



HALF MADRID TRIATLÓN



HALF
SHORT

29 DE MAYO
CASA DE CAMPO





GUIA DEL TRIATLETA

INDICE

1. INFORMACIÓN GENERAL
2. PLANO DE SITUACIÓN
3. INFORMACIÓN DETALLADA DE HORARIOS
4. LA NATACION
5. EL CICLISMO
6. LA CARRERA PIE
7. TRANSICIONES
8. META Y POSTMETA
9. DRAFTING Y LUGAR DE CUMPLIMIENTO DE SANCIONES
10. PREMIOS Y TROFEOS
11. AGRADECIMIENTOS
12. PATROCINADORES Y COLABORADORES

1 INFORMACIÓN GENERAL

- **HALF MADRID** se celebrará el domingo 29 de mayo.
 - Con dos núcleos de actividad, el Lago de la Casa de Campo y su entorno y el Palacio de los Vargas, junto al Puente del Rey.
- El programa se compondrá de 2 pruebas **SIN DRAFTING**

8:00 SALIDA DISTANCIA SHORT

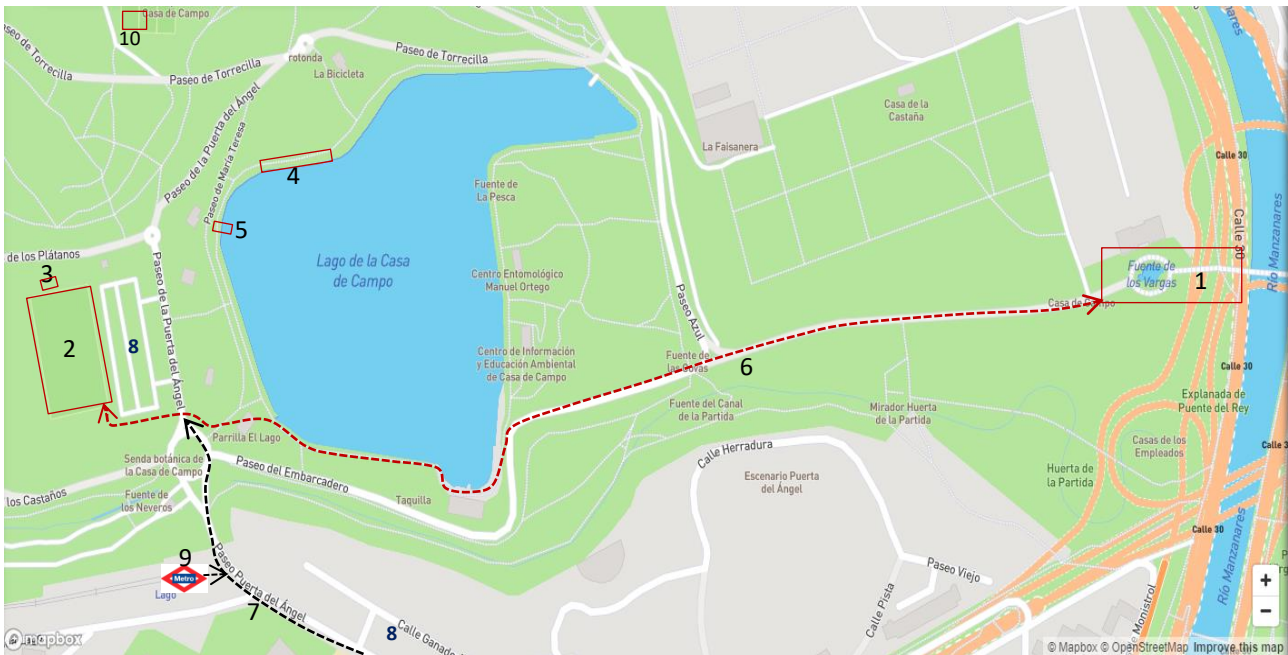
- **920 m.** de natación
- **40.3 km.** de ciclismo a una sola vuelta
- **10 km.** con un recorrido entre el Lago de la Casa de Campo y el Puente del Rey, pasando por la Huerta de la Partida y Madrid Río

8:35 SALIDA DISTANCIA HALF

- **1.800 m. de natación** en el Lago de la Casa de Campo
 - **84 km. de ciclismo** a una sola vuelta
 - **19 km. a pie**, con un recorrido entre el Lago de la Casa de Campo y el Puente del Rey, pasando por la Huerta de la Partida y Madrid Río
- Entrega de dorsales y transición estarán situados en el Campo de Fútbol junto al Lago de la Casa de Campo.
 - Meta y post meta (zona de recuperación, fisioterapia, pódium, comida final (sólo half) entrega ropa seca de meta, etc.) y entrega de premios estarán situados en el Palacio de los Vargas a 1 km de la transición.
 - La Casa de Campo dispone de aparcamientos que no serán exclusivos de la competición. Te aconsejamos que no dejes nada de valor en su interior.
 - Habrá duchas disponibles al finalizar la competición en las instalaciones de las pistas de tenis situadas a 400m de la zona de transición.



