

III DUATLON  Circuito Galego - Dúatlon de Estrada

VAL DE SONEIRA ²⁴

02 SÁBADO MARZO
 14:30 SUPERSPRINT
 15:30 SPRINT FEM
 17:20 SPRINT MASC

SUPERSPRINT
 Circuito CDT-XVN-JNR
 Proba Popular

SPRINT
 Circuito Galego Feminino
 Circuito Galego Masculino

Inscripcións ata o 26 de febreiro
www.fegatri.org
 Prezo:20€

Unha Campioa non se mide polas vitorias que consegue, senón polos obstáculos que supera

Organizan  **FEGATRI**
 FEDERACIÓN GALEGA DE TRIATLÓN E PENTATLÓN MODERNO

Colaboran  XUNTA DE GALICIA  **NON** **EDADE**

REUNIÓN TÉCNICA

II DÚATLON VAL DE SONEIRA

Circuíto Dúatlon 2024

2 MARZO 2024



PRESENTACIONES E CIRCUÍTOS

- Persoas clave:

Director de Carreira: Víctor Santos

Delegado Técnico: Pablo Cabanelas

Xuíz Árbitro: Antonio Alonso

- Xurado de Competición

Delegado Técnico: Pablo Cabanelas

Federación Galega: Javier Campos

Representante Clubs: Daniel Polo (AD Fogar)

- Circuitos e Distancias :

Carreira 1: 5.000 m (2 voltas)

Bicicleta: 19,4 km (3 voltas)

Carreira 2: 2.500 m (1 volta)

LOCALIZACIÓN

Praza do Concello, 6 - 15129 Vimianzo <https://goo.gl/maps/vuF21dz19BA25ui6A>
43°06'36.8"N 9°02'03.0"W (43.110214, -9.034170)

1. - Zona de aparcadoiros
2. - Secretaria
3. - Saída e Meta
4. - Transición
5. - Control Material
6. - Duchas (Pavillón)



HORARIOS

- **13:30** Apertura da secretaría de Competición
- **14:30 – 15:15** Control de Material Feminino
- **15:30** **Saída Feminina***
- **16:20 – 17:05** Control de Material Masculino
- **17:20** **Saída Masculina****
- **19:00** Hora límite para a retirada de material
- **19:15** Entrega premios (hora aproximada)

**Tempo total para clasificarse para Campionato Galego: 1h 35 minutos*

***Tempo para clasificarse para Campionato Galego en función do posto acadado: 1h 02 minutos ao remate do segundo segmento*

****Tempo de corte para inicio do 3º segmento: 1h 20 minutos. Superado este tempo non se permitirá a saída da T2*

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

ACCESO A ZONA DE COMPETICIÓN

- **Só poden acceder a zona de competición as persoas acreditadas:**
 - Deportistas inscritos/as
 - Adestradores/as acreditados/as
 - Organización
 - Oficiais

CONTROL DE MATERIAL

- Para acceder ao control de Material é imprescindible identificarse **con licenza, DNI, ou documento oficial con foto** :
 - Bicicleta e material regulamentario para probas con “drafting permitido”
 - Casco con certificación para uso ciclista.
 - O casco debe estar posto sobre a cabeza e abrochado.
 - Dorsal de corpo, Casco e Bicicleta colocados

***** (O dorsal é obrigatorio en todos os segmentos, por diante na carreira e nas costas no ciclismo, recoméndase levar portadorsal ou goma para darlle a volta)***
- **Dentro da transición:**
 - Bicicleta colocada á esquerda do número de dorsal ca **roda dianteira mirando cara o pasillo** (Tanto na T1 como na T2)
 - Casco sobre a bicicleta coas correas despechadas.
 - Só se pode deixar na transición o material para competir
 - Calquera marca ou material que non sexa de competición será retirado polos oficiais

CONTROL DE MATERIAL

- f) pedales de plataforma: los pedales de plataforma están permitidos siempre y cuando incorporen un sistema que permita soltar el pie con facilidad en caso de caída. Es decir, el ciclista deberá ser capaz de soltar el pie del pedal de forma inmediata en caso de caída o incidente cuando está subido a la bicicleta. Por lo tanto, queda terminantemente prohibido el uso de cualquier tipo de mecanismo de sujeción zapatilla / pedal (por ejemplo, velcro, cuerda o cinta) que no permita al ciclista desenganchar de forma rápida y automática el pie del pedal.



No caso de correas, velcros, cordóns,... estes nunca poderán ir suxeitos ao pedal, só a un rastral/calapé con sistema automático de enganche ao pedal

