

GUÍA DEL DUATLETA

III Duatlón contrarreloj por equipos El Ejido



IV SUPERLIGA ANDALUZA DE CLUBES DE TRIATLÓN

CAMPEONATO DE ANDALUCÍA DE DUATLÓN CONTRARRELOJ POR EQUIPOS 2024

III CIRCUITO PROVINCIAL DE TRIATLÓN DIPUTACIÓN DE ALMERÍA 2024

ORGANIZADOR



COLABORADORES



PATROCINADORES



DOMINGO

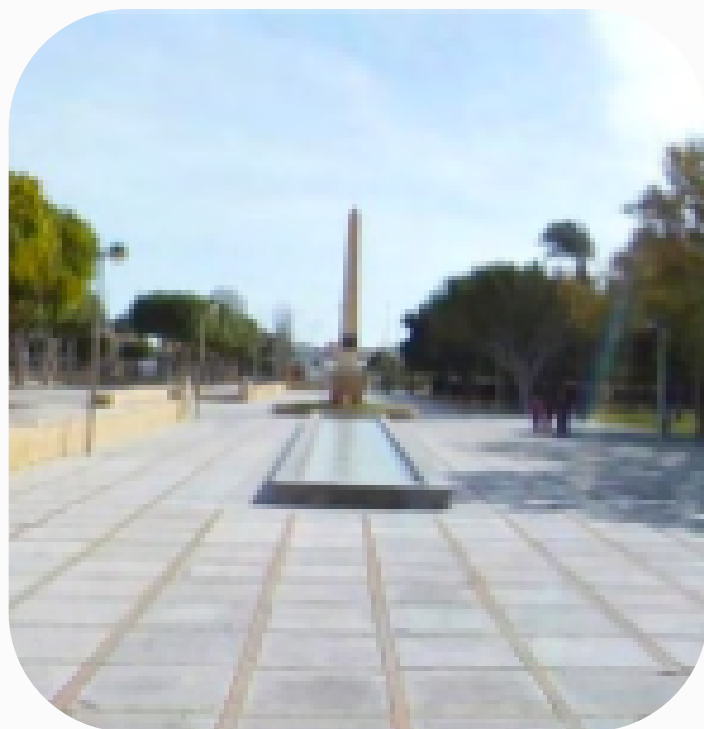
11

FEBRERO

Horarios del área de transición

Es necesario presentar el **DNI** o la **licencia federativa** de **2024**.