2 PLANO DE SITUACIÓN



ZONA MADRID RÍO:

1. Meta, servicios post meta, pódium.

ZONA LAGO DE LA CASA DE CAMPO:

2. Entrega de dorsales y depósito de bicicletas en transición
3. Guardarropa
4. Zona de pre- salida y salida
5. Rampa final de natación.
6. Recorrido de 1k de acceso andando entre la zona 1 (meta) y zona 2 (Transición)
7. Acceso en vehículo privado a las zonas de aparcamiento
8. Zonas de aparcamiento
 - No exclusivas para el evento
9. Acceso desde Metro de Madrid
 - Línea 10 – estación Lago
10. Duchas en instalaciones de las pistas de tenis de la Casa de Campo a 400m de la transición

3 INFORMACIÓN DETALLADA DE HORARIOS

SÁBADO 28 DE MAYO

17:00 - 21:00 SECRETARÍA - ENTREGA DE DORSALES (Campo de futbol)

- Se te hará entrega de:
 - Pulsera identificativa
 - Pegatinas para casco
 - Gorro de natación
 - Bolsa para material de natación
 - **IMPORTANTE:** El chip se hará entrega el mismo domingo al entrar a la transición se haya dejado o no la bicicleta el día anterior
 - Dorsal + 2 impermeables
 - Pegatina para bolsa guardarropa
 - Gym bag para ropa seca de meta
- **Excepcionalmente, el domingo 29 se podrán recoger dorsales de 6:45 a 7:30 previo aviso a la organización al correo info@halfmadrid.com**

17:00 - 21:00 DEPÓSITO DE BICICLETAS EN TRANSICIÓN (Campo de futbol)

- Te lo recomendamos para evitar prisas y nervios el domingo.
- Para depositar la bicicleta es obligatorio pasar el control de material con:
 - DNI para identificarte y la pulsera (entregada con el dorsal).
 - Casco con las pegatinas de dorsal colocadas
 - Dorsal
- Una vez pasado el control de material:
 - No será necesario mostrar más el DNI, la pulsera será tu identificación para acceder a cualquiera de los servicios de la carrera y recoger tu material después de la competición, no te la quites hasta que acabe todo.
 - Deja únicamente la bicicleta en el número del box que corresponde a tu dorsal. Llévate el casco y el dorsal.
- Habrá vigilancia desde el momento de apertura del depósito de bicicletas hasta la finalización del triatlón el domingo.

17:00 - 21:00 ENTREGA DE ROPA SECA PARA LLEVARLA A LA META (Campo de futbol) (DOMINGO DE 06:45 A 8:00)

- Si deseas que te llevemos algo de abrigo a la zona de meta:
 - Te proporcionaremos junto a tu dorsal una pequeña gym bag para que metas una camiseta, chándal...etc. Sólo se aceptará con lo que entre dentro y bien cerrada.
 - Nosotros te pondremos la pegatina identificativa con tu dorsal. Reserva para la mochila del domingo la pegatina que te viene en el pack de pegatinas que se entrega con el dorsal.
 - Esta gym bag sólo se podrá depositar en el guardarropa principal el sábado y te la bajaremos a la meta para que el domingo puedas recogerla cuando termines el triatlón.
 - No se aceptará otro tipo de bolsa o mochila.

SERVICIO MECÁNICO (Campo de futbol)

Sábado de 17:00 - 21:00 / Domingo de 06:45 a 8:00

- Estará situado junto a la transición

REUNIÓN TÉCNICA SHORT Y HALF - (VIRTUAL)

- Se colgará en la web la semana de la competición

DOMINGO 29 DE MAYO

CAMPO DE FUTBOL (JUNTO AL LAGO DE LA CASA DE CAMPO)

6:45 - 7:30 SECRETARÍA - ENTREGA DE DORSALES

- **Excepcionalmente previo aviso a la organización al correo info@halfmadrid.com**

06:45 – 07:40 APERTURA DE TRANSICIÓN SHORT

07:15 – 08:10 APERTURA DE TRANSICIÓN HALF

- **ATENCIÓN:** El chip será entregado al acceder a la transición.
- Si has dejado la bicicleta el sábado, podrás acceder directamente a recoger tu chip mostrando únicamente la pulsera.
- Si no has dejado la bicicleta el sábado tendrás que pasar primero el control de material con:
 - DNI para identificarte y la pulsera (entregada con el dorsal).
 - Casco con las pegatinas de dorsal colocadas
 - Dorsal
 - Una vez pasado el control de material recoge tu chip en la mesa que habrá al acceder a la transición.
- No será necesario mostrar más el DNI, la pulsera será tu identificación para acceder a cualquiera de los servicios del triatlón y recoger tu material después de la competición, no te la quites.
- Habrá vigilancia desde el momento de apertura del depósito de bicicletas del sábado hasta la finalización del triatlón el domingo.
- **1h15´ después de la entrada del último en meta es el límite para recoger el material y la bicicleta de la transición. Una vez pasado este tiempo, la organización no se hará responsable del material depositado.**

