

PRESENTACIÓN

Los próximos **8 y 9 de abril de 2017** en la población de Deltebre (Tarragona) tendrá lugar la 4^a edición del **TRIATLÓN DE DELTEBRE** bajo las siguientes distancias:

FECHA	MODALIDAD	NATACIÓN	CICLISMO	CARRERA PIE
Sábado 8 de abril	SPRINT	750m	20 km	5 km
	OLÍMPICO	1.500	38 km	10 km
Domingo 9 de abril	SHORT*	950m	56 km	10 km
	HALF*	1.900	84 km	20 km

* En las distancias short y Half no está permitido el drafting (ir a rueda)

Este Triatlón tiene como centro neurálgico la localidad de **Deltebre**, perteneciente a la provincia de Tarragona, en la comarca del Bajo Ebro y que es la población más cercana a la desembocadura del Río Ebro.

La prueba se ubica en la zona de la Cava de esta localidad y transcurre por el Río Ebro, las bonitas carreteras anchas y totalmente llanas de la zona y finalmente por el carril bici que va paralelo al río para terminar en la plaza del Ayuntamiento. Un lugar muy especial y bonito que hace que la prueba se dispute en un marco incomparable.

UBICACIONES



PROGRAMA

SÁBADO 8 DE ABRIL DE 2017

Horarios	Actividad	Lugar
10:00 – 19:00	Acreditación de los participantes	Ayuntamiento MAPA
12:00	Reunión Técnica (Todas distancias)	Casal Gente Mayor (Av. Catalunya nº 9)
14:00 – 15:00	Check In (Sprint y Olímpico)	Boxes (Puente Lo pasador) MAPA
15:00	Salida Triatlón Olímpico	
15:45	Salida Triatlón Sprint	
17:30 – 19:00	Check Out (Retirada de Material)	Boxes (Puente Lo pasador)
18:30	Entrega de premios	Zona de Meta (Plaza 20 de mayo)

DOMINGO 9 DE ABRIL DE 2017

Horarios	Actividad	Lugar
07:00 – 07:45	Check In (Short y Half)	Boxes (Puente Lo pasador)
08:00	Salida Half	
09:00	Salida Short	
12:30 – 14:30	Check Out (Retirada de Material)	Boxes (Puente Lo pasador)
13:00	Entrega de premios	Zona de Meta (Plaza 20 de mayo)

CHECK IN

- El Check In es el acceso de los participantes a la Zona de Boxes (Àrea de transición) donde los jueces realizan el control y verificación del material de cada triatleta.
- **CUANDO ?** Sprint y olímpico – Sábado 8 de abril de 13:30 a 14:50h
Short y Half – Domingo 9 de abril de 7:00 a 07:45h
- **DÓNDE ?** Àrea de transició – Boxes, ubicado debajo del Puente Lo pasador
(Av. Girona s/n). Puente que une Deltebre con Sant Jaume de Enveja.
- Cada participante debe realizar su propio Check in, en ningún caso lo puede realizar un compañero u otro participante.
- En la siguiente página te especificamos el material con el que debes acceder al Check IN

CHECK OUT

- El Check out es la retirada del material de cada participante de la Zona de Boxes (Àrea de transición) donde el personal de seguridad controla que cada triatleta se lleve su material que está identificado con su dorsal.
- **CUANDO ?** Sprint y olímpico – Sábado 8 de abril de 17:30 a 19:00h
Short y Half – Domingo 9 de abril de 12:30 a 14:30h
- **DÓNDE ?** Àrea de transició – Boxes, ubicado debajo del Puente Lo pasador
(Av. Girona s/n). Puente que une Deltebre con Sant Jaume de Enveja.
- Cada participante debe realizar su propio Check out, en ningún caso lo puede realizar un compañero u otro participante.
- Al retirar el material debes llevar contigo todo tu material sin haber perdido los dorsales que acreditan bici, casco y tu dorsal de la carrera para facilitar el control del personal de seguridad.

