



GUÍA DEL TRIATLETA

TRIATLÓN CIUDAD DE SANTANDER – OLÍMPICA Y MEDIA DISTANCIA

1. Recogida de dorsales
2. Guardarropa y servicios
3. Vestuarios y servicios
4. Bus - Salida Natación
5. Acceso a Boxes
6. Zona de transición
7. Línea de Meta
8. Mecánico Bicis

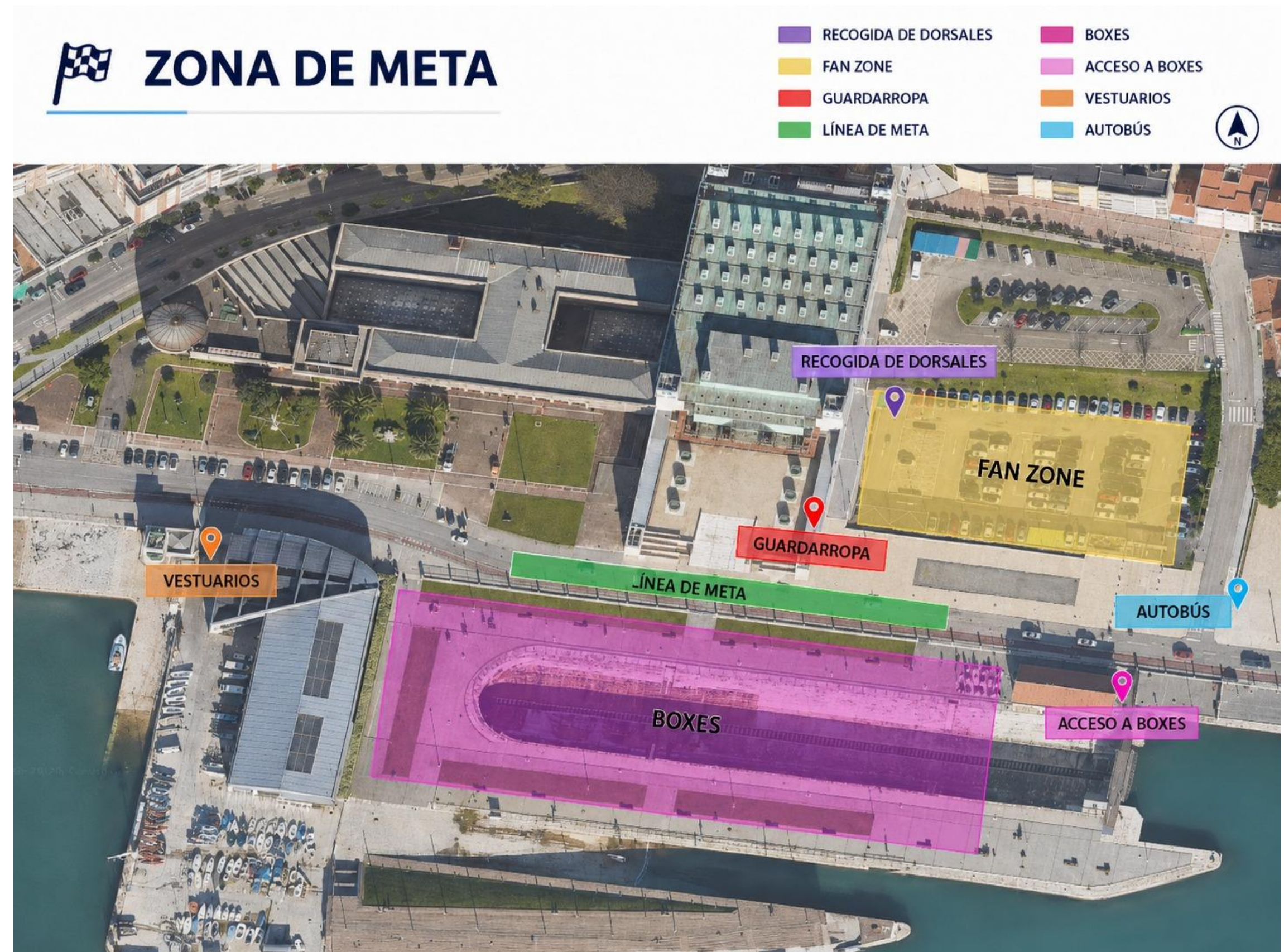


APARCAMIENTO – DOMINGO

- Zona de aparcamiento Museo Marítimo – sólo accesible hasta las 07:30, acceso por C/Unión
- Zona de aparcamiento Playa del Camello – sólo accesible hasta las 08:00
- Zona de aparcamiento del Estadio
- Si pasan por algún control tendrá que identificarse como participante de la prueba.
- Incluso se recomienda sobre estas horas, no ir mas tarde de media hora antes.



