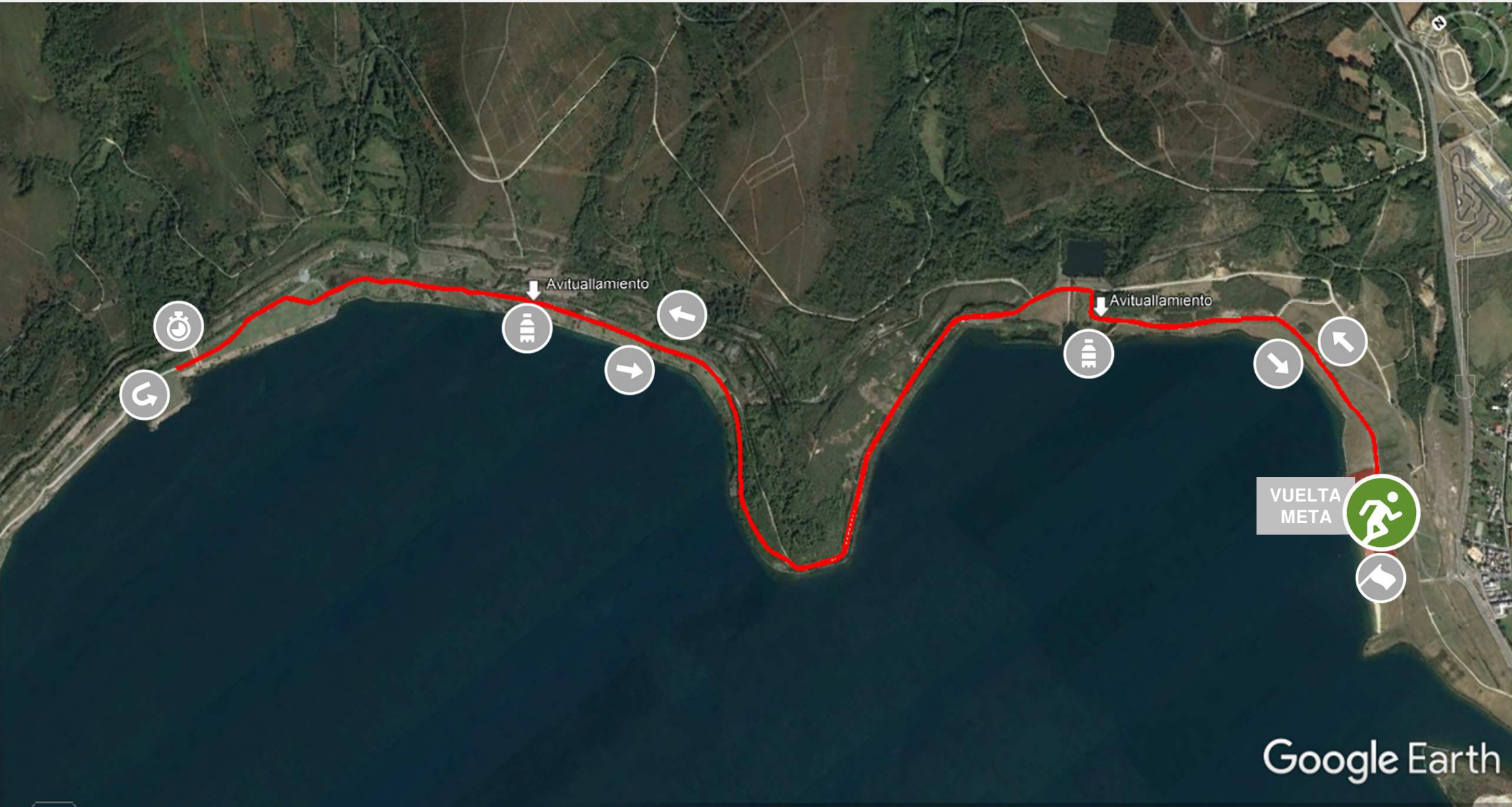
- Debes desmontar de la bicicleta antes de la línea que estará señalizada con dos banderolas rojas.
- Con la bicicleta en la mano dirígete hasta el espacio asignado, deja la bicicleta y desabróchate el casco.
- Deposita todo el material utilizado en el ciclismo dentro de la caja, (puedes ser sancionado por dejar material fuera de la caja, en GGEE la sanción es Advertencia y Corrección)
- Ten cuidado, porque puede haber más deportistas dejando o retirando material. Debes mantener la distancia interpersonal en todo momento.



