



Sports  Santander



SPECIALIZED



GUÍA DEL TRIATLETA

CONTENIDO

- 1. AVISO IMPORTANTE**
- 2. INFORMACIÓN GENERAL**
- 3. PLANO DE SITUACIÓN**
- 4. INFORMACIÓN DETALLADA DE HORARIOS**
- 5. GUARDARROPA Y SERVICIO MECÁNICO**
- 6. LA NATACION**
- 7. EL CICLISMO**
- 8. LA CARRERA PIE**
- 9. LAS TRANSICIONES**
- 10. POST-META**
- 11. ENTREGA DE PREMIOS**

1 AVISO IMPORTANTE

- El contenido de esta guía podrá sufrir cambios dependiendo de la evolución de las medidas que nos hagan adoptar las autoridades sanitarias.
- Las medidas recogidas en este documento están en consonancia con el plan preventivo de la Federación Española de Triatlón, aprobado por el CSD para las competiciones de ámbito nacional.
- Os pedimos responsabilidad para poder cumplir las principales medidas sanitarias:
 - Mantener la distancia de al menos 2m con el personal de organización, otros corredores y público en general, antes, durante y después de la competición.
 - Excepto durante la competición, debes llevar puesta la mascarilla
 - Lávate las manos con frecuencia, tendrás a tu disposición hidrogeles en la transición, avituallamientos y meta.
- Si los jueces o miembros de la organización observan un reiterado incumplimiento de estas normas, puede suponer la descalificación directa.

2 INFORMACIÓN GENERAL

- Habrá dos Áreas diferenciadas :
 - 1.- Lago de la Casa de Campo. La Natación se disputará en el Lago y en el Campo de Fútbol estará el Área de Transición ,la entrega de dorsales y se realizarán los test de antígenos a los participantes NO FEDERADOS.
 - 2.- Puente del Rey y Palacio de los Vargas. Aquí estará la zona de Meta y Pódium, está situado a 1 km. del Lago de la Casa de Campo.
- El programa se compondrá de 2 pruebas, distancias Half y Short **SIN DRAFTING**
- Las salidas serán en la modalidad contrarreloj, saliendo 30 participantes cada 30''

08:00 SALIDA DISTANCIA SHORT

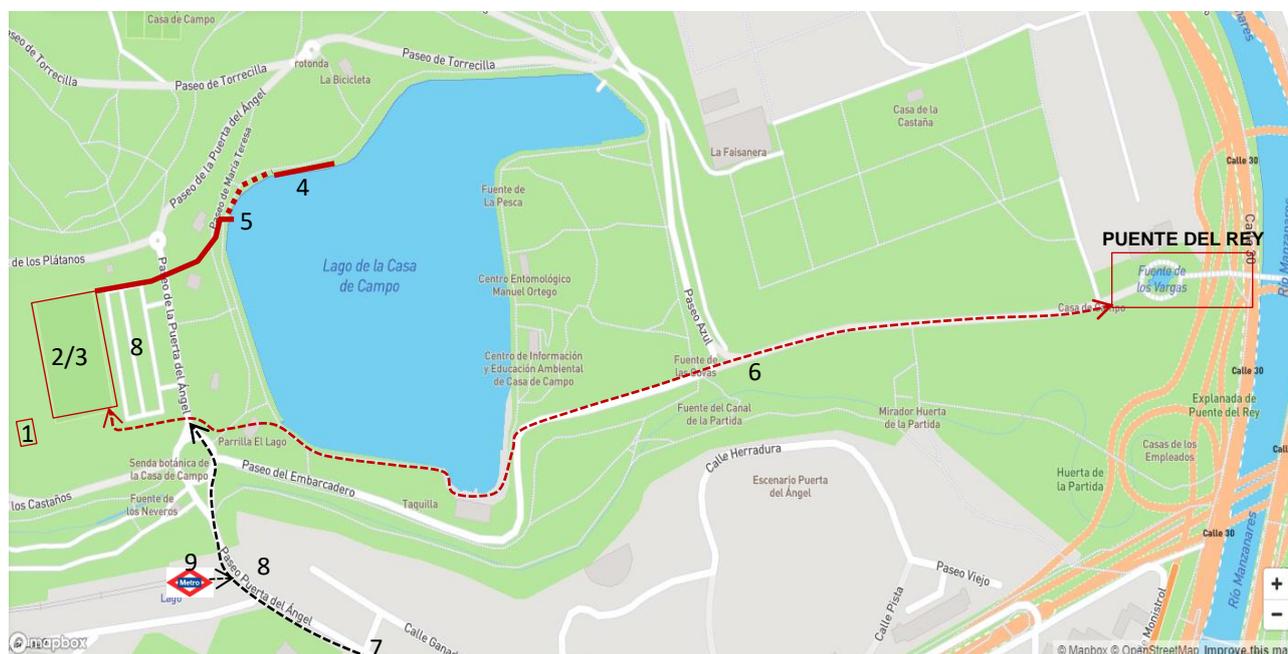
- **920 m.** una vuelta en el Lago de la Casa de Campo
- **40.3 km.** una sola vuelta con entrada y salida por la Casa de Campo, M-111 y M-101
- **9 km.** con un recorrido entre el Lago de la Casa de Campo y el Puente del Rey, pasando por la Huerta de la Partida y Madrid Río