06:45 APERTURA GUARDARROPA PRINCIPAL (zona de transición)

- Estará situado pegado a la transición, no necesitarás salir fuera para entregarlo.
- En este punto podrás depositar tu mochila el domingo cuando ya tengas todo preparado y podrás recogerla en el mismo lugar cuando termines la competición. (No se lleva a la meta)
- Ponle la pegatina correspondiente del juego de pegatinas que se te ha dado con el dorsal y asegúrate de que tienes todo lo que necesitas para la competición antes de entregar la mochila.

- No esperes hasta el último momento, evitarás posibles aglomeraciones de última hora.
- **Recuerda que, si deseas tener ropa seca en la meta,** debes dejarla en este guardarropa dentro de la gym bag que se te ha dado con tu dorsal, nosotros nos encargaremos de llevarla a la meta para que puedas recogerla cuando acabes el triatlón
- **30' Ropa seca en meta y 1h15' después de la entrada del último en meta es el límite para recoger la mochila depositada en el guardarropa, una vez pasado este tiempo, la organización no se hará responsable del material depositado.**

07:45 CÁMARA DE LLAMADAS SALIDA SHORT (Campo de futbol)

08:15 CÁMARA DE LLAMADAS SALIDA HALF

- No estará permitido el calentamiento en el agua
- La cámara de llamadas se realizará dentro del box junto a tu bicicleta
 - Sigue las instrucciones de los jueces para acceder cuando te indiquen a la zona de salida por el pasillo enmoquetado.
- La autorización o no del uso del traje de neopreno será comunicada por los oficiales 1h antes de cada salida.

08:00 SALIDA SHORT (Lago)

08:35 SALIDA HALF (Lago)

- Las dos salidas en tandas de 75/85 participantes cada 2', asignadas previamente según tiempo acreditado

META

MADRID RIO (frente al Palacio de los Vargas)

11:15 (aprox) ENTREGA DE TROFEOS SHORT

13:15 (aprox) ENTREGA DE TROFEOS HALF (CLASIFICACIÓN ABSOLUTA)

14:30 (aprox) ENTREGA DE TROFEOS HALF (CATEGORÍAS Y EQUIPOS)

4 LA NATACIÓN

1. LOS RECORRIDOS



2. DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

- **La distancia short 920 m:** Se debe dar una única vuelta (3 boyas)
 - Tiempo límite para finalizar el recorrido 30'
- **La distancia half 1840 m:** Se deben dar dos vueltas (4 boyas)
 - Tiempo límite para finalizar el recorrido 1h
- El recorrido consta de 4 boyas que debes dejar a tu izquierda (excepto la boya 4 que no se pasa en la salida)
- La autorización o no del uso del traje de neopreno se comunicará por los oficiales 1h antes de cada salida.
- No podemos intuir la temperatura del agua el día de la prueba puesto que, debido al tamaño del lago, se ve muy influenciada por los cambios de la temperatura exterior en los días previos, no obstante, iremos informando de forma "extraoficial" a lo largo de la semana.

3. CAJÓN DE PRE-SALIDA Y SALIDA

- Dirígete hacia la salida por el pasillo enmoquetado cuando los jueces te lo indiquen sin adelantar, manteniendo el orden de dorsales.
- Una vez llegues a la zona de salida, habrá un cajón de pre-salida y otro de salida.
- Debes estar atento a las indicaciones de los jueces para acceder a los cajones en el momento que te indiquen.
 - Te dejarán acceder al cajón de pre-salida 4' antes de la salida de tu tanda.
 - Te dejarán acceder al cajón de salida 2' antes de la salida de tu tanda.
 - Las tandas se asignarán según el tiempo acreditado en tu inscripción
 - Cada tanda será de 85(short)/75 (half) participantes y estará identificada con un color de gorro diferente



