

# CICLISMO

Competición	Distancia	Vueltas	TIEMPO DE CORTE DESDE SALIDA	HORA DE CORTE
Short	40,3 Kms.	1	2 h. 30 minutos	10:30
Half	84 Kms.	1	5 horas	13:35



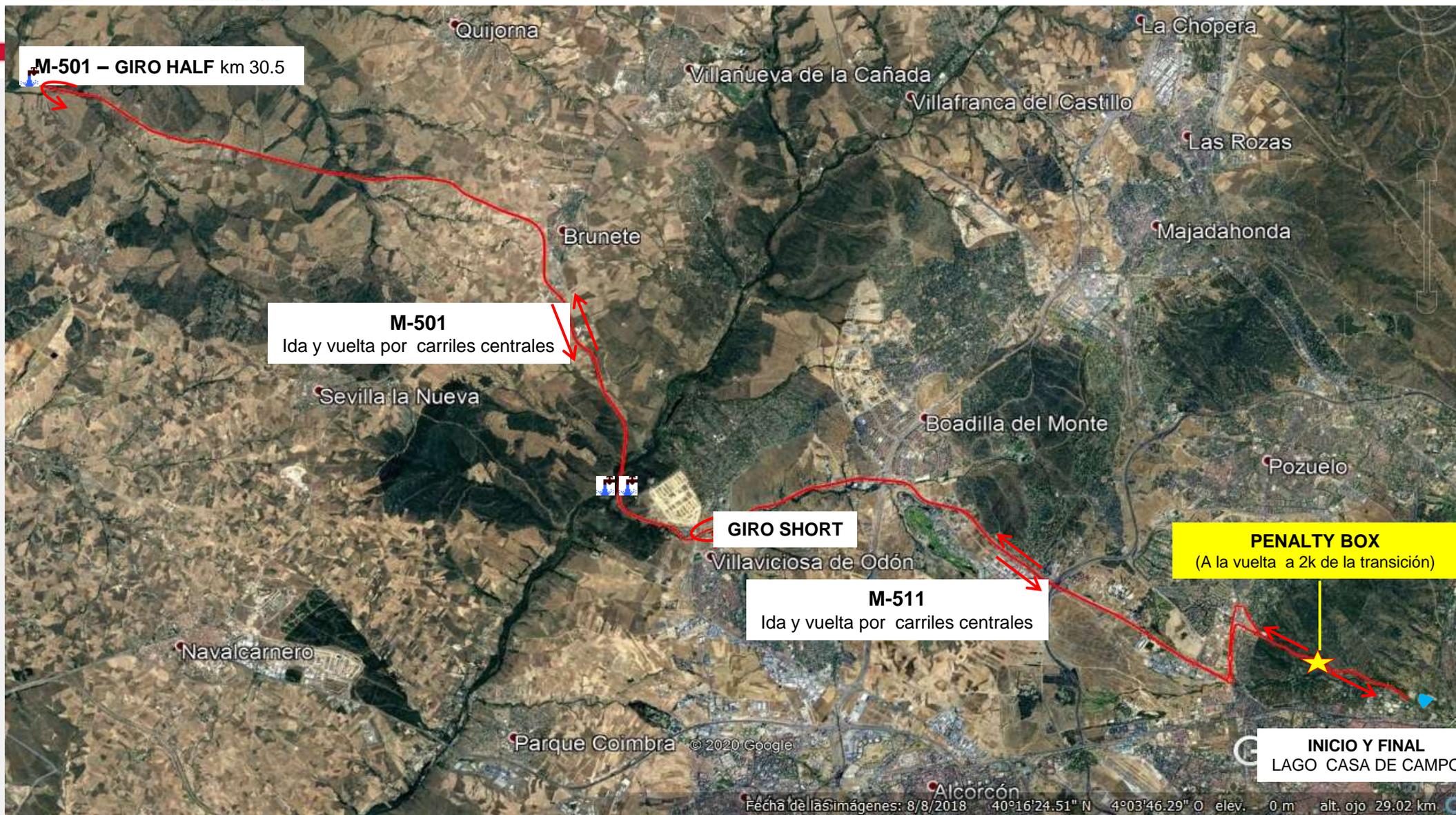


Gráfico: min., media, máx. Elevación: 503, 627, 738 m

Total de intervalo: Distancia: 83.7 km Incremento/pérdida de elevación: 796 m, -793 m Pendiente máxima: 4.8%, -4.7% Pendiente media: 1.6%, -1.7%