08:35 SALIDA LA DISTANCIA HALF

- **1.800 m. de natación** a dos vueltas en el Lago de la Casa de Campo
- **83 km. de ciclismo** a una sola vuelta por Casa de Campo, M-111 y M-101
- **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

- 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.

3 PLANO DE SITUACION



ZONA PUENTE DEL REY :

Meta, avituallamiento final y entrega de bolsa de ropa seca (que previamente nos habrás tenido que dejar)

ZONA LAGO DE LA CASA DE CAMPO:

- 1 Test de antígenos NO FEDERADOS y entrega de dorsales (secretaría)
- 2 Depósito de bicicletas y zona de transición (ver apartado de transición)
- 3 La cámara de llamadas para la salida se realizará en la transición junto a la bicicleta (ver apartado de natación)
- 4 Zona de salida (desde el bordillo) (ver apartado de natación)
- 5 Final de la natación
- 6 Recorrido de 1k de acceso andando entre la zona 1 y zona 2.
- 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

4 INFORMACIÓN DETALLADA DE HORARIOS

VIERNES 24 DE SEPTIEMBRE

15:00 a 20:30 TEST DE ANTÍGENOS Y ENTREGA DE DORSALES (Campo de futbol junto al Lago)

TEST DE ANTÍGENOS (SÓLO PARTICIPANTES NO FEDERADOS)

Extracto del artículo Quincuagésimo tercero Medidas y condiciones para el uso de playas fluviales y de aguas interiores , publicado en el BOCM de fecha 8 de Mayo de 2021

“ Se prohíbe el baño en ríos, lagos y pozas remansadas de agua dulce y no tratadas, así como en el resto de zonas fluviales, en el ámbito territorial de la Comunidad de Madrid, **salvo los deportistas con licencia federada** que compitan en dichos medios en competición oficial acreditada con certificado de la Federación deportiva correspondiente. B.O.C.M. Núm. 109 SÁBADO 8 DE MAYO DE 2021 Pág. 37 BOCM-20210508-1 BOCM BOLETÍN OFICIAL DE LA COMUNIDAD “

Al objeto de que puedan participar los deportistas no Federados, se ha acordado con el Ayuntamiento de Madrid la realización de un test de antígenos, antes de la recogida del dorsal.

- Antes de dirigirte a la recogida del dorsal, debes pasar obligatoriamente por la carpa sanitaria para realizarte el test de antígenos y sólo si el resultado es negativo, podrás dirigirte a recoger el dorsal.
- Quedan exentos los participantes que ya se hayan realizado alguna prueba de detección del Covid 19 en las últimas 24 horas antes de recibir el dorsal, siempre que presente el documento acreditativo .

NO SE HARÁN EXCEPCIONES . NO SE ENTREGARÁ NINGÚN DORSAL A PARTICIPANTES NO FEDERADOS EL DÍA DE LA COMPETICIÓN.

