



HALF MADRID, TRIATLÓN

 **Santander**
#1|2|3 a correr



HALF | SHORT

AVISO IMPORTANTE	2
INTRODUCCIÓN	3
CÓMO LLEGAR	4
HORARIOS	5
RECORRIDOS	8
TRANSICIONES	17
INFORMACIÓN POST CARRERA	18
ENTREGA DE PREMIOS	19

AVISO IMPORTANTE

El contenido de esta guía podrá sufrir cambios dependiendo de la evolución de las medidas que nos hagan adoptar las autoridades sanitarias.

La organización ha publicado las medidas que tenemos previsto adoptar y que están en consonancia con el plan preventivo de la Federación Española de Triatlón, de acuerdo con lo aconsejado por la OMS.

Os pedimos responsabilidad para poder cumplir las principales medidas sanitarias:

- Mantener la distancia de al menos 2 metros con el personal de organización, otros corredores y público en general, antes, durante y después de la competición.
- Excepto durante la competición, lleva siempre mascarilla, la organización te proporcionará una con el dorsal y otra al entrar en meta
- Lávate las manos con frecuencia, tendrás a tu disposición hidrogeles en la transición, avituallamientos y meta.



INTRODUCCIÓN

El área central de la competición se situará en el entorno del lago de la Casa de Campo y Puente del Rey.

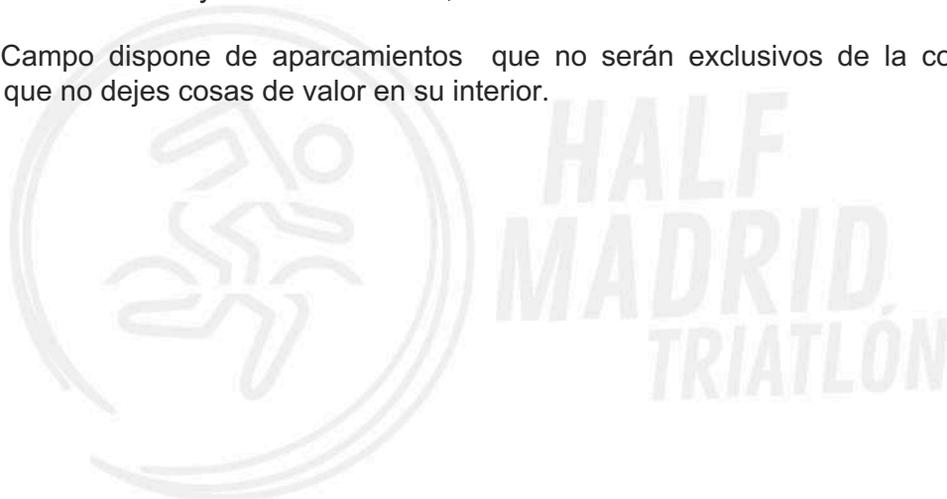
El programa se compondrá de 2 pruebas sin drafting y con salidas en natación tipo “Rolling Start”.