5 EL CICLISMO

1 LOS RECORRIDOS



- Estará señalizado y balizado con conos.
- El 85% del recorrido tendrá tráfico de vehículos al otro lado de los conos por lo que te rogamos circular con una distancia mínima de seguridad con respecto a los conos de división de carriles.
- El 95% del recorrido transcurre por carriles de más de 4.5m de anchura.
 - Siempre se dispondrá de un carril de al menos 3m de anchura para el ciclismo excepto llegando de vuelta a la Casa de Campo en los kilómetros 32 short y 76 half que para acceder a la M- 502 desde la rotonda dispondremos tan solo de 2m de anchura en un tramo corto de 20m, te rogamos mucha precaución en este punto.
- **Tanto el recorrido half como el short serán sin drafting.**
 - La organización pondrá todos los medios para su vigilancia con tolerancia "0" y pedimos la colaboración de todos para lograrlo
 - Ver apartado 9 "DRAFTING Y LUGAR DE CUMPLIMIENTO DE SANCIONES"



2 DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

La distancia short 40.3 Km: Se debe dar una única vuelta con aproximadamente 400m de desnivel acumulado

- Tiempo límite para finalizar el recorrido 2h 30' desde el inicio del triatlón

La distancia half 84 Km: Se debe dar una única vuelta con aproximadamente 780m de desnivel acumulado

El recorrido tiene mayor tendencia a subir a la ida hasta dar el giro para volver a la Casa de Campo que se hace mucho más llevadero.

- Tiempo límite para finalizar el recorrido 5h desde el inicio del triatlón

DESCRIPCIÓN DETALLADA (Todo el recorrido estará señalizado por conos)

- **Km 0 - Short / Half:** Salida de transición por Paseo. De los Castaños, carril derecho
- **Km 4 - Short / Half:** Av. Rodajos – carril derecho
- **Km 4.8 - Short / Half:** Vía de servicio M-502 / Arcén + 1.5m de carril derecho
- **Km 6.2 - Short / Half:** **cruce desde el arcén de la rotonda hacia el carril izquierdo de la autovía M-511. ¡¡¡Mucha precaución para no equivocarte!!!**
 - Continuamos circulando por carril izquierdo de la M 511
- **Km 19:**
 - **Short: Giro180º** cambio de sentido en mediana para continuar circulando por carril izquierdo del sentido contrario ya de vuelta a la Casa de Campo
 - **Mucha precaución para no salirnos al carril de circulación de vehículos**
 - **Half:** se cruza la mediana de frente para continuar circulando por carril izquierdo en sentido contrario a la circulación.
 - **Mucha precaución para no salirnos al carril de circulación de vehículos**
 - Por razones técnicas, aquí habrá un punto de corte para los últimos cuando el primer clasificado se encuentre de vuelta a 4k de este punto, puesto que en este tramo se encontrarían de frente siendo imposible dividir la ida y la vuelta debido a la anchura del carril.
- **Km 21 Half:** se vuelve a cruzar la mediana de frente para continuar circulando por carril izquierdo a favor del sentido de circulación.
 - **Mucha precaución para no salirnos al carril de circulación de vehículos**
- **Km 22 Half:** Avituallamiento en mediana, lado izquierdo
- **Km 41.5 Half: Giro180º** cambio de sentido en mediana para continuar circulando de vuelta por carril izquierdo del sentido contrario ya de vuelta a la Casa de Campo
 - **Mucha precaución para no salirnos al carril de circulación de vehículos**
 - Avituallamiento en mediana, lado izquierdo después del giro.
- **Km 60 Half:** Avituallamiento en mediana, lado izquierdo.
- **Km 32 - Short / Km76.4 Half:** final de la M – 511.
 - **Se cruza la rotonda desde el carril izquierdo de la M-511 al carril izquierdo de la rotonda. ¡¡¡Mucha precaución para no equivocarte!!!**

- **Km 32.2 - Short / Km76.6 Half:** se cruza desde el carril izquierdo de la rotonda al arcén de la M-502. **¡¡¡Mucha precaución para no equivocarte!!!**
 - **Mucha precaución en este punto ya que es el más estrecho de todo el recorrido con tan sólo 2m de anchura durante unos 20 m**
- **Km 33.2 - Short / Km77.6 Half:** Paseo de la Casa de Campo, carril derecho
- **Km 34 - Short / Km78.4 Half:** Av. Rodajos, carril derecho
- **KM 38 - Short / Km 81 Half: Penalty Box Ciclismo**
- **Km 40 - Short / Km 83 Half:** Paseo de los Castaños – acceso a T2, carril derecho