El sábado por la tarde y el domingo por la mañana se entregará el dorsal y la bolsa del triatleta con el material para la competición en la FAN ZONE en el aparcamiento del Palacio de Festivales.



DÍA	INICIO	FIN	ACTIVIDAD	LUGAR
Sábado	16:30	21:00	Entrega de dorsales y bolsa corredor	Carpa Palacio de Festivales
Sábado	19:00	20:00	Información técnica y briefing	Carpa Palacio de Festivales
Domingo	06:30	07:20	Entrega tardía dorsales — Media Distancia	Carpa Palacio de Festivales
Domingo	07:20	08:20	Entrega tardía dorsales — Distancia Olímpica Femenina	Carpa Palacio de Festivales
Domingo	08:20	09:50	Entrega tardía dorsales — Distancia Olímpica Masculina	Carpa Palacio de Festivales
Domingo	06:45	07:30	Check-in Media Distancia	Zona de transición
Domingo	07:30	08:30	Check-in Distancia Olímpica Femenina	Zona de transición
Domingo	08:30	10:00	Check-in Distancia Olímpica Masculina	Zona de transición
Domingo	08:00	—	Salida Media Distancia	Playa de los Peligros
Domingo	08:55	—	Salida Equipos Dorsal Solidario	Playa de los Peligros
Domingo	09:00	—	Salida Distancia Olímpica Femenina	Playa de los Peligros
Domingo	10:30	—	Salida Distancia Olímpica Masculina	Playa de los Peligros

La organización ruega encarecidamente que todos los participantes que puedan recoger el dorsal el sábado lo hagan.

Check-in domingo:

06:45–07:30 Media Distancia

07:30–08:30 Olímpica Femenina

08:30–10:00 Olímpica Masculina

Se comprobará:

- Identificación (DNI o documento con foto)
- Revisión de bicicleta – frenos, tapones en manillar
- Un solo freno por rueda, sin elementos peligrosos
- Media Distancia: hidratación máx. 2 litros en 2 botes
- Revisión del casco – adhesivos, cierre
- Dorsal (prohibido debajo del neopreno)
- A la entrada de transición se entrega el chip de carrera



MEDIA DISTANCIA

- Natación: 1 vuelta + enlace – 1.900 m
- Ciclismo: 4 vueltas – 80 km
- Carrera a pie: 6 vueltas – 21 km

DISTANCIA OLÍMPICA

- Natación: 1 vuelta + enlace – 1.500 m
- Ciclismo: 2 vueltas – 40 km
- Carrera a pie: 3 vueltas – 10,5 km

CORTE – MEDIA DISTANCIA

Natación completa	50 min
Final ciclismo	4h
Meta	6h 15min

CORTE – OLÍMPICA

Natación completa	45 min
Final ciclismo	2h 45min
Meta	3h 45min

Todos los tiempos de corte son netos, desde el inicio de la competición de cada deportista.

Para la distancia olimpica femenina, los tiempos de corte no serán tan estrictos.

- Embarcaciones de la organización
- Embarcación de Protección Civil
- Embarcación con oficiales
- Embarcación de Salvamento Marítimo / Cruz Roja
- Embarcación de Guardia Civil
- Planchas de salvamento · Piraguas de la organización · Control desde orillas

Procedimiento de seguridad: si en cualquier momento os encontráis mal y no podéis continuar con la natación, LEVANTAD LA MANO para haceros visibles con rapidez y acelerar la activación de los recursos de rescate.

OLÍMPICA – 1.500 M

1 vuelta de 1.080 m dejando las boyas a la izquierda, salida a la australiana, enlace de 420 m directo al Dique de Gamazo. Agua ≈20 °C, neopreno permitido. No se permite dorsal en natación.



MEDIA DISTANCIA – 1.900 M

1 vuelta de 1.480 m dejando las boyas a la izquierda, salida a la australiana, enlace de 420 m directo al Dique de Gamazo. Agua ≈20 °C, neopreno permitido. No se permite dorsal en natación.