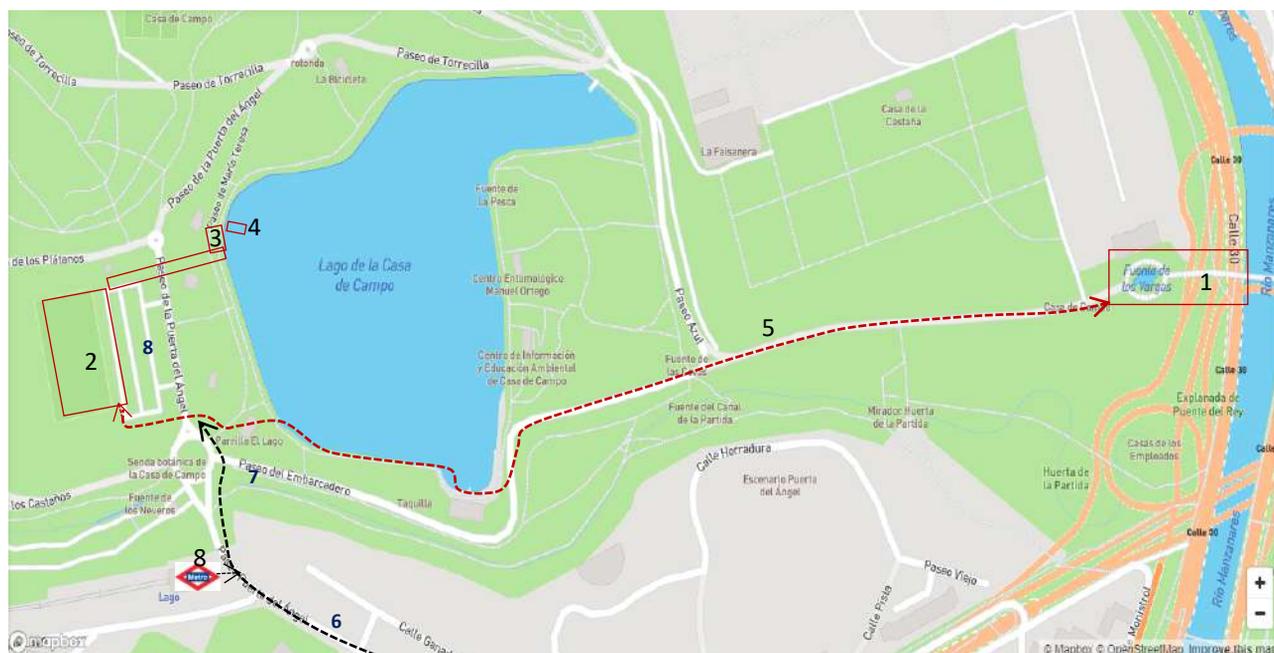
A las 8:00h de la mañana dará comienzo la prueba con la salida de la distancia Short y media hora más tarde, a las 8:30h tomarán la salida los triatletas que compitan en la distancia Half.

Ambas realizarán un novedoso circuito de ciclismo a una sola vuelta (40.3 km para los del Short y 83km para los del Half), además de una nueva propuesta de recorrido en carrera a pie entre el lago de la Casa de Campo y el Puente del Rey, pasando por la Huerta de la Partida y Madrid Río...¡Seguro que te encantará!

Las dos transiciones estarán situadas en el campo de fútbol de la Casa de Campo, mientras que todo el entorno de meta incluyendo la secretaría, estarán ubicados en el Puente del Rey.

La Casa de Campo dispone de aparcamientos que no serán exclusivos de la competición. Te aconsejamos que no dejes cosas de valor en su interior.





ZONA MADRID RÍO

- 1 Entrega de dorsales, entrega de trofeos, meta, avituallamiento final.

ZONA LAGO DE LA CASA DE CAMPO

- 2 Depósito de bicicletas y zona de transición
 - Debido a las medidas anti Covid y para evitar la manipulación de las bolsas, no habrá servicio de guardarropa por lo que excepcionalmente se podrá dejar la mochila personal dentro de la zona de transición junto a la bicicleta
- 3 Cámara de llamadas para **rolling start** (ver apartado de natación)
- 4 Alfombra y rampa de salida **rolling start** (ver apartado de natación)
- 5 Recorrido de 1k de acceso andando entre la zona 1 y zona 2.
- 6 Acceso en vehículo privado a las zonas de aparcamiento.
- 7 Zonas de aparcamiento.
 - No exclusivas para el evento
- 8 Acceso desde Metro de Madrid
 - Línea 10 – Estación Lago

SÁBADO

17:00h - 20:00h ENTREGA DE DORSALES (Madrid Río)

Se te hará entrega de:

- Pulsera identificativa
- Dorsal
- 2 imperdibles
- Gorro de natación
- Pegatinas para casco
- Mascarilla
- Barritas y geles para participantes Half
- Maillot o camiseta según modalidad

Se realizará por tandas de 100 dorsales cada media hora, para lo que se publicarán horarios de recogida por tandas de participantes. **No será posible recogerlo fuera de estos horarios.** Se tomarán medidas de distanciamiento y se abrirán varios puntos para evitar aglomeraciones. El personal que maneje y entregue los dorsales seguirá estrictas medidas de higiene y seguridad.

