

VII DÚATLON
Cros

LOUSAME

ORGANIZA
CLUB BTT TRIATLON
O TREITO

20/11/2022

5,8 KM (2 VOLTAS)

20,1 KM DE BTT (3 VOLTAS)

2,9 KM (1 VOLTA)
NO SENTIDO INVERSO

11:00

CATEGORÍAS:
INDIVIDUAL: 15€
PAREXAS: 30€
INSCRIPCIONS: FEGATRI

CONCELLO DE LOUSAME

Deputación DA CORUÑA

CIRCUÍTO GALEGO DE DÚATLON CROS

FEGATRI FEDERACIÓN GALEGA DE TRIATLON E DÚATLON

XUNTA DE GALICIA

DEPORTE GALEGO

REUNIÓN TÉCNICA

**VI DUATLON CROS DE
LOUSAME 2022**

**Circuíto Galego de Dúatlon
Cros 2022**

20 novembro 2022

NON

PRESENTACIONES

- **Persoas clave:**

Director de Carreira: Manuel Sestayo Sestayo

Delegado Técnico: Mónica Flores

Xuíz Árbitro: Pablo Cabanelas Eiras

- **Xurado de Competición**

Delegado Técnico: Mónica Flores

Federación Galega: Javier Campos Peña

Representante Clubs: Triatlón Rianxo (Luis Tembra)

LOCALIZACIÓN



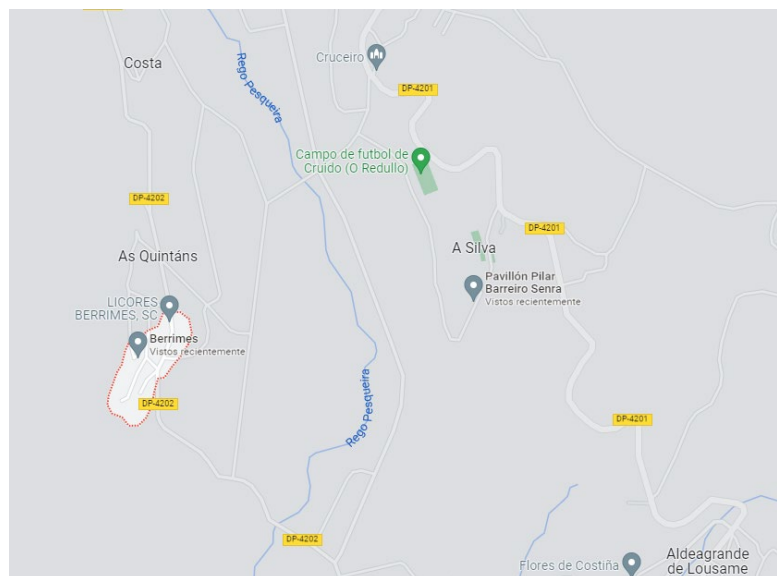
- Ponte de Berrimes – Lousame – A Coruña
- Localización: 42°45'57.6"N 8°51'42.3"W

SERVIZOS

APARCADOIROS.- As zonas por onde discorren os circuítos estarán pechadas ao tráfico durante toda a carreira ata o remate da proba, posibilidade de aparcar na contorna.

ROUPEIRO E SECRETARÍA - a carón da saída (zona Ponte de Berrimes). Haberá carpa para as parellas onde poderán ter unha prenda de abrigo.

DUCHAS- a carón do pavillón Municipal



NORMATIVA DE APLICACIÓN

O/ A Deportista é responsable de respectar as normativas vixentes de prevención e contención da propagación da COVID 19 e o protocolo específico da Federación Galega de Tríatlon certificado pola Secretaría Xeral para o Deporte.

A proba rexerese polo [protocolo FISICOVID-DXT](#) vixente de aplicación, coas modificacións realizadas respecto ao uso da máscara. É de obrigatorio cumprimento para todas as persoas involucradas no evento, o seguinte:

- **Manter a distancia interpersonal de 1.5 m** e evitar o contacto físico.
- **Evitar lugares concorridos, aglomeracións de persoas** ou saúdo con contacto físico.
- **Recoméndase o uso de máscara en espazos pechados e con aglomeración se non se pode respectar a distancia.**
- **Non acudir á proba en caso de presentar síntomas compatibles coa COVID-19,** febre ou contacto estreito recente con positivos.
- **Manter a frecuente hixiene de mans e materiais**

En caso de detección, ou auto detección, de sospeita de COVID -19 no entorno da proba, seguiranse as directrices establecidas polas autoridades sanitarias.

Infórmase aos deportistas de máis de 60 anos de que existe un maior risco de consecuencias graves en caso de contaxio e recoméndase unha maior toma de medidas preventivas pola súa parte.

