

**VIII
ACUATLÓN
PLAYA SAN JUAN
2022**

**15 OCTUBRE
16:00H.
PLAYA SAN JUAN**

- 2500M CARRERA •
- 1000M NATACIÓN •
- 2500M CARRERA •

+Info e Inscripciones:
www.gesportcanarias.com

750M NATACIÓN / 20 KM BICI / 5 KM CARRERA

**7º EDICIÓN
TRIATLÓN
SPRINT**

★ **GUÍA DE ISORA** ★

16 DE OCTUBRE 2022 • 09:00H / PLAYA SAN JUAN

+Info e Inscripciones:
www.gesportcanarias.com

MODALIDAD Y DISTANCIAS

MODALIDAD:

DISTANCIA:

Triatlón Sprint



750m



20km



5km

Acuatlón Estándar



2,5km



1km



2,5km

Acuatlón Sprint



1,25km



500 m



1,25km

DELEGADA TÉCNICA: Alejandra Rippa

JUEZ ÁRBITRO: A NOMBRAR

DIRECTOR DE CARRERA: Isidro Casanova

- RECOGIDA DE DORSALES:

Sábado 15 de 16 a 20 horas TRIATLÓN

Sábado 15 de 12 a 15 horas ACUATLÓN

- ACUATLÓN:

15:00 a 15:45 horas Check in o Control de material

15:50 horas Cámara de llamada

16:00 horas Salida masculina

16:02 horas Salida Femenina

Celebración de pódium al finalizar

- TRIATLÓN:

8:00 a 8:45 horas Check in o Control de material

8:50 horas Cámara de llamadas

9:00 horas Salida masculina

9:02 horas Salida femenina

Entrega de premios al finalizar

ACUATLÓN

Habrán trofeos para los 3 primeros de la general femenina y masculino y para los 3 primeros locales también femenino y masculino.

Para los primeros de la clasificación general los premios en metálico son:

- 1er clasificado 150€ 1er clasificada 150€
- 2do clasificado 100€ 2da clasificada 100€
- 3er clasificado 50€ 3er clasificada 50€

Se realiza en el Área de Transición (AT)

- DNI / Pasaporte / Licencia
- Revisión de uniformidad

IMPORTANTE: NO SE PUEDE COMPETIR CON EL TORSO DESCUBIERTO. Las mujeres no pueden estar con bañador de dos piezas.

- Revisión de dorsales
- Revisión de gorros
- Revisión de marcaje

Deberás presentarte con DNI O LICENCIA en la mano, dorsales colocados y visibles

A TENER EN CUENTA

- a) hacer gala en todo momento de un espíritu deportivo correcto;
- b) ser responsables de su propia seguridad y la del resto de deportistas;
- c) conocer y cumplir el Reglamento de Competiciones;
- d) conocer los recorridos y seguirlos;
- e) obedecer las indicaciones e instrucciones de los Oficiales;
- f) respetar las normas de circulación;
- g) tratar con respeto y cortesía al resto de deportistas, Oficiales, voluntarios y espectadores;
- h) informar a un Oficial si se retiran de la competición;

- i) competir sin recibir ayuda de otros (ayuda externa) que no sean personal de la Organización u Oficiales;
- j) evitar mostrar cualquier tipo de ostentación política, religiosa, o racial;
- k) evitar el uso de lenguaje abusivo;
- l) si son conscientes de haber infringido una norma, informar a un Oficial y, en caso necesario, retirarse de la competición;
- m) respetar el medioambiente de la zona en la que se celebra la competición no abandonando ni arrojando objetos ni actuando de forma agresiva contra el entorno;
- n) no obtener ventaja de cualquier vehículo u objeto externo;
- o) seguir los recorridos establecidos;
- p) no hacer uso de dispositivos que puedan distraer al deportista y le hagan perder la atención

- Dorsales de competición



- Gorro de natación



- Camiseta de la prueba y otros



- Guardarropa  
- Servicios médicos   
- Avituallamientos   
- Policía Local y Protección Civil  
- Salvamento  
- Residuos  

- Cámara de llamadas 15 minutos antes de la salida
- Los oficiales colocan a los atletas en la línea de salida

ATLETAS EN POSICIÓN

- La salida se dará en cualquier momento una vez el juez de salida diga «A sus puestos»
- Se utilizará bocina de gas



Si un deportista sale antes de la indicación de inicio de competición, éste recibirá una penalización en la T1

- El deportista podrá usar exclusivamente el espacio marcado con su número de dorsal
- Sólo está permitido dejar en el espacio asignado en el AT el material que vaya a ser usado durante la competición
- Está prohibido dejar toallas, mochilas, calzado no apto etc. En el caso de encontrar algo se les retirará y será depositado en el guardarropas.

