

EDICIÓN XXXII

Triatlón

CIUDAD DE SANTANDER

21 SEPTIEMBRE 2025

Fundación Síndrome de Down Cantabria
Colectivo Dependencia
DESAFÍO INMORTALES

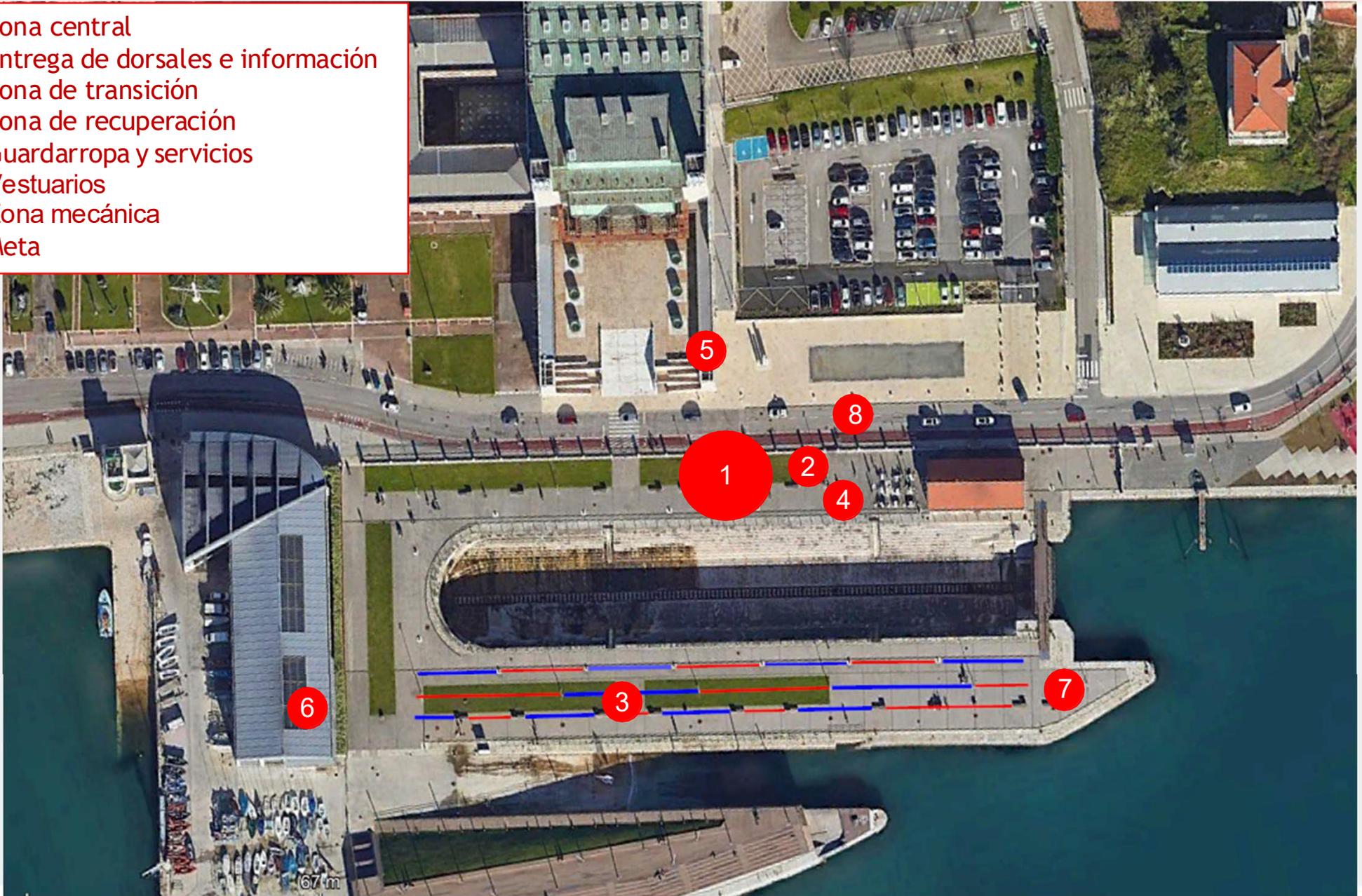
DORSAL SOLIDARIO
0000
TRIATLÓN CIUDAD DE SANTANDER

DISTANCIA OLÍMPICA
1500 mts 41 km 10,5 km

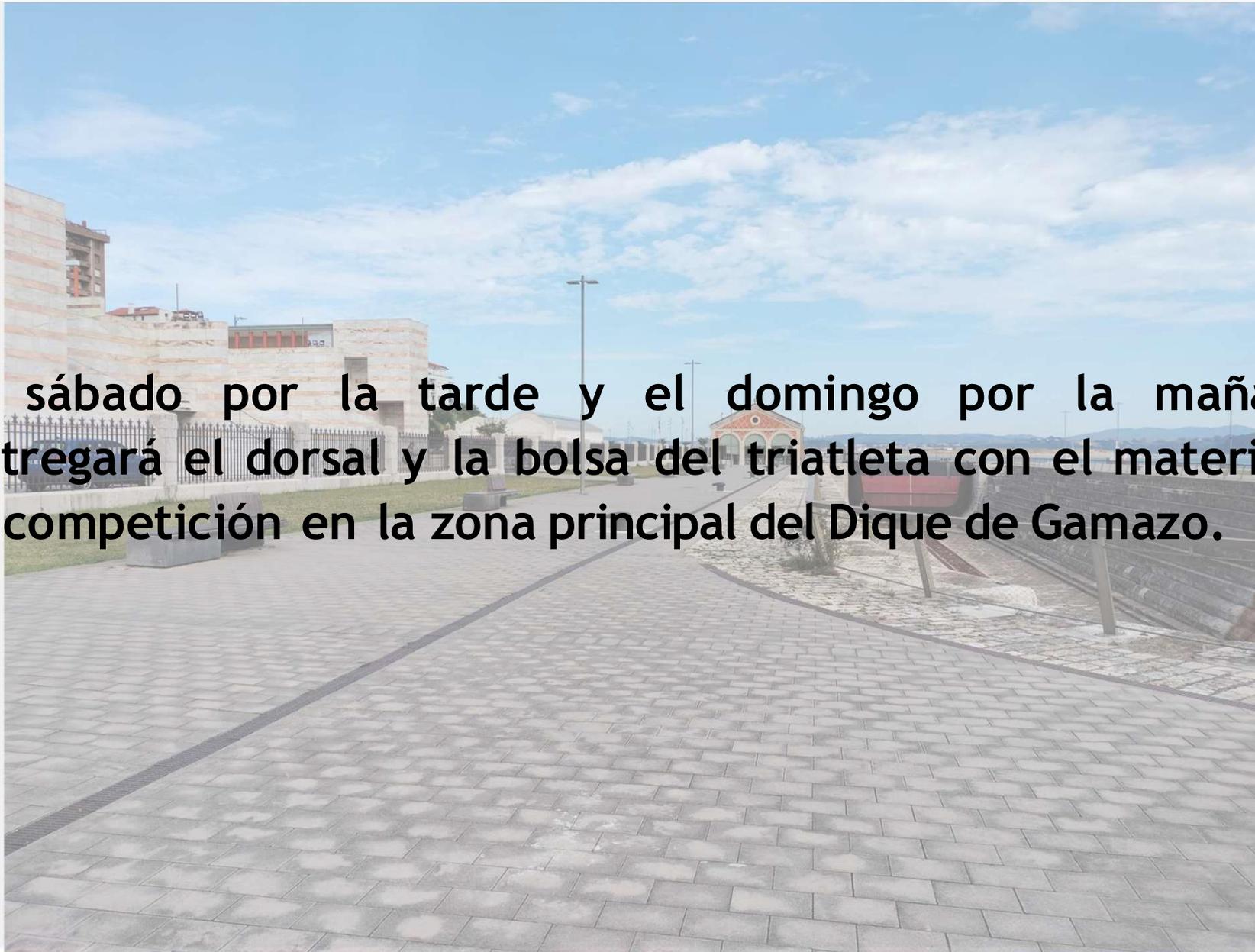
MEDIA DISTANCIA
1900 mts 82 km 21 km

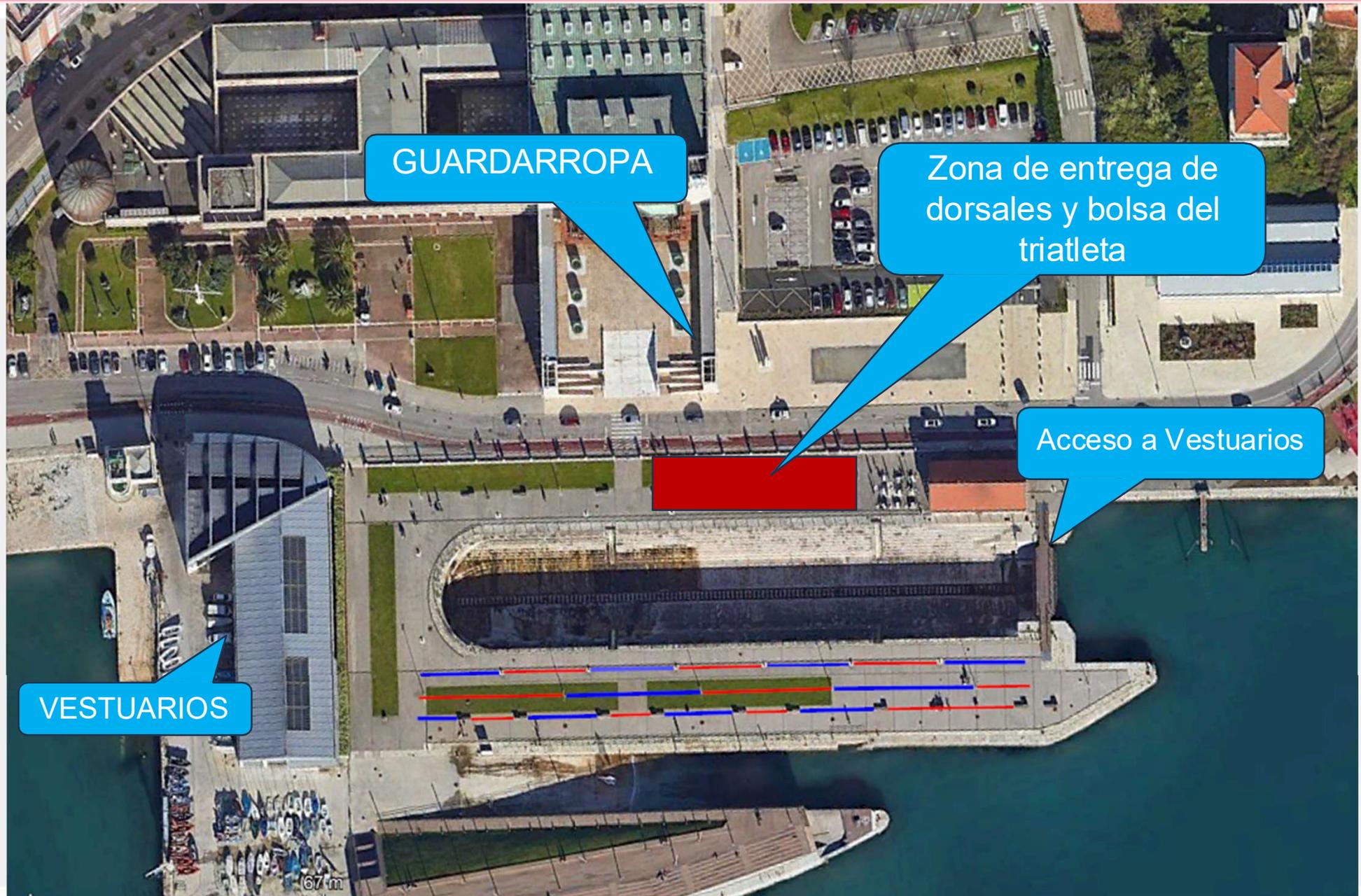
Triatlón Ciudad de Santander Olímpica y Media Distancia
Puntuable para ranking nacional de Media Distancia
Santander 2025

1. Zona central
2. Entrega de dorsales e información
3. Zona de transición
4. Zona de recuperación
5. Guardarropa y servicios
6. Vestuarios
7. Zona mecánica
8. Meta



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 zona principal del Dique de Gamazo.







