



GUIA DEL TRIATLETA - 2024

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. RESUMEN TIEMPOS DE CORTE
10. RECORDATORIO DE NORMATIVA:
 - 10.1 DRAFTING, ADELANTAMIENTOS, SANCIONES Y LUGAR DE CUMPLIMIENTO
 - 10.2 PREMIOS Y TROFEOS

1 INFORMACIÓN GENERAL

- **HALF MADRID** se celebrará el domingo 16 de junio 2024.
- El área central está situada en el campo de fútbol junto al Lago de la Casa de Campo (Paseo de la Puerta del Ángel)
- Entrega de dorsales, transición, meta y servicios post meta, estarán situados en el Campo de Fútbol junto al Lago de la Casa de Campo.
- La Casa de Campo dispone de aparcamientos que no serán exclusivos de la competición y no están vigilados. Te aconsejamos que no dejes nada de valor en su interior.

HORARIOS

8:00: SALIDA DISTANCIA ESTANDAR – (CON DRAFTING PERMITIDO)

- **1500 m. de natación** con 2 vueltas de 750m en lago de la Casa de Campo
- **40.3 km. de ciclismo** a una sola vuelta
- **9.4 km.** De carrera a pide con 2 vueltas de 4.6 en el interior de la Casa de Campo

8:45: SALIDA DISTANCIA HALF – (SIN DRAFTING)

- **1850 m. de natación** con 2 vueltas de 900m en lago de la Casa de Campo
- **83 km. de ciclismo** a una sola vuelta
- **18.6 km. a pie**, 4 vueltas a un recorrido de 4.6 k en el interior de la Casa de Campo

11:00 ENTREGA DE TROFEOS CTO DE MADRID ESTANDAR

14:00 ENTREGA DE TROFEOS HALF CLASIFICACIÓN ABSOLUTA

14:30 ENTREGA DE TROFEOS HALF POR GRUPOS DE EDA Y EQUIPOS

2 PLANO DE SITUACION

PASEO PUERTA DEL ÁNGEL - LAGO CASA DE CAMPO Y CAMPO DE FUTBOL (junto al lago)



1. Entrega de dorsales y pódium
2. Transición (depósito de bicicletas)
3. Guardarropa
4. Meta y servicios post meta
5. Zona de pre- salida y salida
6. Rampa final de natación.
7. Acceso en vehículo privado por Paseo de la Puerta del Ángel
8. Zonas de aparcamiento
 - No exclusivas para el evento
 - Sin vigilancia
9. Acceso desde Metro de Madrid
 - Línea 10 – estación Lago

3 INFORMACIÓN DETALLADA DE HORARIOS

SÁBADO 15 DE JUNIO

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

- Se te hará entrega de:
 - Pulsera identificativa
 - Pegatinas para casco
 - Gorro de natación
 - Dorsal + 2 imperdibles
 - Pegatina para bolsa guardarropa
- ***El chip será entregado a la entrada de la transición el domingo***
- **Excepcionalmente, el domingo 16 se podrán recoger dorsales de 6:45 a 7:30 previo aviso a la organización al correo: info@laetus.es**

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 (Se revisará el domingo al entrar en transición)
 - 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.

REUNIÓN TÉCNICA ESTANDAR Y HALF - (VIRTURAL)

- Se colgará en la web la semana de la competición con las indicaciones del delegado técnico de la federación y las últimas actualizaciones de esta guía si las hubiera.

DOMINGO 16 DE JUNIO

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

- Excepcionalmente previo aviso a la organización al correo info@laetus.es

06:45 – 07:40 APERTURA DE TRANSICIÓN ESTANDAR

07:30 – 08:25 APERTURA DE TRANSICIÓN HALF

- **Todos los participantes recibirán el chip al acceder a la transición**
- Si has dejado la bicicleta el sábado, podrás acceder sin colas mostrando únicamente el casco para confirmar su estado y 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.

07:00 APERTURA GUARDARROPA (zona de transición)

- Estará situado pegado a la transición, no necesitarás salir 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.
- 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 aglomeraciones de última hora.

07:45 CÁMARA DE LLAMADAS SALIDA ESTANDAR (En transición)

- 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.

08:30 CÁMARA DE LLAMADAS SALIDA HALF (En salida lago)

- **La cámara de llamadas se realizará junto a los cajones de pre-salida**
- **La autorización o no del uso del traje de neopreno** será comunicada por los oficiales 1h antes de cada salida. La organización informará durante la semana de forma extraoficial.