MUY IMPORTANTE: con el dorsal se te entregará una bolsa para que puedas dejar en meta (si lo deseas) zapatillas y ropa seca y así poder cambiarte al terminar el triatlón ya que por las medidas anti Covid el servicio de traslado del guardarropa ha sido suspendido.

17:00h - 20:00h SERVICIO MECÁNICO

El sábado sólo se dará este servicio en la zona de meta. El domingo junto a la entrada de la transición.

17:15h - 20:15h DEPÓSITO DE BICICLETAS EN TRANSICIÓN

Te lo recomendamos para evitar prisas antes de la salida, especialmente ahora que con las nuevas medidas de mitigación del contagio del Covid-19 es posible que el acceso sea más lento. 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 finalice 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.

DOMINGO

06:50h – 07:30h APERTURA DE TRANSICIÓN SHORT

07:20h – 08:00h APERTURA DE TRANSICIÓN HALF

Será obligatorio llevar mascarilla (te facilitamos una en el sobre del dorsal) y deberá llevarse puesta hasta que te encuentres en la zona de pre-salida.

Si has dejado la bicicleta el sábado podrás acceder sin esperar mostrando únicamente la pulsera. Si no has dejado la bicicleta el sábado tendrás que pasar el control de material con:

- DNI para identificarte y la pulsera entregada con el dorsal
- Casco con las pegatinas de dorsal colocadas
- Dorsal

Te aconsejamos que lo hagas con tiempo, especialmente ahora que con las nuevas medidas de mitigación del contagio del Covid-19 es posible que el acceso sea más lento.

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 finalice todo. Coloca la bicicleta en el número que corresponde a tu dorsal. Deja dentro de la caja de tu box todo el material que vayas a utilizar en el triatlón, si dejas algo fuera de la caja, puedes ser sancionado con tarjeta amarilla.

No habrá servicio guardarropa debido a las medidas anti Covid.

06:30h - 08:30h SERVICIO MECÁNICO

Estará situado junto a la entrada de la zona de transición (**Lago de la Casa de Campo**)

- Guarda siempre los 2 m de separación con el resto de participantes.
- **Recuerda que hasta el cajón de pre-salida es obligatorio el uso de mascarilla.**

DOMINGO

CÁMARA DE LLAMADAS (ver apartado de natación)

15' Antes de la salida **SHORT**

15' Antes de la salida **HALF**

- No estará permitido el calentamiento en el agua.
- La cámara de llamadas se realizará en la transición junto a la bicicleta.
- Los jueces de carrera te indicarán en qué momento os podréis dirigir hacia la salida manteniendo siempre la distancia de seguridad.
- **Recuerda que hasta el cajón de pre-salida es obligatorio el uso de mascarilla**

SALIDA (ver apartado de natación)

08:00h **SHORT**

08:30h **HALF**

Salida masculina y femenina juntos en formato **rolling start**.

15' después del 1º ENTREGA DE TROFEOS SHORT

15' después del 1º ENTREGA DE TROFEOS HALF

Cuando entren todos en meta ENTREGA DE TROFEOS HALF

NATACIÓN



DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

La distancia Short debe dar una única vuelta de 920m.

La distancia Half debe dar dos vueltas de 900m.

El recorrido consta de 4 boyas que debes dejar a tu derecha, excepto la boya cuatro que será doble; debiendo girar a la izquierda para salir del agua o a la derecha para iniciar la segunda vuelta en el caso de la distancia Half.

