



BIENVENIDA 2017

Bienvenidos y bienvenidas al **I HALF TRIATLON MEQUINENZA**.
Campeonato de Aragón de Triatlón Larga Distancia, a celebrar el próximo 2 de Septiembre en la localidad Zaragozana de Mequinenza.

Ya tenemos encima la 1ª edición y hemos trabajado a fondo para que vuestra participación os resulte confortable y disfrutéis tanto de nuestro triatlón como de vuestra estancia en Mequinenza y sus alrededores.

Nuestro objetivo para este **I HALF TRIATLON MEQUINENZA** será el poder consolidar una prueba de media distancia en la comunidad de Aragón y poder repetir el evento memorable durante los años venideros, no solamente para los propios protagonistas, los triatletas, sino también para familiares, espectadores, voluntarios y demás actores involucrados.

Queremos resaltar con este gran evento, la belleza de Mequinenza y en particular las posibilidades que ofrece en todo tipo de actividades tanto deportivas como culturales y recreativas, donde los triatletas recorrerán y conocerán algunos de los puntos y lugares más atractivos de la localidad.

Este año, aparte de la novedad del primer Half nunca antes organizando en nuestra comunidad, hemos preparado una serie de triatlones de varias modalidades intentando abarcar a todo tipo de aficionados al triatlón, para conjuntamente con la población de Mequinenza, organizar la fiesta del triatlón Aragonés, con la celebración del **IV TRIATLÓN SPRINT VILLA DE MEQUINENZA TRI LA MINA** y con una prueba para la futura cantera, el **IITRI KIDS MEQUINENZA**.

En nombre de todo el equipo del **I HALF TRIATLON MEQUINENZA**, os damos la bienvenida y esperamos que la prueba supere con creces vuestras expectativas. Porque no hay mayor aliciente que afrontar el primer triatlón de distancia Half de la historia en Aragón con una prueba abierta para todos los triatletas que queráis venir a visitarnos y juntos disfrutar con nosotros de esta bonita experiencia.

En la guía que os presentamos a continuación queremos o intentamos resolver todas vuestras dudas para que el día de la carrera lo tengáis todo lo más claro posible. Por eso, os rogamos leáis detenidamente la guía y si aun así se os presentan dudas, escribirnos y os las resolveremos.

El mismo día de la entrega de dorsales, en la zona de la reunión técnica pondremos también una oficina de información al triatleta donde podremos atender todas las consultas.

SUERTE A TODOS Y A TODAS.



HORA VIERNES 1 SEPTIEMBRE

16:00 a 20:00 RECOGIDA DE DORSALES EN SPAI JOVE - Mequenza (sala situada mas arriba cercana a la carretera y contigua a la zona de transición)

16:00 a 20:00 APERTURA DE OFICINA DE INFORMACIÓN EN SPAI JOVE

20:00 a 20:30 REUNIÓN TÉCNICA EN SPAI JOVE

SÁBADO 2 SEPTIEMBRE

6:30 a 7:30 RECOGIDA DE DORSALES EN CLUB CAPRI (Sala vora riu).

6:30 a 7:50 APERTURA DE LA T1 Y CONTROL DE MATERIAL.

7:50 a 8:00 CÁMARA DE LLAMADAS.

8:00 SALIDA CATEGORÍA MASCULINA FEDERADOS Y LICENCIA DE UN DÍA.

8:02 SALIDA CATEGORÍA FEMENINA FEDERADAS Y LICENCIA DE UN DÍA.

13:25 HORA LÍMITE PARA FINALIZAR EL SECTOR CICLISTA

13:30 a 17:30 COMIDA, PASTA PARTY

16:00 HORA LÍMITE PARA TERMINAR LA PRUEBA, CIERRE DE CARRERA

16:00 CEREMONIA DE ENTREGA DE PREMIOS Y TROFEOS HALF





ENTREGA DE DORSALES

Lugar: Sala Espai Jove (viernes) Vora Riu (Sábado) CAPRI Club Mequinenza

Existirá un listado expuesto en el lugar de recogida de dorsales.

Es obligatorio presentar el DNI o licencia en vigor de triatlón para recoger el dorsal.

Se podrá recoger el dorsal en nombre de otra persona presentando su DNI o foto de su DNI en el teléfono.