RECOGIDA DE DORSAL

- Se te hará entrega de:
 - Pulsera identificativa que debes colocártela en ese mismo momento
 - Dorsal
 - Gorro de natación
 - 2 impermeables
 - Pegatinas para casco
 - Pegatina para la bolsa que dejes en la transición (junto a la bicicleta)
 - Bolsa para depositar ropa seca que trasladaremos a la Meta.
(exclusivamente en la bolsa que se entregue)
 - 1 Mascarilla
 - Camiseta
 - Además los participantes en la distancia HALF recibirán :
 - Un Maillot exclusivo
 - Barritas y geles
- Se realizará por tandas durante el sábado para evitar aglomeraciones.

- Se comunicará el horario de recogida y 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 seguirán estrictas medidas de higiene y seguridad

MUY IMPORTANTE:

- El servicio de guardarropa ha sido suspendido debido a las medidas covid por lo que con el dorsal se entregará una bolsa para que puedas dejar tú mismo en meta ropa seca y así poder abrigarte al terminar el triatlón

15:15 – 21:00 DEPÓSITO DE BICICLETAS EN TRANSICIÓN (Lago Casa de Campo)

- Recomendable para evitar prisas antes de la salida, especialmente ahora que con las nuevas medidas de mitigación del Covid-19, es posible que el acceso sea más lento.
- Para depositar la bicicleta es obligatorio pasar el control de material con:
 - La pulsera entregada con el dorsal, puesta en la muñeca.
 - Bicicleta con dorsal puesto
 - Casco con las pegatinas de dorsal colocadas en el frontal y lateral izquierdo
 - Dorsal
- Una vez pasado el control de material:
 - 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.
 - Recuerda que mirando desde el manillar de tu bicicleta debes ver el número colocado en la barra y la bicicleta debe estar colocada a su izquierda.
 - Llévate el casco y el dorsal.
 - Si lo deseas puedes cubrir la bicicleta con una funda
- Habrá vigilancia desde el momento de apertura del depósito de bicicletas hasta la finalización del triatlón el domingo.

SÁBADO 25 DE SEPTIEMBRE

06:45 – 07:45 APERTURA / CIERRE DE TRANSICIÓN DISTANCIA SHORT

07:15 – 08:15 APERTURA / CIERRE DE TRANSICIÓN DISTANCIA 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 pero 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.
- Recuerda que para el control necesitarás:
 - La pulsera entregada con el dorsal, puesta en la muñeca.
 - Casco con las pegatinas de dorsal colocadas en el frontal y lateral izquierdo
 - Bicicleta con dorsal puesto
 - Dorsal
- Una vez pasado el control de material:
 - 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
 - Recuerda que mirando desde el manillar de tu bicicleta debes ver el número colocado en la barra y la bicicleta debe estar colocada a su izquierda.
 - Debido a las medidas 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 sin molestar a otro participante
 - **Deja fuera de la caja lo que vayas a utilizar en la competición**
 - En la caja debes depositar el material que ya hayas utilizado en la competición (PJ: el neopreno en caso de usarlo para la natación)
 - Si dejas algo ya utilizado fuera de la caja puedes ser sancionado

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 que momento os podréis dirigir hacia la salida, guardando el orden del box y manteniendo la distancia de seguridad
- **Recuerda que hasta el cajón de pre-salida es obligatorio el uso de mascarilla**

SALIDA (ver apartado de natación)

08:00 SHORT

08:45 HALF

Salida masculina y femenina juntos en formato **Contrarreloj** según los tiempos de natación que habéis declarado en vuestra inscripción.

EN PUENTE DEL REY se realizarán las entregas de premios, el formato y horarios previsto se explica en el final de la Guía.

5 GUARDARROPA Y SERVICIO MECÁNICO

GUARDARROPA

- **DEBIDO A LAS MEDIDAS COVID ESTE SERVICIO QUEDA SUSPENDIDO**
 - Por este motivo y excepcionalmente, podrás dejar la tu mochila junto a la bicicleta siempre y cuando no sea de mucho volumen, con todo el material que no vayas a utilizar en su interior y sin que moleste a otro participante.
- En la recogida de dorsales se te entregará una bolsa pequeña para que puedas dejar alguna camiseta o sudadera seca para ponértela a terminar.
 - Sólo será posible dejar la bolsa de ropa seca que se te ha entregado cerrada y con lo necesites en su interior. No se admitirá ninguna otra bolsa.

