

# VAL *de* SONEIRA

5º Duatlón de estrada

23 **Sábado**  
**MAIO**  
14:30 SUPERSPRINT  
15:30 SPRINT FEM.  
17:20 SPRINT MASC.

#### DISTANCIA SUPERSPRINT

Círculo CDT-XVN-JNR  
Proba Popular  
Proba Inclusiva

#### DISTANCIA SPRINT

Liga Galega Feminina  
Liga Galega Masculina

Inscripcións ata o 18 de maio  
[www.fegatri.org](http://www.fegatri.org)  
Prezo: 20€

Sara Guerrero Manso  
Duatlón Val de Soneira 2025  
Campioa Absoluta Sprint Feminino



Organizan



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

Colaboran



# REUNIÓN TÉCNICA

## V DÚATLON VAL DE SONEIRA

## CIRCUITO SPRINT

## Liga Galega de Duatlón 2026

## 23 MAIO 2026



# PRESENTACIONES E CIRCUITOS

- **Persoas clave:**

Director de Carreira: Victor Santos

Delegado Técnico: Alberto Morlán

Xuíz Árbitro: Mónica Flores

- **Xurado de Competición**

Delegado Técnico: Alberto Morlán

Federación Galega: Adrián Vázquez

Representante Clubs: Ismael García (Club Olímpico de Vedra)

- **Circuitos e Distancias :**

Carreira 1: 5000 metros (2 voltas)

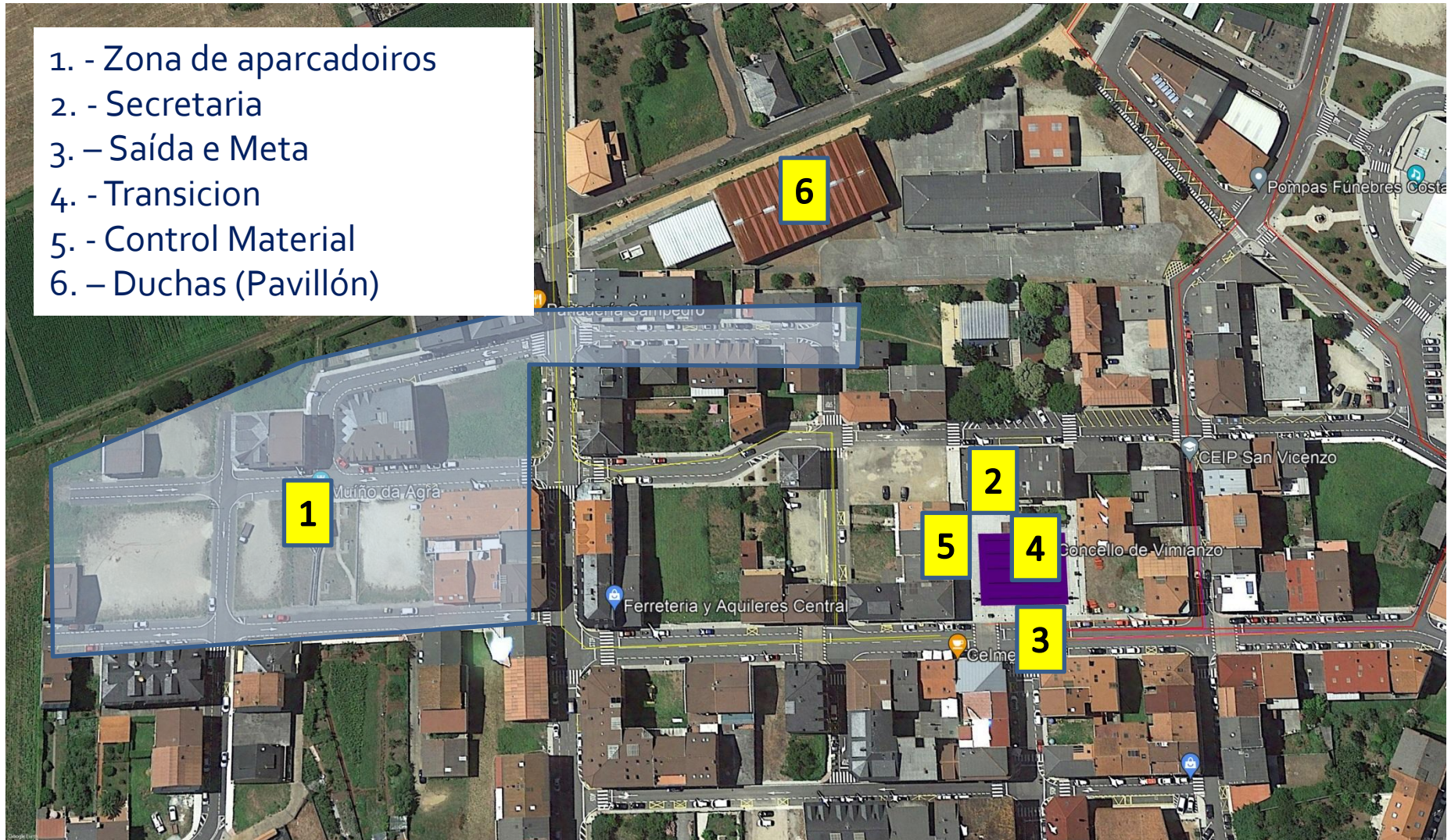
Bicicleta: 18,85 km (3 voltas)