La autorización o no del uso del traje de neopreno será comunicada 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.

Distancia Short: **tiempo máximo** para completar la natación: 30 minutos.

Distancia Half: **tiempo máximo** para completar la natación: 60 minutos.

NATACIÓN

CÁMARA DE LLAMADAS PARA SALIDA ROLLING START

- La cámara de llamadas se realizará en la transición, delante de vuestra bicicleta.
- Los dorsales se asignarán por tiempo declarado de natación. De esta forma todos estaréis en orden para ser dirigidos por los jueces hacia la salida, manteniendo siempre la distancia interpersonal de 2m.
- Con el dorsal se te dará un gorro del color correspondiente al tiempo que has declarado al formalizar tu inscripción.
- Cuando lo estime el juez responsable de la prueba os dirigirán por orden de dorsal hacia la salida de la natación por el pasillo enmoquetado.
- Ya que todos no entráis a la vez en dicho pasillo, éste estará marcado cada 2 m para que a medida que se vaya avanzando os situéis en la marca siguiente, de esta forma os ayudamos a mantener la distancia interpersonal.

El tiempo comienza a correr desde el momento en que pises la alfombra, por lo tanto mantén la calma hasta que te toque salir. Antes de la línea de alfombras habrá cuatro zonas delimitadas por personal de organización:

- Salida
- Pre-salida
- Preparación
- Pasillo transición

- Estas zonas estarán marcadas con 10 puntos (5 a cada lado) para asegurar la distancia interpersonal, sitúate encima de alguna de ellos.
- Los jueces darán las salidas por tandas de 4 triatletas a la vez para evitar aglomeraciones en la rampa de salida.

NATACIÓN

El procedimiento de salida para cada tanda será el siguiente:

Antes de dar la salida:

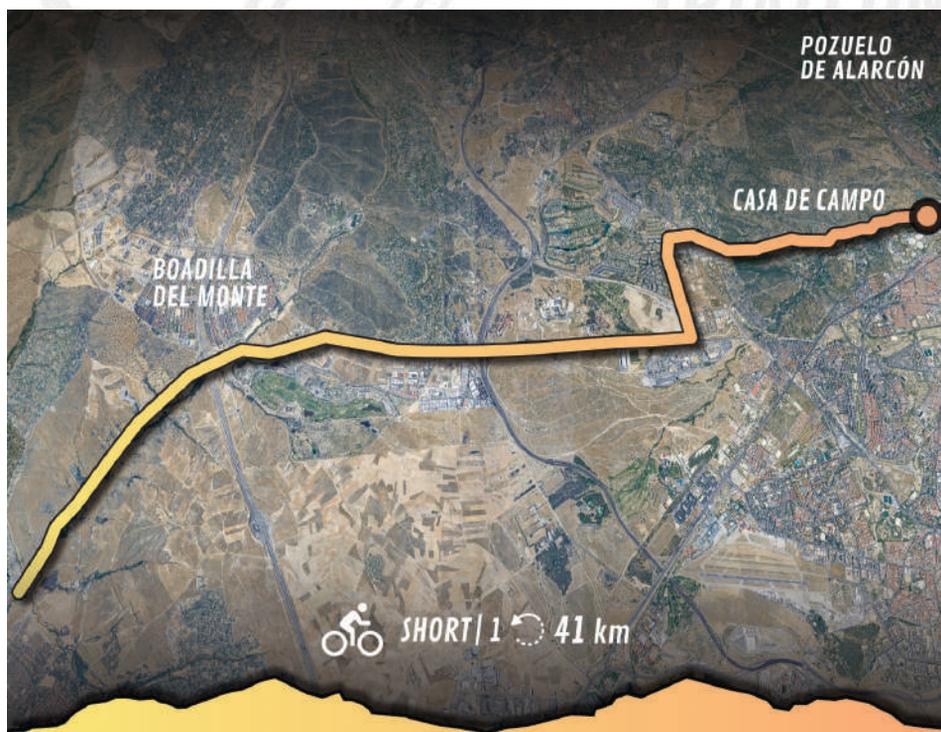
En primera fila estarán los primeros 4 triatletas preparados en la zona de salida, cada uno en su marca correspondiente. Detrás, se habrá dejado pasar a los 4 siguientes que estarán esperando en la zona de pre-salida, cada uno en su marca correspondiente. Detrás, se habrá dejado pasar a los 4 siguientes que estarán esperando en la zona de preparación. En este punto habrá contenedores para que puedas tirar la mascarilla antes de pasar al cajón de Pre-salida.

