



**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. PREGUNTAS FRECUENTES
9. PREMIOS Y TROFEOS
10. AGRADECIMIENTOS
11. 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**

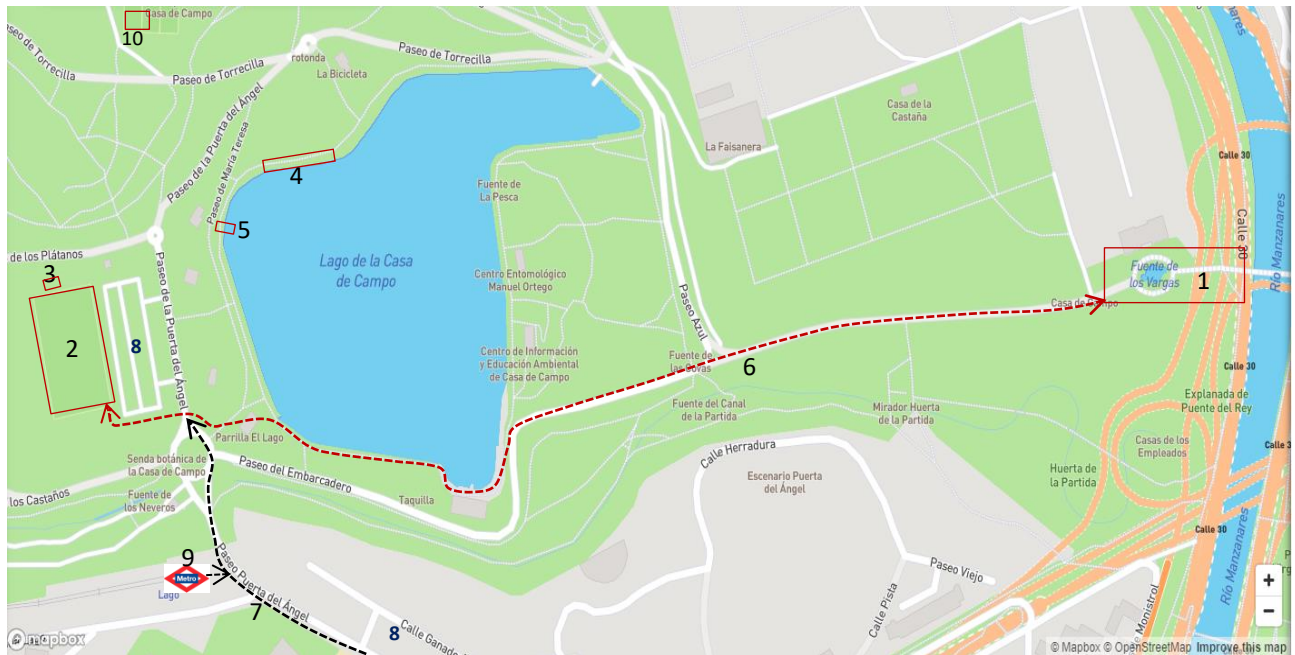
8:00 SE DARÁ LA SALIDA A LA DISTANCIA SHORT

- **920 m.** de natación
- **40.3 km.** de ciclismo a una sola vuelta
- **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

8:35 SE DARÁ LA SALIDA A LA DISTANCIA HALF

- **1.800 m. de natación** en el Lago de la Casa de Campo
 - **83 km. de ciclismo** a una sola vuelta
 - **20.3 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.) 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 SITUACION



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 ENTREGA DE DORSALES (Campo de futbol)

- Se te hará entrega de:
 - Pulsera identificativa
 - Pegatinas para casco
 - Gorro de natación
 - Bolsa para material de natación
 - Dorsal + 2 impermeables
 - Pegatina para bolsa guardarropa
 - Gym bag para ropa seca de meta
- Fuera de estos horarios no será posible recogerlo

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)

- 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 fútbol)

Sábado de 17:00 - 21:00 / Domingo de 06:45 a 8:15

- Estará situado junto a la transición, con la colaboración de TRIMAD

REUNIÓN TÉCNICA SHORT Y HALF - (VIRTUAL)

- Se colgará en la web la semana antes de la competición

DOMINGO 29 DE MAYO

CAMPO DE FUTBOL

(JUNTO AL LAGO DE LA CASA DE CAMPO)