ACCESO A ZONA DE COMPETICIÓN

- **Só poden acceder as zonas de competición as persoas acreditadas:**
 - Deportistas participantes
 - Adestradores/as acreditado/as
 - Organización
 - Oficiais

CIRCUÍTOS E DISTANCIAS

Circuitos e Distancias :

- Carreira a pé: 5,8 km (2 voltas)
- Bicicleta: 20,1 km de BTT (3 voltas)
- Carreira a pé: 2,9 km. (1 volta) no sentido inverso á primeira carreira

Percorrido, tanto de carreira coma de bicicleta, un 5% asfalto e un 95 % camiños e pistas de terra e monte.

Proba de dificultade técnica media/baixa e dificultade física media, que poden verse incrementadas en función das condicións meteorolóxicas

HORARIOS

- **9:30 -10:50** Apertura secretaría da Competición
- **9:30 - 10:50** Control Material
- **11:00 h.** Saída masculina
- **11:02 h** Saída Parellas
- **11:05** Saída Feminina
- **13:30 horas** Entrega de trofeos (hora aproximada)

As/os deportistas deberán estar na cámara de chamadas,, 10 minutos antes da súa saída

CONTROL DE MATERIAL

- Para acceder ao control de Material é imprescindible:

- Bicicleta e Material regulamentario para probas de dúatlon cros.(Bicicleta de BTT sen acoples –non se permite ciclocros, cicloturismo,...)
- Casco con certificación para uso ciclista.
- O casco debe estar posto sobre a cabeza e abrochado.
- Dorsal de corpo, Casco, Bicicleta e chip.

*** (O dorsal é obrigatorio en todos os segmentos, por diante na carreira e nas costas no ciclismo, recoméndase levar porta dorsal ou goma para darlle a volta)*

- Dentro da transición:

- Bicicleta colocada á esquerda do número de dorsal **coa roda dianteira mirando cara o pasillo (Tanto na T1 como na T2)**
- Casco sobre a bicicleta coas correas despechadas.
- Só se pode deixar material para competir na transición
- Calquera marca ou material que non sexa de competición será retirado polos /as oficiais.

PROCEDIMENTOS PREVIOS Á SAÍDA

Dez minutos antes do comezo da saída, os/as deportistas colocaranse na zona de cámara de chamadas, onde respectarán a distancia.

Un/unha oficial indicará que os deportistas se coloquen na liña de presaída sen pisar a mesma

O Delegado Técnico indicará “aos seus postos” e procederase á saída cando soe a bocina