A cada participante se le entregará una mochila conmemorativa del evento con el siguiente material:

· Un sobre con la siguiente documentación:

- 1 Dorsal de corredor: que deberá ponerse obligatoriamente en un porta-dorsal que será propiedad de cada triatleta.
- 1 Dorsal pegatina para bicicleta: se situará en la tija de la bicicleta.
- 2 Dorsales de pegatina: Uno para el casco, se fijará en la parte Izquierda, y otro para guardar alguna bolsa en guardarropía
- 1 Gorro Natación.
- 1 pulsera de acreditación de la prueba.

Trípticos y panfletos publicitarios de las empresas colaboradoras así como algún pequeño obsequio también promocional del evento.

Si tienes algún problema o duda habrá una zona de **INFORMACIÓN AL TRIATLETA** en la mesa contigua de recogida de dorsales.

DORSAL DEL CORREDOR

Deberá ponerse obligatoriamente en una cinta porta-dorsal que será propiedad de cada triatleta. Se colocará en la T1 y durante la bicicleta irá en la parte trasera. En la carrera a pie se girará situándolo en la parte delantera.



GORRO DE NATACIÓN

Es obligatorio llevar colocado el gorro de natación en el sector de natación. Los gorros irán numerados.



MARCAJE CORPORAL

Para marcaje corporal se recurrirá al marcaje mediante rotulación por parte de los voluntarios en la entrada a T1 a la hora de dejar la bicicleta y demás materiales, en el brazo izquierdo (parte lateral del mismo) y pierna izquierda (parte frontal, zona cuádriceps).

PULSERA DE ACREDITACIÓN

La “pulsera de acreditación” se colocará al recoger el dorsal. Dicha pulsera es OBLIGATORIA para entrar en todas las zonas restringidas a los triatletas (T1, y zona de recuperación), así como para la recogida de bicicleta y bolsas. Se recomienda colocarse la pulsera en el momento de recoger el dorsal.

La pulsera nos permitirá tener acceso a las zonas de transición, piscinas municipales y demás zonas con acceso reservado triatletas.

CAMISETA

Recibirá una camiseta **FINISHER** todo aquel participante que logre acabar la prueba en el momento de paso por meta y **NO** irá incluida dentro de la mochila del triatleta.



RESPONSABILIDAD

Es responsabilidad de cada participante llevar la bicicleta a la T1.
Los deportistas deberán:

- Ser responsables de su propia seguridad y la del resto de deportistas.
- Conocer y respetar el reglamento de competiciones. **El “Drafting” o ir a rueda está totalmente prohibido y será sancionado**
- Conocer los recorridos.
- Obedecer las indicaciones de los oficiales.
- **Cumplir con el Reglamento General de Circulación aún tratándose de una prueba deportiva con tráfico cerrado.**
- Tratar al resto de deportistas, oficiales, voluntarios y espectadores con respeto y cortesía.
- Evitar el uso de lenguaje abusivo.
- Si son conscientes de haber infringido una norma, informar a un oficial, y, si es necesario, retirarse de la competición.
- Informar a un oficial si se retira de la competición y entregarle su dorsal.
- Respetar el medioambiente de la zona en la que se celebra la competición, no abandonando ni arrojando objetos, ni actuando de forma agresiva con el entorno.
- No obtener ventaja de cualquier vehículo u objeto externo.
- **No tirar bidones, vasos o botellas fuera de zonas habilitadas que serán ubicadas 25 mts antes y después de los avituallamientos además del arrojado de materiales como geles, envoltorios alimentarios y demás suplementos deportivos fuera de estas zonas llevará consigo una sanción.**





NATACIÓN (1.9 Km)

NATACIÓN: 1900 M. (1 VUELTA)

Se dará una vuelta de 1900 metros a un circuito rectangular señalado con boyas de color amarillo. **ATENCIÓN: será obligatorio el paso por las boyas dejándolas a la derecha.**

La salida de Natación se realizará saliendo desde el agua entre un par de boyas que delimitarán una línea recta imaginaria.

Los participantes serán llamados 10 minutos antes del inicio de la prueba a cámara de llamadas.