<https://goo.gl/maps/UVQSKW7SrQ7RrKSB6>



Equipos
Femeninos y
Mixtos

8:00 a 9:00

Equipos
Masculinos

8:30 a 9:30

**Pabellón
Deportivo de
El Ejido**

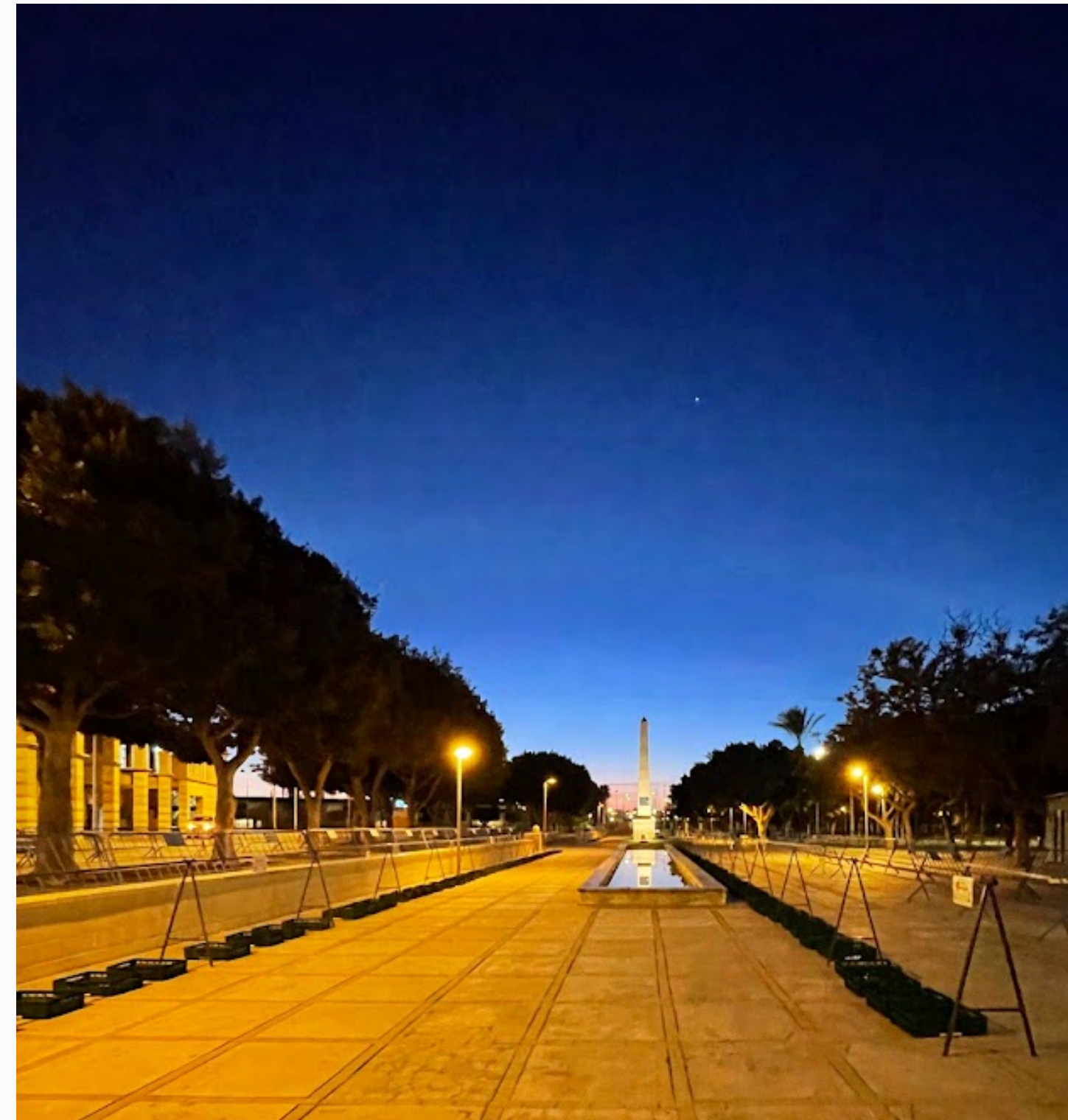
C/ Toledo, 160



Transición

Cada equipo ocupará **una barra** entre **dos “borriquetes”**, no teniendo lugar asignado dentro de la barra de cada equipo para cada una de las bicicletas.

Habrà en cada barra un papel indicando a cada equipo.





Horario de la cámara de llamada

La cámara de llamada será de **5 minutos** antes de la hora asignada para cada equipo y estará situada junto a la salida.

En la cámara de llamada, se hará la foto **obligatoria** de cada equipo (este año cambia de ubicación, ya no estará en la transición).

Salidas

Las salidas de los equipos se realizarán **cada 2 minutos**.



Los horarios de salida son los siguientes:

En la prueba hay **5 clasificaciones:**

- Equipos femeninos*
- Equipos masculinos*
- Equipos femeninos Open
- Equipos masculinos Open
- Equipos mixtos

*Un solo equipo por club federado

Puedes ver el listado completo y más detallado [aquí](#).