PROCEDIMENTOS PREVIOS Á SAÍDA

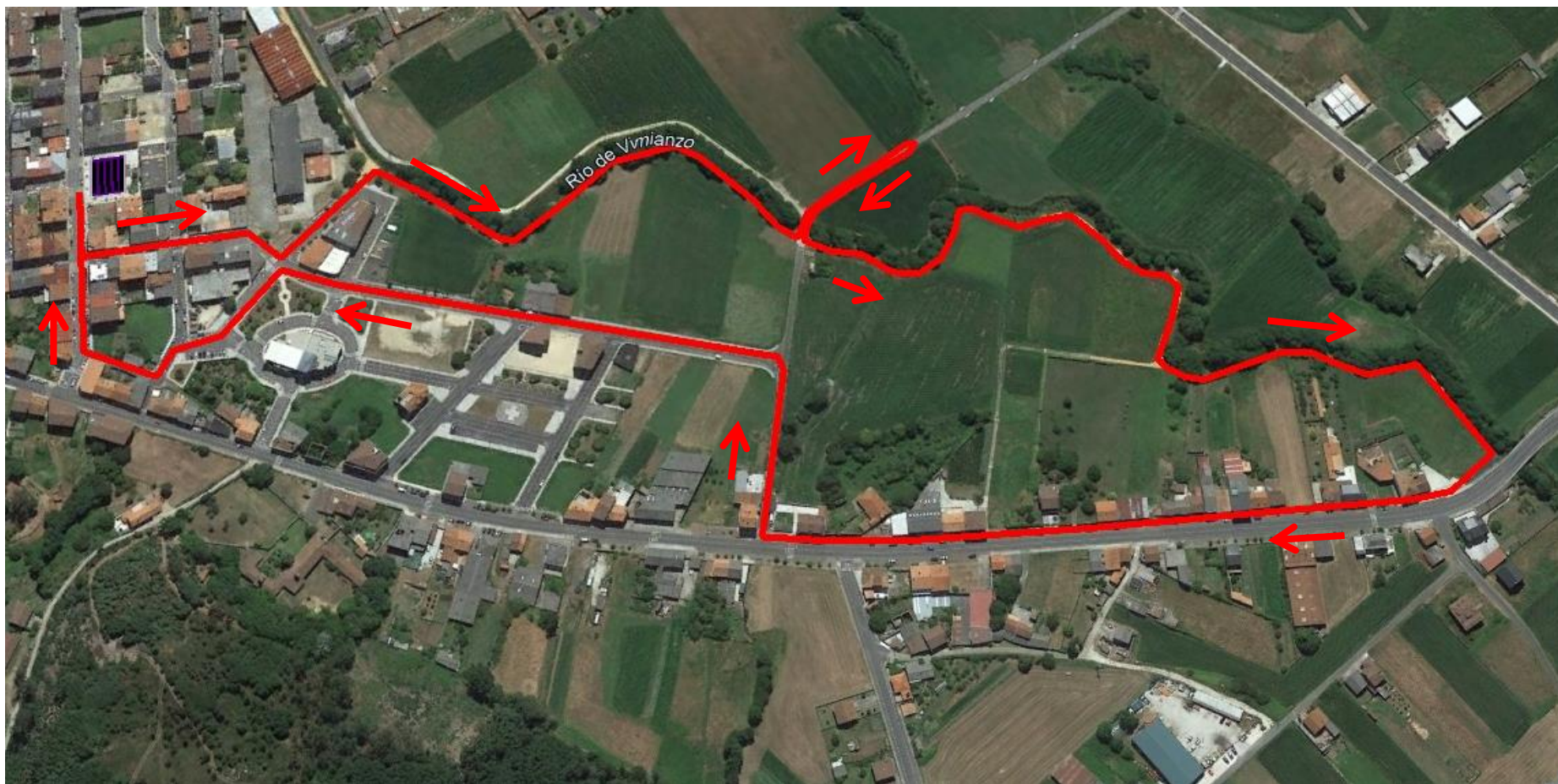
Dez minutos antes do comezo da saída, os/as deportistas colocaranse na zona de cámara de chamadas