08:00 SALIDA ESTANDAR (Lago)

08:45 SALIDA HALF (Lago)

- Salidas en tandas de 90/100 participantes cada 1'30", asignadas previamente según tiempo acreditado.
 - Estas cantidades podrían variar en función de la inscripción

4 LA NATACIÓN

1. RECORRIDO ESTANDAR 1.500m (2 vueltas de 750m)



2. RECORRIDO HALF 1.850m (2 vueltas de 925m)



3. DESCRIPCIÓN DE RECORRIDOS

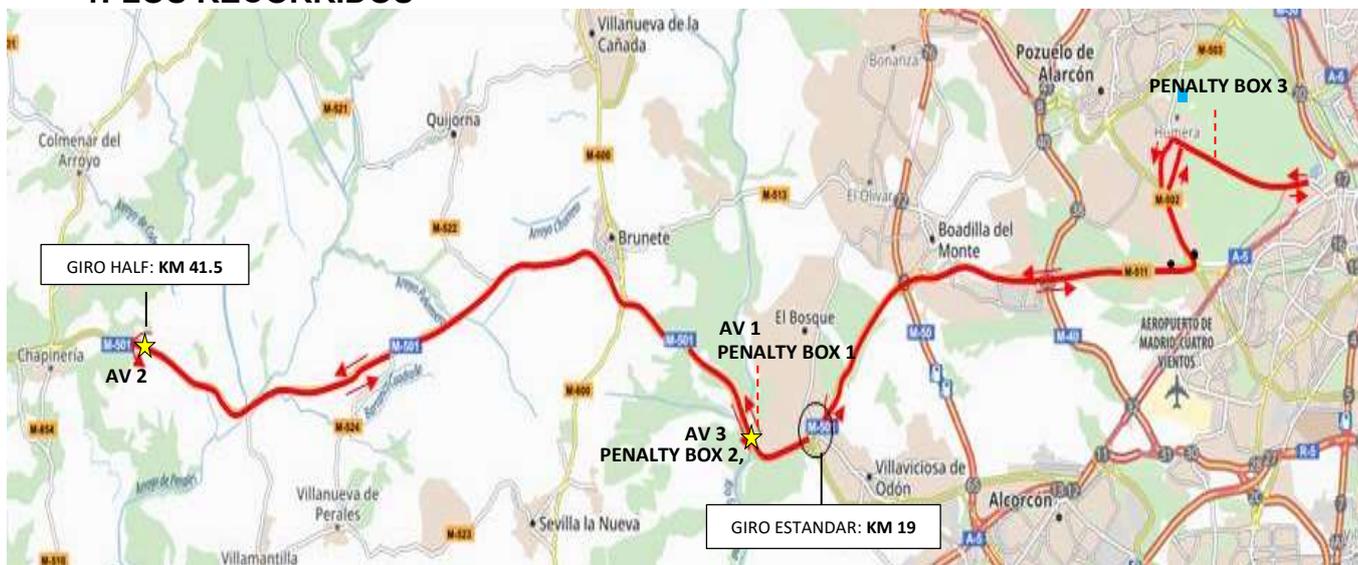
- La distancia **ESTANDAR 1500 m**: Se deben dar dos vueltas (4 boyas)
 - *Tiempo límite para finalizar el recorrido 45'*
- La distancia **HALF 1850 m**: Se deben dar dos vueltas (4 boyas)
 - *Tiempo límite para finalizar el recorrido 60'*
- El recorrido consta de 4 boyas que debes dejar a tu izquierda
 - La boya 4 sólo se pasa para el inicio de la 2ª vuelta
- La autorización o no del uso del traje de neopreno será comunicado por los oficiales 1h antes de cada salida.
 - No podemos adelantar la temperatura prevista del agua el día de la prueba ya que debido al tamaño del lago se ve muy influenciada por los cambios de temperatura exterior en los días anteriores

4. 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.
- 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 3' antes de la salida de tu tanda.
 - Te dejaran acceder al cajón de salida 1'30" antes de la salida de tu tanda.
 - Las tandas se asignarán según el tiempo acreditado en tu inscripción
 - Cada tanda estará identificada con un color de gorro diferente.