SERVICIO MECÁNICO

DEBIDO A LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN DEL COVID el servicio ha sido suspendido , siendo responsabilidad del triatleta acudir con la bicicleta en buen estado para la competición.

- La organización dispondrá en la zona de transición de algunas herramientas básicas debidamente desinfectadas después de cada uso.
- La reparación deberá hacerla el propio triatleta

6 LA NATACIÓN

RECORRIDOS



DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

- **La distancia short** debe dar una única vuelta de 920m
 - **Tiempo máximo** para completar la natación: 30 minutos.
- **La distancia half** debe dar dos vueltas de 900m
 - **Tiempo máximo** para completar la natación: 1h.
- **SHORT:** El recorrido consta de 3 boyas que debes dejar a tu izquierda. Después de la tercera boya debes ir directo a la rampa de salida del agua que estará debidamente señalizada
- **HALF:** El recorrido consta de 4 boyas que debes dejar a tu izquierda.
 - **Después de la tercera boya** debes dejar también a tu izquierda la cuarta boya para iniciar la segunda vuelta o bien ir directo a la rampa de salida del agua si ya has terminado tu segunda vuelta.
- La autorización o no del uso del traje de neopreno será comunicada por los oficiales 1h antes de cada salida, no obstante, de forma **extraoficial** iremos informando a partir del miércoles.

CÁMARA DE LLAMADAS PARA SALIDAS CONTRARRELOJ

- La cámara de llamadas se realizará en la transición, delante 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.
- 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 .
- Es obligatorio mantener siempre la distancia entre el corredor anterior y posterior a ti, sin efectuar adelantamientos. Igualmente se mantendrán separados los grupos de 30 participantes.

SALIDAS EN FORMATO CONTRARRELOJ

- En la zona de salida habrá tres líneas delimitadas por personal de organización:
 1. Salida
 2. pre-salida 1
 3. pre-salida 2
- Estas zonas estarán marcadas con 30 puntos para asegurar la distancia interpersonal, sitúate junto al punto que te toque.
- Los jueces darán la salida en tandas de 30 triatletas cada 30 segundos, con separación lateral de 1,5m entre participantes
- **El procedimiento de salida para cada tanda será el siguiente:**
 - Antes de dar la salida:
 - En primera fila estarán los primeros 30 triatletas preparados en la zona de salida, cada uno en su marca correspondiente.
 - Detrás, se habrá dejado pasar a los 30 siguientes que estarán esperando en la zona de pre-salida1, cada uno en su marca correspondiente.
 - Detrás, se habrá dejado pasar a los 30 siguientes que estarán esperando en la zona de pre-salida2 cada uno en su marca correspondiente.
 - En este punto habrá contenedores para que puedas tirar la mascarilla
 - Salidas cada 30''
 - Salen los 30 primeros triatletas situados en la zona de salida
 - Los 30 triatletas que están en la zona de pre-salida1 pasan a la zona de salida
 - Los siguientes 30 triatletas que están en la zona de pre-salida2 pasan a la pre-salida1, tirando las mascarillas en los contenedores al acceder a este cajón
 - Los siguientes 30 triatletas que están fuera de las zonas de pre-salida acceden a la zona de pre-salida2
 - El resto de participantes se encuentran esperando en las marcas del pasillo avanzando a la siguiente posición según se les vaya indicando
 - Todo esto se repite cada 30'' con la mayor celeridad posible hasta que todos los participantes estén dentro del agua.
- Personal de organización controlaran el paso de los triatletas a las diferentes zonas.
- Los Jueces indicaran cada salida con el sonido de la bocina o silbato