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

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

PERCORRIDOS - 1º SECTOR – CARREIRA

2 VOLTAS (5000 METROS)



PERCORRIDOS - 1º SECTOR – CARREIRA

2 VOLTAS (5000 METROS)

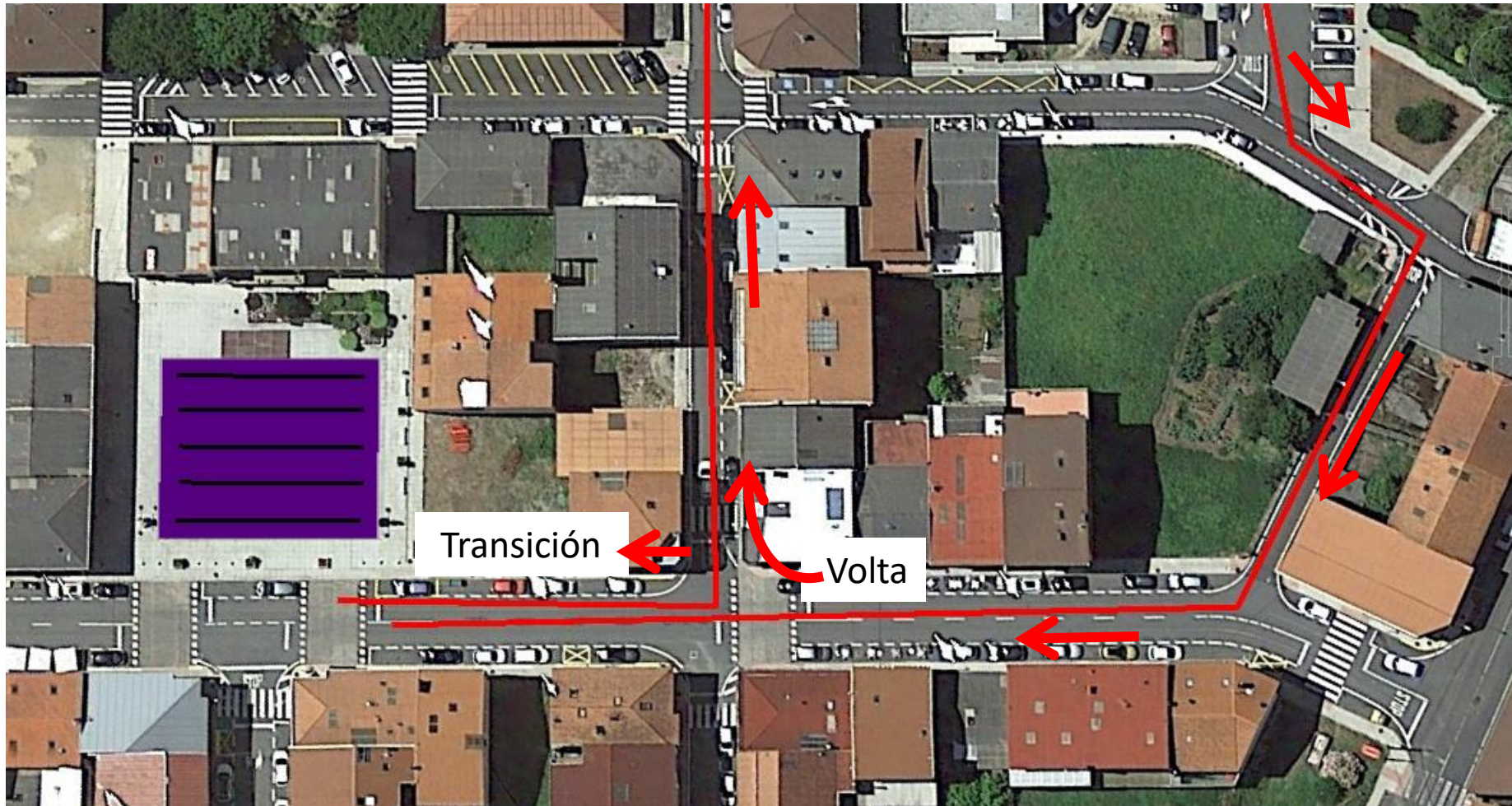
Non cruces as liñas de conos nin invadas o carril contrario!

Ten en conta que podes atoparte con tramos con circulación de vehículos fora do teu espazo de carreira delimitado cos conos.