En cada boya estará un voluntario con embarcación delimitando el trazado para su correcta ejecución por parte de los triatletas y asegurar que se sigue el recorrido marcado. **Habrà un total de 3 boyas grandes OBLIGATORIAS DE PASO y otras 2 más pequeñas de referencia.**

La temperatura del agua determinará si se puede usar el traje de neopreno.

Distancia:

Por encima de 1500m

Prohibido por encima de:

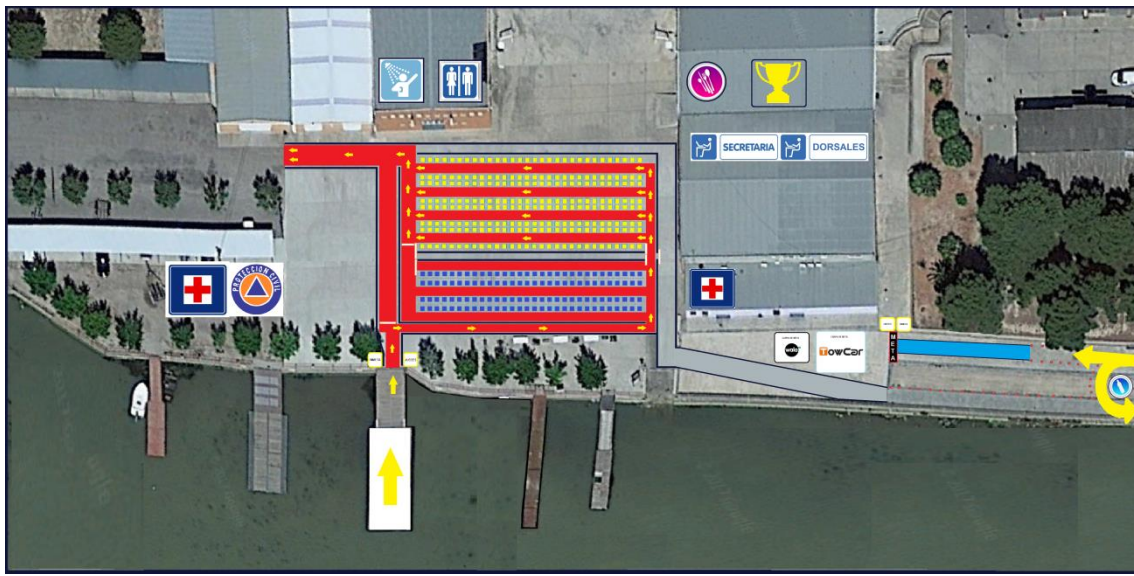
24,5°C

Obligatorio por debajo de:

16°



ÁREA DE TRANSICIÓN T1



CICLISMO (88,5Km)

El circuito de ciclismo estará compuesto por un recorrido de 88,5 km de carretera con un desnivel de 1046+.

No está permitido ayudarse exteriormente, ni circular detrás de ninguna clase de vehículo.