PERCORRIDOS - 1º SECTOR - CARREIRA



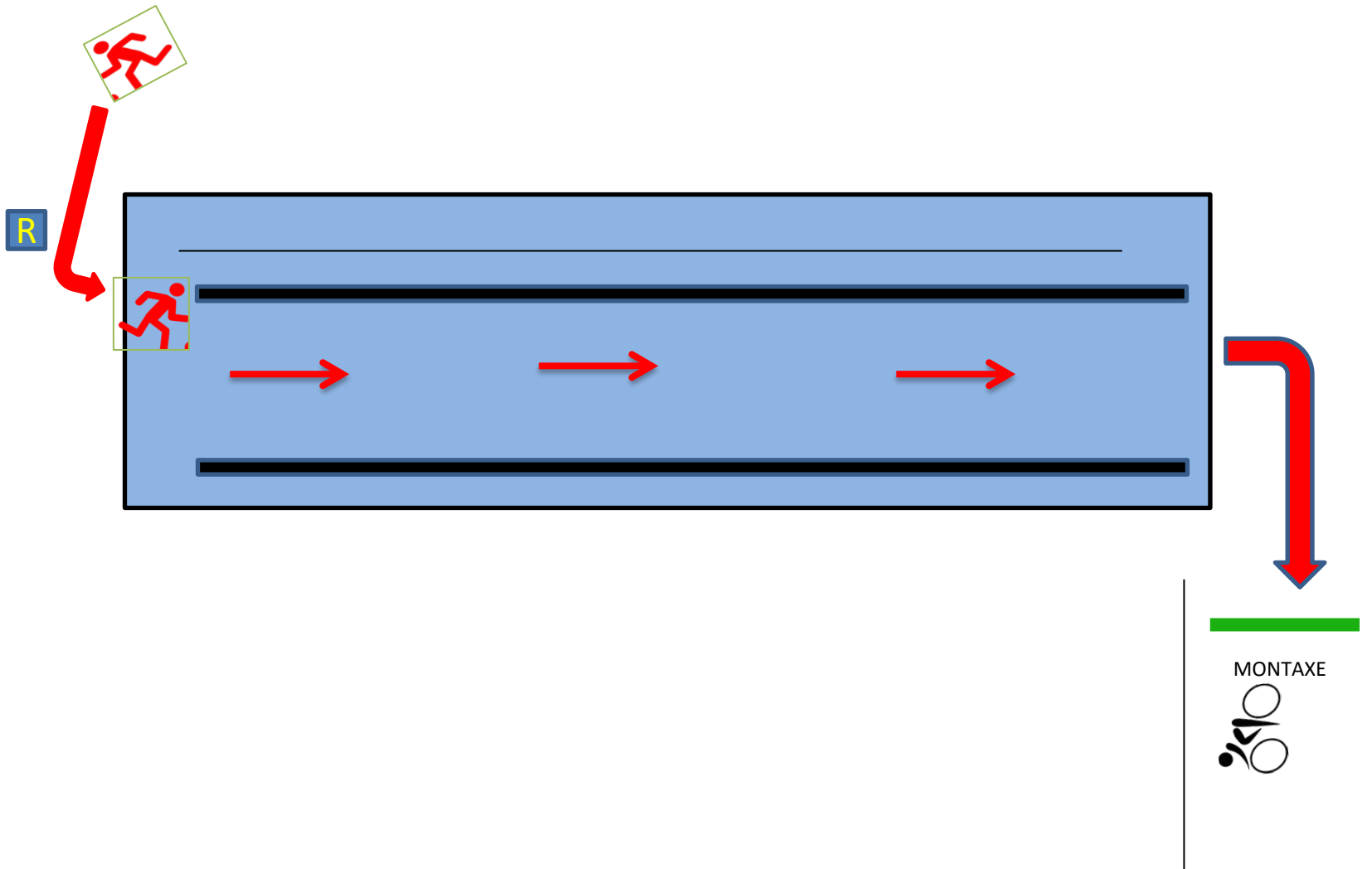
TRANSICIÓN

- Diríxete á túa bicicleta. Circula polo corredor onde tes o dorsal. Non cruces por debaixo das barras
- Colle o casco e colócao correctamente antes de sacar a bicicleta do soporte.

“CASCO POSTO E ABROCHADO SEMPRE QUE TES CONTACTO COA BICI”

- Coa bicicleta na man diríxete á saída de transición. Non te montes nela ata que cho indique un oficial, ao pasar a liña de montaxe marcada.

TRANSICIÓN 1



RELEVO DE PARELLAS

- Na zona marcada (no extremo da transición)
- O testigo será a entrega do chip de corredor a ciclista/ciclista a corredor
- Na T2 o ciclista deberá depositar o casco no seu espazo antes de saír cara a zona de relevo.
- Os componentes da parella estarán suxeitos ao resto de normas e regulamentación da proba.

PERCORRIDOS - 2º SECTOR - BICICLETA

- Bicicleta: 20,1 km de BTT (3 voltas)



TRANSICIÓN

- **Desmonta da bicicleta antes da liña de desmontaxe. Esta estará marcada, ao carón da transición, un oficial indicarche que baixes.**
- **Coa bicicleta na man diríxete á túa posición . Circula sempre polo corredor onde tes o dorsal. Non cruces por debaixo das barras**
- **Colococa a bicicleta no soporte antes de retirar ou despechar o casco.**
- **Diríxete á saída da transición para iniciar a carreira a pé**

TRANSICIÓN 2

no sentido inverso á primeira carreira

Inicio 3º sector

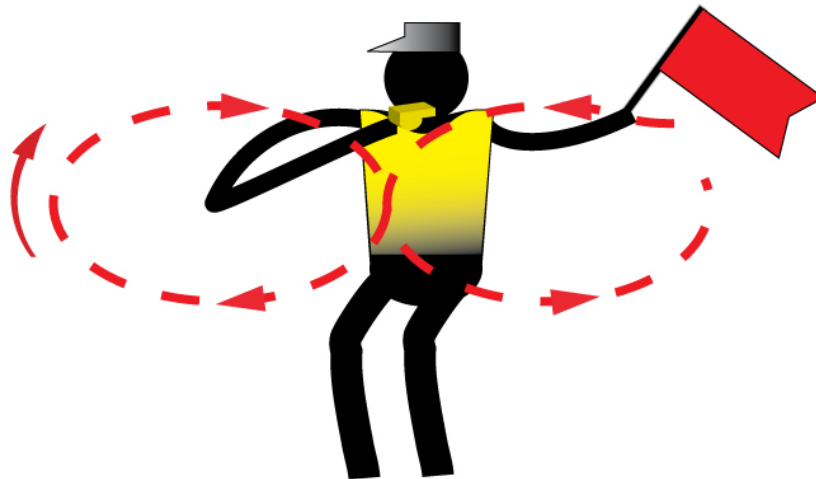


PERCORRIDOS - 3º SECTOR - CARREIRA



PRECAUCIÓN

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



REMATE DE CARREIRA

*Unha vez finalizada a carreira os/as deportistas colocarán a máscara facilitada pola organización e dirixiranse á área de transición, recollerán a bicicleta e resto de pertenzas.