- **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**
  - **VER GRÁFICO SIGUIENTE**

M-511

**KM 8.6 / M-501**  
Short: Giro 180° de vuelta a Casa de Campo

**KM 8.6 / M-501**  
Half: Cambio a carril central contrario de tráfico

TRAFICO  
ACCESO M-506 DESDE CHAPINERÍA  
POR CAMBIO DE SENTIDO

**BYPASS**

**M-501**  
IDA Y VUELTA DE  
CICLISMO  
POR CARRIL CENTRAL

ACCESOS M-501  
DIRECCIÓN A CHAPINERÍA LIBRES

ACCESO M-511 DESDE M-506 LIBRE

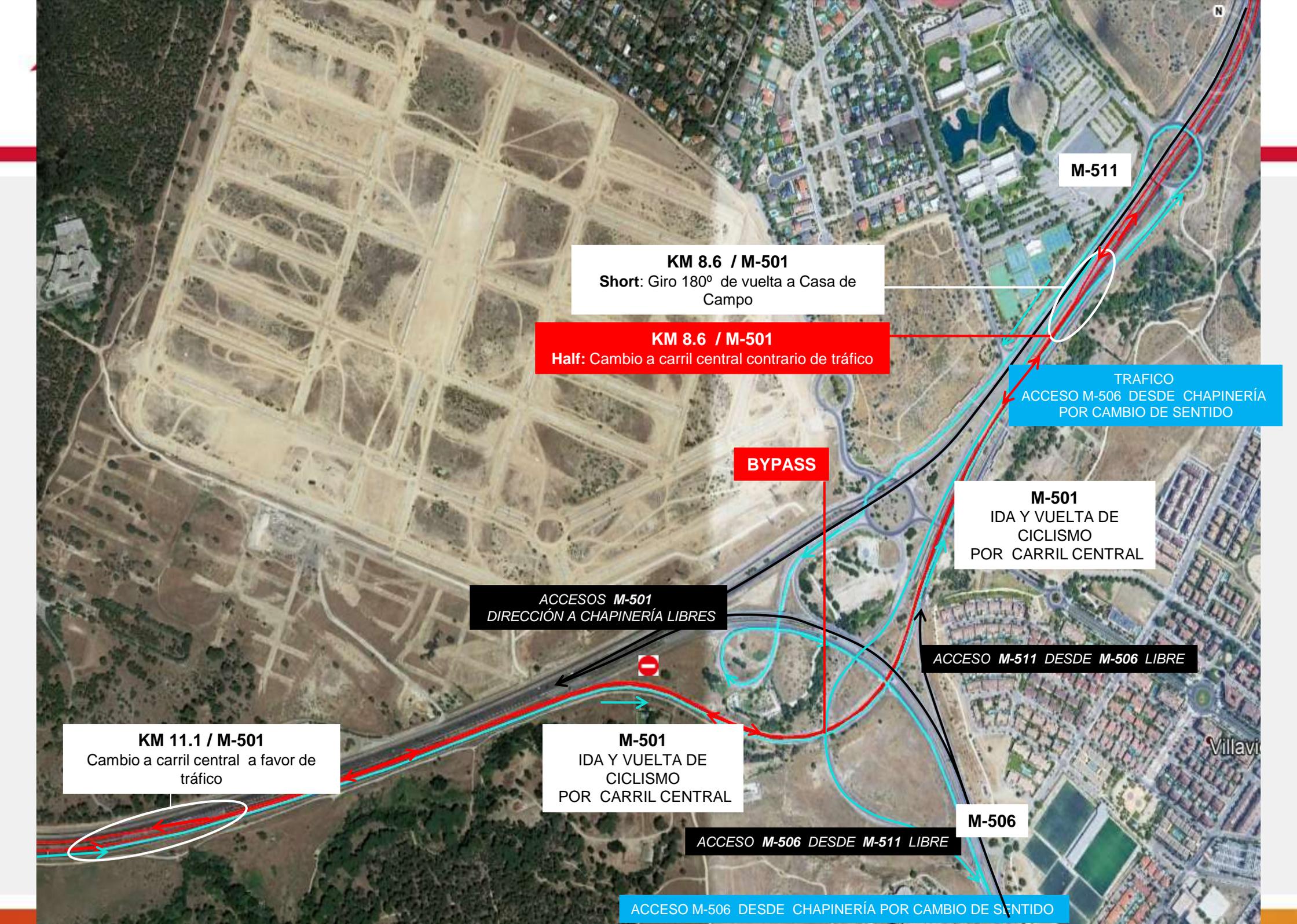
**KM 11.1 / M-501**  
Cambio a carril central a favor de tráfico