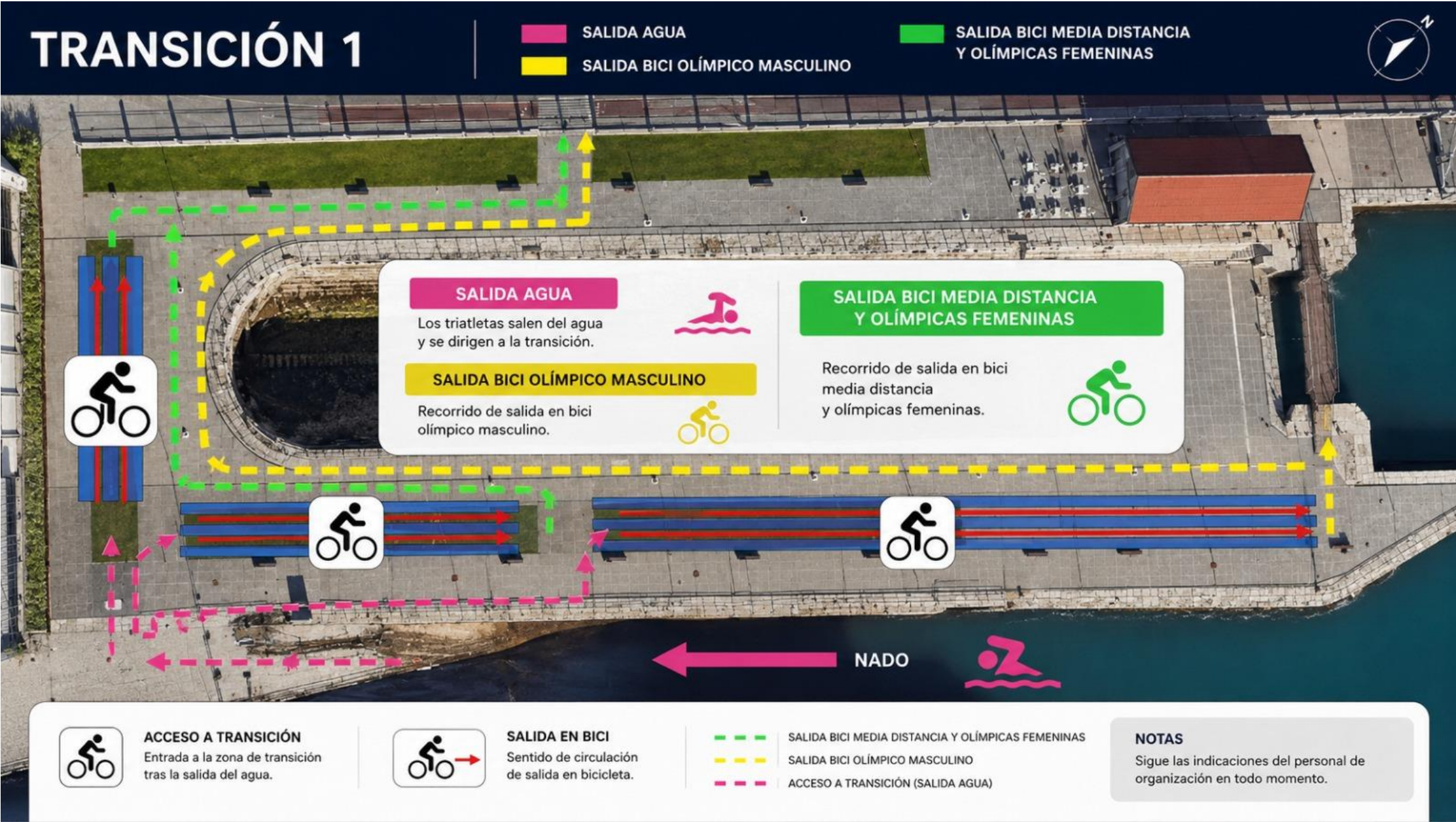


DE NATACIÓN A CICLISMO

Una vez finalizada la natación, dirígete a tu posición en la zona de transición por el tramo de enlace. Los soportes son de barra horizontal – bicis alternadas hacia cada lado (confirma tu pasillo antes de empezar).