Non tires

PERCORRIDOS - 1º SECTOR – CARREIRA

DETALLE VOLTA/TRANSICIÓN



TRANSICIÓN 1

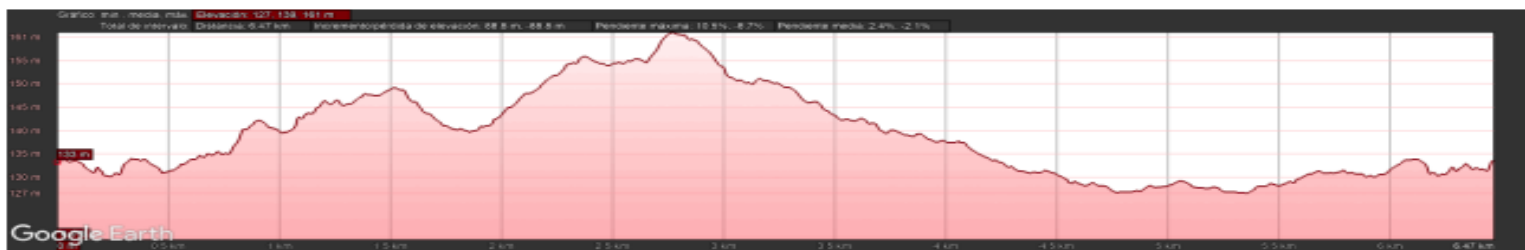
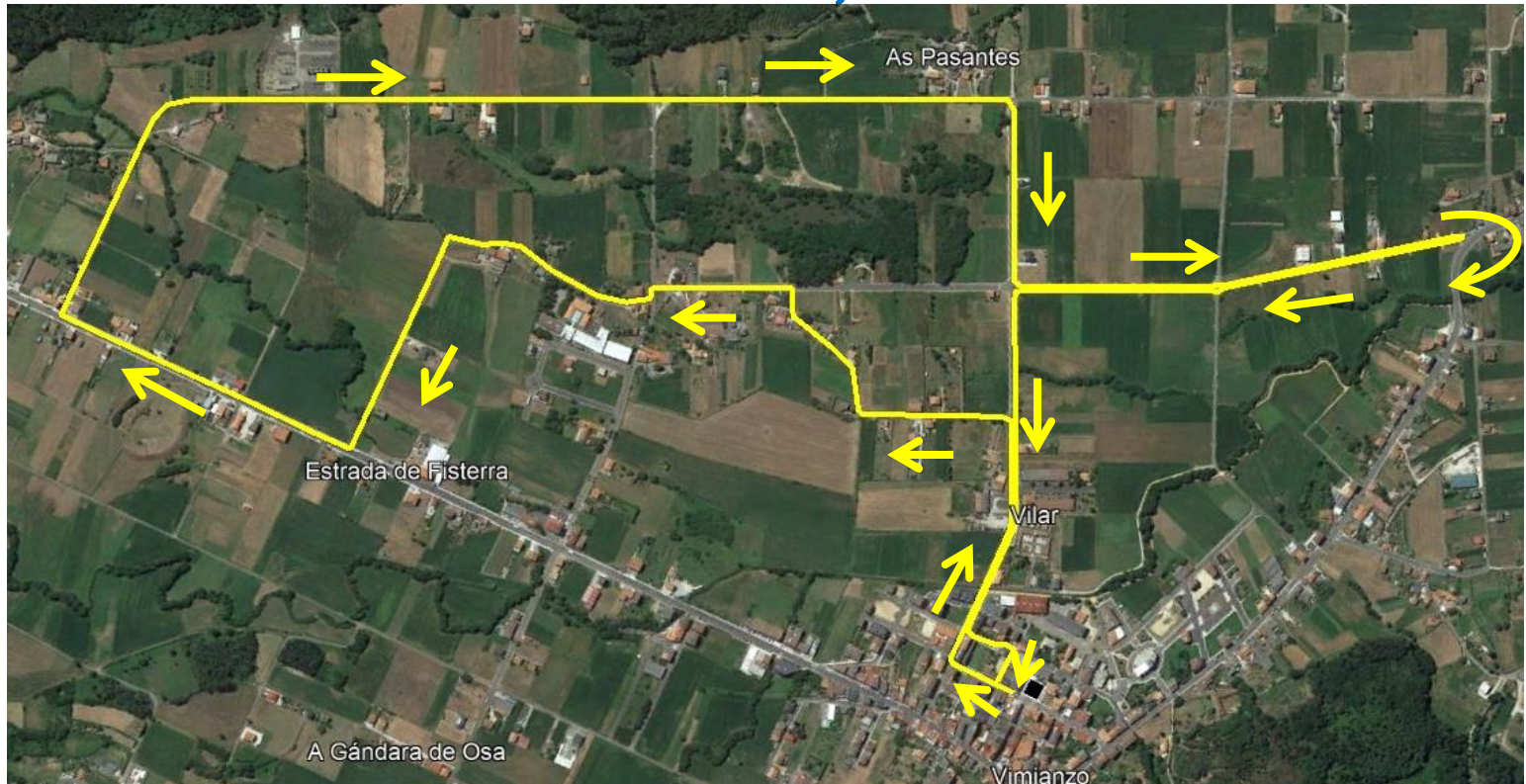
- Ao remate da carreira diríxete ao pasillo onde está o teu número colocado para acceder ao teu espazo
- Debes colocar e abrochar o casco antes de sacar a bicicleta do seu soporte
“CASCO POSTO E ABROCHADO SEMPRE QUE TES CONTACTO COA BICI”
- O material utilizado (gorra,zapatillas....)quedarán na túa zona
- Debes colocar o dorsal de corpo cara as costas
- Diríxete coa bicicleta na man á liña de montaxe que está na estrada.
Un/ha oficial indicaráche que podes montar una vez a pases