Carreira 2: 2500 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 – 15:00** Control de Material Inclusivo
- **14:30 – 15:15** Control de Material Feminino
- **15:15** **Saídas Inclusiva Femenina**
- **15:32** **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)

**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
  - Adestradores acreditados
  - Organización
  - Oficiais

# CONTROL DE MATERIAL

- Para acceder ao control de Material é imprescindible identificarse con a **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, recomendase 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

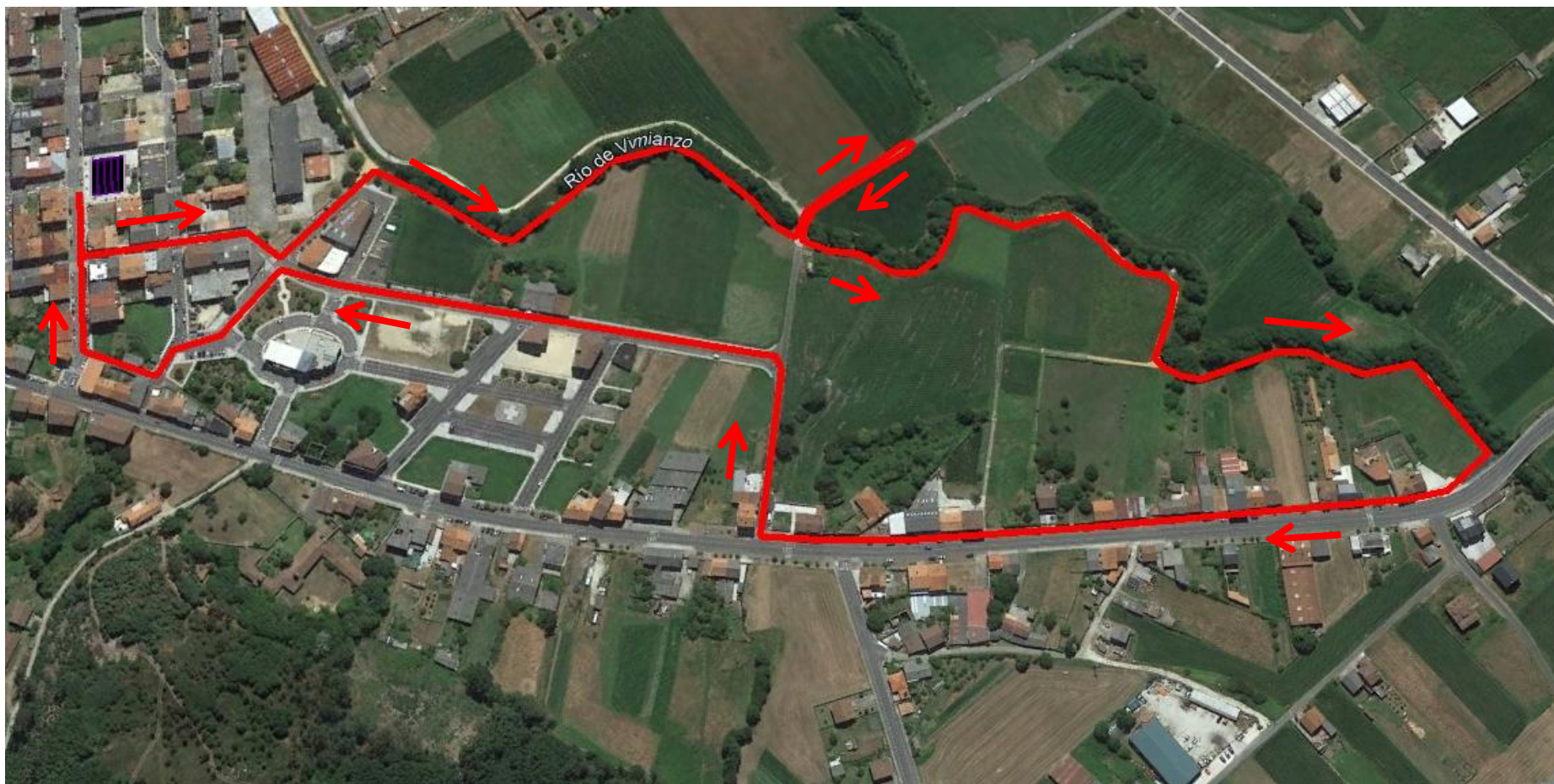
**Dez minutos** antes do comezo da saída, os/as deportistas colocaranse na zona de cámara de chamadas