Todo el material de natación debe quedar en la caja disponible. Abrocha el casco, coge la bicicleta y dirígete a la línea de montaje, controlada por un oficial con bandera.

La línea estará marcada en el suelo y deberás tener un pie totalmente apoyado en el suelo después de pasarla.



CIRCUITO Y AVITUALLAMIENTO

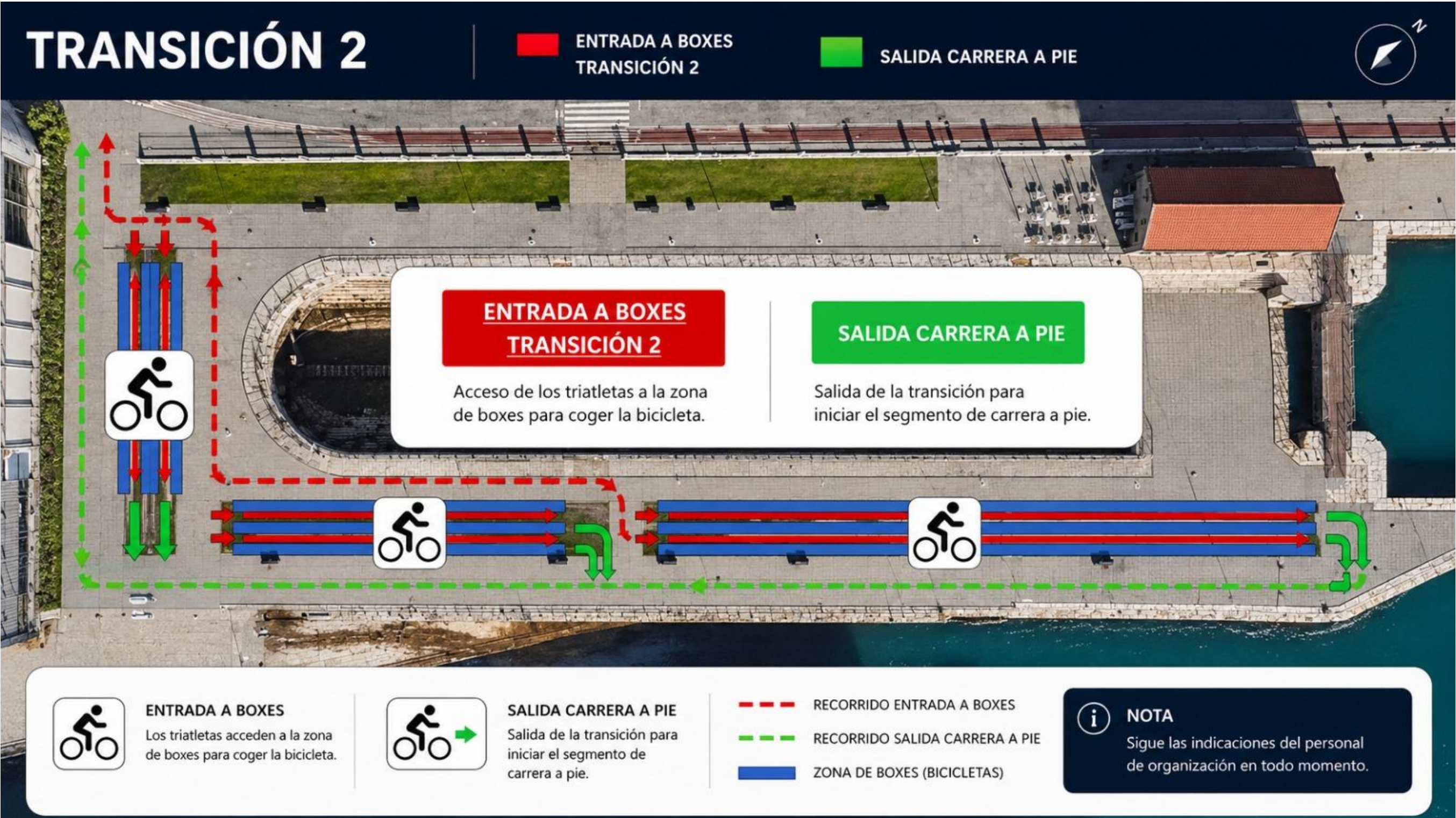
- Media Distancia: 4 vueltas a un circuito de 20 km
- Distancia Olímpica: 2 vueltas a un circuito de 20 km

Penalty box en el tramo final, antes de la línea de desmonte. Avituallamiento en la zona distante, km 9,4 de cada vuelta aprox.