Día	Hora In	Hora Fin	Actividad	Lugar
Sábado	16:30	21:00	Entrega de Dorsales y Bolsa corredor	Carpas Dique de Gamazo
Sábado	19:00	20:00	Información Técnica y Briefing	Camión Palacio Festivales
Domingo	07:00	08:00	Entrega tardía de dorsales y Bolsa corredor media distancia	Dique de Gamazo
Domingo	08:30	09:30	Entrega tardía de dorsales y Bolsa corredor distancia olímpica	Dique de Gamazo
Domingo	07:00	08:00	Check In Media Distancia	Zona de Transición
Domingo	08:30	10:15	Check In Distancia Olímpica	Zona de Transición
Domingo	08:15		Salida Media Distancia	Playa de la Fenómeno
Domingo	10:30		Salida Distancia Olímpica	Playa de la Fenómeno
Domingo	14:00		Entrega Premios Media Distancia	Dique de Gamazo
Domingo	14:15		Entrega Premios Distancia Olímpica	Dique de Gamazo

LA ORGANIZACIÓN RUEGA ENCARECIDAMENTE QUE TODOS LOS PARTICIPANTES QUE PUEDAN RECOGER EL DORSAL EL SÁBADO DÍA 20, LO HAGAN.

Check-in domingo de **7:00 a 08:00** para Media Distancia y de **8:30 a 10:15** para Distancia Olímpica. Se comprobará:

- 🏆 Identificación, (llevar DNI o documento con foto a la entrada)
- 🏆 Revisión de bicicleta
 - 🏆 Frenos
 - 🏆 Taponos en terminales de manillar
 - 🏆 Presencia de un solo freno por rueda y ausencia elementos peligrosos
 - 🏆 En M.D. hidratación en manillar y sillín, (máximo 2litros en 2 botes)
- 🏆 Revisión del casco
 - 🏆 Adhesivos
 - 🏆 Sistema de cierre del casco
- 🏆 Revisión de los dorsales, (*prohibido dorsal en natación debajo del neopreno*)
- 🏆 ***A la entrada de la zona de transición se entregará el chip de carrera***



Natación

1 vuelta grande y 1 enlace final: 1.900 m

*TRAS LA VUELTA SE HARÁ UNA SALIDA A PLAYA A LA AUSTRALIANA
PARA SEGUIR HASTA EL SIGUIENTE SEGMENTO*

Ciclismo

4 vueltas: 76,80km

Carrera a pie

6 vueltas: 21 km

Natación

1 vuelta grande y 1 enlace final: 1.500 m

TRAS LA VUELTA SE HARÁ UNA SALIDA A PLAYA A LA AUSTRALIANA PARA SEGUIR HASTA EL SIGUIENTE SEGMENTO

Ciclismo

2 vueltas: 38,4 km

Carrera a pie

3 vueltas: 10,5 km

Posición	Tiempo
Natación completa	45 minutos
Final Ciclismo	2 horas 30 minutos
Meta	3 horas y 30 minutos

- **Todos los tiempos de Corte son NETOS, es decir, desde el tiempo de salida/inicio de la competición de cada deportista**

Posición	Tiempo
Natación completa	50 minutos
Final Ciclismo	3 horas 50 minutos
Meta	5 horas 50 minutos

- **Todos los tiempos de Corte son NETOS, es decir, desde el tiempo de salida/inicio de cada competición**

🌀 Recursos disponibles en segmento de natación:

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

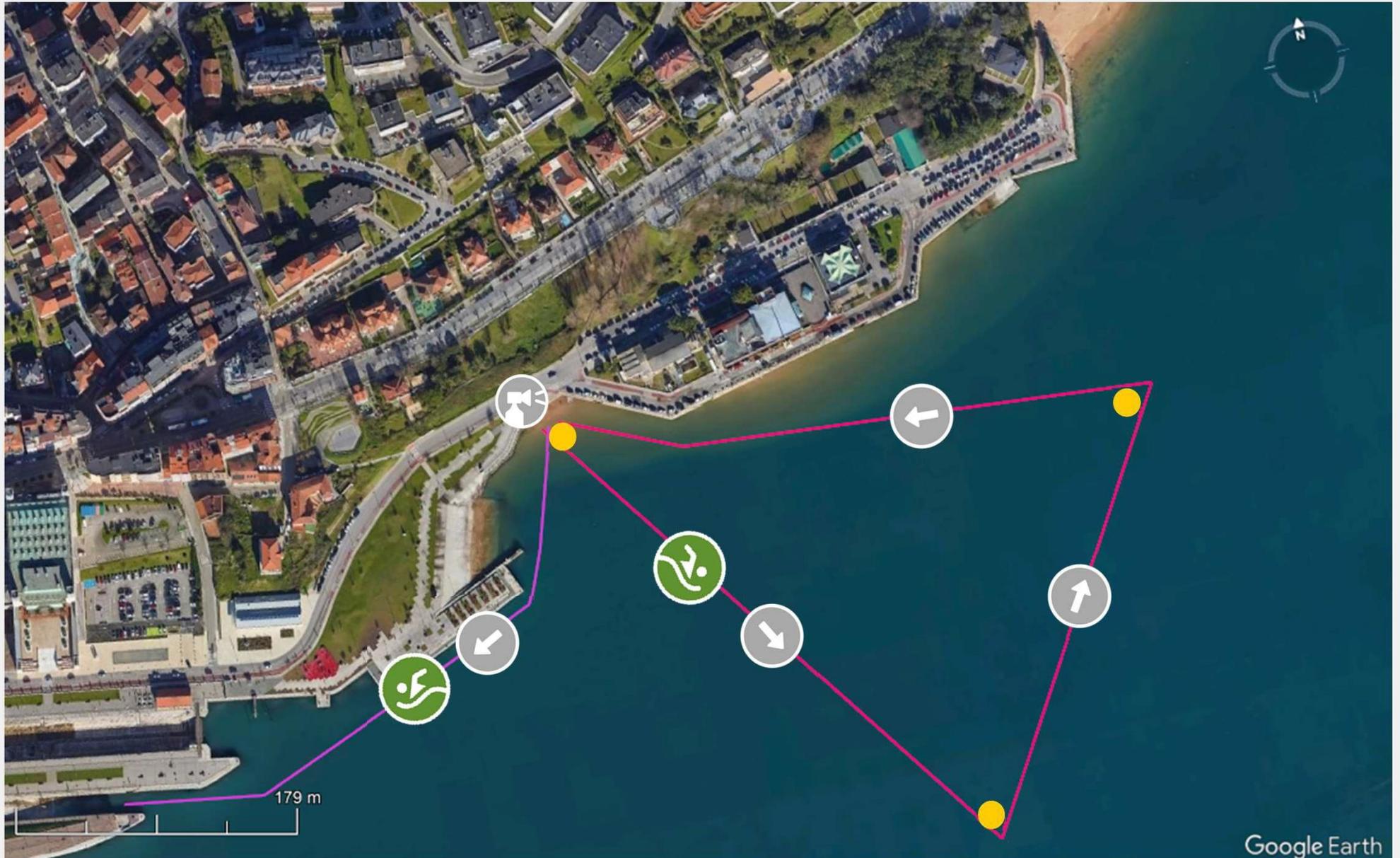
🌀 **PROCEDIMIENTO DE SEGURIDAD:**

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 recursos de rescate.