TRANSICIÓN 1



PERCORRIDOS - 2º SECTOR – BICICLETA

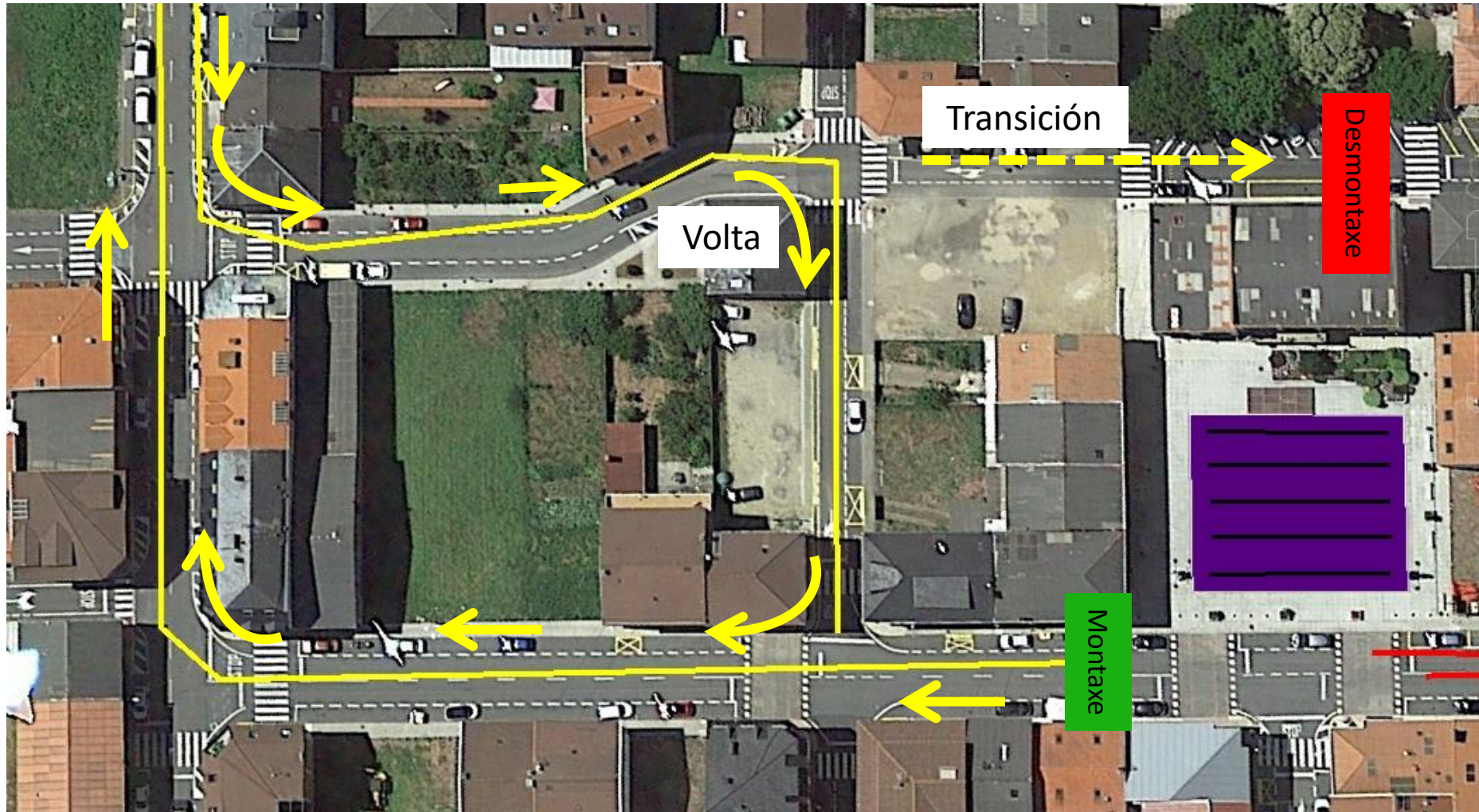
3 VOLTAS (19,4 KM)



Representado o perfil correspondente a 1 volta do S2

PERCORRIDOS - 2º SECTOR – BICICLETA

DETALLE DE VOLTA/TRANSICIÓN



NORMATIVA CICLISMO

Non se poderá ir a roda entre deportistas doutro xénero , ou deportistas que estean nunha volta distinta

-A penalización por incumprir esta norma será unha advertencia e corrección á primeira infracción e descualificación á segunda.

-A bicicleta a utilizar, será a de competicións onde ir a roda esté permitido (Bicicleta con manillar de curva tradicional e **sen ningún tipo de acople** e rodas de 12 radios mínimo)

Nunca atraveses unha liña de conos e/ou invadas o carril contrario

-A bicicleta a utilizar, será a de competicións onde ir a roda esté permitido (Bicicleta con manillar de curva tradicional, sen ningún tipo de acople ou engadido)