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 → DSQ**

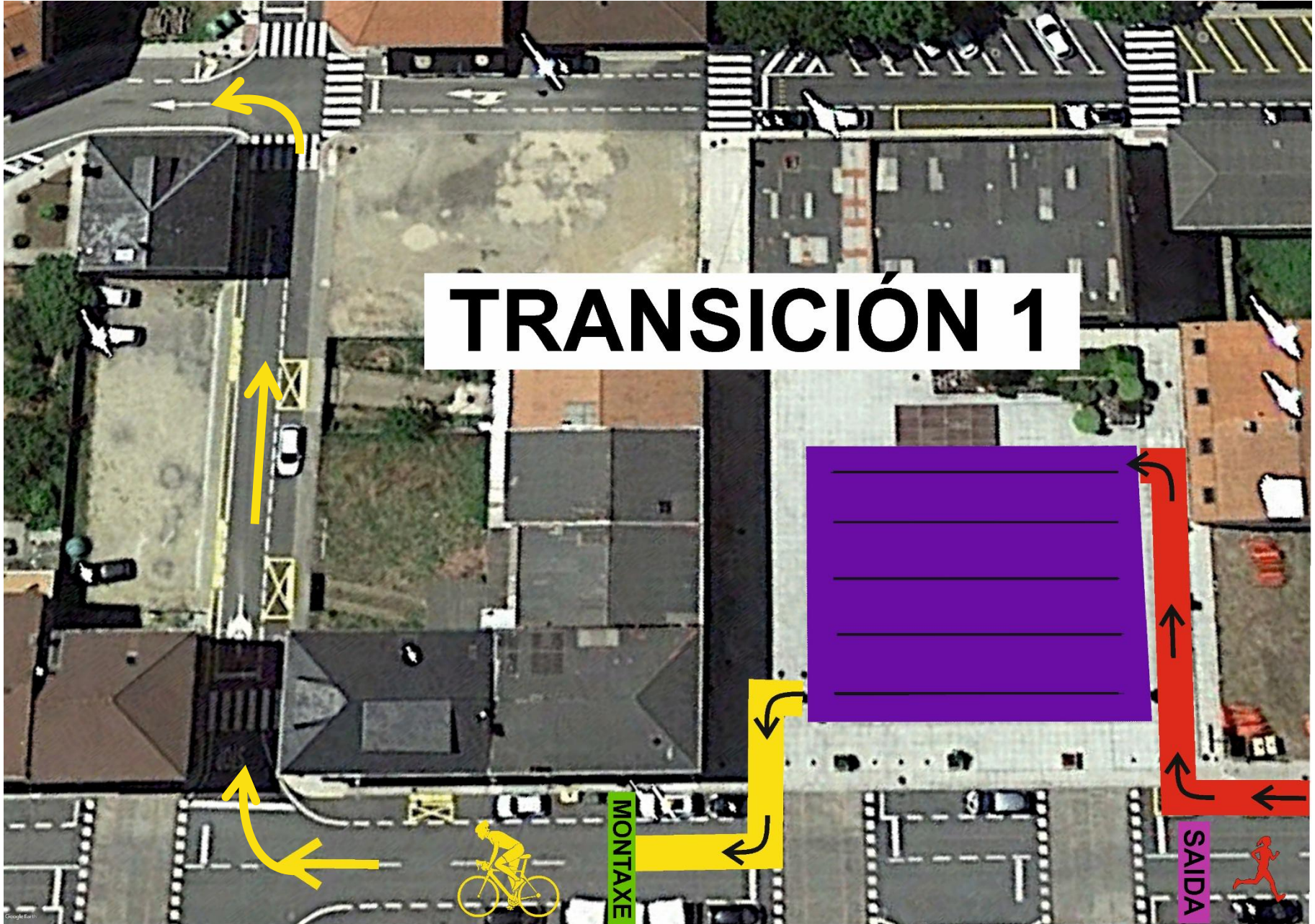
Ten en conta que podes atoparte con tramos con circulación de vehículos fora do teu espazo de carreira delimitado cos conos