06:45 – 07:40 APERTURA DE TRANSICIÓN SHORT

07:15 – 08:10 APERTURA DE TRANSICIÓN HALF

- Si has dejado la bicicleta el sábado, podrás acceder sin colas 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
- 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 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 el sábado por la tarde 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
- **1h15´ después de la entrada del último en meta es el límite para recoger la mochila depositada, 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 70/80 participantes cada 1', asignadas previamente según tiempo acreditado

META

MADRID RIO (frente al Palacio de los Vargas)

11:15 ENTREGA DE TROFEOS SHORT

13:15 ENTREGA DE TROFEOS HALF (CLASIFICACIÓN ABSOLUTA)

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

2 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 comunicara 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. CAJON 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.
 - Mantén el orden y prepárate antes de entrar al cajón de pre-salida.

- Debes estar atento a las indicaciones de los jueces para acceder a los cajones en el momento que te indiquen.
 - Te dejaran acceder al cajón de pre-salida 2' antes de la salida de tu tanda.
 - Te dejaran acceder al cajón de salida 1' antes de la salida de tu tanda.
 - Las tandas se asignaran según el tiempo acreditado en tu inscripción
 - Cada tanda será de 70/80 participantes y estará identificada con un color de gorro diferente

3 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

2 DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

La distancia short 40 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

- **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
- **Km 6.2 - Short / Half: cruce desde el arcén de la rotonda hacia el carril izquierdo de la autovía M-511. Mucha precaución**
 - 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
 1. **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.
 1. **Mucha precaución para no salirnos al carril de circulación de vehículos**
 2. Por razones técnicas, aquí habrá un punto de corte para los últimos cuando el primer clasificado se encuentre a 4k ya de vuelta 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.
 1. **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 central, 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**
- **Km 32.2 - Short Km76.6 Half:** se cruza desde el carril izquierdo de la rotonda al arcén y carril derecho de la M-502.
 - **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 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:

- **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 la organización a los que tendréis que prestar mucha atención para acceder al carril correcto.

- **Km 6.2 - Short / Half: cruce desde el arcén de la rotonda hacia el carril izquierdo de la autovía M-511.**
 - 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. **Mucha precaución**
 - Continuamos circulando por carril izquierdo de la rotonda
- **Km 32.2 - Short Km76.6 Half:** se cruza desde el carril izquierdo de la rotonda al arcén y carril derecho 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 a 4km de este tramo, ya de vuelta.

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 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.
- **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 60 Half: En mediana central, carril izquierdo autovía M-501
- **Composición de los avituallamientos.**
 - Mesa 1: Agua en bidón.
 - Mesa 2: Isotónica para rellenar tu 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) 10 cámaras.
 - Para poder disponer de una cámara nueva será indispensable que entregues el pinchado, no lo 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 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, finalizaran alrededor de 50m después del avituallamiento y estarán situados en la mediana central de la autovía ya que circulamos por el carril izquierdo.

5 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 en la zona 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 en la zona de meta para luego dar dos vueltas de 7.6 km desde el inicio de vuelta hasta la meta

- 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
 - Lo pasan una vez la distancia short
 - Lo pasan dos veces la distancia half

3 AVITUALLAMIENTOS

- **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 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 y frutos secos
 - **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.

5 PENALTY BOX

- Estará situado a 50 m de la salida de la transición.
- Comprueba en el tablón los dorsales penalizados.
- Si estás penalizado, recuerda que debes parar en el penalty box en cualquiera de las vueltas pero siempre antes de llegar a meta.

6 TRANSICIONES



- **A las 13:40 se establece la hora de corte** para finalizar el recorrido ciclista y entrar en la transición, controla tu tiempo para no llevarte sorpresas

7 META Y POST – META

- **A LAS 15:45 SE CIERRA 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.
- 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 recogerla junto a la meta.
 - Si has corrido la distancia half, acércate a la carpa de catering para recoger tu comida

8 ENTREGA DE PREMIOS

- Las entregas de trofeos absolutos 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 aprox.**
 - ENTREGA DE TROFEOS HALF: **15:00 horas aprox.**
- Si estás premiado, estate atento a los horarios de entrega de trofeos

ESPERAMOS QUE SEA UN GRAN DÍA PARA TODOS

¡¡¡MUCHA SUERTE!!!