7 EL CICLISMO

RECORRIDOS



DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

- Es un recorrido bastante rápido, ¡prepara toda la artillería!
- La distancia short es de 40km a una única vuelta
- La distancia half es de 83km a una única vuelta
- El recorrido estará señalado y balizado con conos.
- El 85% del recorrido discurre por Autovía y 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 98% del recorrido transcurre por carriles de más de 4.5m de anchura.
- Siempre se dispondrá de un carril de al menos 2m de anchura para el ciclismo, os rogamos mucha precaución en estos estrechamientos de carril, excepcionales e inferiores a los 100 m.
- **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 10m con el triatleta que te precede
 - Circula por la derecha del carril de carrera para permitir el adelantamiento
 - Facilita el adelantamiento a otros triatletas
 - Adelanta lo más rápido posible manteniendo al menos 2m lateralmente con el triatleta adelantado
- **Por razones técnicas, se establece un tiempo límite de 1h 40'** desde el inicio de la natación del último triatleta para llegar al **km 19** del recorrido.
- **A las 13:40 se establece la hora de corte** para finalizar el recorrido ciclista y entrar en la transición,, lo que supone 5 h. y 6 min. desde la salida del último participante, controla tu tiempo para no llevarte sorpresas.

PUNTOS IMPORTANTES DEL RECORRIDO

OS ROGAMOS MUCHA ATENCIÓN Y TOMAR TODAS LAS PRECAUCIONES POSIBLES PARA NO COMETER ERRORES: (INDEPENDIENTEMENTE DE QUE ESTARÁ BIEN SEÑALIZADO)

- **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
 - Unos 400m después de 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, os rogamos mucha atención en este punto
 - **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 con el carril conoado a vuestra izquierda
 - Os rogamos circular lo más pegado posible a vuestra derecha manteniendo una pequeña 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.
 - 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 40'** desde el inicio de la natación del último corredor o bien cuando el primer clasificado llegue al **km 58** del recorrido (ya de vuelta).(Es un punto de corte preventivo ya que lo normal es que todos los corredores hayan pasado por ese punto en 1 h. 20 ,minutos como máximo y el primer clasificado no pase por ahí antes de 2 horas)
- **TODOS ESTOS PUNTOS ESTARÁN DEBIDAMENTE SEÑALIZADOS**

AVITUALLAMIENTOS

- **Distancia Short:** No tendrá avituallamientos en el sector ciclista
- **Distancia Half :**
 - Se hará entrega en la bolsa del dorsal de geles y barritas de la marca KEEPGOING para que cada triatleta se las administre durante la competición.
 - Ninguno de los avituallamientos del triatlón dispondrá de geles ni barritas extra.
- Habrá 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 60: En mediana central, carril izquierdo autovía M-501
- **Composición de los avituallamientos.**

Habrá 2 mesas en cada avituallamiento

En la primera mesa habrá botellas de agua de 50cl

- Puedes tomarte la botella ahí mismo o bien rellenar tú mismo el bidón pero en ningún caso estará permitido sacar la botella de la zona de avituallamiento

En la segunda mesa habrá bidones con bebida Isotónica.

- Si lo necesitas, tira el tuyo en el contenedor del avituallamiento y coge el nuevo, te lo puedes llevar.
- Para lo mínimo posible para evitar aglomeraciones
- Utiliza los contenedores para tirar la basura
- Los voluntarios irán equipados con guantes y mascarillas evitando al máximo la manipulación y manteniendo estrictas medidas de higiene.

BASURAS

- Recuerda que es motivo de descalificación:
 - El abandono de material en el recorrido (si pinchas debes recoger la cámara o tubular pinchado).
 - Si quieres deshacerte de ropa debes hacerlo en los puntos de avituallamientos tirándola directamente a la basura
 - Tirar basura en el recorrido fuera de los puntos señalizados para ello.
- Los puntos de basura estarán señalizados con un cartel de “final de basuras”.
 - **Distancia short:** No tiene punto de basuras
 - **Distancia half:** tendrás un punto de basuras en cada avituallamiento.

PENALTY BOX

- El Penalty box estará situado a 500 m. de la salida de la transición, en la carrera a pie.
 - Podrás verlo en cada vuelta de la carrera a pie
- Si estás penalizado debes parar antes de entrar en meta para no ser descalificado.