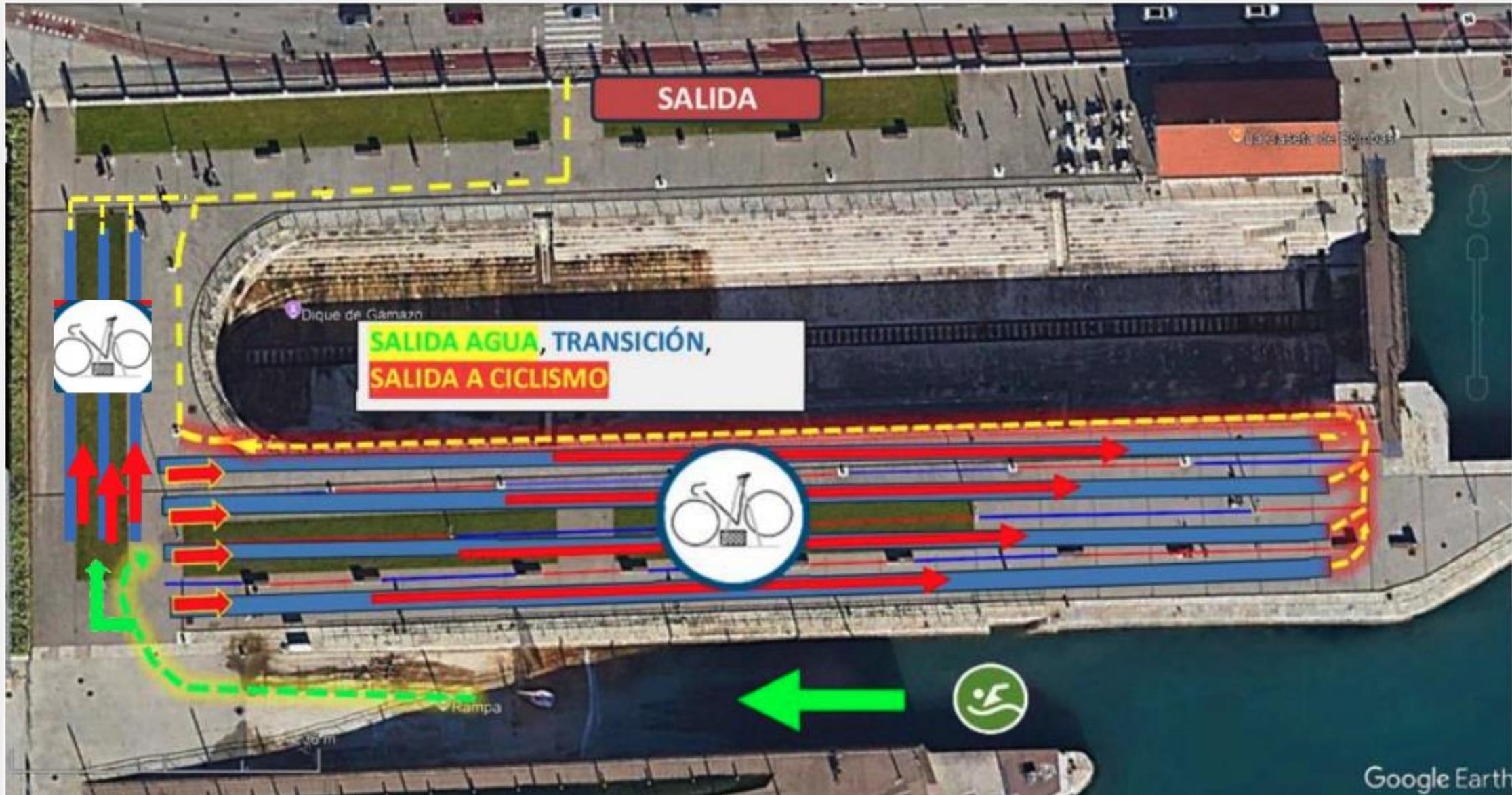


- 1 vuelta de 1080 m. dejando todas las BOYAS A LA IZQUIERDA hasta la salida a la australiana, tras lo que se hará el enlace de 420m YENDO YA DIRECTAMENTE HACIA EL DIQUE DE GAMAZO sin tener ya que ir hacia la primera BOYA, ya directos a la zona de salida de la natación. Total: 1500m
- **Temperatura estimada del agua 20°C ***
- **El uso de neopreno sería PERMITIDO, aunque la temperatura oficial se publicará 1h antes de la salida*
- **En esta prueba NO SE PERMITE METER DORSAL EN NATACIÓN**
PROHIBIDO TIRAR BASURA EN LA PLAYA

1 vuelta x 1080 m + tramo final de 410m.



- 🌀 Una vez finalizada la natación, debes dirigirte a tu posición en la zona de transición siguiendo el tramo de enlace hasta la misma.
- 🌀 Los soportes son de barra horizontal donde la posición en la transición estará identificada con el dorsal. Bicis alternadas hacia cada lado, **(asegúrate antes de empezar cuál es tu pasillo)** En la segunda transición, la bicicleta debe quedar colocada por el sillín o por los dos lados del manillar.
- 🌀 Todo el material de natación deberá quedar **dentro de la zona y en la caja disponible.**
- 🌀 Una vez abrochado el casco, **(tiene que dejarse desabrochado antes de empezar la prueba)**, coge la bicicleta y dirígete a la salida de la transición donde encontrarás 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.**