MATERIAL Y BOXES

➤ Material necesario para la prueba y para el Check IN:

- ✓ DNI o pasaporte
- ✓ Chip con velcro, colocado en el tobillo (Se entrega en el CHECK IN)
- ✓ Dorsal con cinta porta dorsal o imperdibles
- ✓ Ropa (*solo la que utilizarás durante la prueba*)
- ✓ Bicicleta con el adhesivo en la tija del sillín
- ✓ Casco de bici con adhesivo
- ✓ Zapatillas de ciclismo (*opcional pero recomendado*)
- ✓ Zapatillas de correr

➤ En la zona de Boxes solo se puede acceder exclusivamente con el material que se va utilizar durante la competición. El resto de material debe dejarse en una mochila en el guardarropa con el adhesivo que se te ha entregado en la recogida de dorsales.

➤ El uso del traje de neopreno será opcional u Obligatorio (si el agua está por debajo de los 14º)

➤ **IMPORTANTE:**

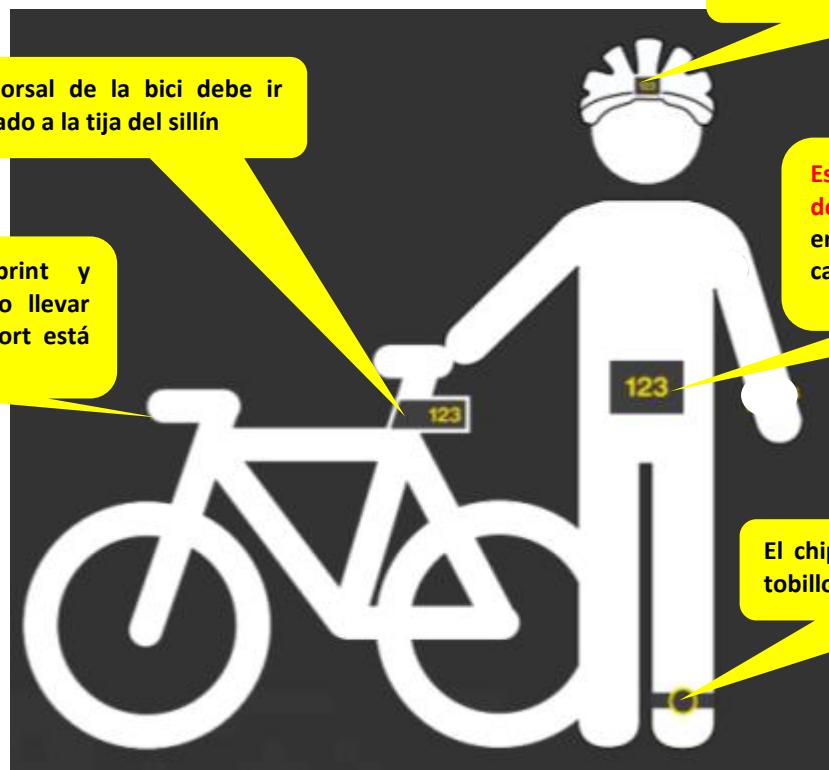
El dorsal adhesivo del casco debe ir pegado en la parte frontal

El dorsal de la bici debe ir pegado a la tija del sillín

En la Modalidad Sprint y Olímpica está prohibido llevar acople, en el Half y short está permitido

Está prohibido nadar con el dorsal. En la bici debes llevarlo en la parte trasera y en la carrera pie en la parte delantera