**M-501**  
IDA Y VUELTA DE  
CICLISMO  
POR CARRIL CENTRAL

ACCESO M-506 DESDE M-511 LIBRE

M-506

ACCESO M-506 DESDE CHAPINERÍA POR CAMBIO DE SENTIDO



- **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**

**TODO ESTÁ MUY SEÑALIZADO**

**VER GRÁFICO SIGUIENTE**



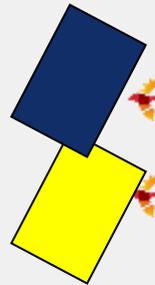


Distancia legal de 12 m. entre bicicletas  
(desde rueda delantera a rueda delantera).

Zona de *drafting* entre bicicleta y moto: 12m.  
Zona de *drafting* entre bicicleta y otros vehículos 35ms.

Máximo 25 segundos para adelantar y salir de la zona  
de *drafting* del deportista que precede.

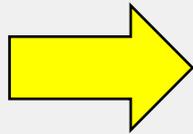
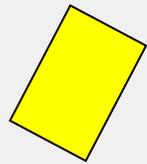
- 🌀 Durante el segmento de ciclismo, los oficiales podrán mostrar 2 tarjetas diferentes (azul y amarilla):



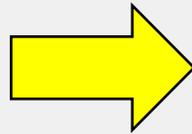
🌀 Infracción por *drafting*

🌀 Otras infracciones (bloqueo, tirar residuos...)

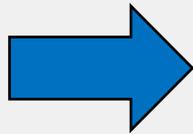
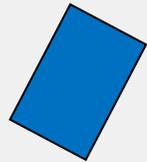
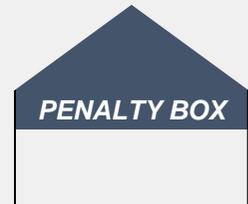
- 🌀 En el caso de recibir una **tarjeta azul**, debes detenerte en el siguiente *Penalty Box* durante **5 minutos en la prueba Half, 2 minutos en el Short.**
- 🌀 En el caso de recibir una **tarjeta amarilla**, debes detenerte en el siguiente *Penalty Box* durante **30 segundos en la prueba Half, 15 segundos en el Short.**



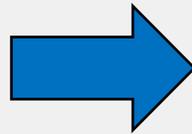
**TARJETA  
AMARILLA**



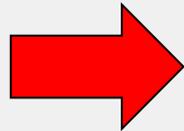
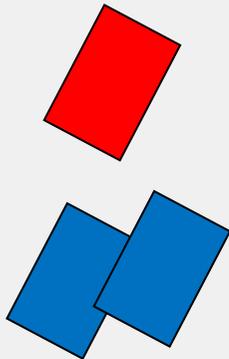
**STOP  
30 SEGUNDOS HALF  
15 SEGUNDOS SHORT**