5 EL CICLISMO

1. LOS RECORRIDOS



- Estará 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 pequeña distancia 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 estándar 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, mucha precaución en este punto.
- **En la distancia ESTÁNDAR ESTÁ permitido el drafting.**
- **En la distancia HALF NO ESTÁ PERMITIDO EL DRAFTING**
 - La organización pondrá todos los medios para su vigilancia con tolerancia “0” y os pedimos la colaboración de todos para lograrlo.
 - Ver apartado 10 “DRAFTING Y LUGAR DE CUMPLIMIENTO DE SANCIONES”

2. DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

- **ESTÁNDAR:** una sola vuelta de **40 Km** con 450m de desnivel acumulado.
- **HALF:** una sola vuelta de **84 Km:** con 780m de desnivel acumulado.
 - El recorrido tiene constantes toboganes en su mayoría sin mucha pendiente con 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 en km 19 del recorrido 1h 40' tiempo real (natación + ciclismo)*
 - *Tiempo límite para finalizar el recorrido 5h tiempo real (natación + ciclismo)*

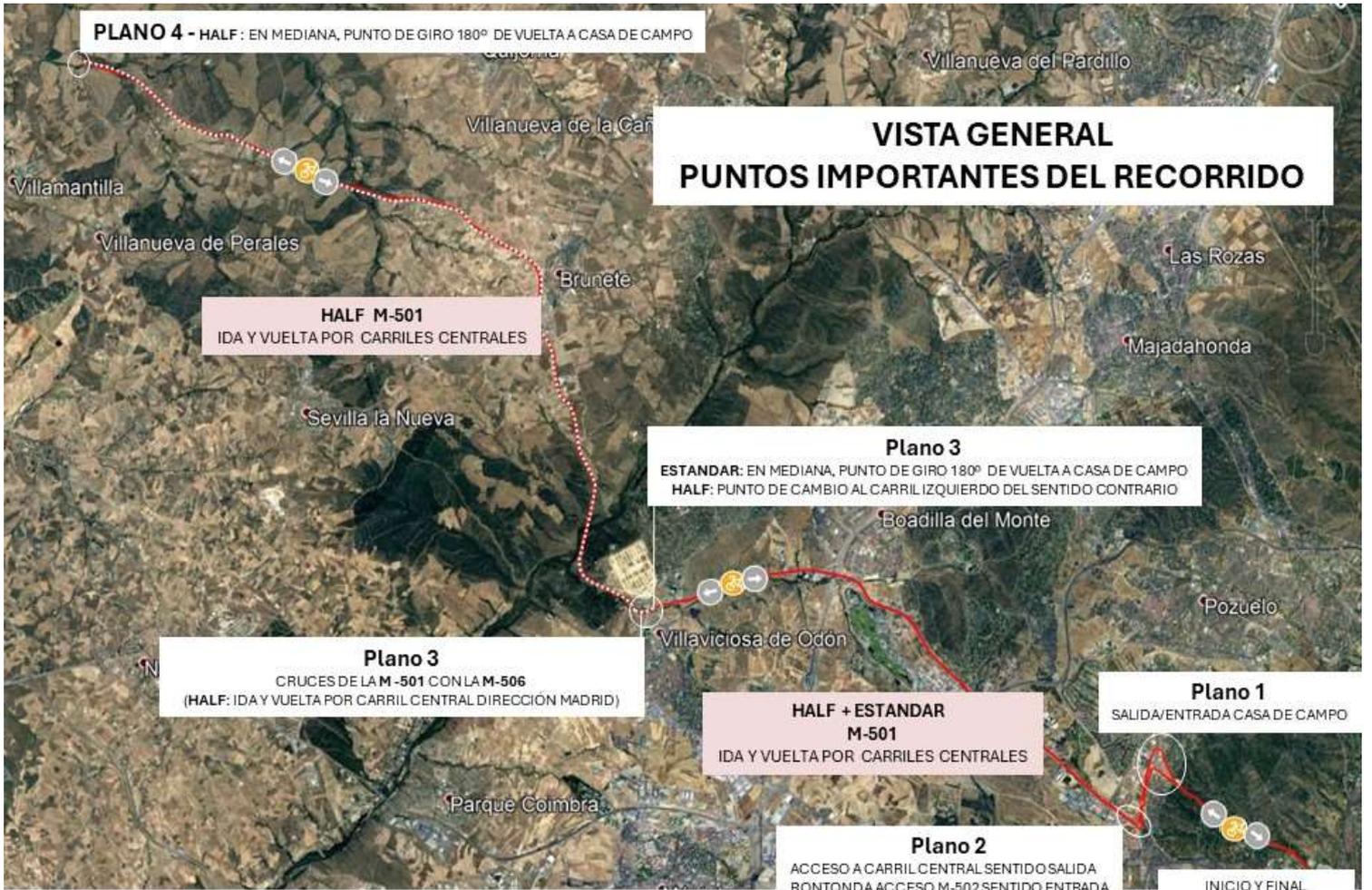
3. DESCRIPCIÓN DETALLADA (El recorrido estará señalizado por conos)