Salidas cada 5"

Salen los 4 primeros triatletas situados en la zona de salida. Los 4 triatletas que están en la zona de pre-salida pasan a la zona de salida. Los siguientes 4 triatletas que están en la zona de preparación pasan a la pre-salida tirando las mascarillas en el contenedor al acceder a este cajón. El resto de participantes se encuentran esperando en las marcas del pasillo enmoquetado o en la transición avanzando a la siguiente posición según se les vaya indicando.

Todo esto se repite cada 5" con la mayor celeridad posible hasta que todos los participantes estén dentro del agua. Personal de organización controlarán el paso de los triatletas a las diferentes zonas. Los jueces con banderas delante de las alfombras indicarán cuándo se puede salir levantando las banderas; será aproximadamente cada 5", cuando la rampa de salida quede libre. **Debes estar ya preparado antes de entrar a la zona de pre-salida.** Pararte en la rampa de salida puede suponerte la descalificación

CICLISMO



CICLISMO

DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

Es un recorrido bastante rápido, ¡prepara toda la artillería! La distancia short es de 40km a una única vuelta y la distancia Half es de 83km a una única vuelta también.

El recorrido 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.

Tanto el recorrido Half como Short serán sin drafting. La organización pondrá todos los medios a su alcance para su vigilancia con tolerancia "0" y os pedimos la colaboración de todos para lograrlo. Mantén al menos 10 metros con el triatleta que te precede. Circula por la derecha del carril de carrera para facilitar los adelantamientos. Efectúa los adelantamientos lo más rápido posible manteniendo los 2 metros de separación lateral.

PUNTOS IMPORTANTES DEL RECORRIDO

Os rogamos mucha atención y tomar todas las precauciones posibles para no cometer errores:

Recorridos Short y Half

En las autovías M-511 y M-501 se circula por el carril izquierdo así que habrá dos cruces de carriles (uno a la ida y otro a la vuelta) señalizados y controlados por la organización a los que tendréis que prestar mucha atención para acceder al carril correcto:

Km 6.3 aprox. del recorrido: Una vez giramos a la derecha en la rotonda de acceso a la M-511 pasaremos a circular por el carril izquierdo de la autovía, por lo que habrá un cruce señalizado desde el arcén derecho de la autovía hacia el carril izquierdo de la misma.

Km 32.6 Short y Km76.6 Half aprox.: Una vez giramos a la izquierda en la rotonda de acceso a la M-502 pasaremos a circular por el arcén y parte del carril derecho de la autovía por lo que habrá un cruce señalizado desde el carril central de la rotonda hacia el carril derecho de la autovía M-502.

Sólo para recorrido 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 una pequeña distancia de seguridad con los conos de división de carriles.

CICLISMO

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 punto de corte en el km 19** (entrada al carril contrario) **de 1h 45'** desde la salida o bien cuando el primer clasificado llegue al km 58 del recorrido (ya de vuelta).

AVITUALLAMIENTOS

Distancia short: No tendrá avituallamientos en el sector ciclista.