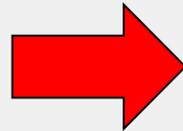
**TARJETA  
AZUL**



**STOP  
5 MINUTOS HALF  
2 MINUTOS SHORT**



**TARJETA  
ROJA**



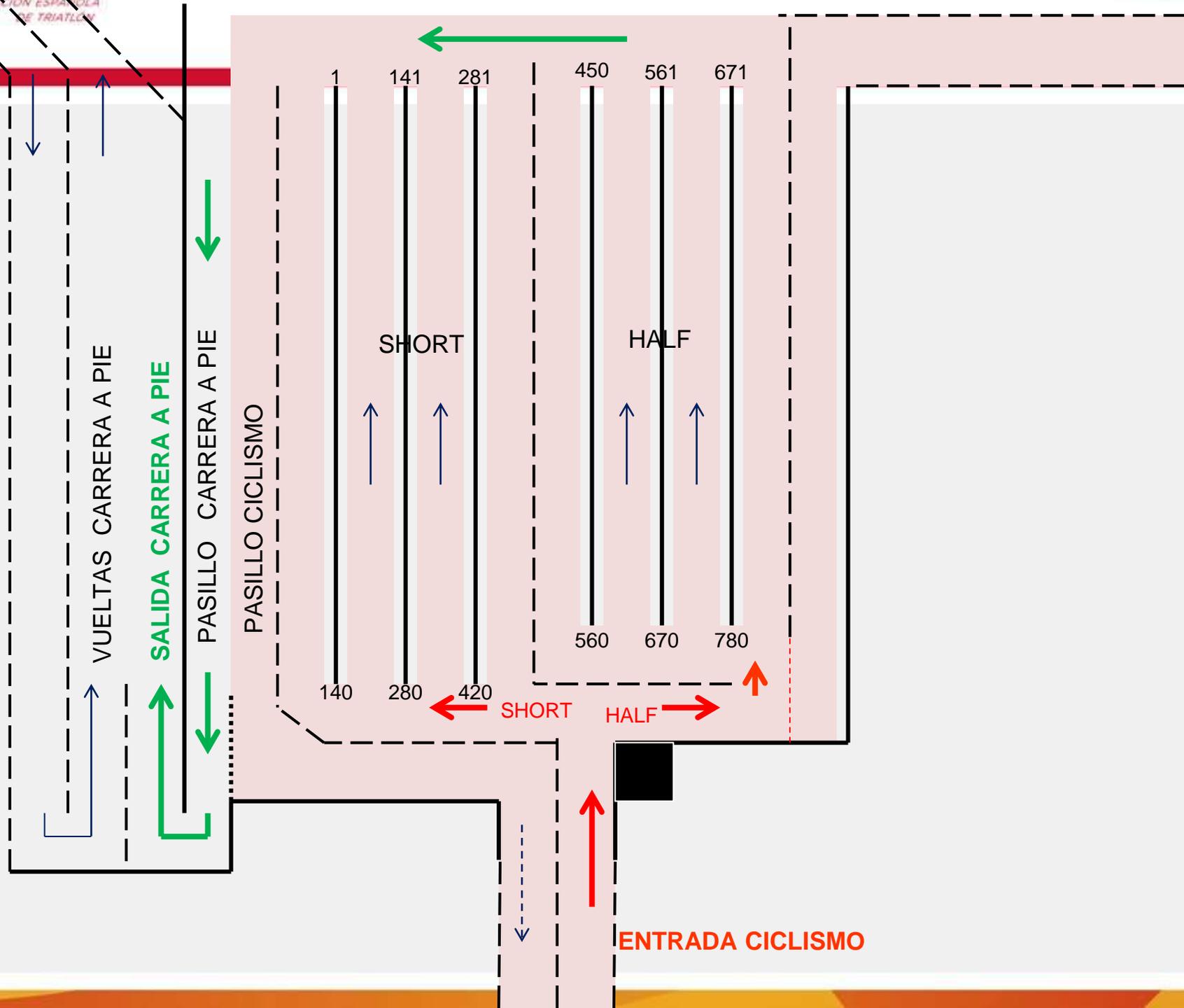
**DESCALIFICACIÓN**

- **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.
  - 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

- 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, finalizaran alrededor de 50m después del avituallamiento y estarán situados en la mediana central de la autovía ya que circulamos por el carril izquierdo.