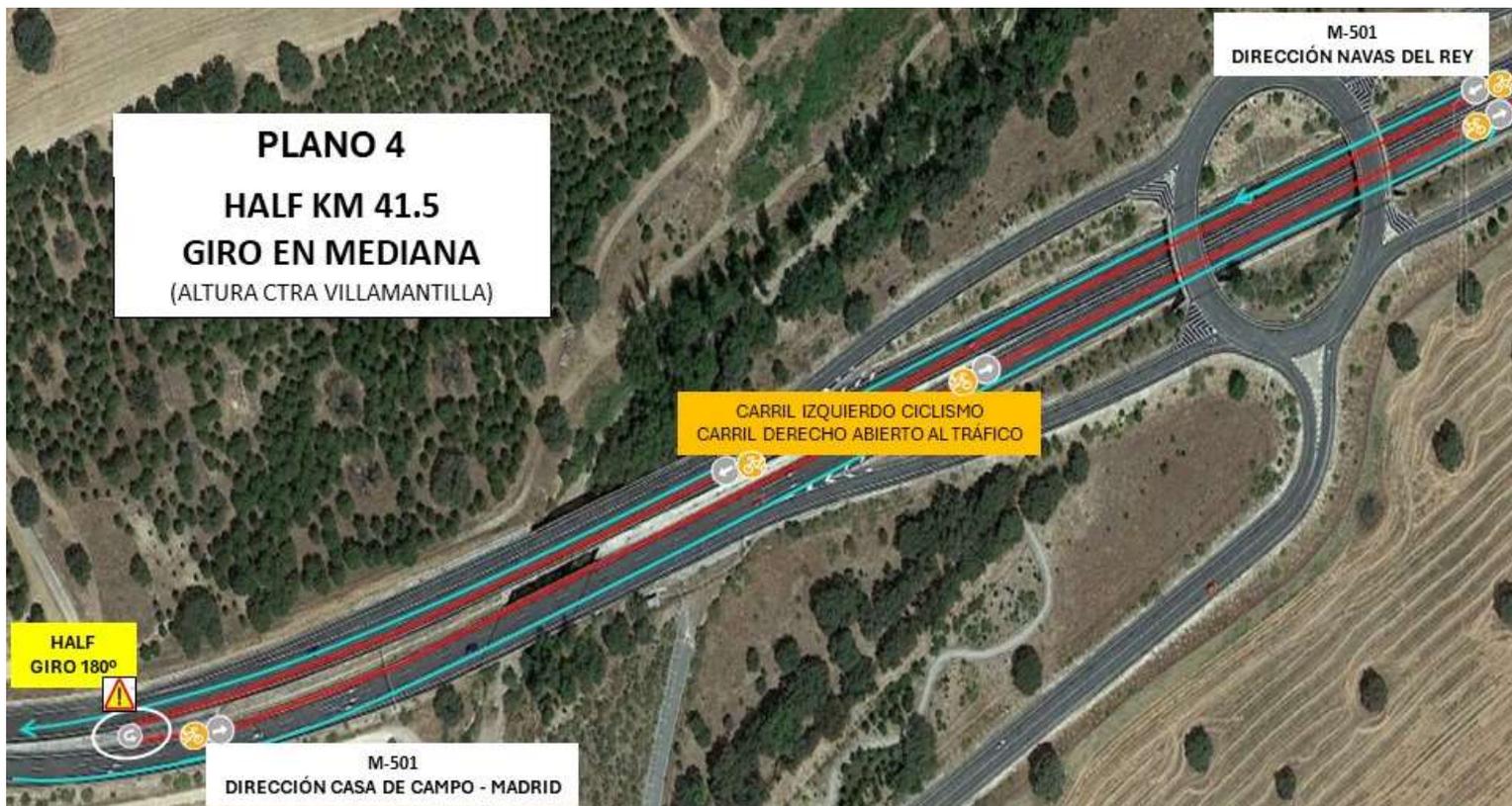
- **Km 0** - **Estándar / Half:** Salida por Paseo De los Castaños, carril derecho
- **Km 4** - **Estándar / Half:** Av. Rodajos – carril derecho
- **Km 4.8** - **Estándar / Half:** Vía de servicio M-502 / Arcén + 1.5m de carril derecho
 - **Km 6.2** - **Estándar / Half:** pasada la rotonda, cruce desde el arcén hacia el carril izquierdo de la autovía M-511. **Mucha precaución** para no salir al carril de circulación de vehículos
 - Continuamos circulando por carril izquierdo de la M 511