No está permitido ir a rueda – drafting-

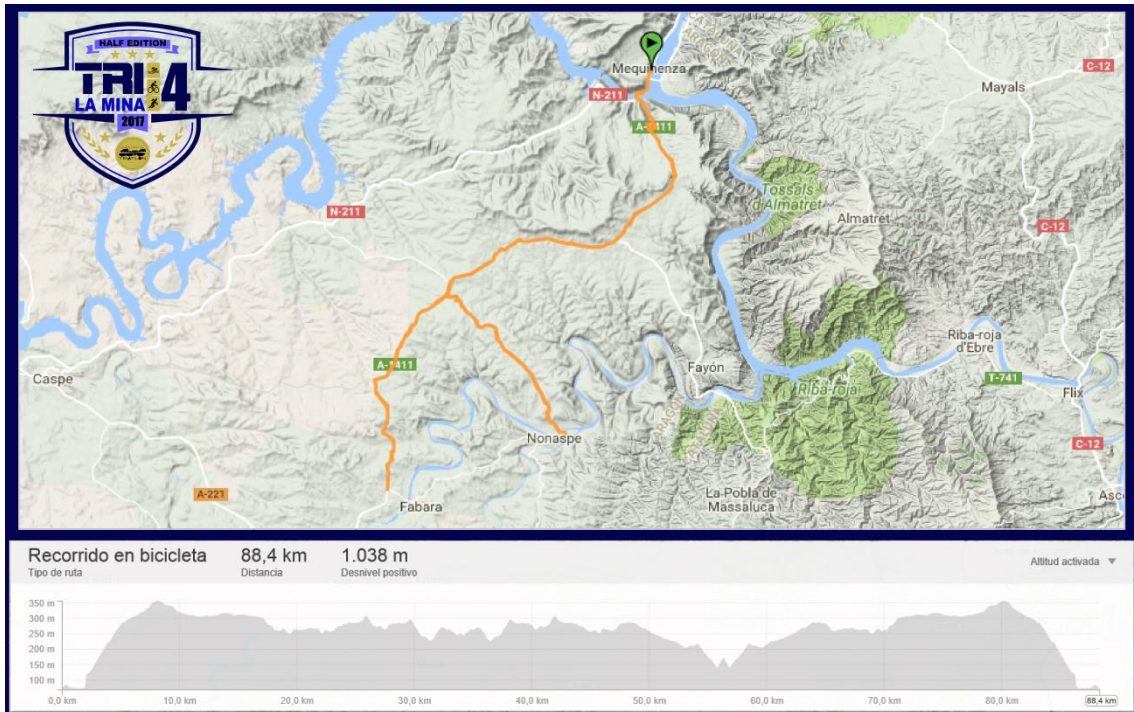
Será obligatorio llevar el casco abrochado siempre que se esté en contacto con la bicicleta.

Existen cuatro puntos de avituallamiento sólido y líquido, situados:

- **Avituallamiento 1: km 12 – Geles y Bebidas: Agua e Isotónicas**
- **Avituallamiento 2: km 34 – Barritas, Fruta y Bebidas**
- **Avituallamiento 3: km 55 – Barritas, Fruta y Bebidas**
- **Avituallamiento 4: km 76 – Geles y Bebidas: Agua e Isotónicas**

En estos avituallamientos encontraréis:

- **Agua, bidones para bicicleta con agua y/o bebida Isotónica**
- **Fruta**
- **Geles loading <http://loadingroup.com/nutricion/geles-energeticos/>**
- **Barritas**