# 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



# LIÑA DE MONTAXE



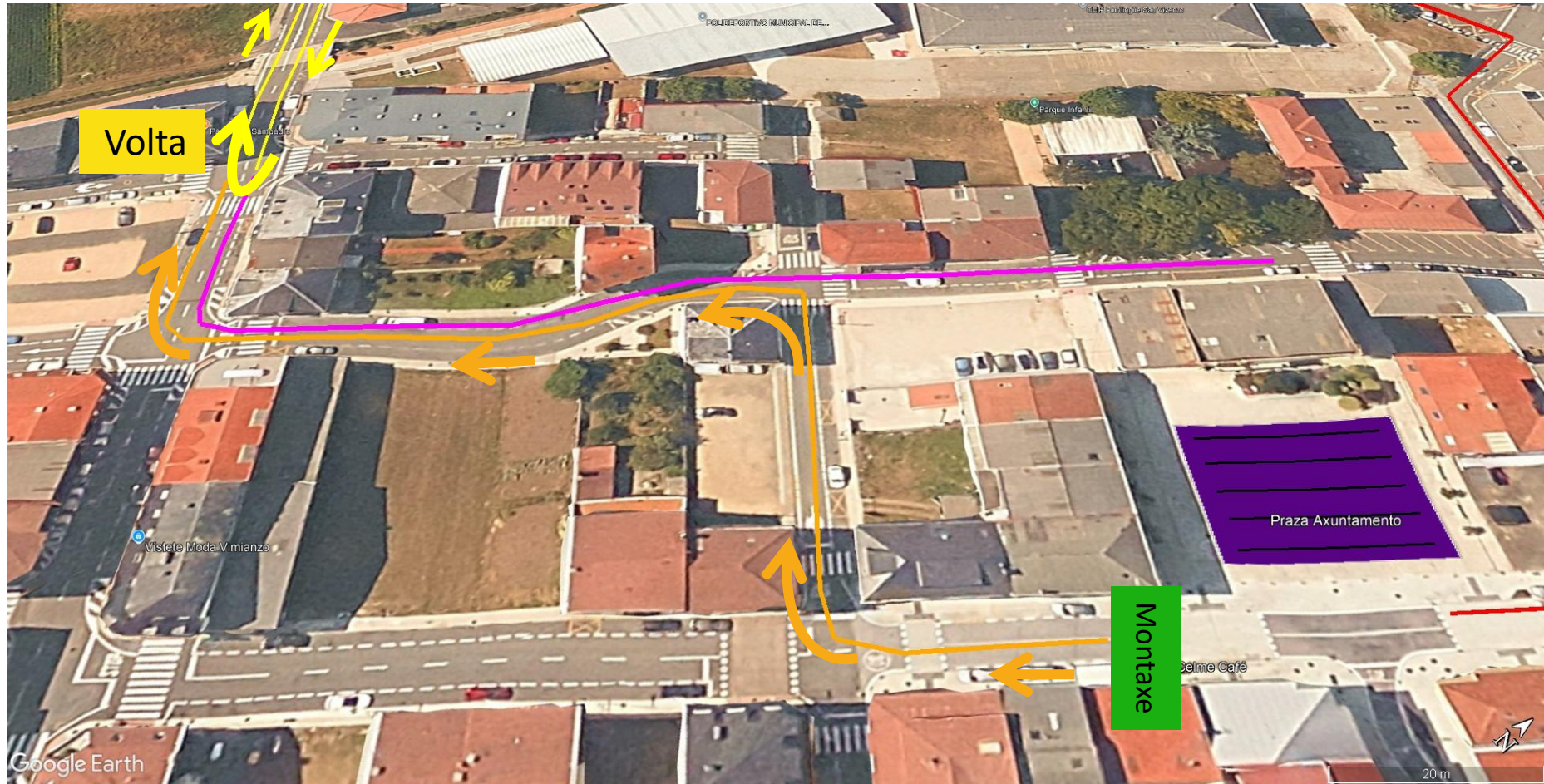
*Na saída da transición atoparás a Liña de Montaxe. Estará sinalizada no chan.*