3 PUNTOS IMPORTANTES DEL RECORRIDO

- Aunque ya han sido señalados en la descripción, volvemos a recordarlos para rogaros mucha atención y tener precaución para no cometer errores.
- Todos estos puntos estarán señalizados con carteles previos y conos.
- **Distancias Short y Half:**
 En las autovías M-511 y M-501 se circula por el carril izquierdo así que habrá tres cruces de carriles (uno a la ida y dos a la vuelta) señalizados y controlados por Guardia Civil apoyados por personal de la organización y a los que tendréis que prestar mucha atención para acceder al carril correcto.
 - **Km 6.2 - Short / Half: Justo al entrar en la rotonda, se gira a la derecha y enseguida se cruza desde el arcén de la rotonda hacia el carril izquierdo de la M-511 para acceder esta autovía**
 - Continuamos circulando por carril izquierdo de la M 511
 - **Km 32 - Short / Km76.4 Half:** final de la M – 511 (ya de vuelta). Se cruza la rotonda desde el carril izquierdo de la M-511 al carril izquierdo de la rotonda.
 - Continuamos circulando por carril izquierdo de la rotonda
 - **Km 32.2 - Short / Km76.6 Half:** se cruza desde el carril izquierdo de la misma rotonda al arcén de la M-502.
 - **Este punto es el más estrecho de todo el recorrido con tan sólo 2m de anchura y alrededor de 20 m. ¡¡¡Mucha precaución!!!**

Sólo distancia Half:

- **Entre los Km 19 al 21** aprox
 - **En el km 19** pasaremos a circular por el carril izquierdo del sentido contrario de la autovía por lo que tendremos circulación controlada de vehículos en dirección contraria.
 - Os rogamos circular lo más pegado posible a vuestra derecha manteniendo distancia de seguridad con los conos de división de carriles.
 - **En el km 21** pasaremos de nuevo a circular por el carril izquierdo del sentido favorable a la circulación de la autovía.
 - Por seguridad, excepcionalmente y sólo en este tramo, será permitido el drafting siempre y cuando no se pueda mantener la distancia de seguridad mínima con los conos de división de carriles.
 - *Ante la imposibilidad de poder mantener en este tramo un carril para la ida y otro para la vuelta nos vemos obligados a establecer un tiempo de corte en el km 19 (entrada al carril contrario) de 1h 40' desde la salida o bien cuando el primer clasificado este ya de vuelta a 4km de este tramo.*

4 AVITUALLAMIENTOS

- **Distancia Short:** No tendrá avituallamientos en el sector ciclista.
- **Sólo para la distancia Half:** se hará entrega en la bolsa del dorsal de los siguientes productos **KEEPPGOING** para que cada triatleta se los administre durante la competición:
 - 2 geles Triforza frutos rojos.
 - 1 gel Energypro fresa – plátano.
 - 1 barrita Energypro fresa.
 - 1 barrita Energypro cola.
 - Duplo de sales.
- Ninguno de los avituallamientos del triatlón dispondrá de geles ni barritas extra.



- **Distancia Half:** dispondrá de 3 avituallamientos
 - Km 22 Avituallamiento: En mediana central, carril izquierdo
 - Km 41.5 Avituallamiento: En mediana central, carril izquierdo autovía después del giro de vuelta.
 - Km 60 Avituallamiento: En mediana central, carril izquierdo

- **Composición de los avituallamientos.**
 - Mesa 1: Agua en bidón.
 - Mesa 2: Isotónica en bidón.
 - Mesa 3: Plátano
 - Material para reparación básica.
 - Pídelo al personal del avituallamiento
 - Si has tenido algún problema durante el tramo anterior aquí dispondrás de lo mínimo para realizar una reparación básica.
 - Recuerda que no puedes recibir ayuda externa, cualquier reparación debes realizarla tú mismo.
 - El voluntario te proporcionará lo que necesites y controlará el buen uso del material.
 - Material del que dispondrás:
 - 1 Bomba de pie / 1 juego llaves múltiples (Allen + destornilladores) /cámaras.
 - Para poder disponer de una cámara nueva será indispensable que entregues la pinchada, no la dejes en la carretera

BASURAS

- Recuerda que es motivo de descalificación:
 - El abandono de material en el recorrido (Pj: si pinchas debes recoger la cámara o el tubular pinchado).
 - Tirar basura en el recorrido fuera de los puntos destinados para ello.
- Los puntos de basura estarán señalizados
 - **Distancia Short:** tendrás un punto de basuras después del giro de 180º en el extremo del recorrido (km 19).
 - Este tramo de basuras tendrá alrededor de 80m y estará situado en la mediana central de la autovía ya que circulamos por el carril izquierdo.
 - **Distancia Half:** tendrás un punto de basuras en cada avituallamiento.
 - Estos tramos de basuras comenzarán alrededor de 25m antes de llegar al avituallamiento, finalizarán alrededor de 50m después del avituallamiento y estarán situados en la mediana central de la autovía ya que circulamos por el carril izquierdo.

6 CARRERA A PIE

1 PLANO DEL RECORRIDO



2 DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

La distancia Short 10km: Primero hay que completar un enlace de 3.8k desde la transición hasta el inicio de vueltas situado a 50m del paso junto al arco de meta para luego dar una vuelta de 6.2km desde el inicio de vuelta hasta la meta.