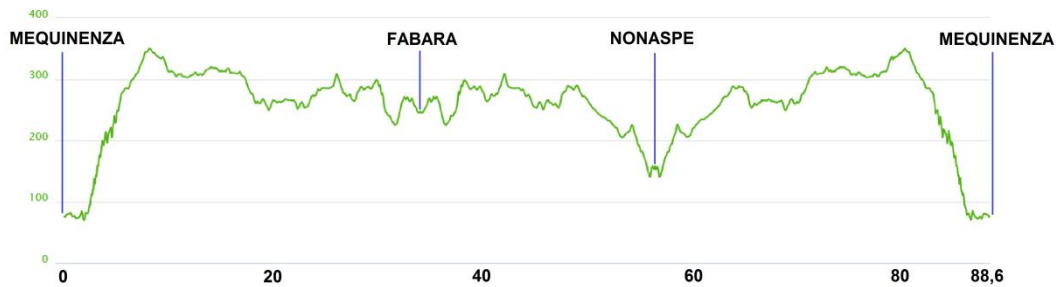
88,58 km
Distancia

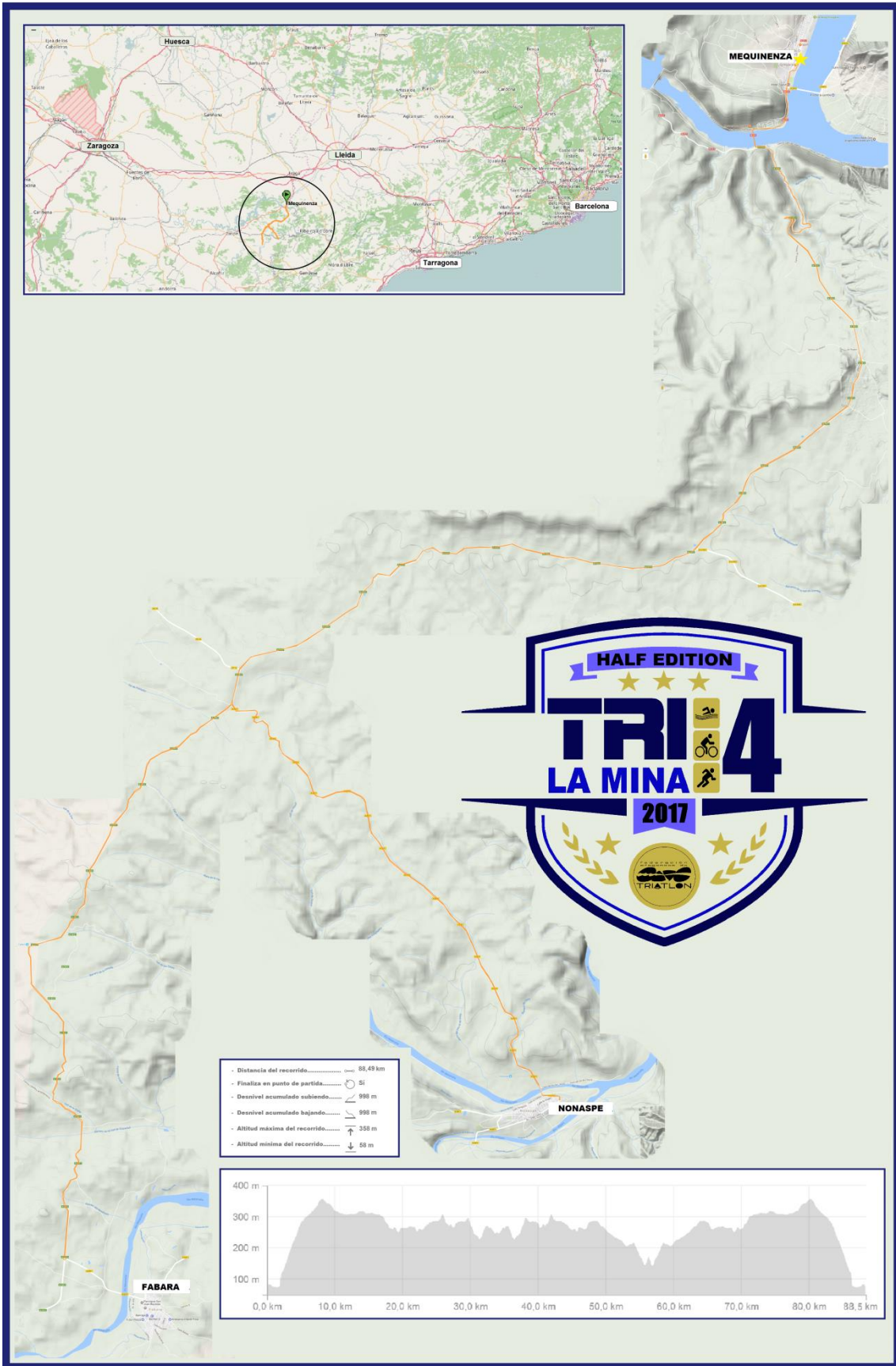
1.046 m
Ganancia de altura

1.042 m
Altura perdida

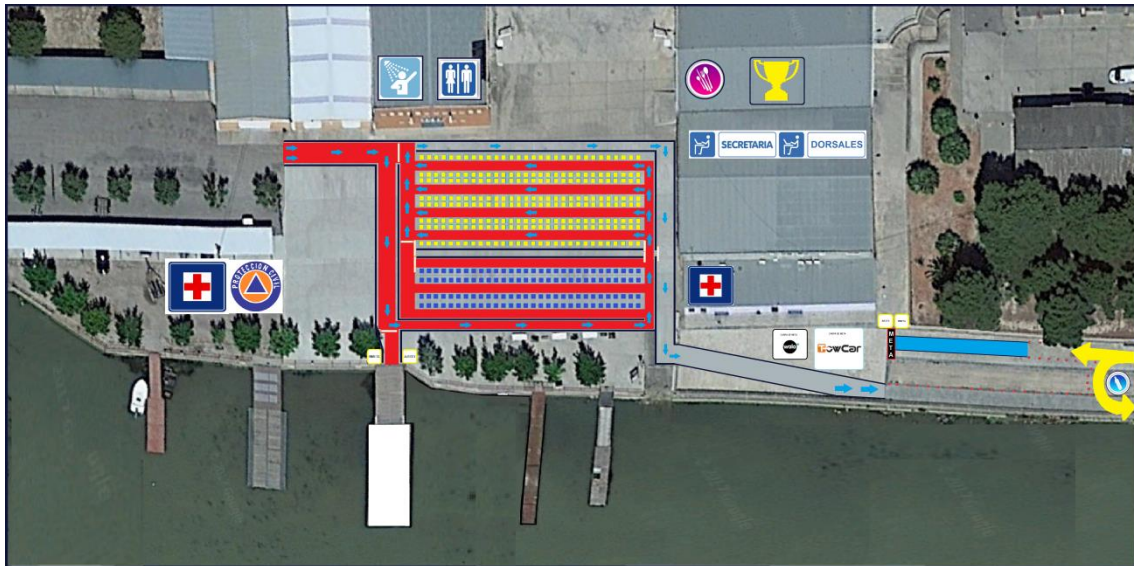
70 m
Altura mínima

350 m
Altura máxima





ÁREA DE TRANSICIÓN T2



CARRERA A PIE (21,2 Km)

Sale desde el recinto del club deportivo CAPRI y recorre todo el paseo fluvial de la localidad, paralelo al embalse de riba-roja, disfrutando continuamente de las preciosas vistas de todo el tramo final del embalse.

Está compuesto por cuatro vueltas con un recorrido de 5,250km donde cada participante deberá recoger una goma de color dependiendo de las vueltas que lleve, entregada por los voluntarios que llevarán el control. **El participante acabará con tres gomitas.** Habrá dos puntos de avituallamiento de sólido y líquido en cada vuelta, situados:

- **Al principio de cada vuelta desde la salida de la T2 y en la parte más alejada junto al giro de 180º, cada 2,6 km aprox.:**
- **Avituallamiento 1: Km 0,100 – km5,200 – km10,500 – km15,500**
- **Avituallamiento 2: km 5,600 – km7,800 – km13,150 – km18,500**

En estos avituallamientos encontraréis:

- **Agua y Bebida isotónica**
- **Fruta**
- **Barritas**
- **Geles de la marca Loading (<http://loadinggroup.com/nutricion/geles-energeticos/>) km 5,2 y en el km 15,5. Al paso por la 1ª y 3ª vuelta**



RECORRIDO DE CARRERA A PIE CIRCUITO



PREMIOS

La entrega de premios de la prueba se realizará en el recinto interior de la sala VORA RIU situada al lado de meta.