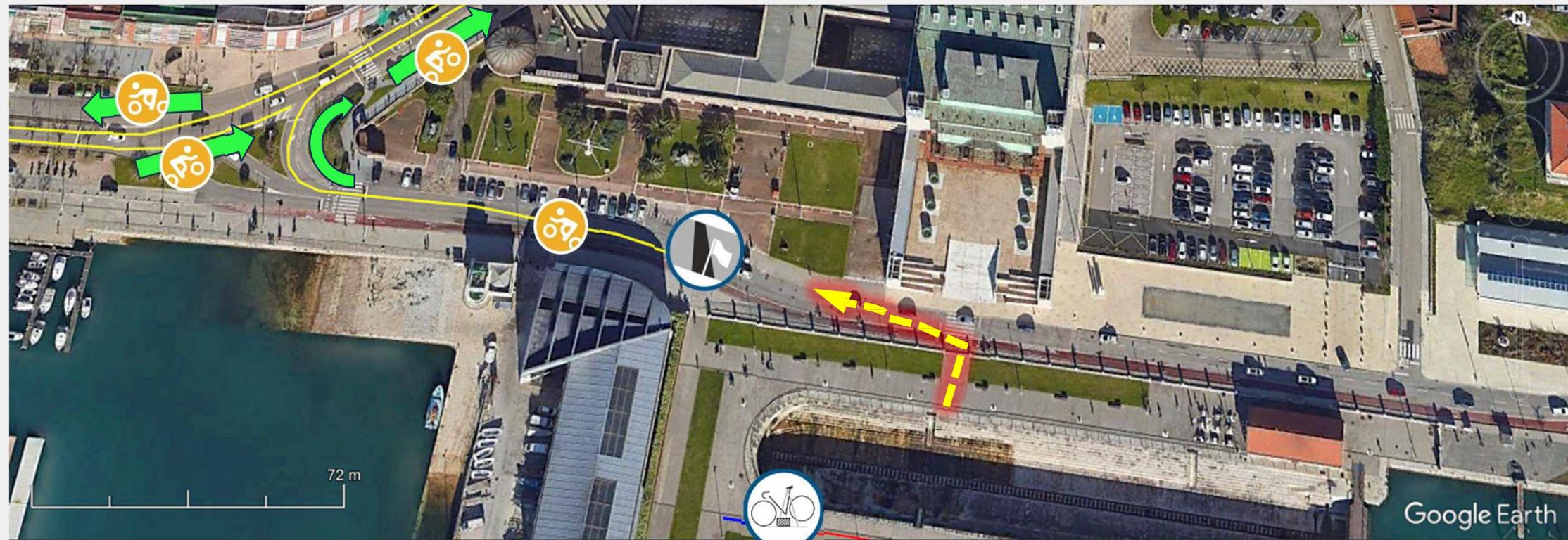


Gráfico: min., media, máx. Elevación: 3, 14, 37 m

Total de intervalo: Distancia: 19.8 km Incremento/pérdida de elevación: 248 m, -246 m Pendiente máxima: 17.4%, -13.5% Pendiente media: 2.2%, -2.2%



- 1 vuelta de 1.480 m. dejando todas las BOYAS A LA IZQUIERDA hasta la salida a la australiana, tras lo que se hará el enlace de 420m **YENDO YA DIRECTAMENTE HACIA EL DIQUE DE GAMAZO** sin tener ya que ir hacia la primera BOYA, ya directos a la zona de salida de la natación. Total: 1900m
- Temperatura estimada del agua **20°C ***
- **El uso de neopreno sería **PERMITIDO**, aunque la **temperatura oficial se publicará 1h antes de la salida***
- **En esta prueba *NO SE PERMITE METER DORSAL EN NATACIÓN***

1 vuelta x 1.480 m + tramo final de 420m.



Ciclismo Media Distancia

 Se realizarán 4 vueltas a un circuito de 19 km

Ciclismo Distancia Estándar

 Se realizarán 2 vueltas a un circuito de 19 km

Ambas distancias:

 **Penalty box** en el tramo final al inicio del enlace antes de la línea de desmonte según se ve en la imagen correspondiente, *(recordad que las penalizaciones han de cumplirse con la bici antes de llegar a la transición)*

 **Avituallamiento** en la zona distante, tras el punto de giro después de la recta de la S20, en torno al km 9,4 de cada vuelta

Media Distancia: 4 vueltas x 19 km / Estándar: 2 vueltas x 19 km



Gráfico: min.. media, máx. Elevación: 3, 14, 36 m
Total de intervalo: Distancia: 18.9 km Incremento/pérdida de elevación: 209 m, -207 m Pendiente máxima: 12.2%, -13.3% Pendiente media: 1.9%, -2.0%



ZONAS A TENER ESPECIAL PRECAUCIÓN EN SECTOR CICLISTA

Palacio de la Magdalena

Entrada al Palacio por estrechamiento, (portones), tras la bajada de llegada al mismo.

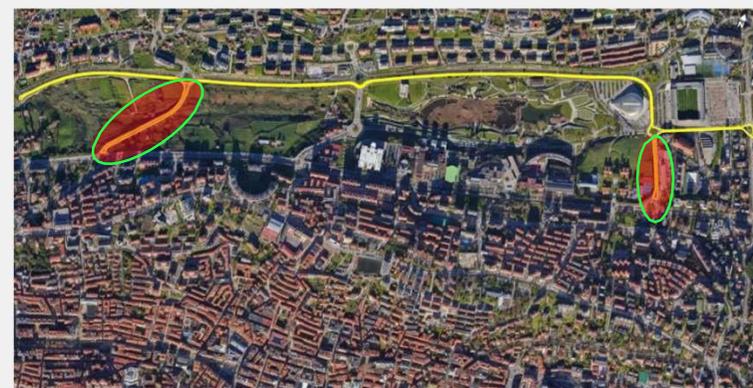
Descenso pronunciado y en curva de 90° en la parte final antes de enlazar a la puerta de salida del Palacio



ZONAS A TENER ESPECIAL PRECAUCIÓN EN SECTOR CICLISTA

🚴 Zonas de ascenso/descenso junto a la S20 (después del Estadio de Fútbol y después del punto lejano de giro)

🚴 Dos zonas de ascenso y descenso con pendiente y curvas de 90° con ciclistas en el sentido contrario en la S20