- Tiempo límite para finalizar el recorrido 3h30' desde el inicio del triatlón

La distancia Half 19km: Primero hay que completar un enlace de 3.8k desde la transición hasta el inicio de vueltas situado a 50m del paso junto al arco de meta para luego dar dos vueltas de 7.6 km desde el inicio de vuelta hasta la meta.

- Tiempo límite para iniciar 2ª vuelta 6h15' desde el inicio del triatlón
- Tiempo límite para finalizar el recorrido 7h15' desde el inicio del triatlón

- El desnivel acumulado es aproximadamente de 60m por vuelta
- La única cuesta reseñable de todo el recorrido se encuentra a 500 metros del inicio de vuelta con 160m al 2.8% de media pero el resto del recorrido es prácticamente llano
 - **Distancia short:** la pasan una vez
 - **Distancia half:** La pasan dos veces

3 AVITUALLAMIENTOS

- **Sólo para la distancia Half:** se entregará en la bolsa del dorsal geles y barritas para que cada triatleta se las administre durante todo el triatlón.
 - Ninguno de los avituallamientos dispondrá de geles ni barritas extra.
- **Distancia Short:** Tendrá 4 avituallamientos de agua
 - 1/ km 0.050 2/ km 3.8 3/ km 6.1 4/ km 10 – META
- **Distancia Half:** dispondrá de 6 avituallamientos Agua, isotónica, fruta
 - 1/ km 0.050 2/ km 3.8 3/ km 7.6 4/ km 11.4
 - 5/ km 15.8 6/ km 19 – META