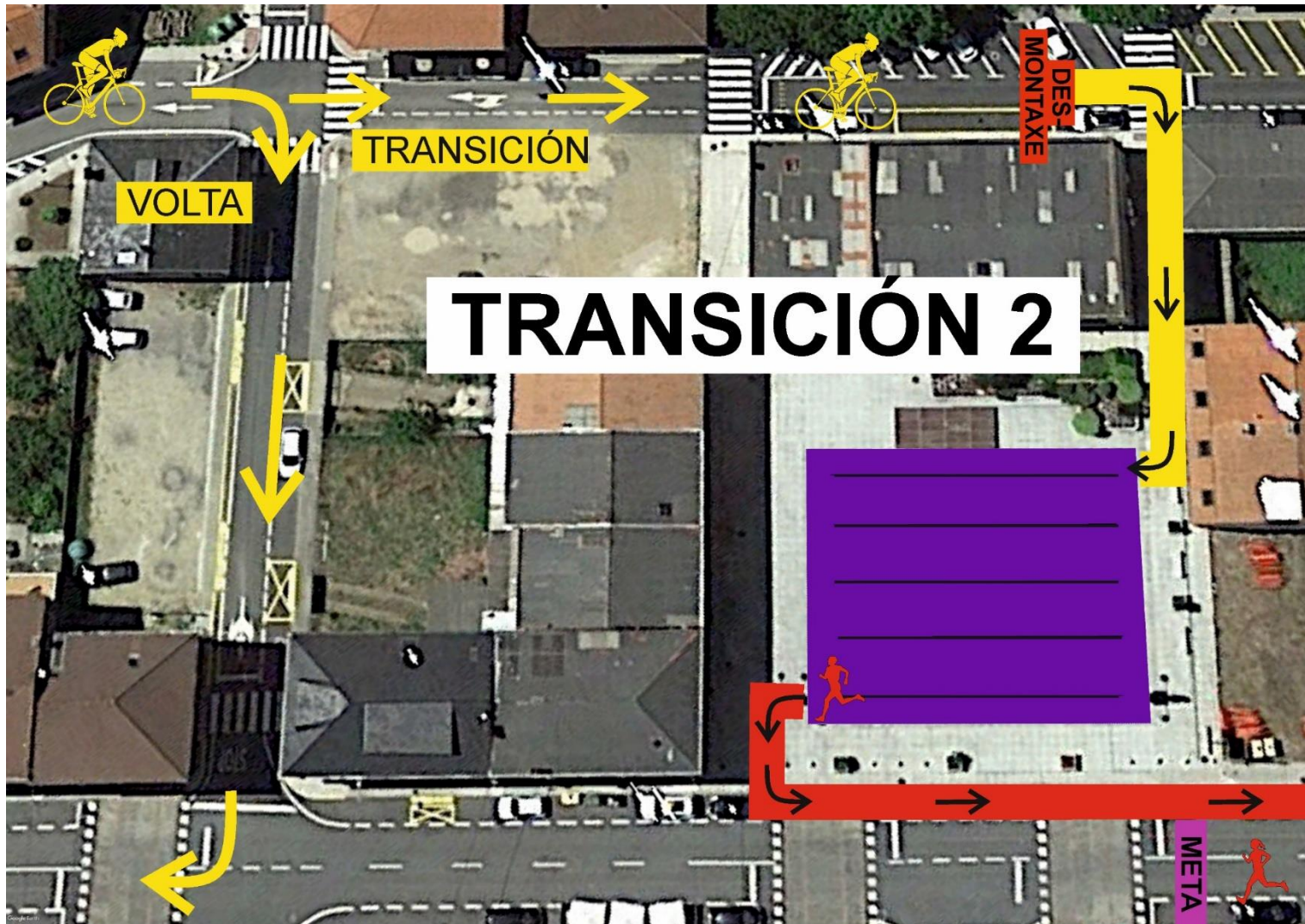


POSICIÓN NA BICICLETA NON PERMITIDAS

TRANSICIÓN 2

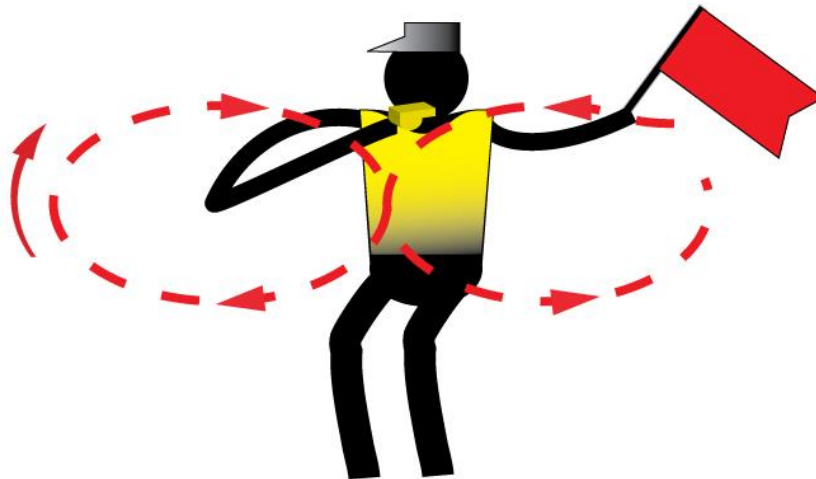
- A liña de desmontaxe estará antes de entrar na transición e un/ha oficial indicará que desmontes antes da mesma
 - Continúa coa bicicleta da man e o casco abrochado e diríxete o teu pasillo para acceder o teu espazo.
 - Deixa a bicicleta no rack, antes de sacar o casco e deixalo no teu espazo.
- “CASCO POSTO E ABROCHADO SEMPRE QUE TES CONTACTO COA BICI”**
- Debes colocar o dorsal de corpo cara a fronte
 - Diríxete á saída da transición e accede ao sector de carreira