*Agás quen teñan posibilidade de subir ao podio, deberán abandonar a zona acoutada polo mesmo lugar por onde entraron.

*Todo este procedemento farase nun único sentido de circulación e mantendo sempre a distancia de seguridade co resto de deportistas e persoal da proba

CRONOMETRAXE E CLASIFICACIÓN

- A Cronometraxe da proba será electrónica. Realizarase con chip que se entregará no rexistro e terá que ser devolto unha vez conclúa a proba
- Unha clasificación provisional será publicada no taboleiro de anuncios, para garantir os dereitos de reclamación apelación dos/as deportistas.

<https://fegatri.org/wp-content/uploads/2017/12/Procedemento-de-Reclamaci%C3%B3n-Apelaci%C3%B3n-probas-da-FEGATRI.pdf>

- As clasificacións oficiais publicaranse na web www.fegatri.org

PREMIOS

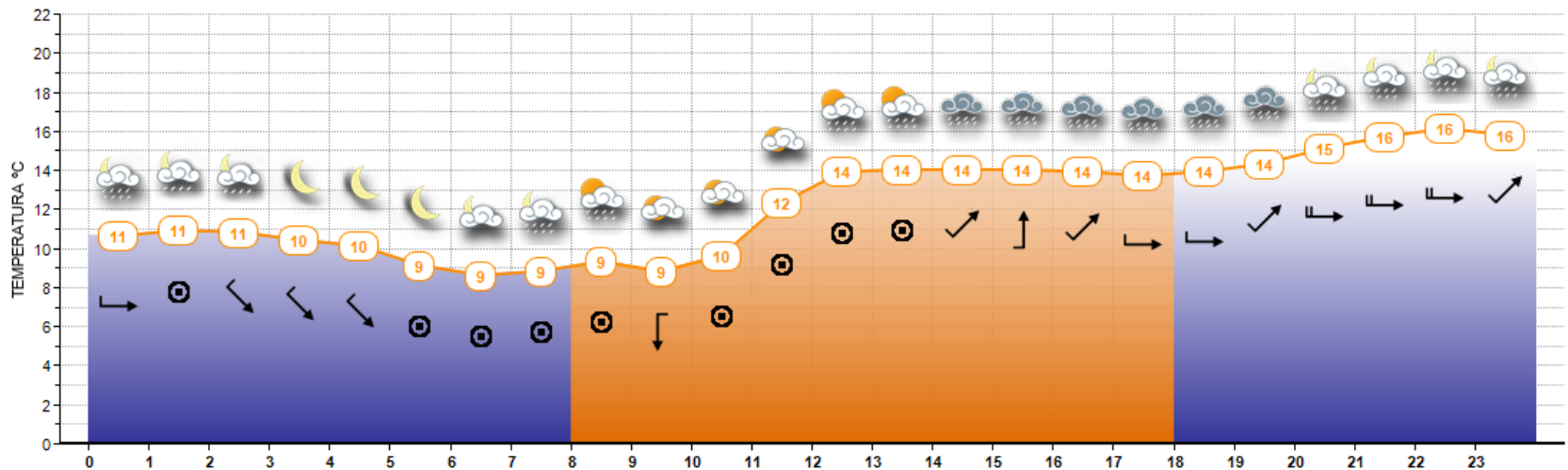
Trofeo para os tres primeiros clasificados/as de cada categoría:
(Masculina e Feminina)

- Junior
- Absoluta
- Veterana
- Parellas mixtas e parellas masculinas

As entregas de premios faranse inmediatamente rematada cada proba, no horario marcado e co protocolo establecido

*** (Normativa Covid- O/a Deportista ou club que non poida estar na entrega de premios deberá informar ao Xuíz Árbitro ao remate da proba ou seralle de aplicación o Art. 8.6 do Regulamento de competición FEGATRI.- Aquel deportista ou club que non estea presente na chamada ao podio será sancionado con 25 e 50 euros respectivamente e non poderá participar nas seguintes probas ata o seu abono*

PREVISIÓN METEOROLÓGICA



!! BOA SORTE !!