4 BASURAS

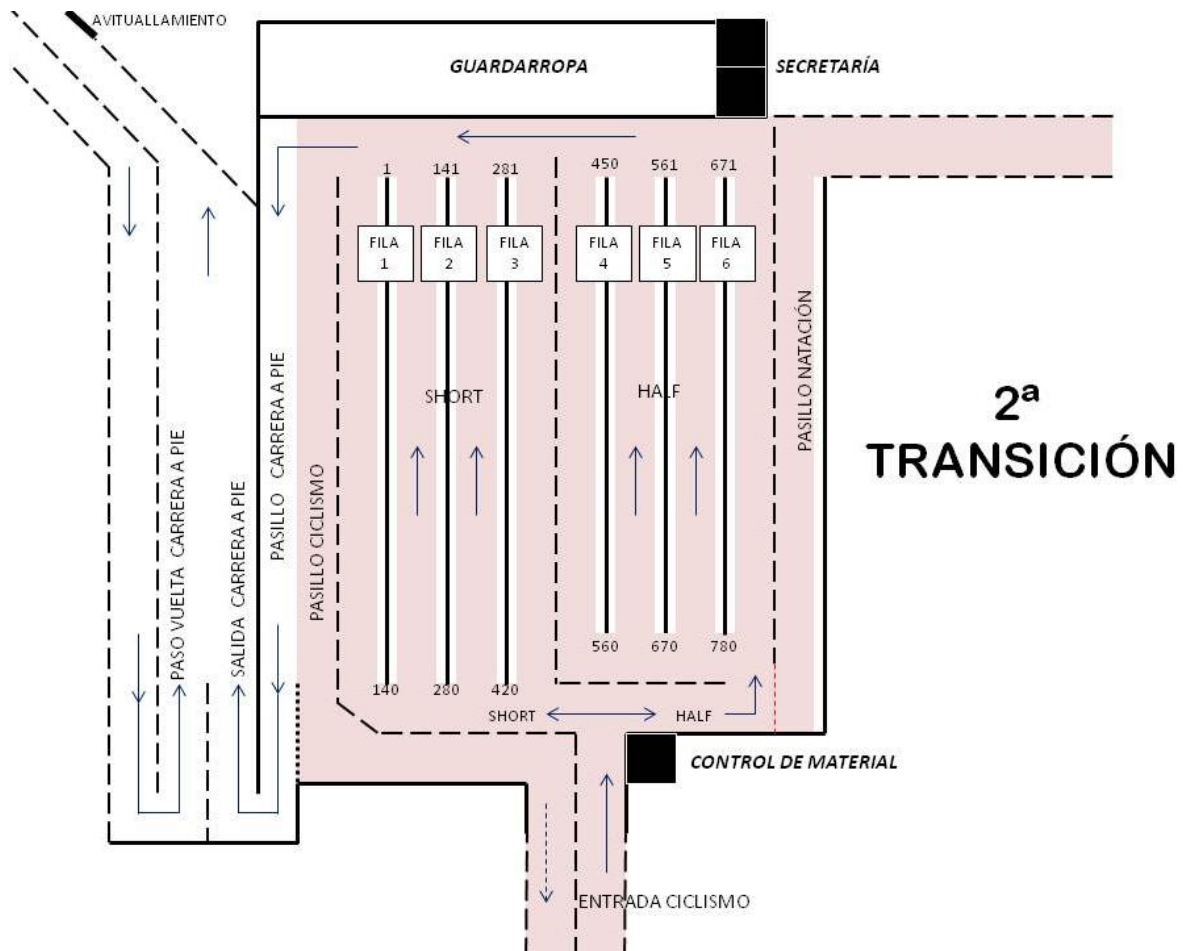
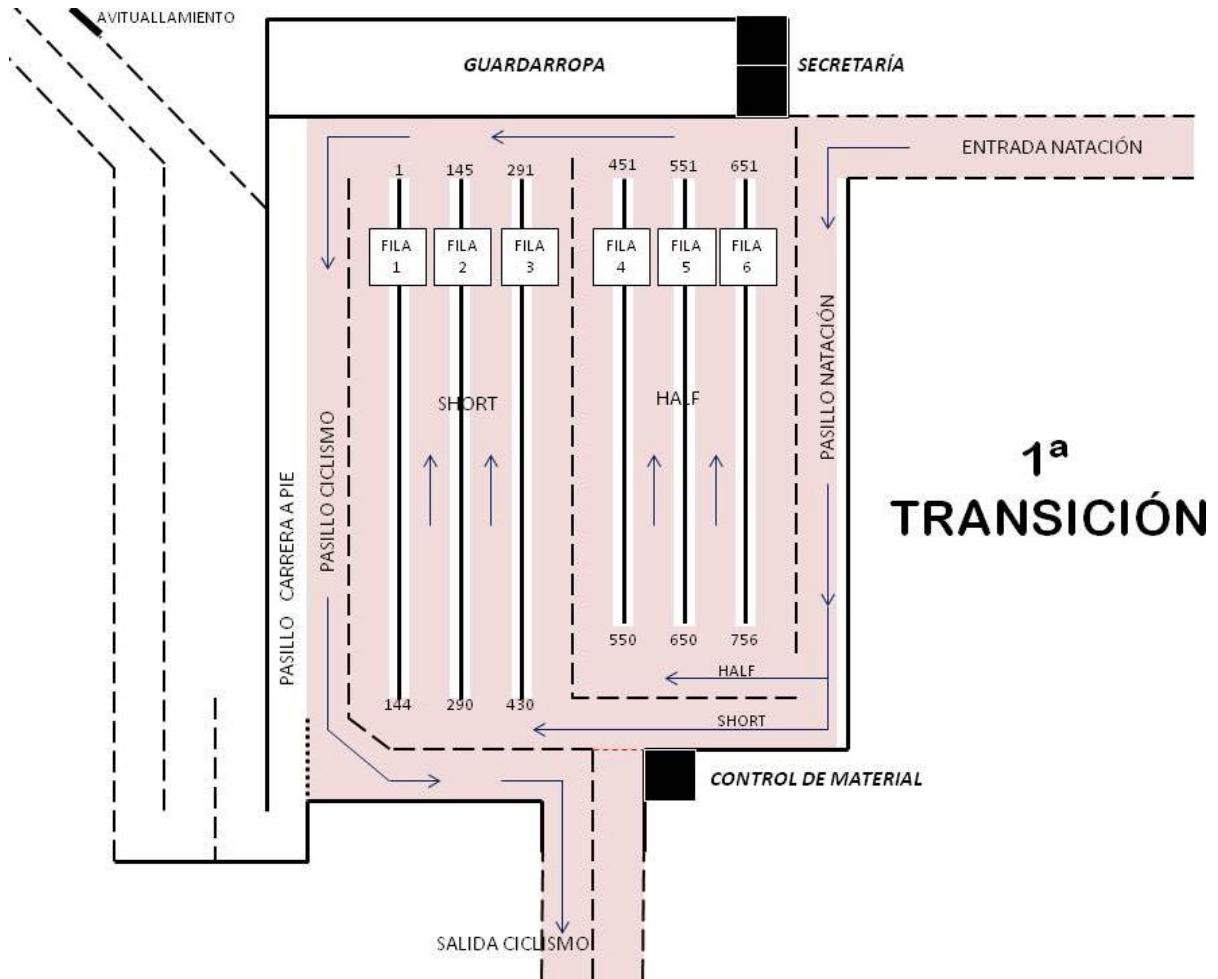
- Recuerda que es motivo de descalificación:
 - Tirar basura en el recorrido fuera de los puntos destinados para ello.
- Los puntos de basura estarán señalizados
- Tendrás un tramo de unos 80m con contenedores en cada avituallamiento.
 - Te recordamos que debes tirar la basura en los contenedores.

7 TRANSICIONES



- **A las 13:35 se establece la hora de corte** para finalizar el recorrido ciclista distancia Half y entrar en la transición, controla tu tiempo para no llevarte sorpresas.