TRANSICIÓN 2



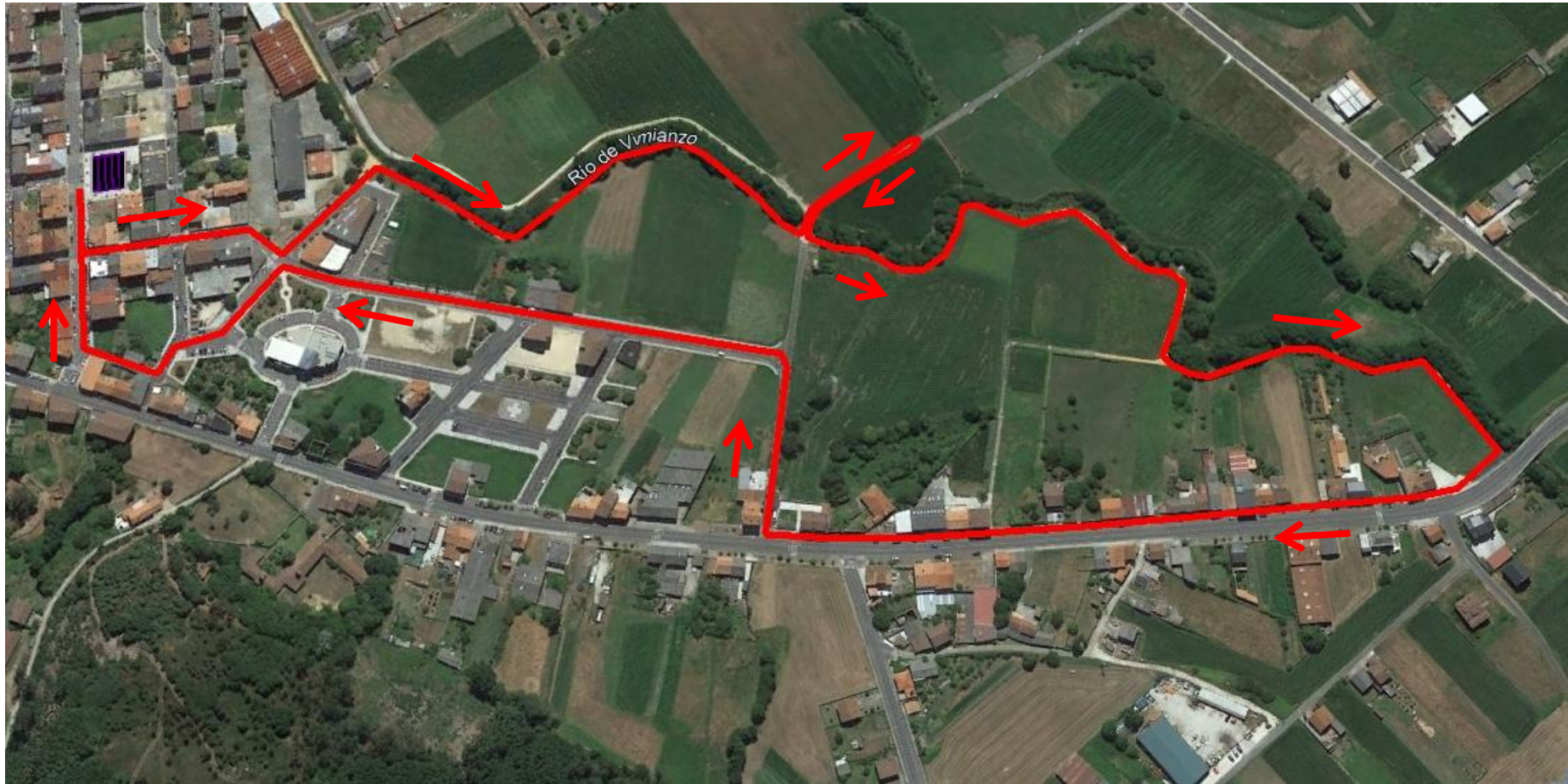
PRECAUCIÓN

En caso de ver a voluntarios con silbato e bandeira vermella



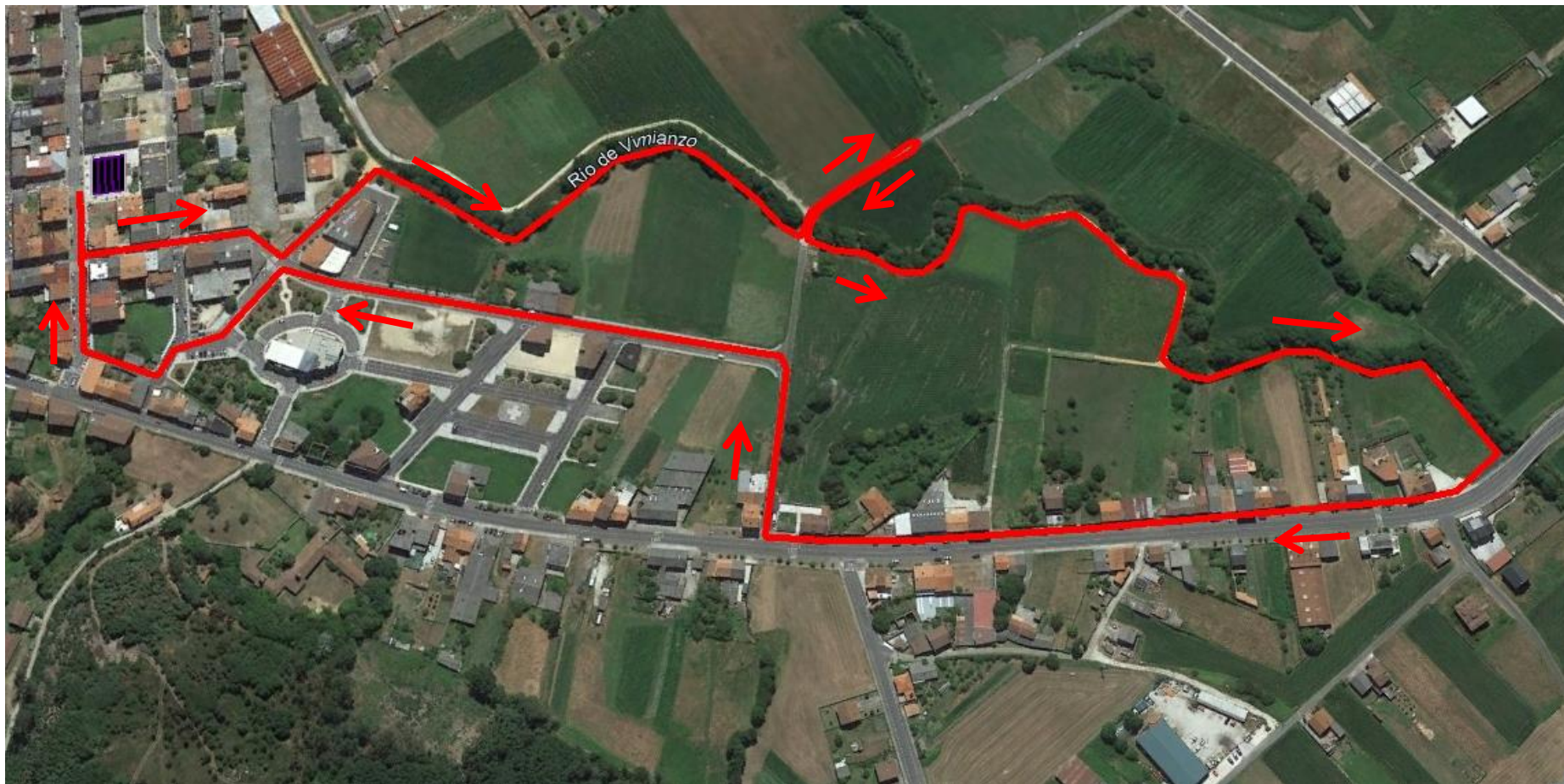
PERCORRIDOS -3º SECTOR – CARREIRA

1 VOLTA 2500 METROS



PERCORRIDOS -3º SECTOR – CARREIRA

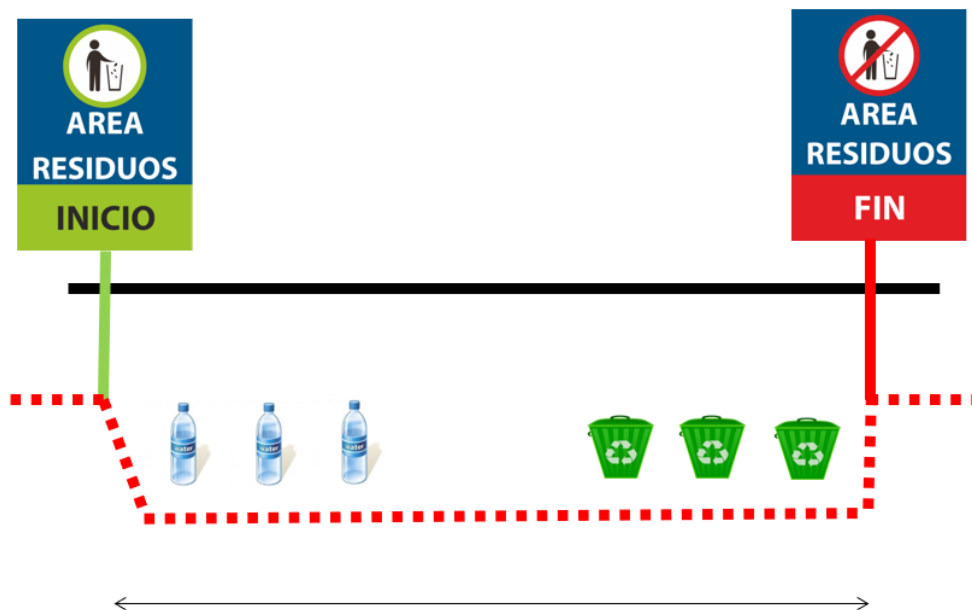
1 VOLTA 2500 METROS



3º SECTOR- CARREIRA A PÉ-

- .Unha volta de 2500 m
- .Haberá avituallamento na saída da Transición 2. Respecta a área de residuos
- .Non se pode correr acompañado de persoas que non estén competindo
- .Non se pode entrar na meta acompañado ou forzar empates entrando da man
- .Unha vez cruces a liña de meta non te deteñas nin voltes para atrás.

AVITUALLAMENTOS- ÁREA DE RESIDUOS



Abandonar residuos fóra do espazo marcado será penalizado

META E POSTMETA

Unha vez pasada a línea de Meta deberase seguir os seguintes pasos:

POS META

TRANSICIÓN

RECOLLIDA MATERIAL E SAIDA

CRONOMETRAXE E CLASIFICACIÓNS

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

- Xuvenil , Junior , Sub 23 , Veterano 1 , 2 e 3
- Clubs



Premios económicos para os gañadores da proba
feminina e masculina

- 1º Clasificados feminino e masculino 150 euros
- 2º Clasificados feminino e masculino 100 euros
- 3º Clasificados feminino e masculino 50 euros
- 1º Club feminino e masculino 200 euros

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

sáb. 02	
00-12 h	12-24 h
	
100%	100%
700	800
5 / 11	
O 30	NO 25

Vimianzo (A Coruña)



DUATLON

E S T R A D A

CIRCUITO GALEGO



FEGATRIIS
FEDERACIÓN GALEGA DE TRIATLÓN
E PENTATLÓN MODERNO

 XUNTA
DE GALICIA

 DEPORTE
GALEGO

!! BOA SORTE !!