El chip tiene que ir colocado en el tobillo durante toda la prueba

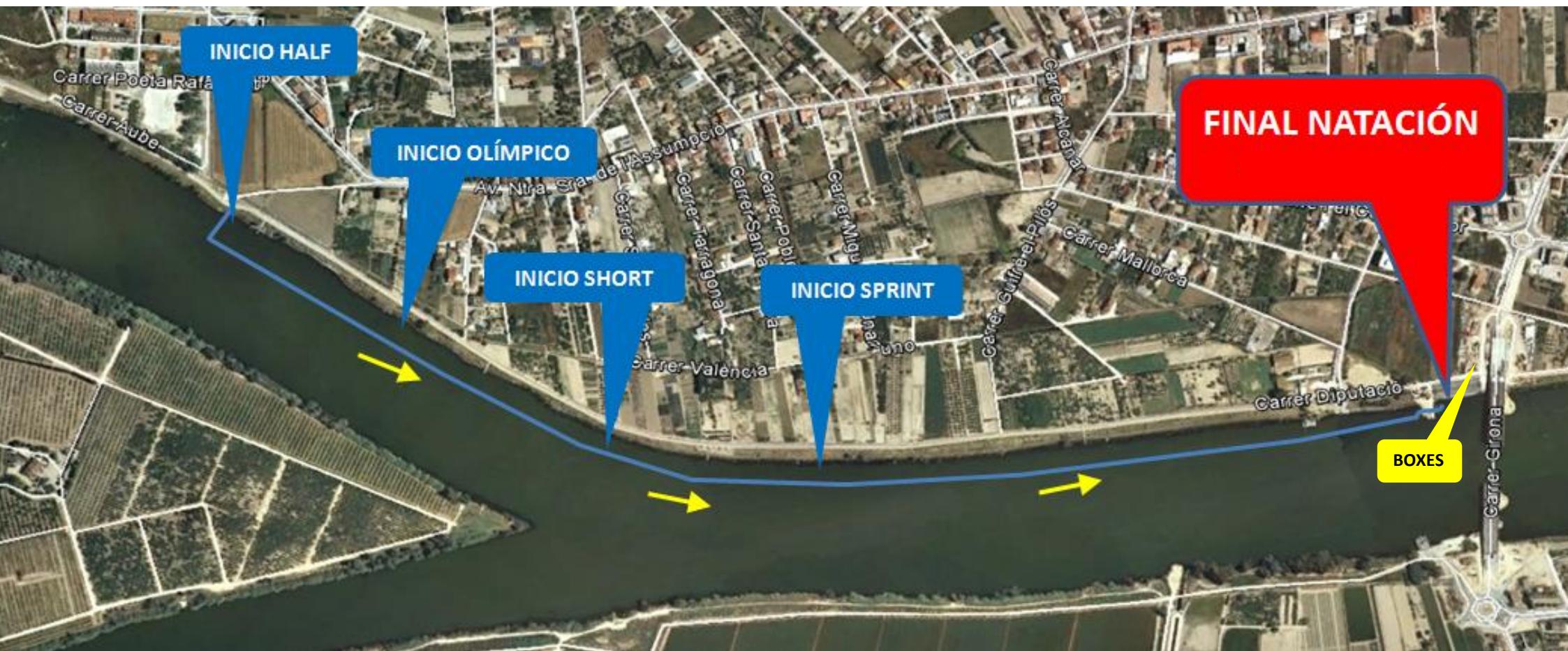


NATACIÓN

SPRINT 750m
SHORT 1.000m

OLÍMPICO 1.500m
HALF 1.900m

SE NADA A FAVOR DE LA CORRIENTE DEL RÍO EBRO



NOTA IMPORTANTE: Hay que ir con antelación al punto de inicio del segmento de natación, se va andando por el carril bici

CICLISMO

- SPRINT 20 km (tramo de enlace + 1 vuelta + tramo de enlace hasta Boxes)
OLÍMPICO 38 km (tramo de enlace + 2 vueltas + tramo de enlace hasta Boxes)