***Recorda! Debes ter contacto cun pé completo no chan despóis da liña e antes de montar na bicicleta!***

***Non facelo correctamente suporá unha penalización de tempo de 5" (na proba súper sprint) ou de 10" (na proba sprint) na segunda transición***

# PERCORRIDOS - 2º SECTOR – BICICLETA

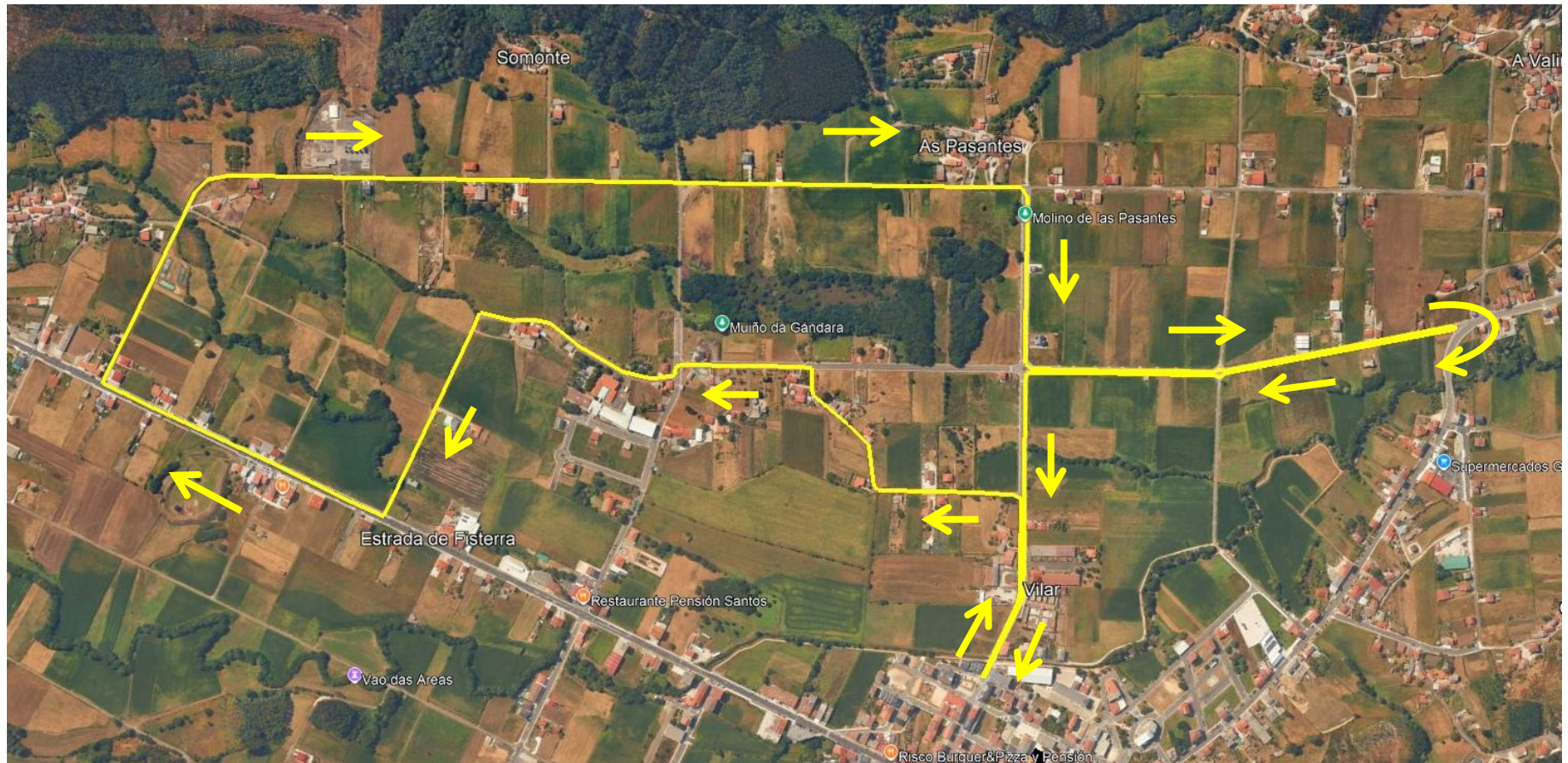