Sólo para la distancia Half

Se hará entrega en la bolsa del dorsal de geles y barritas para que cada triatleta se las administre durante la competición, de esta forma evitamos al máximo la manipulación. Ninguno de los avituallamientos del triatlón dispondrá de geles ni barritas extra.

Distancia half: dispondrá de 3 avituallamientos.

- Km 22: En mediana central, carril izquierdo autovía M-501.
- Km 41.5: En mediana central, carril izquierdo autovía M-501 después del giro de vuelta.
- Km 70 Half: En mediana central, carril izquierdo autovía M-501.

Composición de los avituallamientos:

Mesa 1: Agua e isotónico

CICLISMO

BASURAS

Recuerda que es motivo de descalificación:

- El abandono de material en el recorrido (ej: si pinchas debes recoger la cámara o el tubular pinchado).
- Tirar basura en el recorrido fuera de los puntos señalizados para ello (Los puntos de basura estarán señalizados con un cartel de “inicio de basuras” y otro de “final de basuras”).

Distancia Short: tendrás un punto de basuras después del giro de 180° en el extremo del recorrido (km 19). Este tramo de basuras tendrá alrededor de 100m 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 90m después del avituallamiento y estarán situados en la mediana central de la autovía ya que circulamos por el carril izquierdo.



CARRERA A PIE



CARRERA A PIE

DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

La distancia short es de 9km y debe dar una vuelta más al enlace desde la transición hasta a la meta. La distancia Half es de 19km y debe dar dos vueltas más el enlace desde la transición hasta a la meta. Al llegar a la zona de meta tendrás diferenciado un carril para acceder a la meta y otro para iniciar vuelta. La policía local podría suspender la competición si observan que las medidas sanitarias no se cumplen por lo que os pedimos responsabilidad. Vigila la distancia mínima entre corredores por el bien de todos:

- Mantén al menos 4m con el triatleta que te precede.
- Circula por la derecha para permitir el adelantamiento.
- Facilita el adelantamiento a otros triatletas.
- Adelanta manteniendo al menos 2 metros lateralmente con el triatleta adelantado.