- **Km 19:**
 - **Estándar: Giro180°** 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 en la entrada al carril contrario de 1h 40' (tiempo real)** o bien cuando el primer clasificado se encuentre de vuelta a 6km de este tramo puesto que 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 y **Penalty Box 1**
- **Km 41.5 Half: Giro180°** 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 y **Penalty Box 2**
- **Km 32 Estándar / 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!!!**
 - **Terminando esta rotonda se vuelve a cruzar** desde el carril izquierdo de la rotonda al arcén de la M-502. **¡¡¡Mucha precaución para no equivocarte!!!**
 - **Cuidado al acceder al arcén**, este es el punto más estrecho de todo el recorrido con tan sólo 2m de anchura durante unos 20 m.
- **Km 33.2 Estándar / Km77.6 Half:** Paseo de la Casa de Campo, carril derecho
- **Km 34 Estándar / Km78.4 Half:** Av. Rodajos, carril derecho
- **KM 38 Estándar / Km 81 Half: Penalty Box 3**
- **Km 40 Estándar / Km 83 Half:** Paseo de los Castaños – acceso a T2, carril derecho

4. PUNTOS IMPORTANTES DEL RECORRIDO

- Aunque ya han sido señalados en la descripción, volvemos a recordarlos con los siguientes planos para rogaros mucha atención y tener precaución para no cometer errores
- Todos estos puntos estarán señalizados con carteles previos, conos y estarán cubiertos por Guardia Civil de Tráfico y voluntarios





5. AVITUALLAMIENTOS

- **Distancia Estándar:** **NO** tendrá avituallamientos en el sector ciclista
- **Distancia Half:**
 - **Sólo para la distancia Half** se hará entrega en la bolsa del dorsal de geles con cafeína y barras para que cada triatleta se las administre durante el triatlón
 - Ninguno de los avituallamientos del triatlón dispondrá de geles ni barras
 - **Tendrá de 3 avituallamientos**
 - **Km 22** En mediana central, carril izquierdo
 - **Km 41.5** En mediana central, carril izquierdo autovía después del giro de 180° para volver a Casa de Campo.
 - **Km 60** En mediana central, carril izquierdo
- **Composición de los avituallamientos.**
 - 1: Agua en bidón.
 - 2: Isotónica para rellenar tu bidón.
 - 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 disponible:
 - ✓ 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

6. 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.os puntos de basura estarán señalizados
 - **Distancia Estándar:** tendrás un punto de basuras después del giro de 180° 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 estarán situados en la mediana central de la autovía ya que circulamos por el carril izquierdo.
 - Comenzarán 20m antes de llegar al avituallamiento y finalizarán 60m después del avituallamiento

6 CARRERA A PIE

1 DISTANCIA ESTÁNDAR: 9.4 km

(100m salida transición + 2 vueltas de 4.6km + 100m entrada a meta)



2 DISTANCIA HALF: 18.6 km

(100m salida transición + 4 vueltas de 4.6km + 100m entrada a meta)



- **Tiempo límite para iniciar 3ª vuelta 6h30'** desde la última salida de natación
- **Tiempo límite para finalizar el recorrido 7h15'** desde la última salida de natación