La entrega de premios del Campeonato de Aragón de Triatlón de Larga Distancia se realizará a la vez que los premios generales de la prueba en el mismo recinto habilitado, sobre las 16:00 horas.

CARPA POSMETA – RECUPERACIÓN

A la llegada a meta disponemos de una carpa post-meta (zona de recuperación) ubicada en un lateral de la T1 donde podrás recuperarte después de la prueba (con comida y bebida) y servicio de masajes.

Es necesaria la pulsera de acreditación colocada para entrar en la carpa post-meta.

Dicha zona es exclusiva para triatletas.



DUCHAS

Habr  un servicio de duchas y aseos públicos habilitado desde las 6:30h hasta las 20:00h (hora de cierre de las instalaciones) en el **GIMNASIO MUNICIPAL DE MEQUINENZA**, situado en la zona de transición (a escasos metros de la línea de meta).

SEGURIDAD Y NORMATIVA

El reglamento de competiciones FETRI es la normativa a aplicar en nuestra competición.

La prueba se desarrolla a tráfico cerrado y es responsabilidad del participante respetar el código de circulación.

Los efectivos de Guardia Civil destinados al evento, así como los voluntarios de Protección Civil y demás voluntarios acreditados, velarán por la seguridad en el circuito de bicicleta.

Tendremos voluntarios y policía en los distintos cruces para facilitar el tránsito de los participantes.

DESPEDIDA Y CIERRE

Esperamos desde la organización que disfrutéis de este gran día que os hemos preparado y, como no, os esperamos ya en el II HALF TRIATLON MEQUINENZA 2018.