

EVENTO TRIATLÓN SÁBADO 25 ABRIL DEL 2026

- **INFORMACIÓN Y NORMATIVA** La prueba consiste en completar las diferentes distancias correspondientes a cada disciplina (natación, bicicleta y carrera).

PREVISIÓN SALIDA 10 :00 H

1.1 CATEGORÍA FEMENINA INDIVIDUAL SUPER SPRINT: 400 M NADO / 10 KM BICI ESTÁTICA / 2.5 KM CARRERA, ALREDEDOR POLIDEPORTIVO.

PREVISIÓN SALIDA 11: 00 H

1.2 CATEGORÍA MASCULINA INDIVIDUAL SUPER SPRINT: 400 NADO / 10 KM. BICI ESTÁTICA / 2.5 KM CARRERA, ALREDEDOR POLIDEPORTIVO.

PREVISIÓN SALIDA 12: 00 H

1.3 CATEGORÍA MIXTA POR RELEVOS SPRINT: CADA MIEMBRO DEL EQUIPO HACE 1 PRUEBA. 750 M NADO / 20 KM BICI ESTÁTICA / 5 KM CARRERA, ALREDEDOR POLIDEPORTIVO. (Libre es decir o bien se relevan por modalidad deportiva, uno nada, otro corre y otra bici o bien los tres deportistas participan en las tres modalidades, o al menos dos hacen cada prueba, y ellos eligen quien)

NORMATIVA

- La prueba será cronometrada por tandas de salida, el cómputo general de la prueba.
- **Segmento natación:** Se desarrollará en la piscina cubierta del centro. Siendo 3 personas por calle en nado paralelo o acordado entre los integrantes de la misma, en una única salida. Cada participante deberá contabilizar los largos (metros)

Prueba individual 16 largos / Prueba relevos 30 largos, una vez completados comenzar con la transición piscina/bicicleta. En cuanto a la indumentaria. Está permitido tanto bañadores o trajes de baño, como monos de triatlón. Está permitido el drafting o ir a pies de otro participante. **No están permitidos el uso de palas, neoprenos, aparatos electrónicos...**

Transiciones: El triatlón como modalidad deportiva, consta de 2 cambios de una actividad a otra, natación ciclismo y ciclismo-carrera. En el caso del Tribar, tendréis una silla con vuestro dorsal, situada a pie de vuestra bicicleta en cuyo lugar deberéis de dejar vuestras pertenencias, material de natación (gorro, gafas, aletas, pull...) antes de subiros a pedalear.

En el caso de tener un traje/bañador de triatlón podréis subir a pedalear con vuestras zapatillas deportivas o de ciclo el que las tuviera.

En el segundo caso de tener que ponerme ropa encima del bañador sin tener que desnudarme, también tenéis la posibilidad.

En un último caso, si tuviera la necesidad de pasar por el vestuario a cambiarme de ropa, también será posible. Teniendo en cuenta cualquiera de las opciones, tener en cuenta que el tiempo de la prueba no separará, y el cronómetro de cara al resultado final de la prueba seguiría sumando segundos. Es importante que dejéis bien colocadas y organizadas las cosas sobre vuestra silla, bien sea en vuestra mochila, bolsa, o encima de la misma, ya que, entre tandas de salida, cambiaremos las sillas por las de otros participantes, y llevaremos vuestras pertenencias a una zona delimitada, donde podréis recogerlas al terminar la prueba.

Transición uno (T1): salida del agua-bicicleta. Dejo mis accesorios de natación e indumentaria. Me preparo para completar la bicicleta, zapatillas, ropa de ciclismo, gafas de sol, bidón de agua... etc

Transición dos (T2): bajo de mi bicicleta una vez completada la distancia y me preparo para la carrera. Gorra, gafas de sol, zapatillas de correr....