EQUIPOS III DUATLÓN CONTRARRELOJ POR EQUIPOS EL EJIDO (11-02-2024)					CAMPEONATO PROVINCIAL
Orden de Salida	Hora de Salida	DORSAL	CLUB / EQUIPO	TIPOLOGIA EQUIPO	
1ª	9:30	18	THRIATLON FUSION	EQUIPOS MIXTOS	
2ª	9:32	17	MIXTOCTM1SALINASCAR	EQUIPOS MIXTOS	
3ª	9:34	16	BAHIA	EQUIPOS MIXTOS	
4ª	9:36	15	GALOSPORTMIXTO	EQUIPOS MIXTOS	
5ª	9:38	14	TRIEJIDOCNICAS	EQUIPOS OPEN FEM.	
6ª	9:40	13	C.T. M1 SALINAS CAR "B"	EQUIPOS OPEN FEM.	
7ª	9:42	12	TRIATLON MEZQUITA	EQUIPOS FEMENINOS	
8ª	9:44	11	C.T. RINCON DE LA VICTORIA	EQUIPOS FEMENINOS	
9ª	9:46	10	C.T. BAHIA DE MALAGA	EQUIPOS FEMENINOS	
10ª	9:48	9	C.T. M1 SALINAS CAR	EQUIPOS FEMENINOS	SI
11ª	9:50	8	C.T. BENALMADENA	EQUIPOS FEMENINOS	
12ª	9:52	7	C.D. TRIATLON EL EJIDO	EQUIPOS FEMENINOS	SI
13ª	9:54	6	C.D. GALOSPORT	EQUIPOS FEMENINOS	SI
14ª	9:56	5	C.D. TRIATLON GUADIATO	EQUIPOS FEMENINOS	
15ª	9:58	4	C.T. AL-FANADIC	EQUIPOS FEMENINOS	
16ª	10:00	3	TRITRAIN4YOU MALAGA	EQUIPOS FEMENINOS	
17ª	10:02	2	REAL CLUB MEDITERRANEO	EQUIPOS FEMENINOS	
18ª	10:04	1	MONTILLA-CORDOBA TRIATLON	EQUIPOS FEMENINOS	
19º	10:06	48	VASTRI	EQUIPOS OPEN MASC.	
20º	10:08	47	PEJIGUERAS	EQUIPOS OPEN MASC.	
21º	10:10	46	TRIEJIDOOOPEN	EQUIPOS OPEN MASC.	
22º	10:12	45	MIXM1SALINASCARTRIEJIDO	EQUIPOS OPEN MASC.	
23º	10:14	44	C.T. M1 SALINAS CAR "F"	EQUIPOS OPEN MASC.	
24º	10:16	43	C.D. GALOSPORT "E"	EQUIPOS OPEN MASC.	
25º	10:18	42	C.T. M1 SALINAS CAR "E"	EQUIPOS OPEN MASC.	
26º	10:20	41	C.D. TRIATLON EL EJIDO "D"	EQUIPOS OPEN MASC.	
27º	10:22	40	C.T. M1 SALINAS CAR "D"	EQUIPOS OPEN MASC.	
28º	10:24	39	C.D. GALOSPORT "D"	EQUIPOS OPEN MASC.	
29º	10:26	38	C.D. TRIATLON EL EJIDO "C"	EQUIPOS OPEN MASC.	
30º	10:28	37	C.T. M1 SALINAS CAR "C"	EQUIPOS OPEN MASC.	
31º	10:30	36	C.D. GALOSPORT "C"	EQUIPOS OPEN MASC.	
32º	10:32	35	REAL CLUB MEDITERRANEO "C"	EQUIPOS OPEN MASC.	
33º	10:34	34	C.T. ALMERIA "B"	EQUIPOS OPEN MASC.	
34º	10:36	33	C.D. TRIATLON EL EJIDO "B"	EQUIPOS OPEN MASC.	
35º	10:38	32	C.T. BENALMADENA "B"	EQUIPOS OPEN MASC.	
36º	10:40	31	C.T. M1 SALINAS CAR "B"	EQUIPOS OPEN MASC.	
37º	10:42	30	C.D. VAS "B"	EQUIPOS OPEN MASC.	
38º	10:44	29	C.D. GALOSPORT "B"	EQUIPOS OPEN MASC.	
39º	10:46	28	REAL CLUB MEDITERRANEO "B"	EQUIPOS OPEN MASC.	
40º	10:48	27	C.D. TRICLUB BABYSCHOOL "B"	EQUIPOS OPEN MASC.	
41º	10:50	26	CLUB TRIATLETAS DE CAEPIONIS	EQUIPOS MASCULINOS	
42º	10:52	25	CERRO PUERTA IMPULSE TRI	EQUIPOS MASCULINOS	
43º	10:54	24	C.D. TRIATLON GRANADA	EQUIPOS MASCULINOS	
44º	10:56	23	C.T. ALMERIA	EQUIPOS MASCULINOS	SI
45º	10:58	22	TRIATLON MEZQUITA	EQUIPOS MASCULINOS	
46º	11:00	21	ESPEJO BIKE TEAM C.D.	EQUIPOS MASCULINOS	
47º	11:02	20	C.T. BAHIA DE MALAGA	EQUIPOS MASCULINOS	
48º	11:04	19	TRIATLON TIJOLA - OCIODEPORTE BAZA	EQUIPOS MASCULINOS	SI
49º	11:06	18	C.D. TRIATLON EL EJIDO	EQUIPOS MASCULINOS	SI
50º	11:08	17	C.T. BENALMADENA	EQUIPOS MASCULINOS	
51º	11:10	16	C.T. M1 SALINAS CAR	EQUIPOS MASCULINOS	SI
52º	11:12	15	C.D. VAS	EQUIPOS MASCULINOS	SI
53º	11:14	14	GRUPO SERMAN TRIATLÓN MARBELLA	EQUIPOS MASCULINOS	
54º	11:16	13	C.T. SULAYR	EQUIPOS MASCULINOS	
55º	11:18	12	C.D. TRIATLÓN GUADIATO	EQUIPOS MASCULINOS	
56º	11:20	11	C.D. TRIATLON ALHAURIN DE LA TORRE	EQUIPOS MASCULINOS	
57º	11:22	10	C.T. RINCON DE LA VICTORIA	EQUIPOS MASCULINOS	
58º	11:24	9	C.D. GALOSPORT	EQUIPOS MASCULINOS	SI
59º	11:26	8	C.P. MIJAS TRIATLON	EQUIPOS MASCULINOS	
60º	11:28	7	C.T. MALAGA	EQUIPOS MASCULINOS	
61º	11:30	6	REAL CLUB MEDITERRANEO	EQUIPOS MASCULINOS	
62º	11:32	5	C.T. AL-FANADIC	EQUIPOS MASCULINOS	
63º	11:34	4	TRITRAIN4YOU MALAGA	EQUIPOS MASCULINOS	
64º	11:36	3	C.D. TRICLUB BABYSCHOOL	EQUIPOS MASCULINOS	
65º	11:38	2	ADSEVILLA	EQUIPOS MASCULINOS	
66º	11:40	1	MONTILLA-CORDOBA TRIATLON	EQUIPOS MASCULINOS	