AVITUALLAMIENTOS

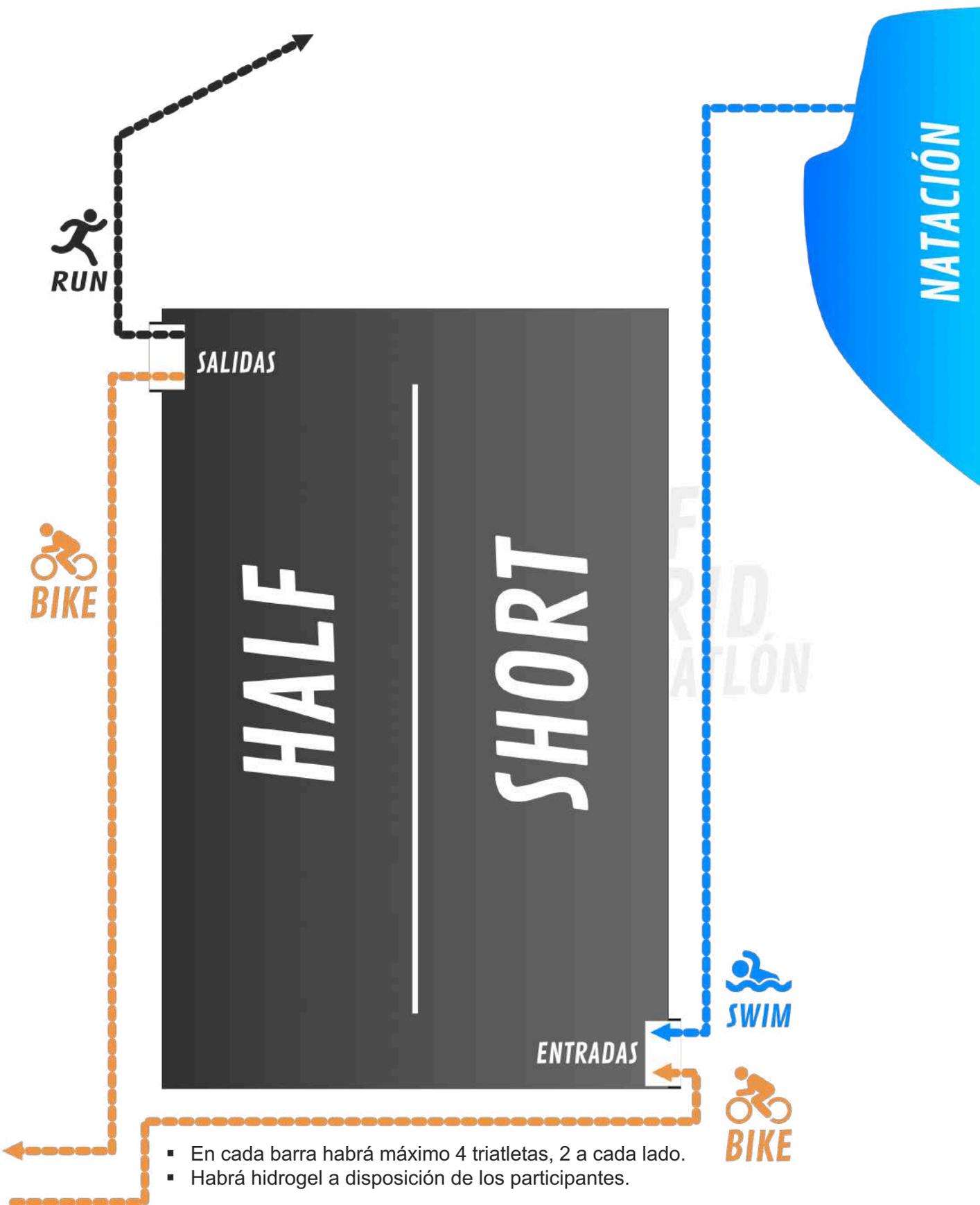
Sólo para la distancia Half

Se hará entrega en la bolsa del dorsal de geles con cafeína y barritas para que cada triatleta se las administre durante la competición. Ninguno de los avituallamientos del triatlón dispondrá de geles ni barritas extra.

HALF	SHORT
 Av 1 km 1.3 Av 2 km 4.4 Av 3 km 7.1 Av 4 km 8.7 Av 5 km 11.8 Av 6 km 14.6 Av 7 km 16.1	 Av 1 km 1.3 Av 2 km 4.4 Av 3 km 6.4
	

BASURAS

Recuerda que es motivo de descalificación tirar basura fuera de los puntos señalizados. Los puntos de basura estarán señalizados con un cartel de “inicio de basuras” y otro de “final de basuras”. Tendrás un tramo de 100m de basuras con contenedores en cada avituallamiento. Te recordamos que debes tirar la basura en los contenedores.



INFORMACIÓN POST CARRERA

- Se os entregará una mascarilla nada más entrar en meta.
- Al finalizar se os dará una bolsa con el avituallamiento final.
- Os rogamos estar lo menos posible en la zona de llegada para evitar aglomeraciones, recoge lo antes posible tu botella de agua y sal de la zona.

Dadas las circunstancias en las que estamos, no podemos deciros en qué consistirá hasta que no tengamos disponibles las medidas que impongan las autoridades sanitarias para este tipo de servicio.

Habrà hidrogel disponible para lavaros las manos antes de coger avituallamiento. Mantén siempre la distancia con otros triatletas.



ENTREGA DE PREMIOS

La entrega de premios será en modalidad de autoservicio:

- Los deportistas cogerán los trofeos o medallas de las bandejas situadas junto al pódium.
- Los cajones de pódium estarán separados.
- No se permitirá fotografía conjunta en el cajón central.



PATROCINA



COLABORAN