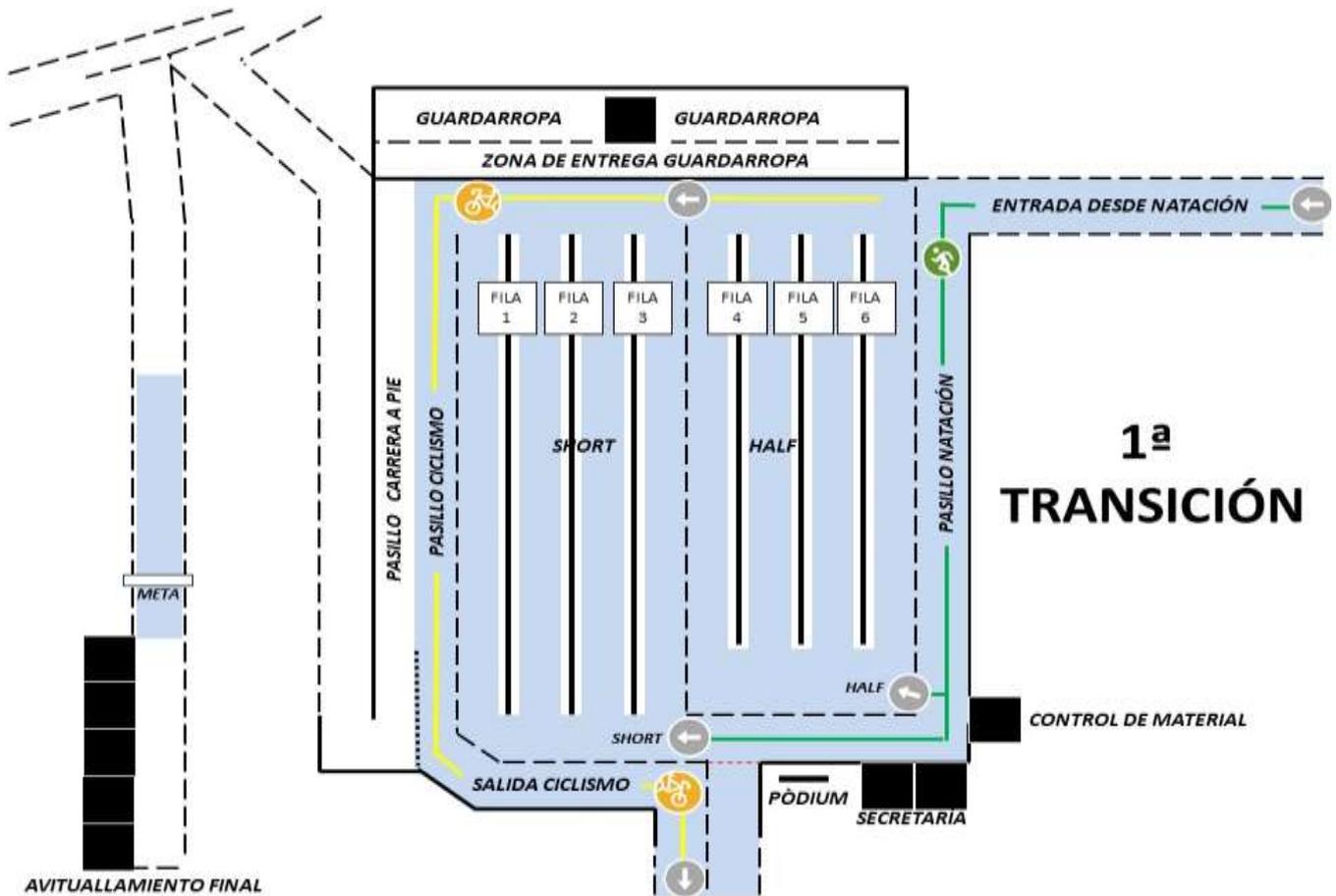
3 AVITUALLAMIENTOS

- **Distancia Estándar:**
 - 4 avituallamientos de agua:
 - **1/** km 0.3 **2/** km 2.5 **3/** km 4.9 **4/** km 7.1
- **Distancia Half:**
 - **Sólo para la distancia Half:** se entregará en la bolsa del dorsal geles y barritas para que cada triatleta se las administre durante el triatlón.
 - Ninguno de los avituallamientos dispondrá de geles ni barritas extra.
 - **8 avituallamientos** con agua, isotónica, fruta y frutos secos
 - **1/** km 0.3 **2/** km 2.5 **3/** km 4.9 **4/** km 7.1
 - **5/** km 9.5 **6/** km 11.7 **7/** km 14.1 **8/** km 16.3