## DETALLE DE INICIO CICLISMO/VOLTA



# PERCORRIDOS - 2º SECTOR – BICICLETA

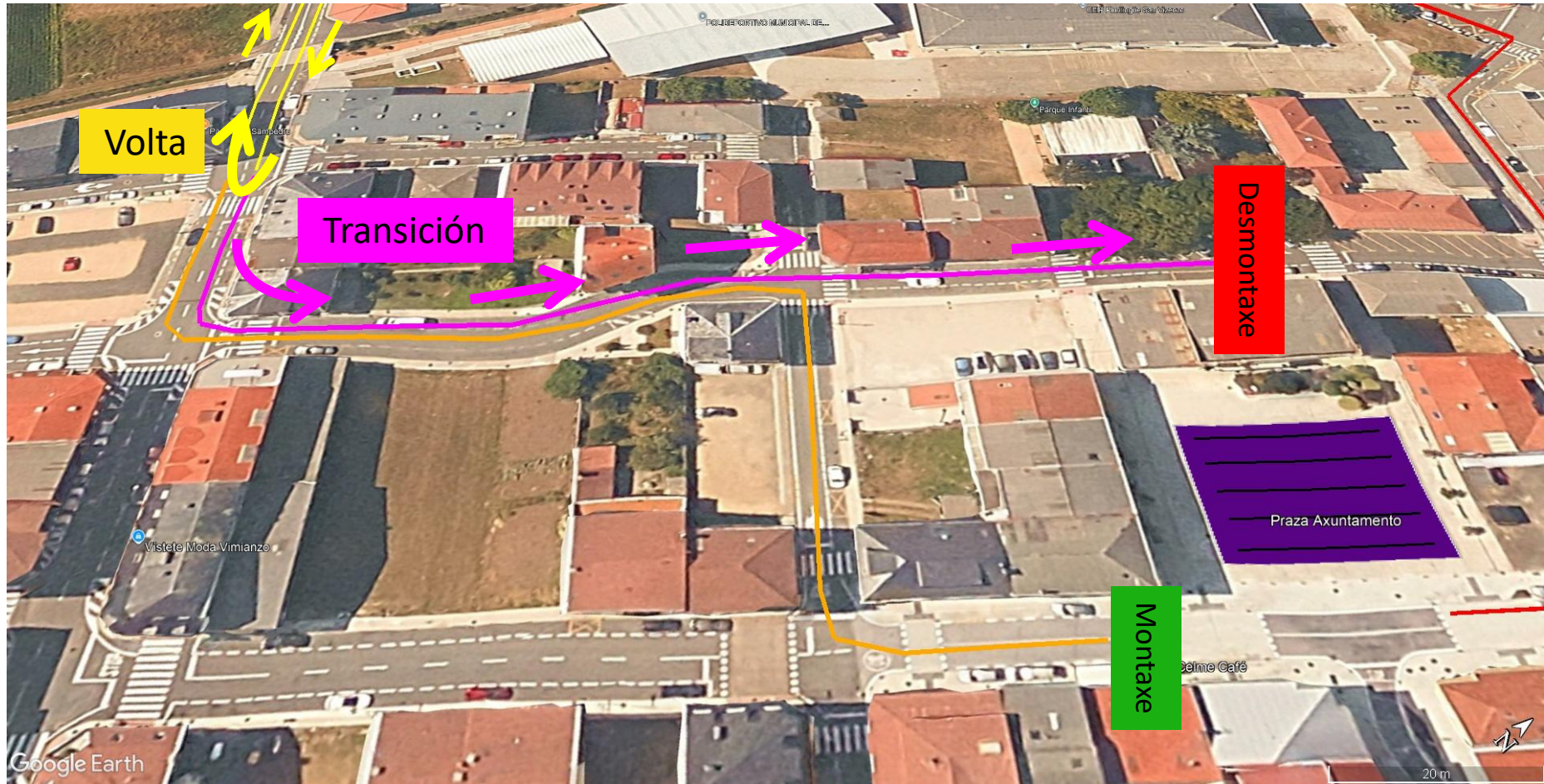
## 3 VOLTAS + ENLACES

$(3 \times 6,15) + 200 + 200 = 18,85 \text{ KM}$



# PERCORRIDOS - 2º SECTOR – BICICLETA

## DETALLE DE VOLTA/TRANSICIÓN



# NORMATIVA CICLISMO

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