Sobre del equipo

- 1 Dorsal por participante del equipo.
- 1 Dorsal/pegatina para la bicicleta (tija sillín) por participante.
- 1 Dorsal/pegatina para el guardarropa por participante.
- 2 Dorsales/pegatinas para el casco por participante.
- Chip para el tobillo por participante.



Servicios para el deportista

01.



Punto mecánico.

02.



Servicio de **guardarropa**, no está permitido dejar ningún material que no vayas a utilizar en la zona de transición.

03.



Zona de recuperación, donde podrás recuperar fuerzas con bebida y comida.



Servicios para el deportista

04.



Aseos y duchas.

05.



Zona camper

Zona camper

Este año hemos habilitado una zona para poder **pernoctar** sin tener ningún problema en el parking que hay muy cerca de la zona de transición.

Está disponible el pabellón para poder utilizar las duchas de 18:00 a 21:00. Es necesario apuntarse

[aquí](https://forms.gle/RQSyKuQyJqgFNKdj6) (<https://forms.gle/RQSyKuQyJqgFNKdj6>).



<https://maps.app.goo.gl/HN96mK8XcSmySp8w8>



Parking

Tenemos tres parkings diferentes:

- **P1**
Podemos entrar/salir sin ningún problema.
- **P2 (zona camper)**
Podemos entrar y salir sin ningún problema
- **P3**
No se abrirá hasta que finalice la prueba.



Bolsa del corredor



Reglamento de la competición

Las salidas son contrarreloj, teniendo **cada equipo su tiempo de salida asignado antes de la prueba**. Si un equipo no se presenta en la cámara de llamada 5 minutos antes de ese horario, no podrá tomar la salida en su tiempo. Si tomará la salida más tarde, previo visto bueno del oficial de salida, contará el tiempo desde la hora que tenía asignada previamente.