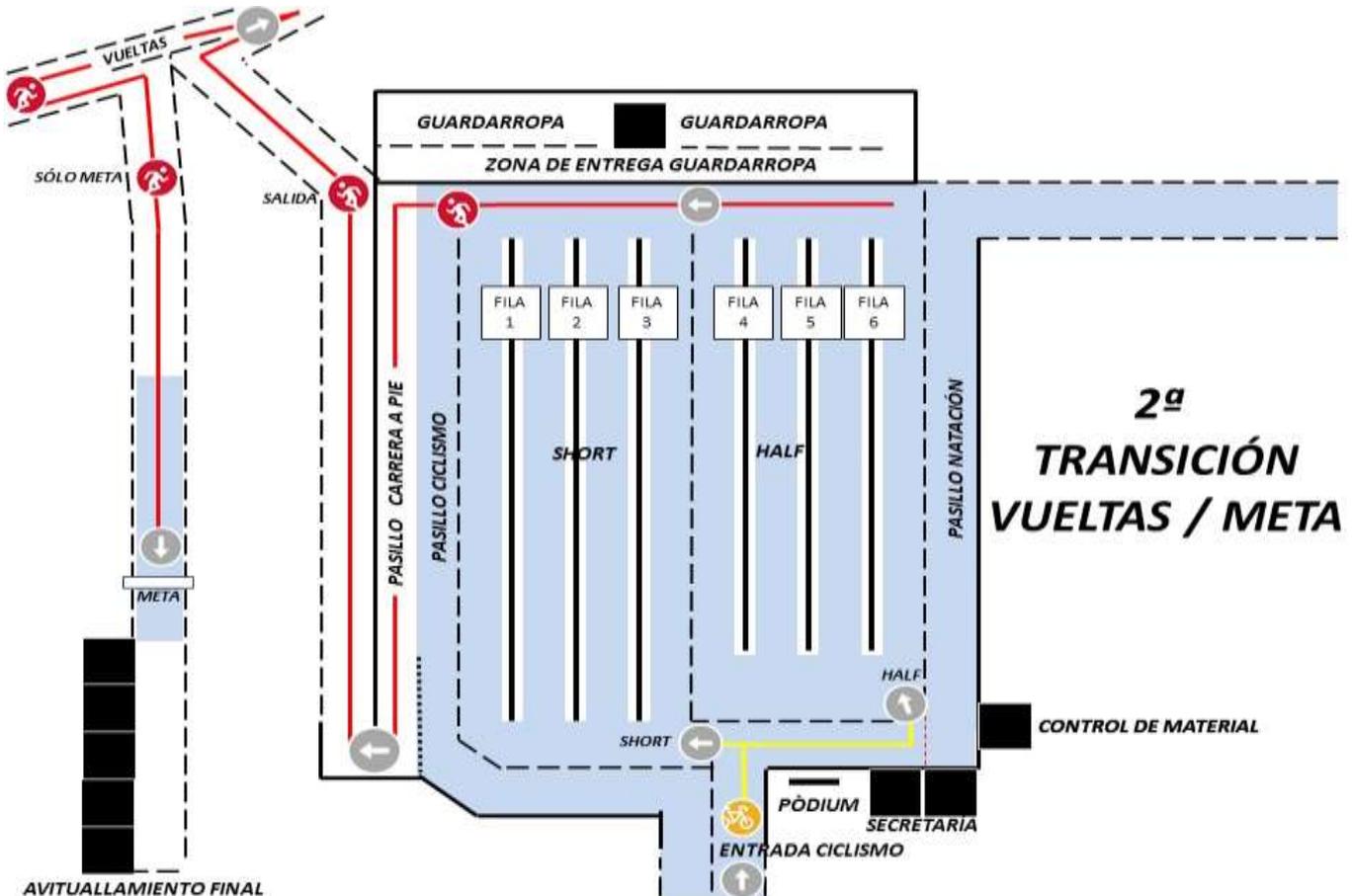
4 BASURAS

- 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 alrededor de 80m con contenedores en cada avituallamiento.
 - Te recordamos que debes tirar la basura en los contenedores.

7 TRANSICION



AVITUALLAMIENTO FINAL



AVITUALLAMIENTO FINAL

- **A las 13:50 (5h desde la última salida de natación) será la hora límite para acceder a la 2ª transición**

8 META Y POST – META

- **A LAS 16:05 SE CIERRA LA META**, a partir de ese momento se retirarán los voluntarios 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 con agua, refresco y fruta
- **Sólo para los corredores de la distancia Half** habrá comida al terminar la competición.