🚴 Bajada en C/Castelar

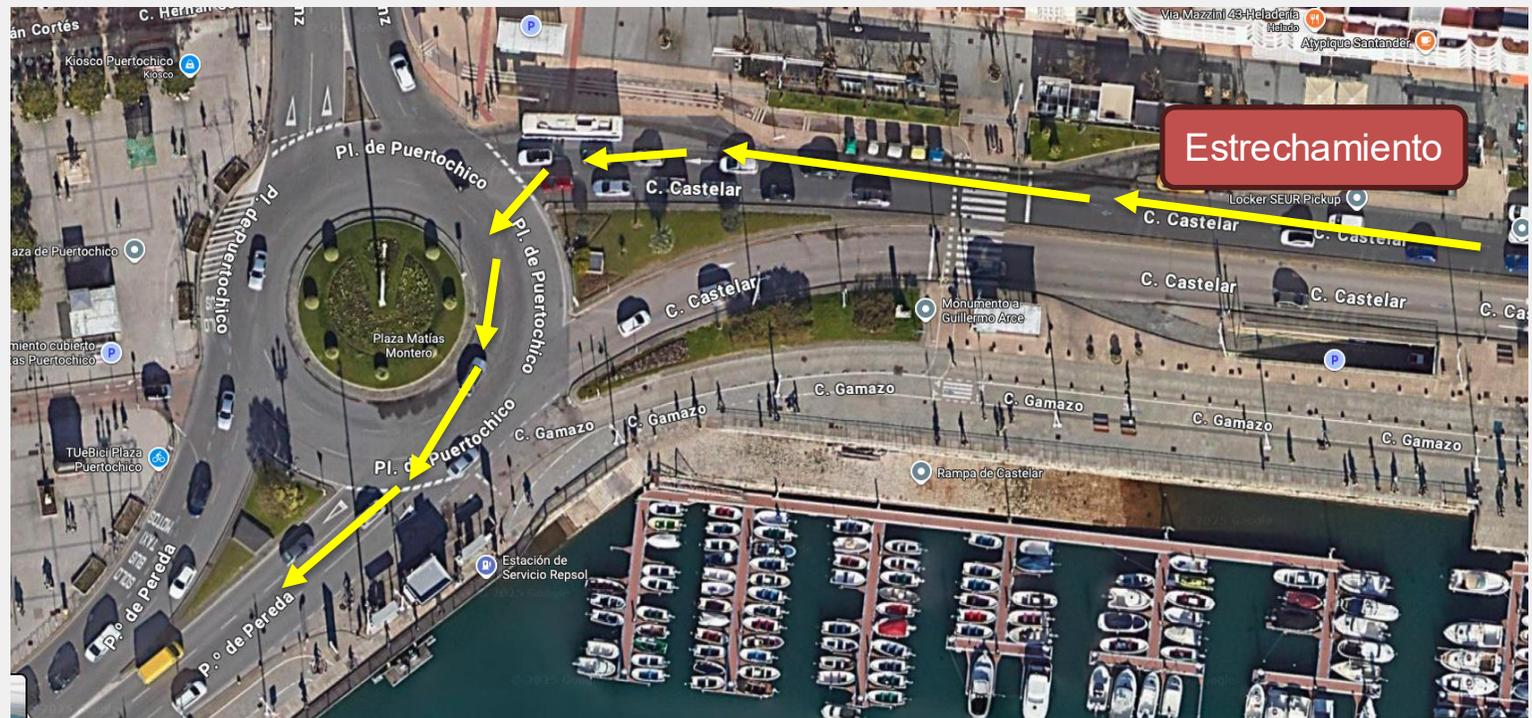
🚴 En la zona del inicio del ciclismo al salir de la transición, c/Castelar, se hace al regreso en bajada muy pronunciada y muy rápida para continuar luego hacia el puerto.



ZONAS A TENER ESPECIAL PRECAUCIÓN EN SECTOR CICLISTA

Estrechamiento

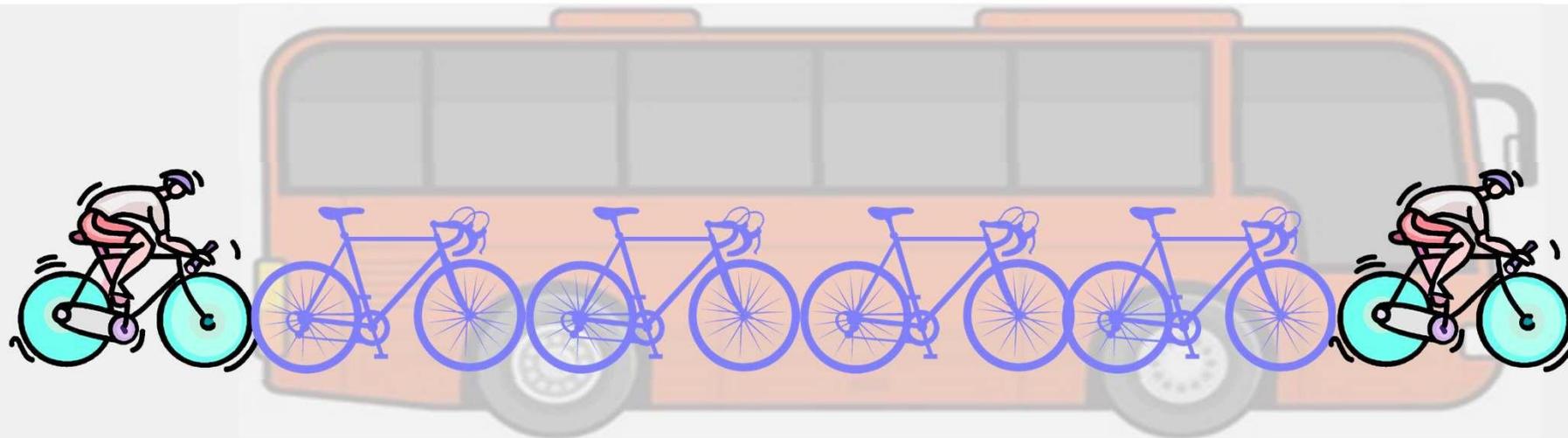
Llegando a la rotonda de Puertochico se produce un estrechamiento de calzada (pasando de dos carriles de ancho a uno), para a continuación realizar un giro peligroso de 90 grados en el que hay que reducir la velocidad desde mucho antes, porque venimos con mucha velocidad.



EL AVITUALLAMIENTO EN CICLISMO ESTÁ DESTINADO FUNDAMENTALMENTE PARA LA PRUEBA DE MEDIA DISTANCIA, PERO LOS TRIATLETAS DE DISTANCIA OLÍMPICA PUEDEN USARLO

Km	Producto
29,3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Isotónico en bote 2. Isotónico autoservicio para rellenar botes propios 3. Agua autoservicio para rellenar botes propios 4. Plátanos
49,2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Isotónico en bote 2. Isotónico autoservicio para rellenar botes propios 3. Agua autoservicio para rellenar botes propios 4. Plátanos
69,1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Isotónico en bote 2. Isotónico autoservicio para rellenar botes propios 3. Agua autoservicio para rellenar botes propios 4. Plátanos



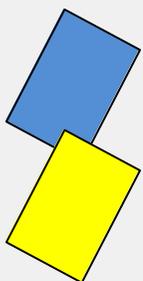


Distancia legal de 12 m. entre bicicletas desde rueda delantera a rueda delantera, (como si hubiera 4 bicis o un autobús por medio).