Todo el material utilizado se deberá colocar en la cesta

CARRERA A PIE ACUATLON

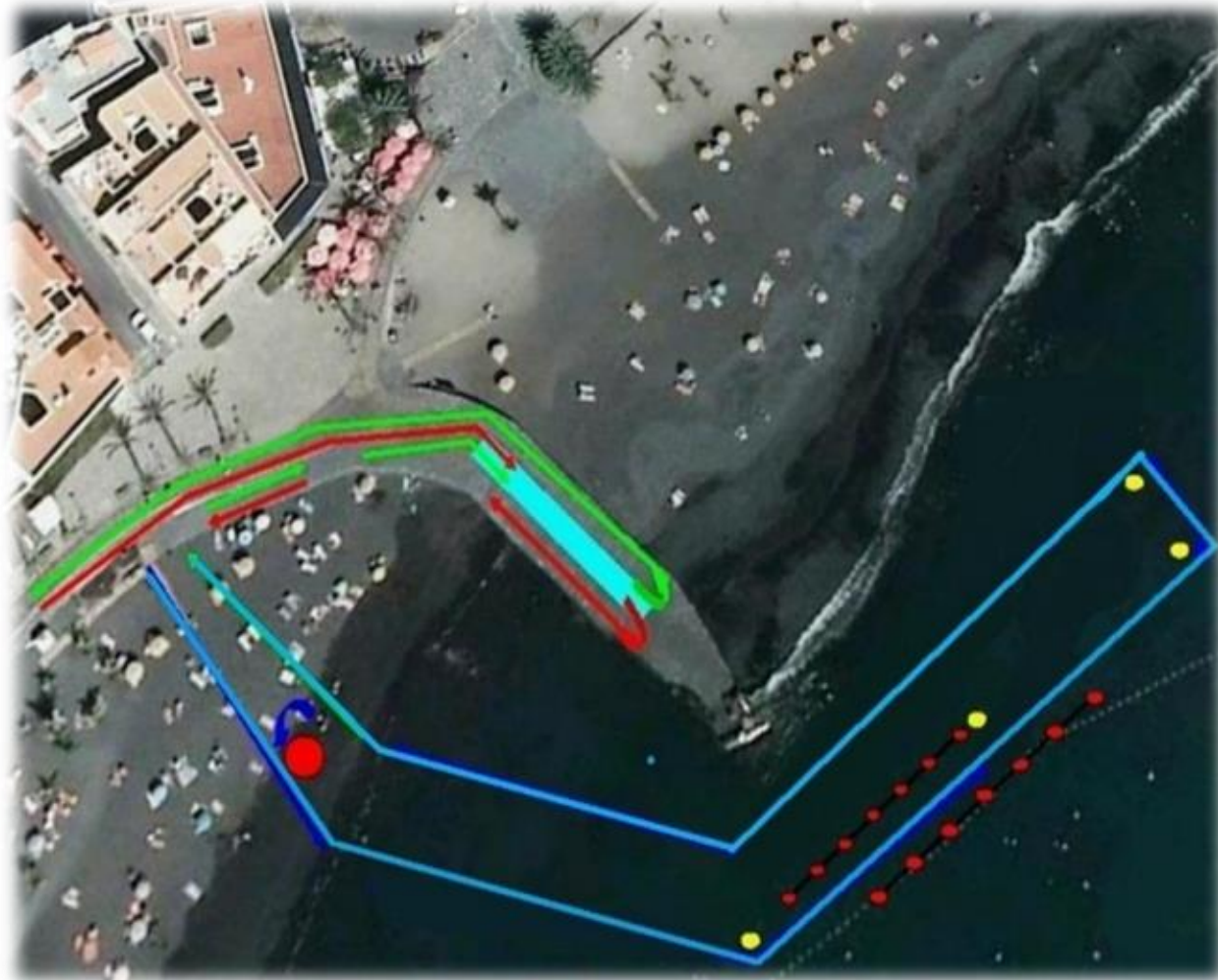


La salida es del arco de meta ubicado en la avenida principal.