El tiempo FINAL de META de cada equipo será el del cuarto integrante del mismo, salvo en los equipos mixtos, que será el de los **dos primeros hombre y dos primeras mujeres**.



Reglamento de la competición

Los equipos deben de ir al menos con 4 integrantes “JUNTOS” durante todos los sectores de la competición. Si un equipo tuviera menos de 4 integrantes antes del comienzo de la competición, no podrá tomar la salida. Si un equipo se queda con menos de 4 integrantes en cualquier momento de la competición, quedarán fuera de la misma.

Si un integrante de un equipo se queda atrás más de 30 segundos en cualquier sector, se le retirará el dorsal y quedará fuera de la competición. Estos deportistas descolgados, no pueden ir a la estela, ni en cabeza, ni dentro de otros equipos.





Reglamento de la competición

Los miembros de un equipo, pueden ayudarse entre si, siempre con sus propios medios y sin ayudas externas a la competición. No se pueden atar los portadores entre integrantes de un mismo equipo.

La entrada para dejar el material en el Área de transición, se realizará una vez esten todos los integrantes de cada equipo al completo, no pudiendo entrar deportistas sueltos.



Reglamento de la competición

Cada equipo tiene un “espacio asignado” **en el Área de Transición. Dentro de este espacio, se pueden colocar las bicicletas en el orden que se estime oportuno**, tanto en la T1 como en la T2

Existe una “**Zona de espera**” **en la salida de la T1 y T2**, en donde no podrá salir un equipo, hasta que no haya al menos 4 integrantes del mismo.

Cualquier sanción recibida, **la cumplirá el equipo al completo**, no individualmente.



Reglamento de la competición

La sanción por “drafting”, se cumplirá en la CARPA de PENALTY BOX que existirá en el sector de ciclismo y es obligatorio parar en el siguiente paso por esa carpa si tras recibir la tarjeta AZUL.

No parar en el PENALTY BOX de ciclismo, implica **DESCALIFICACIÓN del EQUIPO**. No existen dorsales en ese PENALTY BOX, es obligación de cada equipo parar cuando se le muestre la tarjeta.



Reglamento de la competición

El tiempo a cumplir en el PENALTY BOX, (1 minuto para sanción por “drafting”, 10 segundos para tarjeta amarilla), **comenzará a contar cuando todos los integrantes de un equipo estén bajados de sus bicicletas y dentro de la carpa situada a tal efecto.** El equipo podrá continuar su marcha, cuando el oficial encargado del PENALTY BOX, indique: **“CONTINUA”**.

Si durante la sanción por “drafting” **los deportistas van al aseo o hacen ajustes en su bicicleta, se parará el cronometro de sanción,** volviendo a ponerse en marcha una vez vuelva el deportista al estado original.

Las sanciones por “drafting”, no tienen **DERECHO DE APELACIÓN.**



Reglamento de la competición

Se permite el cambio de bicicleta entre integrantes de un mismo equipo.

Los equipos FEDERADOS “A”, deben de llevar el mismo modelo de “Tritraje”.

Los equipos de clasificación OPEN y MIXTOS, pueden llevar distintas indumentarias.

Antes de entrar en la cámara de llamada, **es obligatorio realizar una foto con todos los integrantes de cada equipo, con su indumentaria para la prueba y con el dorsal visible.** Existe un photocal junto a la salida para esta fotografía.



Reglamento de la competición

Si un equipo masculino o femenino está inscrito como FEDERADO “A” y no cumple con este apartado, pasará a clasificar como OPEN.

Cuando se indica “**mismo modelo de tritraje**”, quiere decir **IGUAL**, en su totalidad, incluso con el detalle de ir con manga o sin ella, con pierna o sin ella (este último para el caso de los equipos femeninos. Puedes ver una imagen en la siguiente diapositiva.



Reglamento de la competición



Equipo Federado A
con el mismo tritraje



Equipo Federado A
con DIFERENTE tritraje
(Compite en Open)



Señales de carrera

Estas son las diferentes señales que encontraremos a lo largo del circuito.

*El color puede variar.



Plano general de situación



Carrera

Primera carrera compuesta por **2 vueltas** al circuito.

Para el tercer sector, se limita a **una única vuelta**.