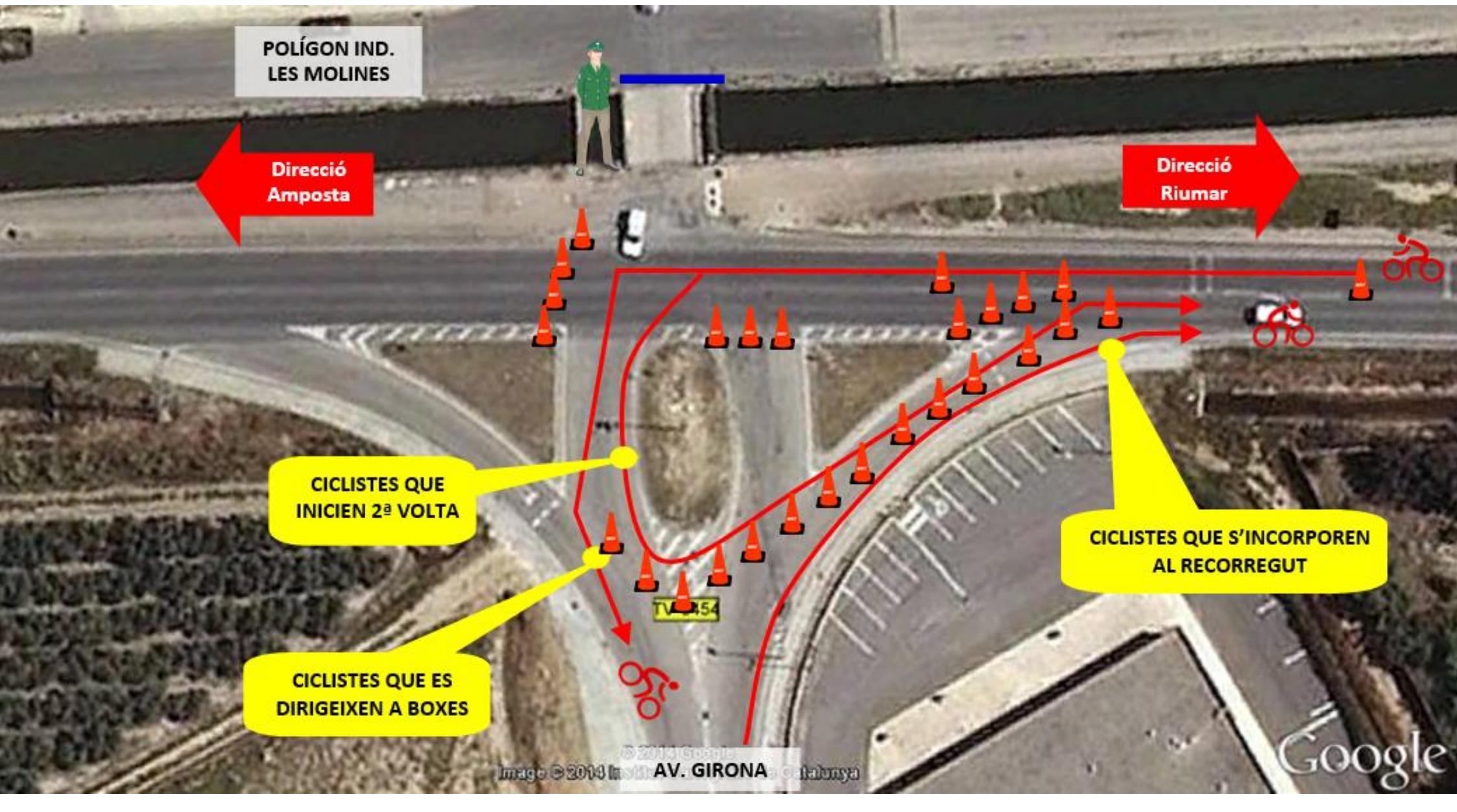
ITINERARIO: Av. Girona (tramo de enlace) – Giro a la derecha– Ctra. TV-3454 – Ctra. T-340 – punto de retorno (rotonda del Deltaventur) – T-340 – TV-3454 – Final de vuelta (cruce de la TV-3454 con Av. Girona).

Circular siempre por la derecha de la calzada, en ningún caso rebasar la línea central de la calzada.



PUNTO IMPORTANTE CICLISMO – SPRINT Y OLÍMPICO

Inicio vueltas o entrada al circuito



CICLISMO

SHORT	56 km (2 vueltas)
HALF	84 km (3 vueltas)

ITINERARIO: Av. Girona – Giro a la derecha – ctra. TV-3454 – crrta. T-340 – punto de retorno (rotonda del Deltaventur) – T-340 – TV-3454 – Punto de retorno (cruce TV-3454 con T-340) – TV-3454 – Giro a la derecha – Av. Girona – Final de vuelta (Av. Girona con Av. Jaume I).