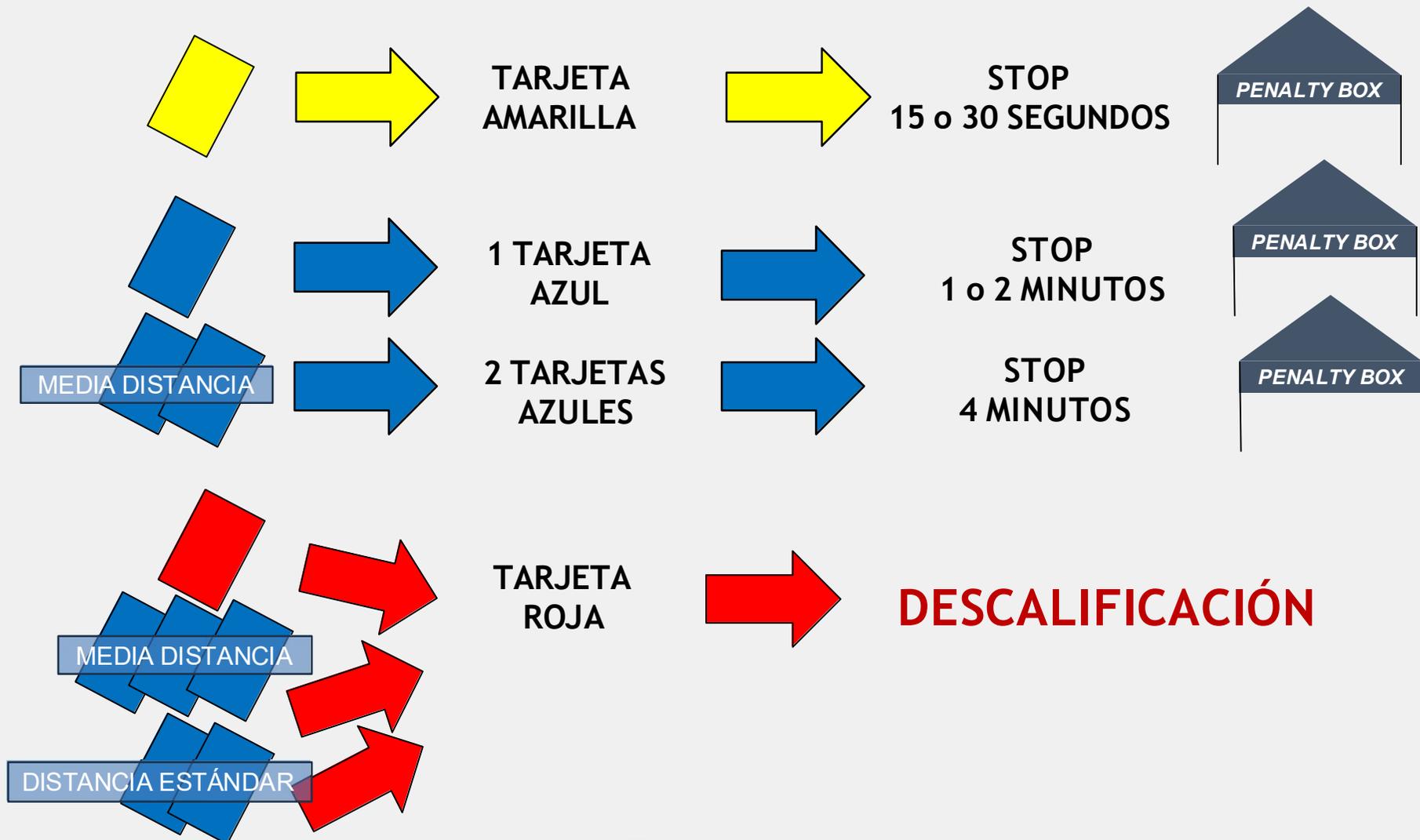
**Zona de drafting entre bicicleta y moto: 12m.
Espacio lateral entre bicis 3m, salvo para adelantar**

Máximo 25 segundos para adelantar y salir de la zona de drafting del deportista que precede.

- Durante el segmento de ciclismo, los oficiales podrán mostrar 2 tarjetas diferentes (azul y amarilla):



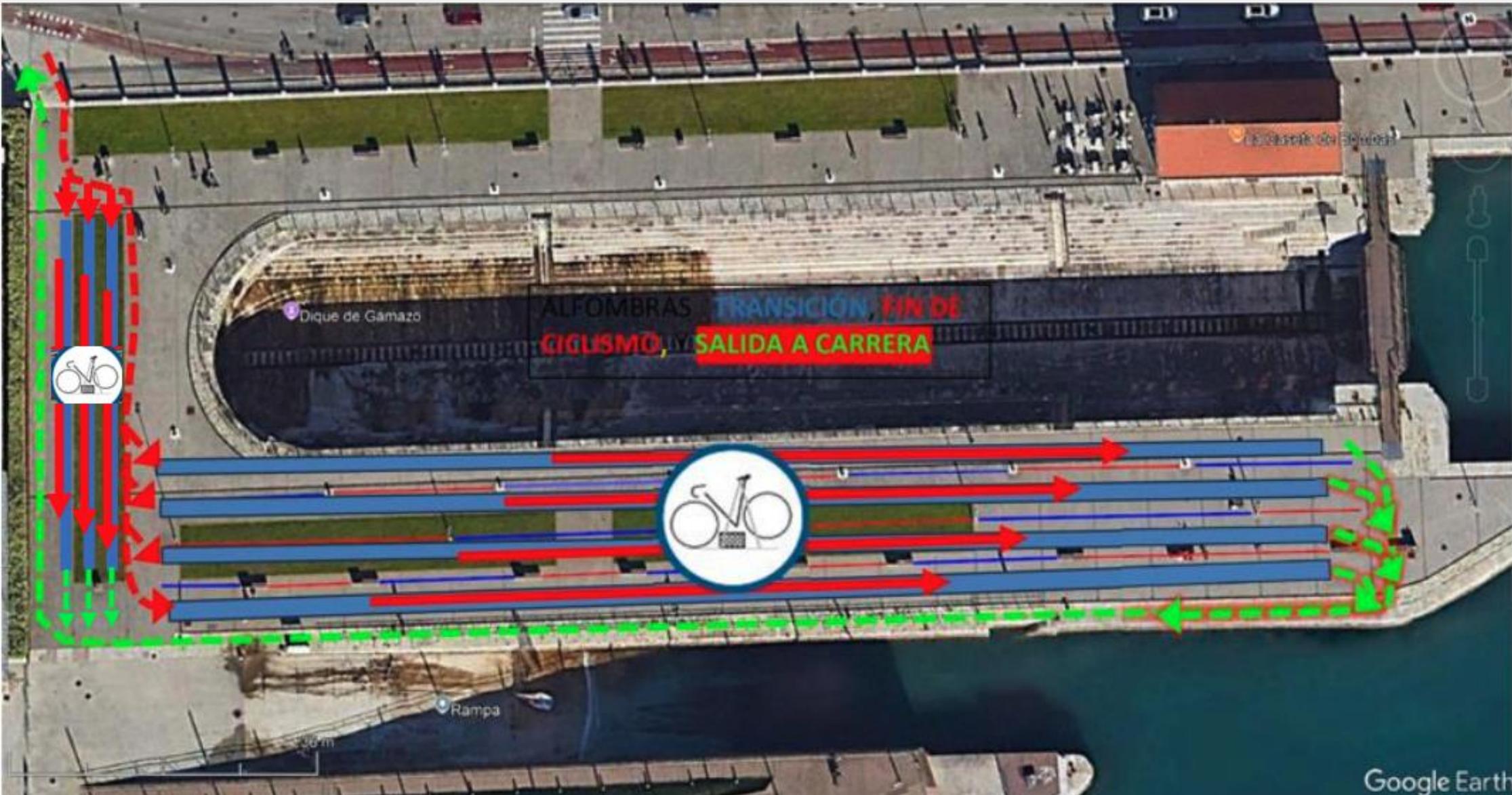
- Infracción por *drafting*
- Otras infracciones (bloqueo, tirar residuos...)
- Para cumplir la sanción, **deberás parar CON LA BICI** en el *Penalty Box* y comunicar al oficial allí presente cuantas sanciones tienes y de qué tipo. **SI NO PARAS Y CUMPLES, AUTOMATICAMENTE SUPONE DESCALIFICACIÓN.**
- En el caso de recibir una **tarjeta azul**, debes detenerte en el *Penalty Box* durante **2 minutos en Media Distancia y 1 minuto en Distancia Olímpica.**
- En el caso de recibir una **tarjeta amarilla**, debes detenerte en el *Penalty Box* durante **30 segundos en Media Distancia y 15 segundos en Distancia Olímpica.**
- **3 tarjetas azules será descalificación en Media Distancia y 2 lo serán en Distancia Olímpica.**