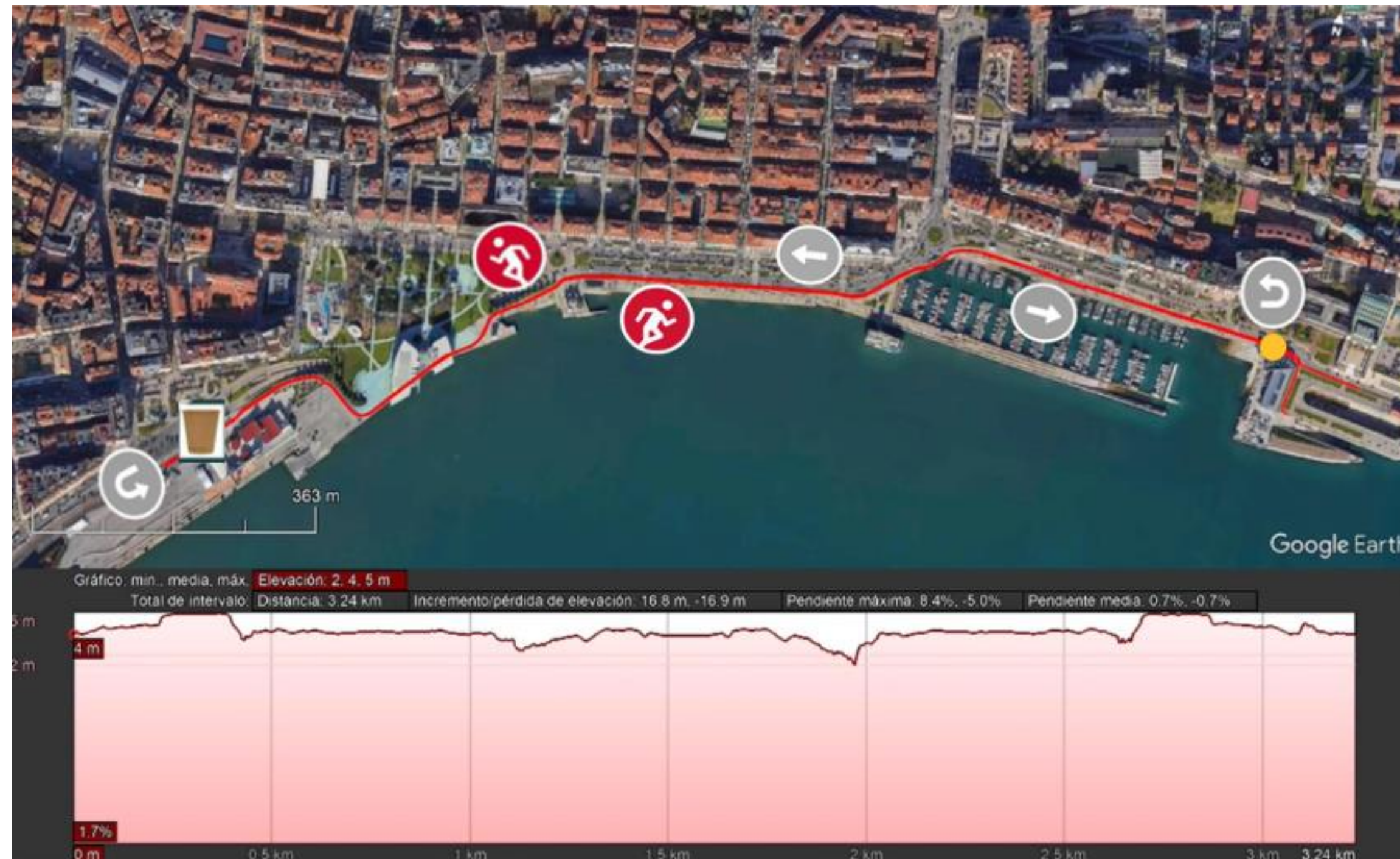
DE CICLISMO A CARRERA A PIE

Desmonta con un pie en el suelo antes de la línea de desmonte, controlada por un oficial con bandera. Con la bicicleta en la mano, dirígete a tu posición en la transición. Deja la bici y desabrocha el casco lo último. La salida de carrera será por la puerta más cercana al CEAR.