Circular siempre por la derecha de la calzada, en ningún caso rebasar la línea central de la calzada.



CARRERA A PIE

SPRINT	5 km	(1 vuelta)
SHORT	10 km	(2 vueltas de 5 km)

OLÍMPICO	10 km	(2 vueltas de 5 km)
HALF	20 km	(4 vueltas de 5 km)

ITINERARIO:

El recorrido transcurre mayoritariamente por el carril bici del Río Ebro del costado Deltebre. Tramo de enlace inicial de 1 km por el cual ya no se volverá a transitar. El resto de recorrido es siempre de 2 sentidos.



RELEVOS

1. Los equipos de Relevos pueden estar integrados por 2 o 3 personas, pudiendo ser masculinos, femeninos o mixtos.
2. Cada componente realizará un segmento o en el caso de ser 2 componentes uno de ellos realizará 2 disciplinas del triatlón y el otro la restante.
3. Cada equipo tendrá un dorsal, menos el nadador que tendrá un gorro de natación marcado con el nº de dorsal del equipo. El Ciclista debe llevar el dorsal en la parte trasera y el corredor en la parte delantera.
4. Todos los miembros de cada uno de los equipos de relevos deberán entrar JUNTOS en la zona de BOXES para realizar el Check In.
5. En el espacio delimitado del equipo sólo se podrá dejar exclusivamente el material que utilizarán durante la prueba.
6. Sólo se permitirá entrar en boxes al relevista cuando el anterior componente ha iniciado su segmento.
7. El relevo se ejecuta en el lugar donde se tiene colgada la bicicleta en BOXES.
8. Para efectuar el relevo hay que entregar el chip al siguiente relevista. El chip debe ir colocado siempre en el tobillo
9. Todos los componentes del equipo podrán acompañar el relevo que hace la carrera a pie en los últimos 100 metros de la prueba para cruzar juntos la línea de meta.
10. Despues todo el equipo podrá acceder a la zona de Post meta donde está ubicado el avituallamiento final con todos los servicios para los triatletas.
11. Sólo habrá una sola clasificación para la categoría de relevos, ya sean masculinos, femeninos y/o mixtos.

AVITUALLAMIENTOS

MODALIDAD	NATACIÓN	CICLISMO	CARRERA A PIE
SPRINT	0	0	2
OLÍMPICO	0	0	4
SHORT	1*	2**	4
HALF	1*	3**	8

* Al final de la natación habrá agua

**Km. 7, 35 y 63 del ciclismo

En la carrera a pie los avituallamientos están cada 2 km aproximadamente

PRODUCTOS CICLISMO:

Agua + Bebida isotónica + productos sólidos

PRODUCTOS CARRERA A PIE:

Vasos de agua + vasos de bebida isotónica + fruta

NOTA MUY IMPORTANTE:

Al final de los avituallamientos habrá una zona habilitada para tirar todos los residuos. Es importante que todos los participantes cuiden del medio natural para preservar el espacio tal y como se lo han encontrado.

ASPECTOS IMPORTANTES

➤ **Tiempos de corte**

MODALIDAD	NATACIÓN	NATACIÓN + CICLISMO	META
SPRINT	20'	1h 30'	2h 15'
OLÍMPICO	35'	2h 30'	3h 40'
SHORT	25'	3h 30'	5h
HALF	35'	4h 15'	6h 30'

NOTA IMPORTANTE: La natación es con la corriente a favor

➤ **Cómo llegar**

<http://www.turismodeltebre.com/11/com-arribar.html>

➤ **Zona de aparcamiento**

La zona habilitada de aparcamiento es la explanada delante del Centro Cívico y Cultural de Deltebre, ubicado en la Av. Girona S/N.

➤ **Servicios a los participantes**

- ✓ Servicio de guardarropa
- ✓ Servicio de fisioterapia a la llegada
- ✓ Servicio de vestuarios y duchas (Instituto de Deltebre, a 200m de la llegada)
- ✓ Gran dispositivo médico a lo largo de toda la prueba.
- ✓ Zona de aparcamiento gratuita
- ✓ Avituallamientos completos durante y al final de la carrera