<https://www.wikiloc.com/running-trails/duatlon-contrarreloj-por-equipos-el-ejido-sector-carrera-117325903>





Salimos desde el carril central de rena hasta el final del parque y giramos a la izquierda hasta poder salir por la puerta de la esquina.

En la segunda vuelta, cruzaremos todo el parque hasta llegar al camino de tierra que hay junto a la valla.



Parte del recorrido se hará por acera, carretera y tierra, **hagan caso a los voluntarios** para que no haya problemas con el resto de deportistas.

En las siguientes imagenes puedes ver amarcados de azul claro los tramos de acera, azul oscuro carretera y amarillo tierra.

Todos los cambios se harán por las zonas rebajadas de las aceras.



Entrada al camino de tierra, esta parte del circuito estará marcada por **una línea y/o flechas con cal.**

Accederemos a ella desde la acera por la puerta que podéis ver en la siguiente imagen.

Habrà un voluntario indicando la entrada para que no haya ninguna problema.

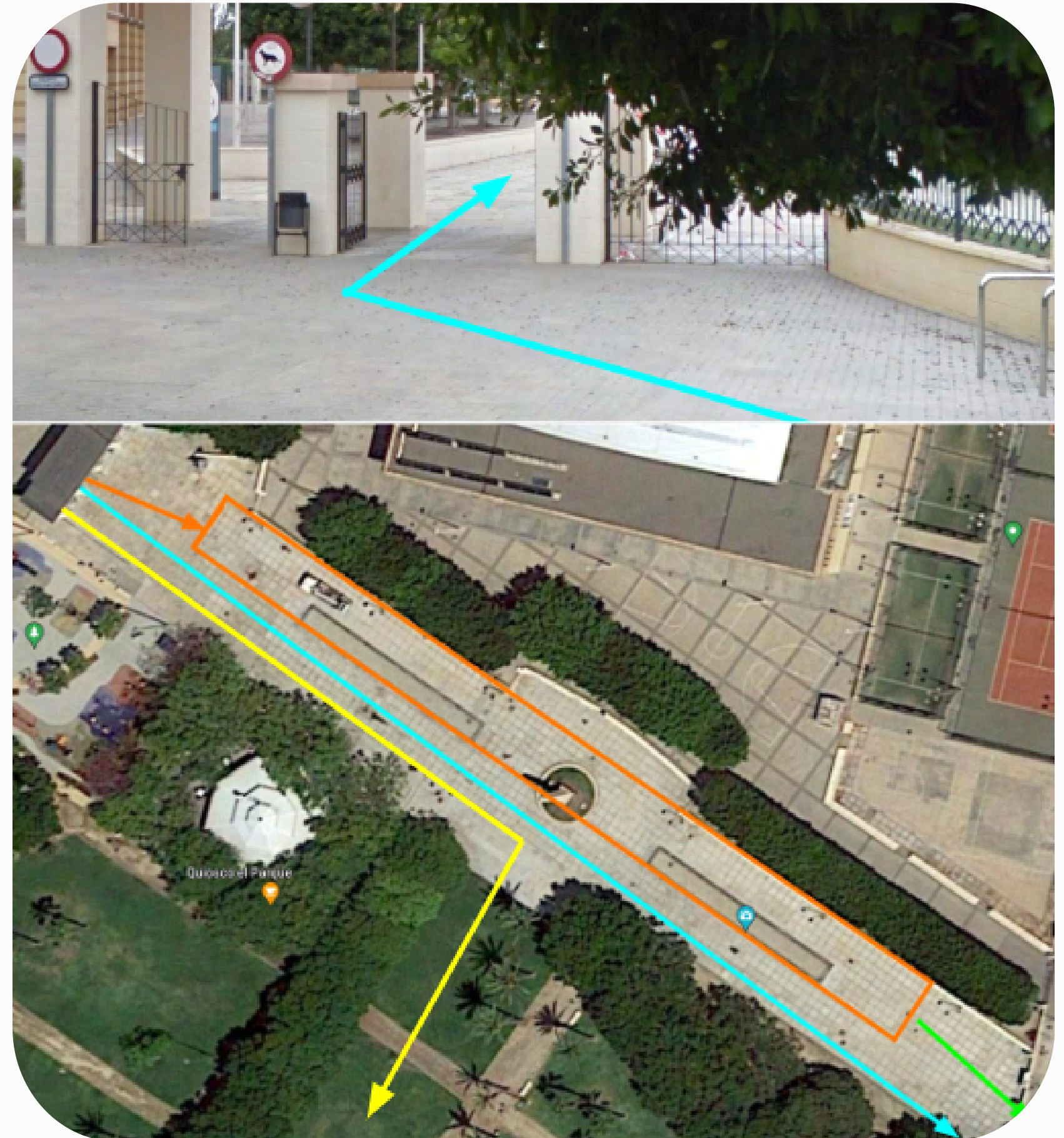


Entrada al Parque Municipal.

Marcado en azul el primer paso por el parque que dará **comienzo** a la **segunda vuelta**.

En naranja el último paso de la primera carrera para comenzar la **T1**.

Por último, marcado en amarillo, sería el último paso para **entrar a meta**.