- 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

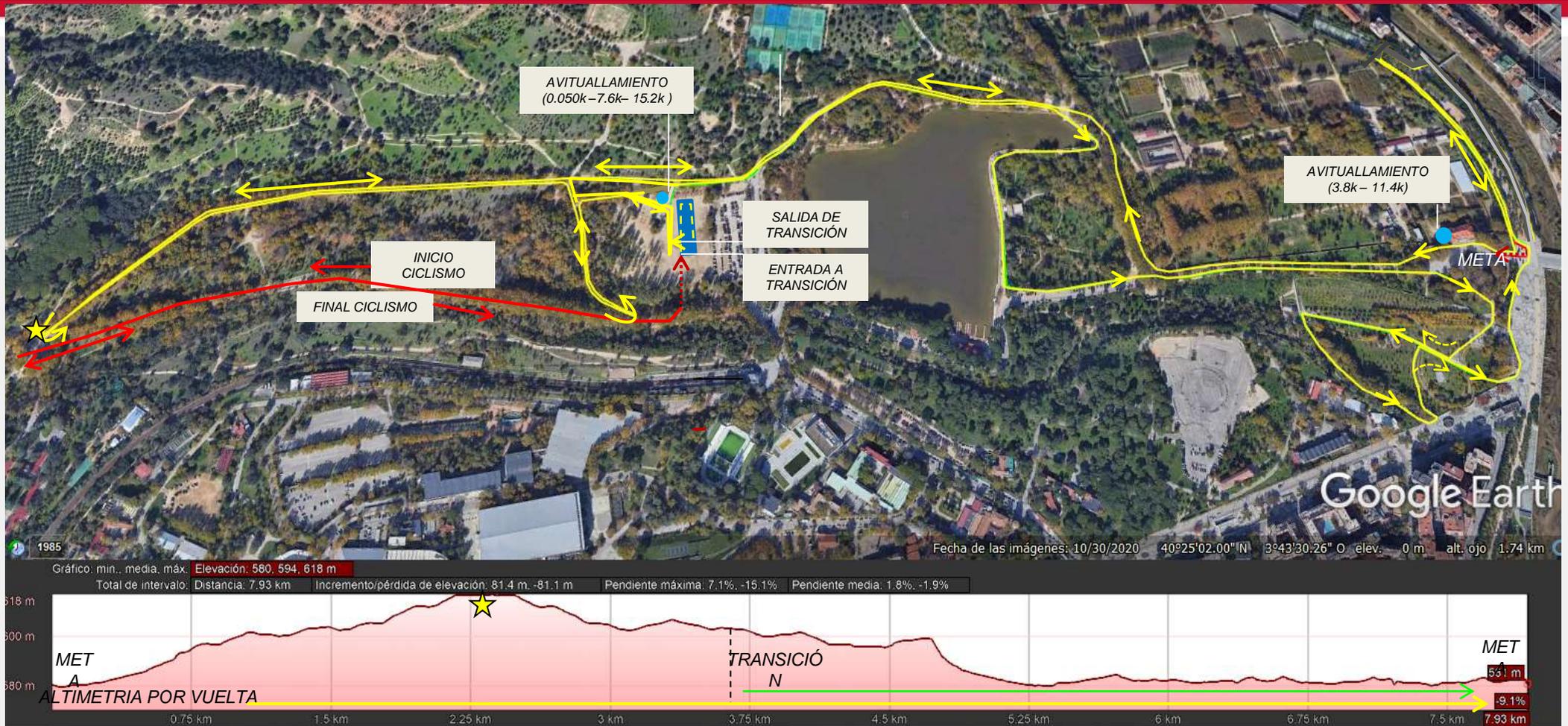
- ❁ Debes desmontar de la bicicleta antes de la línea roja, donde estará un oficial que indicará el lugar a partir del cual puedes desmontar.
- ❁ Con la bicicleta en la mano dirígete hasta tu posición en la zona de transición.
- ❁ Los soportes son de barra horizontal. En la segunda transición, la bicicleta debe quedar colocada por el sillín o por los dos lados del manillar
- ❁ Deja la bicicleta, desabrocha el casco, y deposita el material utilizado en la caja. La sanción por no realizar este proceso será advertencia y corrección, pero podrá conllevar una descalificación.
- ❁ El inicio del segmento de carrera al final de la transición.