- Recorrido de **2 vueltas en el MD** (21,1 km) y de **4 vueltas en el LD** (42,2 km). El recorrido es por la pista de tierra que discurre paralela al Lago .
- Los **avituallamientos son de autoabastecimiento** y están situados aproximadamente cada 2,5-3 km..
- Los residuos deben ser depositados en las zonas habilitadas.
- **Recuerda que es obligatorio mantener la distancia interpersonal, durante el segmento de carrera, de 4 metros. O correr con un ángulo de 45° para poder adelantar. El incumplimiento de esta norma podrá suponer la descalificación de la competición**
- Control de vueltas en los extremos del circuito



Media Distancia - 2 vueltas - 21,1 km  
Larga Distancia - 4 vueltas - 42,2 km



- Para aquellas personas que sean intolerantes a algunos productos, o que necesiten su propia alimentación situaremos una mesa al final del avituallamiento 1 de carrera a pie, km 1, 11, 22 y 33.
- El domingo, a tu entrada en el *bike park*/Transición, podrás dejarlo en una bolsa, con la **palabra visible de “CARRERA”** y tu **número de dorsal**, en una mesa de *Special Needs*/Necesidades Especiales y luego lo llevaremos al avituallamiento correspondiente.

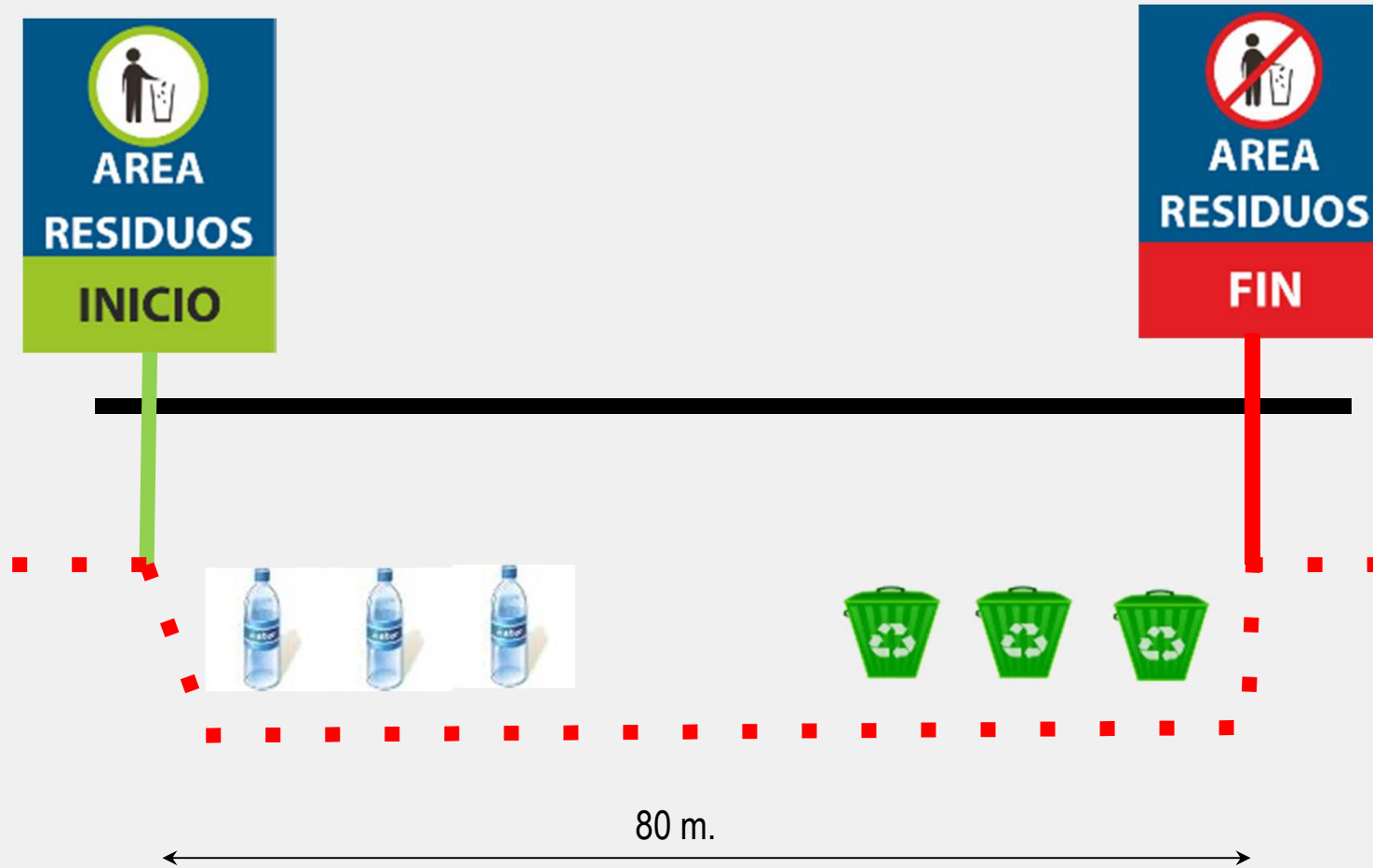


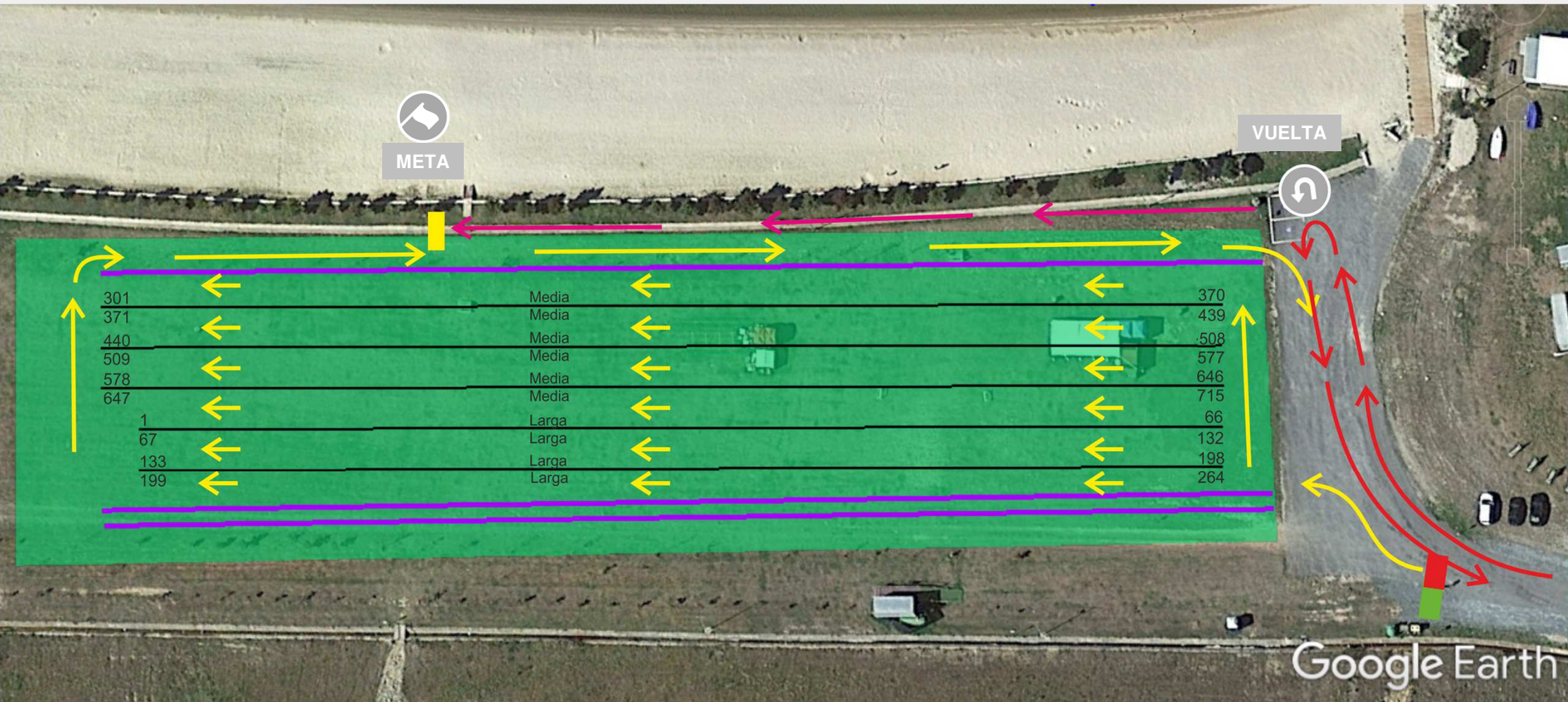
Agua en  
botella

Isotónico  
**POWERADE**  
en Vaso

CocaCola en  
Vaso

Geles con y sin cafeina,  
barritas y sales de Aptonia  
Frutos secos, gominolas y fruta.





- Una vez cruces la línea de meta, no te detengas, continúa caminando
- Habrá voluntarios esperando en la llegada para entregarte una **mascarilla desechable** que deberás ponerte antes de abandonar esa zona.
- Recoge tu avituallamiento y tu medalla de Finisher
- La zona de recuperación es en la transición, delante de tu bici y deberás dirigirte allí donde podrás abrigarte y reponer fuerzas. Al acabar recoge tu material y abandona la zona segura.
- No te pasees por la transición debemos mantener las medidas preventivas.



- **SÓLO** se hará entrega de trofeos a los podiums absolutos de MD y LD (masculino y femenino) de la prueba y del Campeonato Gallego de Larga Distancia nada mas llegar a meta.
- La organización se pondrá en contacto con los premiados/as del resto de categorías para hacéroslos llegar.
- Es obligatorio hacer uso de la **mascarilla para subir al podio.**