En cuanto al sector de ciclismo se desarrolla sobre una bicicleta de ciclo indoor (spinning). Las cuales están colocadas a escasos metros de la piscina, dentro del recinto del centro deportivo, no es necesario el uso del casco. La bicicleta lleva una pantalla, en la que se marcan el km justo después del momento de empezar a pedalear. Tendréis que pulsar el botón de play y completar la correspondiente distancia antes de bajaros a correr. Una vez completada, uno de nosotros comprobará la distancia. Contra más velocidad de pedalada lleve, rpm o cadencia de piernas, antes se completa la distancia. La intensidad o carga de trabajo no es factor determinante de cara a la velocidad. Esta viene determinada por la velocidad de pedaleo exclusivamente (en nuestras bicicletas). Así que una recomendación sería trabajar en torno a las 85-105 rpm. En cuanto a la carga o resistencia de la bicicleta, será de 2, en la palanca que tiene la bicicleta, con el fin de que el disco de inercia vaya controlado. Para que os hagáis una idea, en una clase de ciclo a una media de 80 rpms, el tiempo sería de 40 minutos para 20 km. Deberéis ajustar vuestras máquinas antes de la prueba (altura de sillín, manillar). El personal de la organización os ayudará si hiciera falta. También os recomendamos que dejéis una botella o bidón de agua/bebida sobre la misma, con el fin de hidratarnos durante el segmento. Está permitido el uso de zapatillas específicas de ciclismo con calas/enganches SPD. De no disponer de ellas, recomendamos pedalear con zapatillas deportivas o incluso con las mismas que vayamos a correr. El pie queda sujeto al pedal mediante rastrales.

Una vez llegamos de la piscina a la bicicleta, dejaremos nuestro material de natación sobre nuestra silla, nos vestiremos (calcetines, zapatillas, culotte,

mallas, pantalones...) ya sabéis que tenéis la opción de pasar o no por el vestuario, como hemos comentado anteriormente. Os recomendamos también el uso de protección solar, gafas de sol, gorra.... En el caso de que las condiciones meteorológicas acompañen como en anteriores ediciones.

Salidas: Están planificadas desde las 10:00. Las salidas serán cada 30-35 minutos, en función del flujo de gente que esté aún en la bicicleta, pues necesitamos que estas estén listas de cara a la siguiente tanda de triatletas. No existen tiempos máximos para completar la prueba. En cuanto a los cambios de ropa/condiciones climatológicas, os recomendamos que esperéis a los días previos y así decidir un poco la estrategia. Tenéis la opción de tritraje, poner ropa encima después de secaros o dejar la ropa en una cesta en el bordillo de la piscina, para pasar por el vestuario lo más rápido posible. Intentar ser lo más ágiles posibles para favorecer el desarrollo de la competición. Cada participante dispone de 2 dorsales. Uno que se os entregará para que llevéis durante la carrera a pie y otro que estará sujeto en vuestra silla de transiciones, con el fin de que podáis dejar en cada lugar el material que corresponda y una vez finalizada la prueba recoger vuestros enseres. **El dorsal con el que se compete no es obligatorio durante el segmento de la natación, ni durante la bicicleta. Sí es obligatorio durante la carrera a pie. Necesitamos que esté visible a la llegada para computar los tiempos.** Podéis fijarlo a la camiseta/traje con la que vayáis a hacer la bici y la carrera o usar una cinta porta-dorsal. No olvidéis de salir corriendo con esta última en el caso de elegir esta opción.

Carrera a pie: Una vez completada la bicicleta, empezaremos el segmento de la carrera desde la propia zona de bicicletas, siguiendo el balizado y señalizado del circuito. Cada atleta, recorrerá 3 vueltas en el caso de la distancia súper sprint y 6 en el sprint. Cada paso por vuelta completa, con el objetivo de controlar y contabilizar las respectivas. En el caso del súper sprint a la entrega de la segunda goma, me quedaría una vuelta para directamente entrar en meta y en el sprint a la entrega de la quinta goma estaría a falta de un giro. Con lo que, en la última vuelta de cada distancia, aunque pase por el punto de entrega de gomas, no es necesario recibirla, ya que me bifurcaría para la recta de meta. El circuito es en sentido opuesto agujas del reloj. Se corre por la acera. En el caso de que la línea de meta estuviera situada en el césped/pradera, tened en cuenta que el terreno está un poco irregular.