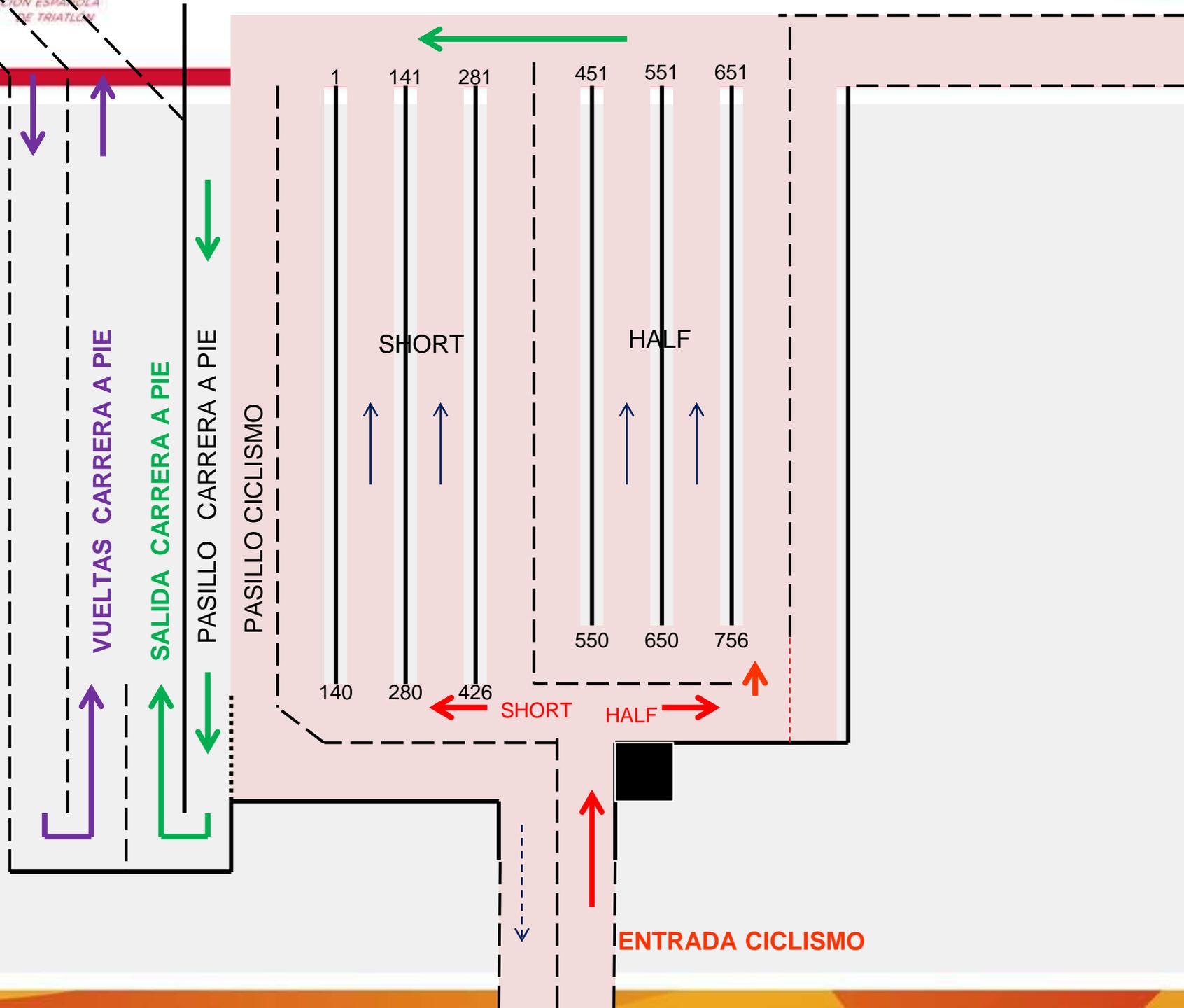


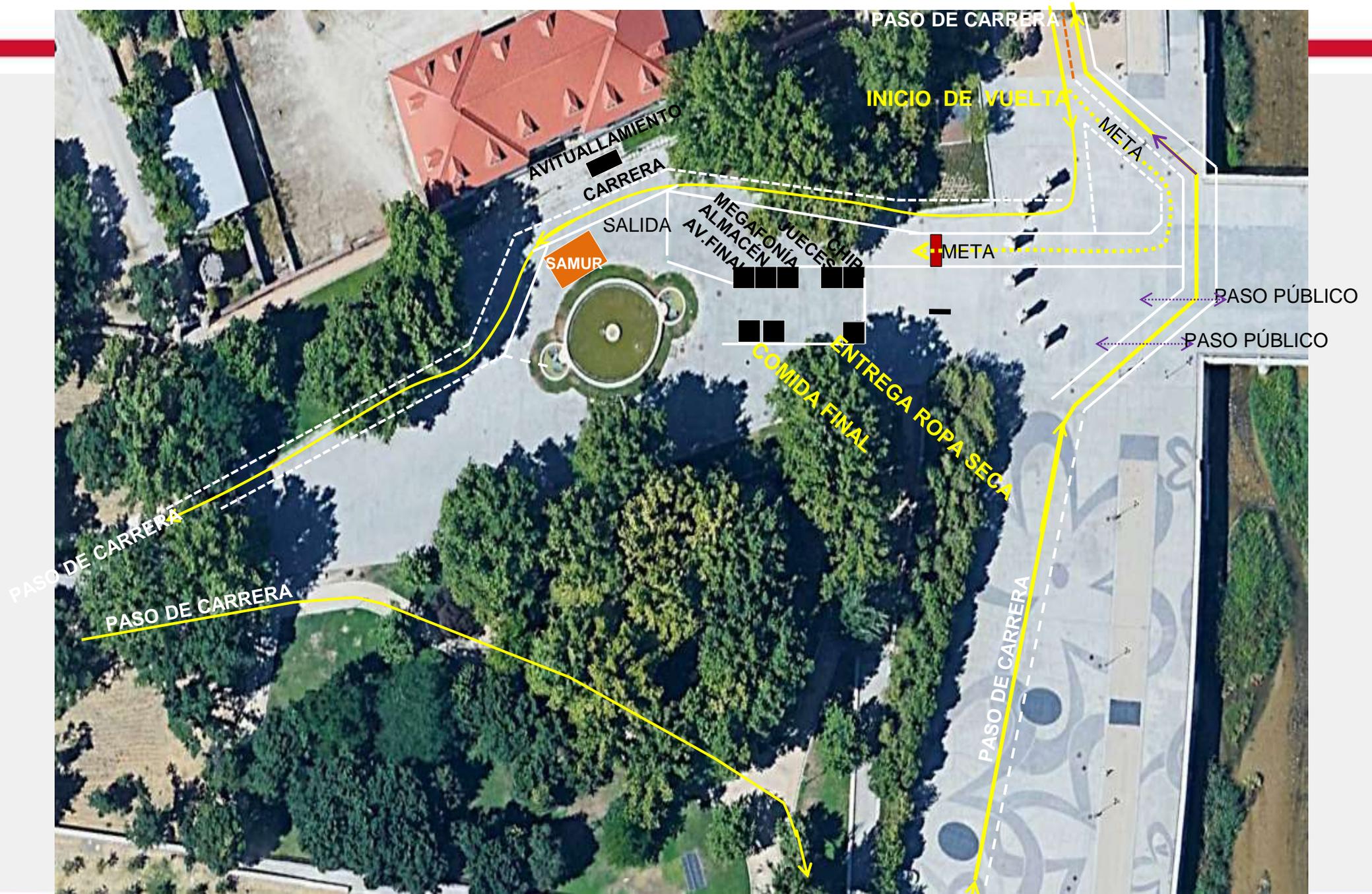
# CARRERA A PIE

Competición	Distancia	Vueltas	TIEMPO DE CORTE DESDE SALIDA	HORA DE CORTE
Short	9 Kms.	Enlace + 1 v.	3 h. 30 minutos	11:30
Half	9 Kms.	Comienzo 2ª Vuelta	6 h. 15 minutos	14:50
Half	19 Kms.	Meta	7 h. 15 minutos	15:50









## Lugar de cumplimiento de Sanciones

SEGMENTO	LUGAR
SALIDA COMPETICIÓN	T1
NATACIÓN	T1
TRANSICIÓN 1	T1
CICLISMO	PENALTY BOX
TRANSICIÓN 2	T2
CARRERA A PIE	LUGAR DE LA INFRACCIÓN



***Fettri***

FEDERACIÓN ESPAÑOLA  
DE TRIATLÓN