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

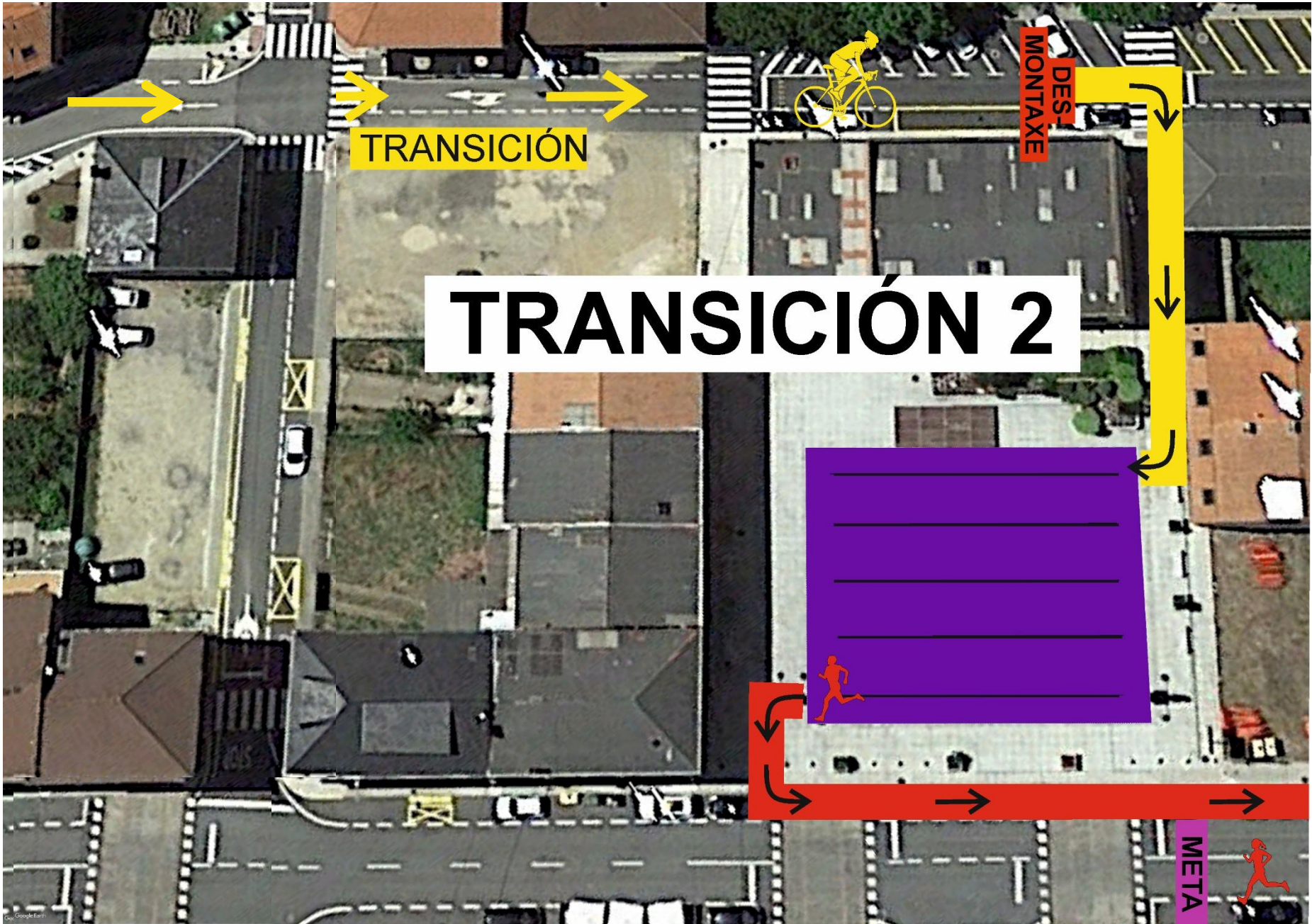
-A bicicleta a utilizar, será a de competicións onde ir a roda esté permitido (Bicicleta con manillar de curva tradicional e **sen ningún tipo de acople** e rodas de 12 radios mínimo)