8 CARRERA A PIE

PLANO DEL RECORRIDO



DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

- La distancia short es de 9km y debe hacer el enlace hasta la meta + una vuelta completa para volver a la meta
- La distancia half es de 19km y debe hacer el enlace hasta la meta + dos vueltas completas para volver a la meta.
- Al llegar a la zona de meta tendrás diferenciado un carril para acceder a la meta y otro para iniciar las vueltas.
- **A las 14:50 se establece la hora de corte para el inicio de la segunda vuelta (al paso por meta la segunda vez)**
- **A LAS 16:00 Se establece la hora del cierre de la meta, controla tu tiempo para no llevarte sorpresas**
- Intenta dentro de lo posible, cumplir las normas de distanciamiento.
 - Mantén al menos 4m con el triatleta que te precede
 - Circula por la derecha para facilitar el adelantamiento
 - Adelanta manteniendo al menos 2m lateralmente con el triatleta adelantado

AVITUALLAMIENTOS

DEBIDO A LAS MEDIDAS COVID, NINGÚN AVITUALLAMIENTO SE DARÁ EN MANO, ES OBLIGATORIO PARAR PARA COGERLO DE LA MESA

- **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.
 - Ninguno de los avituallamientos del triatlón dispondrá de geles ni barritas extra.
- **Distancia short:** Tendrá tres avituallamientos de agua
 - **1/** km 1.3 **2/** km 4.3 **3/** km 6.4
- **Distancia half:** dispondrá de 7 avituallamientos con agua e isotónico
 - **1/** km 1.3 **2/** km 4.3 **3/** km 7.2 **4/** km 8.8
 - **5/** km 11.8 **6/** km 14.7 **7/** km 16.3
- Los voluntarios irán equipados con guantes y mascarillas evitando al máximo la manipulación y manteniendo estrictas medida de higiene.

BASURAS

Recuerda que es motivo de descalificación tirar basura fuera de los puntos señalizados.

- Tendrás un tramo de 80m de basuras con contenedores en cada avituallamiento.
 - Te recordamos que debes tirar la basura en los contenedores.
 - El final de la zona de basuras estará señalizado

9 TRANSICIONES



- En cada barra habrá 4 participantes máximo (dos a cada lado) para poder mantener la distancia entre participantes
- Dentro del área de transición habrá pasillos de compensación para que el recorrido de los participantes dentro de la misma sea equitativo.
- **DEBIDO A LAS MEDIDAS COVID NO HABRÁ SERVICIO DE GUARDARROPA**
 - Por este motivo y excepcionalmente, podrás dejar la tu mochila junto a la bicicleta siempre y cuando no sea de mucho volumen, con todo el material que no vayas a utilizar en su interior y sin que moleste a otro participante.
- Habrá hidrogel disponible para los participantes
- **ATENCIÓN : 13:45 H, límite para finalizar el recorrido ciclista y entrar en la transición, controla tu tiempo para no llevarte sorpresas.**

Esto supone , 5 horas y media desde la salida del último participante.

10 META Y POST – META

- Se os entregará una mascarilla nada más entrar en meta
- Al finalizar se os hará entrega de 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 bolsa de avituallamiento y de ropa seca (si la has dejado) y sal de la zona.
 - Estate atento a los horarios de entrega de trofeos, si te afecta , calcula el tiempo de desplazamiento a la transición y volver y valora si merece la pena esperar.
- **Habrà hidrogel disponible para lavaros las manos antes de coger avituallamiento**
- **Mantén siempre la distancia con otros triatletas**
- **ATENCIÓN : 16:00 CIERRE DE LA META**, 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.

11 ENTREGA DE PREMIOS

Las entregas de trofeos de la clasificación absoluta 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:

ENTREGA DE TROFEOS SHORT : **11:00 horas**

ENTREGA DE TROFEOS HALF : **15:00 horas**

- La entrega de premios será en modalidad de autoservicio, cogiendo los deportistas los trofeos o medallas de las bandejas que porten las autoridades.
- Los cajones de pódium estarán separados y no se permitirá fotografía conjunta en el cajón central.
- Para los premios de equipos subirá al pódium un único representante de cada equipo.

ESPERAMOS QUE SEA UN GRAN DÍA PARA TODOS

¡¡¡MUCHA SUERTE!!!