Realizaremos una vuelta hasta llegar al punto de giro. El control será realizado por un juez de la Federación.

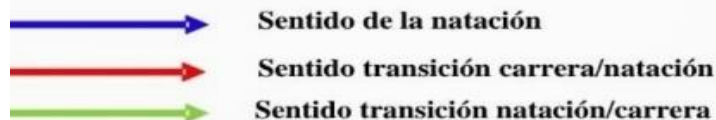
Llegaremos a la zona de transición donde entraremos al box de frente.

NATACIÓN ACUATLÓN



NATACIÓN ACUATLÓN

RECORRIDO NATACIÓN (Dos vueltas)



Una vez finalizada la 1^o carrera a pie, nos dirigimos a la zona de transición entrando al box por la parte frontal y saliendo por el pasillo de compensación de la derecha. Bajamos la rampa, entramos al agua dejando el giro a la izquierda.

Realizamos 2 vueltas en sentido antihorario dejando las boyas a la izquierda y realizamos el giro por fuera en la playa que estará señalado correctamente

Cuando finalizamos la natación, la salida del box para la segunda carrera, es el pasillo de compensación izquierdo.

Realizamos la vuelta completa en sentido antihorario para entrar a meta al finalizar

CIRCUITO DE NATACIÓN



- La salida la realizaremos desde la misma playa realizando 1 vuelta de 750m en sentido antihoraria dejando las boyas de giro a nuestra izquierda.
- En el caso de los cadetes realizarán una vuelta de 500m.
- Una vez finalizada la vuelta, nos dirigimos al área de transición entrando al box por la parte trasera derecha.

RECORRIDO DE CICLISMO



Una vez efectuada la transición saldremos por la parte frontal del box, donde encontraremos la línea de montaje (verde) la cual dejaremos detrás para subirnos a la bicicleta

El circuito se desarrollará casi totalmente por la Ctra. TF 463, subida a Guía de Isora, en un circuito de una sola vuelta de subida y bajada.

Está permitido ir a rueda,(drafting) excepto entre triatletas de diferente sexo.

Está totalmente prohibida la invasión del carril contrario. Es motivo de descalificación.

Una vez complete el circuito de ciclismo, encontrará la línea de desmontaje (roja) donde deberá bajarse antes de cruzarla para dirigirse al Área de Transición por el pasillo de compensación que estará a la izquierda del box.

Al llegar al final del pasillo giramos a la derecha

Una vez realizada la transición se continúa en el mismo sentido de la marcha para salir e incorporarse al circuito de carrera a pie.

RECORRIDO CARRERA A PIE



La carrera a pie se desarrollará por la Avda. del Emigrante y paseo de Playa de San Juan, en un circuito de 2500 metros al que habrá que dar 2 vueltas.

En el caso de los cadetes realizarán solo 1 vuelta.

Encontraremos un avituallamiento en el punto de giro a 600m . Recordamos la sanción de 10 segundos por tirar residuos fuera del área asignada.







El sentido de la carrera es antihoraria.

Una vez completa la última vuelta de la carrera a pie nos dirigimos a la meta siempre con el DORSAL VISIBLE, y en el caso de tener tritraje la cremallera delantera deberá estar cerrada.

No se puede entrar acompañado.

Inmediatamente entregar el chip, y dirigirnos al área de post meta para la recuperación.

FELICIDADES FINISHER!!!

Sáb 15 OCT	Dom 16 OCT
↕ 21° ↕ 17°	↕ 21° ↕ 16°
 17°	 17°
 21°	 21°
 19°	 18°
2.6 mm	0 mm
↙ 6 km/h	↗ 7 km/h
08:08	08:09
19:38	19:37

Hora	Altura(Mts)	Tipo
04:28	1.707	Pleamar
10:50	0.917	Bajamar
16:59	1.517	Pleamar
22:49	1.012	Bajamar

¡¡BUENA SUERTE!!



Viva el triatlón!!