8 META Y POST – META

- A LAS 11:30 QUEDARÁ CERRADA LA META PARA LA DISTANCIA SHORT.
- A LAS 15:50 SE CIERRA LA META PARA LA DISTANCIA HALF, a partir de ese momento serán retirados los puntos de los cruces por lo que el corredor que no llegue a completar el recorrido antes de esa hora quedará fuera de la competición.
- Al finalizar tendrás un avituallamiento final con agua, refresco y fruta
- Ya fuera del avituallamiento:
 - Si dejaste el sábado la bolsa de ropa seca, podrás recógela junto a la meta.
 - Si has corrido la distancia half, acércate a la carpa de catering para recoger tu comida.



9 DRAFTING Y LUGAR DE CUMPLIMIENTO DE SANCIONES

- 1) La zona de *drafting* tendrá doce (12) metros lineales desde el extremo de la rueda delantera. Un deportista podrá entrar en la zona de *drafting* de otro deportista para adelantarlo. Para efectuar esta maniobra contará con un máximo de 25 segundos. Se puede incurrir en una sanción por *drafting* si se produce más de un intento consecutivo de adelantamiento sin éxito.
- 2) La zona de *drafting* detrás de las motos tendrá doce (12) metros lineales.
- 3) La zona de *drafting* detrás de cualquier vehículo en todo el segmento de ciclismo tendrá treinta y cinco (35) metros lineales.
- 4) Adelantamientos:
 - Un deportista adelanta a otro cuando la rueda delantera del primero sobrepasa la rueda delantera del segundo,
 - **Un deportista adelantado** deberá salir inmediatamente de la zona de *drafting* del deportista que le ha adelantado. Intentar adelantar de nuevo al deportista que le ha adelantado por parte del deportista adelantado antes de abandonar la zona de *drafting* resultará en una infracción por *drafting*,
 - Un deportista adelantado que permanezca en la zona de *drafting* del deportista que adelanta más del tiempo asignado/permitido resultará en una infracción por *drafting*.
 - Los deportistas deberán mantenerse a un lado del recorrido y no provocar una incidencia de bloqueo a los deportistas que vienen por detrás
- 5) Sanciones: la sanción a aplicar a un deportista por ir a rueda es una tarjeta azul que conlleva una sanción de tiempo; el deportista se deberá detener en el siguiente Área de penalización que encuentre desde el lugar donde se le ha sancionado. El tiempo que el deportista se deberá detener en el Área de penalización será de 5 minutos.
 - No detenerse en la siguiente Área de penalización supondrá la descalificación del deportista;
 - Tres sanciones por *drafting* en competiciones de Media Distancia o superior supondrán la descalificación del deportista.
 - Los dorsales de los deportistas no se mostrarán en el Área de penalización. Es responsabilidad del deportista detenerse en el siguiente Área de penalización tras recibir la sanción,
 - Las infracciones por *drafting* no podrán ser apeladas.
 - Las sanciones de tiempo se aplican en los lugares descritos en la siguiente tabla. Si el deportista decide detenerse en otro lugar la sanción se interpretará como «no cumplida»:

DRAFTING NO PERMITIDO

Salida	T1
Natación	T1
T1	Advertencia en T1
Ciclismo	Área de Penalización de Ciclismo
T2	Advertencia en T2
Carrera a pie	Advertencia - Sanción de tiempo en el lugar



10 ENTREGA DE PREMIOS

- El pódium estará situado en la zona de meta.
- Las entregas de trofeos absolutas de las 2 modalidades se irán haciendo a medida que se completen los pódiums, para evitar esperas a los deportistas.
- La previsión de entrega de premios por categorías y equipos es la siguiente:
 - **11:15** (aprox) ENTREGA DE TROFEOS SHORT
 - **13:15** (aprox) ENTREGA DE TROFEOS HALF (CLASIFICACIÓN ABSOLUTA)
 - **15:00** (aprox) ENTREGA DE TROFEOS HALF (CATEGORÍAS Y EQUIPOS)
- Si estás premiado, debes estar atento a los horarios de entrega de trofeos
- La puntual asistencia y permanencia en los actos protocolarios de entregas de premios individuales o por equipos es obligatoria. Los y las deportistas y sus clubes deberán estar presentes en el lugar y hora determinada por el organizador para procederse al acto de entrega de premios.
- En los actos de entrega de premios los y las deportistas y sus equipos deberán lucir obligatoriamente la uniformidad oficial del club deportivo al que pertenecen. Los o las deportistas y/o los equipos o clubes que incumplan con dicha obligación de uniformidad no tendrán derecho a percibir el premio económico que le hubiese correspondido.



ESPERAMOS QUE SEA UN GRAN DÍA PARA TODOS

¡¡¡MUCHA SUERTE!!!