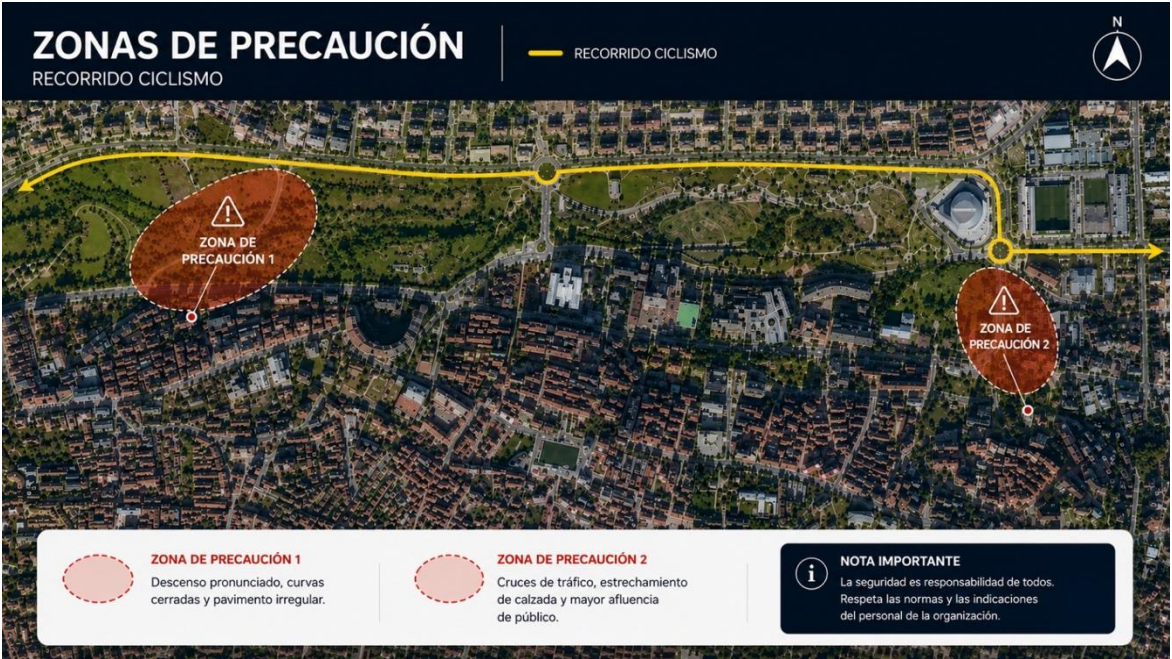


CARRERA A PIE - RECORRIDO FINAL

- Media Distancia: 6 vueltas para completar 21 km
- Distancia Olímpica: 3 vueltas para completar 10,5 km
- Avituallamiento con agua, comida e isotónicos frente a la Estación Marítima



- **Palacio de la Magdalena** — estrechamiento tras la bajada; descenso pronunciado en curva de 90º.
- **Zonas S20** — pendiente y curvas de 90º, con ciclistas en sentido contrario.
- **Bajada C/Castelar** — descenso muy pronunciado y rápido hacia el puerto.
- **Rotonda de Puertochico** — estrechamiento de dos carriles a uno + giro de 90º; reduce la velocidad con antelación.



KM	PRODUCTO
29,3	Isotónico en bote · isotónico y agua autoservicio · plátanos
49,2	Isotónico en bote · isotónico y agua autoservicio · plátanos
69,1	Isotónico en bote · isotónico y agua autoservicio · plátanos

Destinado fundamentalmente a Media Distancia; los triatletas de Distancia Olímpica pueden usarlo también.



- Distancia legal de 12 m entre bicicletas (rueda a rueda)
- Zona de drafting bici-moto: 12 m
- Espacio lateral entre bicis: 3 m, salvo para adelantar
- Máx. 25 s para adelantar y salir de la zona de drafting

TARJETA	MEDIA DIST.	OLÍMPICA
Amarilla	30 s	15 s
Azul	2 min	1 min
2 azules	4 min	Descalificación
3 azules	Descalificación	—

Tarjeta azul (drafting) y amarilla (otras infracciones). Para cumplir la sanción, para CON LA BICI en el Penalty Box y comunica al oficial. Si no paras, descalificación automática.