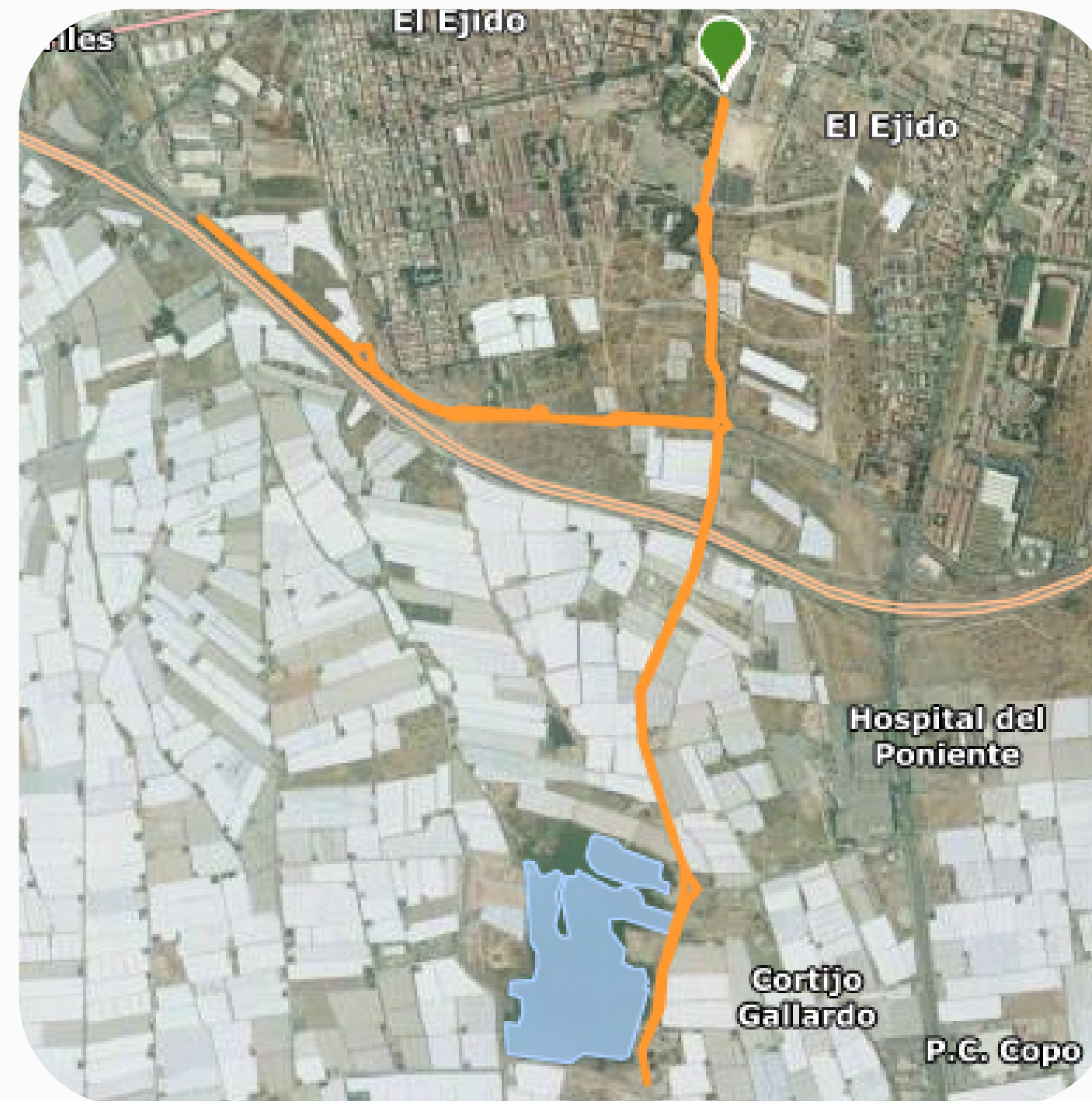
Ciclismo

Circuito compuesto por **2 vueltas**.

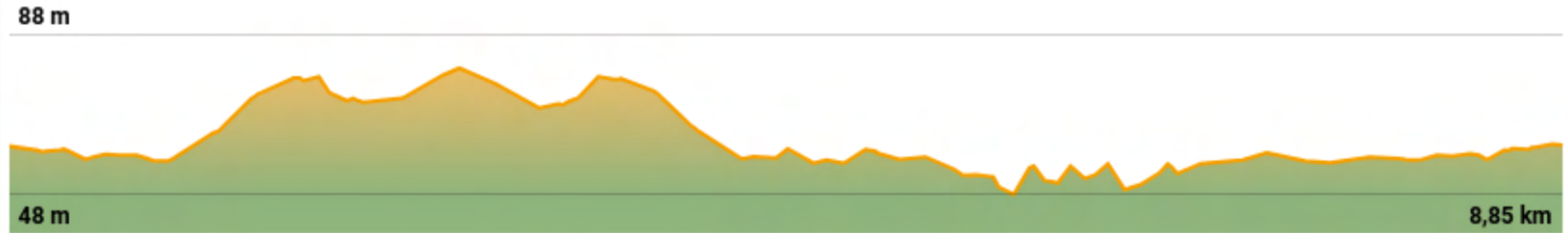
En la primera vuelta, hay un total de **tres giros de 180°**.

En la segunda y última vuelta, tan solo hay **dos giros**.

<https://www.wikiloc.com/cycling-trails/duatlon-contrarreloj-por-equipos-el-ejido-sector-ciclismo-117326208>



Perfil del circuito:



Observaciones

Circuito totalmente **cerrado** al tráfico.

Es **obligatorio** circular siempre por el **carril derecho**, por el otro carril pueden venir equipos yes motivo de sanción.



GIROS 180º

El **primer giro**, se realizará **antes** de llegar a la rotonda.

Habr  unos conos en mitad de la calzada para indicarlo.



GIROS 180º

El **segundo giro**, se realizará **antes** de llegar al cruce.

Aprovechando el ensanche que vemos a la izquierda en la imagen.



GIROS 180º

el **tercer** y último giro de la vuelta, se realizará **antes** del paso de peatones elevado (cerca de la línea de montaje).

Puedes encontrarte con otros equipos comenzando el sector.



Entrada a T2



PUNTOS PELIGROSOS

Rotonda vial sur

Hay que tener especial cuidado en la primera rotonda que nos encontramos, ya que es un punto de encuentro entre los que suben y bajan del vial sur y de los que viene de vuelta para finalizar la vuelta.

Hay que circular siempre por el carril derecho.

Cambiar de carril **es motivo de penalización.**



PUNTOS PELIGROSOS

Vial sur

Estrechamiento de 4 carriles a 2.

Hay que tener cuidado en la **tercera** rotonda del vial sur, puesto que pasamos de tener dos carriles para cada sentido a solo uno.



PUNTOS PELIGROSOS

Túnel y estrechamiento de la carretera.

Una vez hecho el primer giro de 180° y volvamos a la rotonda del vial sur, nos encontramos en este túnel que estrecha la carretera.

Pueden venir equipos de frente, por lo que hay que extremar la precaución y no invadir el carril contrario.



PUNTOS PELIGROSOS

Curva con poca visibilidad.

Nos la encontraremos al pasar el túnel.



BUENA SUERTE

¡Os esperamos en la próxima edición!