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

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

# TRANSICIÓN 2

- A liña de desmontaxe estará antes de entrar na transición e un/ha oficial indicaráche 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

# TRANSICIÓN 2

DES-MONTAJE

META

# LIÑA DE DESMONTAXE



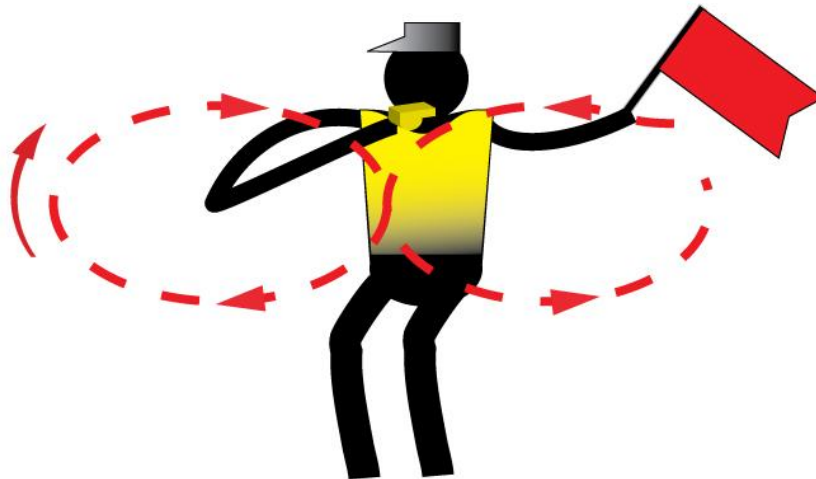
*Antes de entrar á segunda transición atoparás a Liña de Desmontaxe. Estará sinalizada no chan.*

***Recorda! Debes desmontar da bicilceta e ter contacto cun pé completo no chan antes da liña!***

***Non facelo correctamente suporá unha penalización de tempo de 5" (na proba súper sprint) ou de 10" (na proba sprint) na segunda transición***

# PRECAUCIÓN

- o En caso de ver a voluntarios con silbato e bandeira vermelha





# META E POSTMETA

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

POS META  
TRANSICIÓN

**RECOLLIDA MATERIAL:**  
ata o horario establecido nesta reunión técnica

# 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/2024/02/Procedemento-de-Reclamacion-Apelacion-probas-da-FEGATRI.pdf>

- As clasificacións oficiais publicaranse na web [www.fegatri.org](http://www.fegatri.org)

# PREMIOS

- Trofeo ou medalla para os tres primeiros/as clasificados/as absolutos
- Trofeo ou medalla para os tres primeiros/as clasificados/as das categorías Xuvenil , Junior , Sub 23 , Veterano 1 ,2 e 3
- Trofeo ou medalla para os participantes na proba inclusiva
- Trofeo aos tres primeiros clubs masculinos e femininos

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

23 DE MAY

**Sábado a las 14:00**

VIENTO

→ 11 km/h


RACHAS

 16 km/h


SENSACIÓN TÉRMICA

 26°

LLUVIA

 0 mm

NIEVE

 0 cm

NUBES

 71 %

PROB. DE PRECIPITACIÓN

 40 %

RADIACIÓN UV

 7 Alta


HUMEDAD

 60 %

PRESIÓN

 1022 hPa

AMANECER

 07:03

ANOCHECER

 22:02

# !! BOA SORTE !!





# DUATLON

E S T R A D A



**FEGATR**  
FEDERACIÓN GALEGA DE TRIATLON  
E PENTATLON MODERNO



**XUNTA  
DE GALICIA**



**DEPORTE  
GALEGO**