- **NO** están permitidas las fotos grupales ni actos similares en el podio; en todo momento se debe mantener la distancia interpersonal.



Tenéis a vuestra disposición en la web del evento la Guía del Triatleta en donde tenéis información mas detallada sobre el evento.

Además tenéis en la web de Racemapp los recorridos virtuales y detalles de los mismos <https://racemapp.com/recorrido/110>

Y podréis seguir la carrera en vivo viendo los pasos por los puntos de control y los resultados en vivo en la web de resultados.live <https://resultados.live/>





WWW.NORTHWESTTRIMAN.COM

**27 XUÑO 2021**

LONGA DISTANCIA 3,8 SWIM + 180 BIKE + 42,2 RUN

MEDIA DISTANCIA 1,9 SWIM + 90 BIKE + 21,1 RUN

CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA TRIATLON DE LONGA DISTANCIA

*As Pontes*  
A CORUÑA



PATROCINAN:       ORGANIZA: 

COLABORAN:      

Domingo

27 Jun



14°

10°

08:00



10°

14:00



14°

20:00



13°

Lluvias

2.3 mm

Viento

→ 18 km/h



06:53



22:16



NORTH WEST  
TRIMAN

As Pontes

A CORUÑA



NORTH WEST  
TRIMAN



Concello de

As Pontes  
de García Rodríguez



Deputación  
DA CORUÑA



PATROCINAN:



ORGANIZA:



COLABORAN:



FS+