9 RESUMEN TIEMPOS DE CORTE

IMPORTANTE: Todos estos tiempos se tendrán en cuenta desde la última salida que se dé para iniciar la natación

NATACIÓN ESTANDAR: tiempo máximo para completar la natación: **45 minutos.**

NATACIÓN HALF: tiempo máximo para completar la natación: **60 minutos.**

CICLISMO HALF: corte en el **kilómetro 19: 1 hora 40 minutos** (natación + ciclismo)
o cuando el **primer clasificado** se encuentre **a 6km** de este punto ya volviendo.

CICLISMO HALF: límite para **entrar en T2: 5 horas.** (natación + ciclismo).

CARRERA A PIE HALF: límite para **iniciar la tercera vuelta: 6 horas 30 minutos**
(natación + ciclismo + dos vueltas de carrera a pie).

TIEMPO LÍMITE PARA ENTRAR EN META HALF: 7 horas. 15 minutos

10 RECORDATORIO DE NORMATIVA

10.1 DRAFTING, ADELANTAMIENTOS, SANCIONES Y LUGAR DE CUMPLIMIENTO

1 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 adelantarle.
 - 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.
 - **Detrás de las motos** tendrá doce (12) metros lineales.
 - **Detrás de cualquier vehículo** en todo el segmento de ciclismo tendrá treinta y cinco (35) metros lineales.

2 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*
 - Permanecer en la zona de *drafting* del deportista que adelanta más del tiempo asignado/permitido (25 segundos) 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

3 SANCIONES

- **La sanción por *drafting*** que aplica a un deportista es una **tarjeta azul**
 - **Se deberá detener en la primera área de penalización (penalti box)** que haya desde el lugar donde se le ha sancionado.
 - **El tiempo parado** 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 supondrá la **descalificación** del deportista.
- **Los dorsales** de los deportistas sancionados **no se mostrarán** en el área de penalización.
- **Es responsabilidad del deportista detenerse** en la siguiente área de penalización tras recibir la sanción.
- **Las infracciones por *drafting* no podrán ser apeladas.**

4 UBICACIONES DE LAS ÁREAS DE PENALIZACIÓN (penalti box)

- **DISTANCIA ESTÁNDAR** al realizarse con *drafting* permitido no se aplicarán sanciones por este motivo por lo que no habrá penalti box
- **DISTANCIA HALF**
 - 1º situado junto al avituallamiento del km 22
 - 2º situado junto al avituallamiento del km 60
 - 3º situado a 2 km de finalizar el ciclismo en km 82 (aprox)

5 LUGARES DE CUMPLIMIENTO DE SANCIONES

- Las sanciones de tiempo por *drafting* o por cualquier otro motivo se aplican en los lugares descritos en la siguiente tabla.

SANCIÓN RECIBIDA EN:	DEBE CUMPLIRSE EN:
SALIDA	T1
NATACIÓN	T1
T1	Advertencia en T1
CICLISMO	Áreas de Penalización de Ciclismo
T2	Advertencia en T2
CARRERA A PIE	Advertencia - Sanción de tiempo en el lugar

- Si el deportista decide detenerse en otro lugar la sanción se interpretará como «no cumplida»

10.2 ENTREGA DE PREMIOS

- El pódium estará situado junto a la zona de transición
- La previsión de entrega de premios por categorías y equipos es la siguiente:
 - **11:00 ENTREGA DE TROFEOS CTO DE MADRID ESTANDAR**
 - **14:00 ENTREGA DE TROFEOS HALF CLASIFICACIÓN ABSOLUTA**
 - **14:30 ENTREGA DE TROFEOS HALF POR GRUPOS DE EDAD Y EQUIPOS**
- Las entregas de trofeos **por grupos de edad y equipos** se irán haciendo a partir de las 14:30 a medida que se completen los pódiums de cada categoría para evitar esperas a los deportistas.
- Si estás premiado, debes estar atento a los horarios de entrega de trofeos
- Los y las deportistas y sus clubes deberán estar presentes en el pódium para procederse al acto de entrega de premios.
- Es obligatoria la puntual asistencia y permanencia en los actos protocolarios de entregas de premios individuales o por equipos.
- 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.
- La no asistencia de un o una deportista a la entrega de premios conllevará la pérdida del premio económico que le hubiese correspondido. Se entiende igualmente a estos efectos por no asistencia, el retraso o demora en la presencia en el lugar y hora establecidas para la entrega de premios.

**ESPERAMOS QUE SEA
UN GRAN DÍA PARA TODOS
¡¡¡MUCHA SUERTE!!!**



SPONSORS OFICIALES



COLABORADORES