- ☀️ Debes desmontar de la bicicleta **con un pie en el suelo antes de la línea de desmonte**, donde estará un oficial con bandera que controlará el desmonte.
- ☀️ Con la bicicleta en la mano dirígete hasta tu posición en la zona de transición.
- ☀️ Deja la bicicleta, **desabrocha el casco lo último**.
- ☀️ La salida del segmento de carrera será **por la puerta más cercana al CEAR**.





Media Distancia

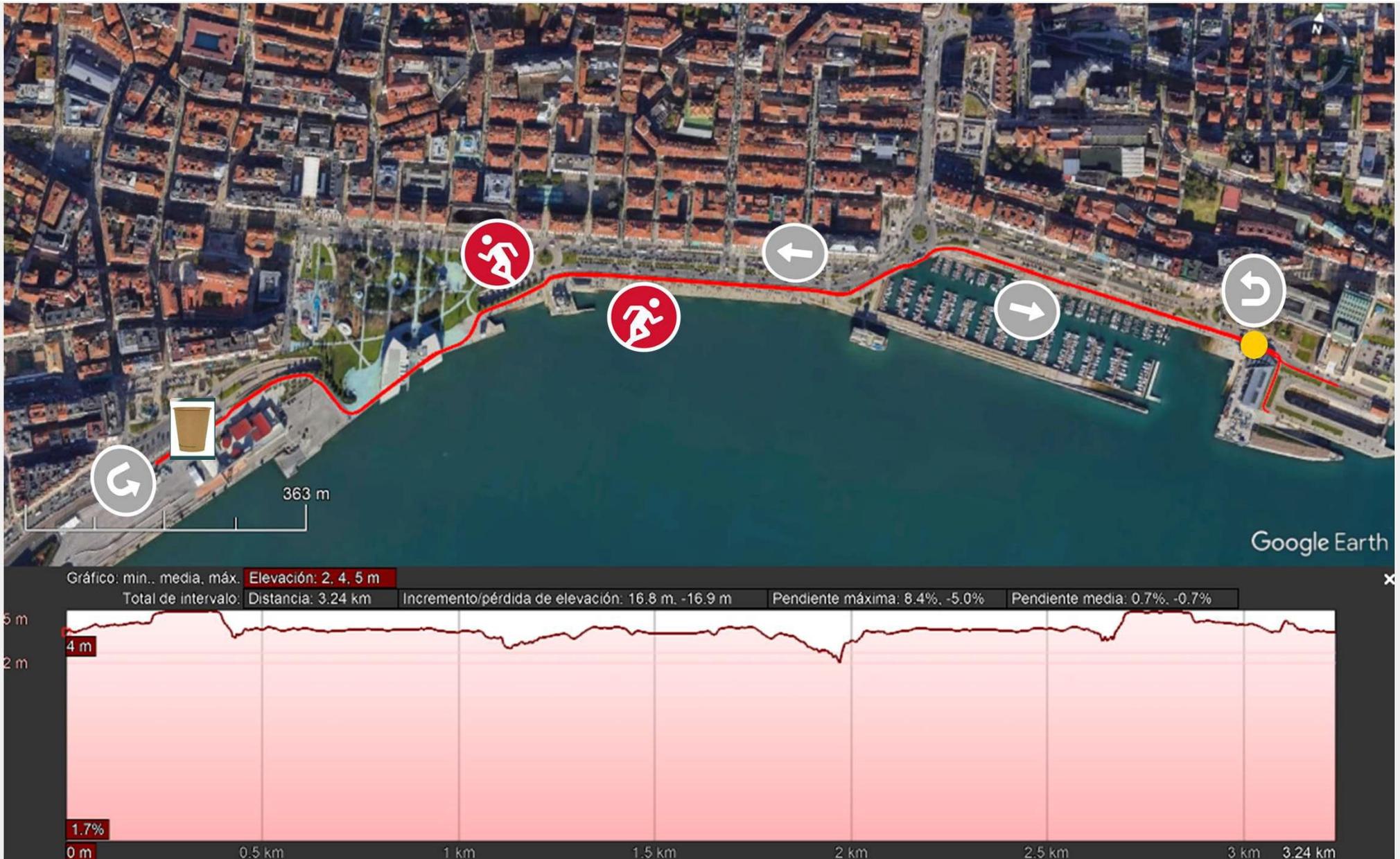
 Se realizarán 6 vueltas para completar 21 km.

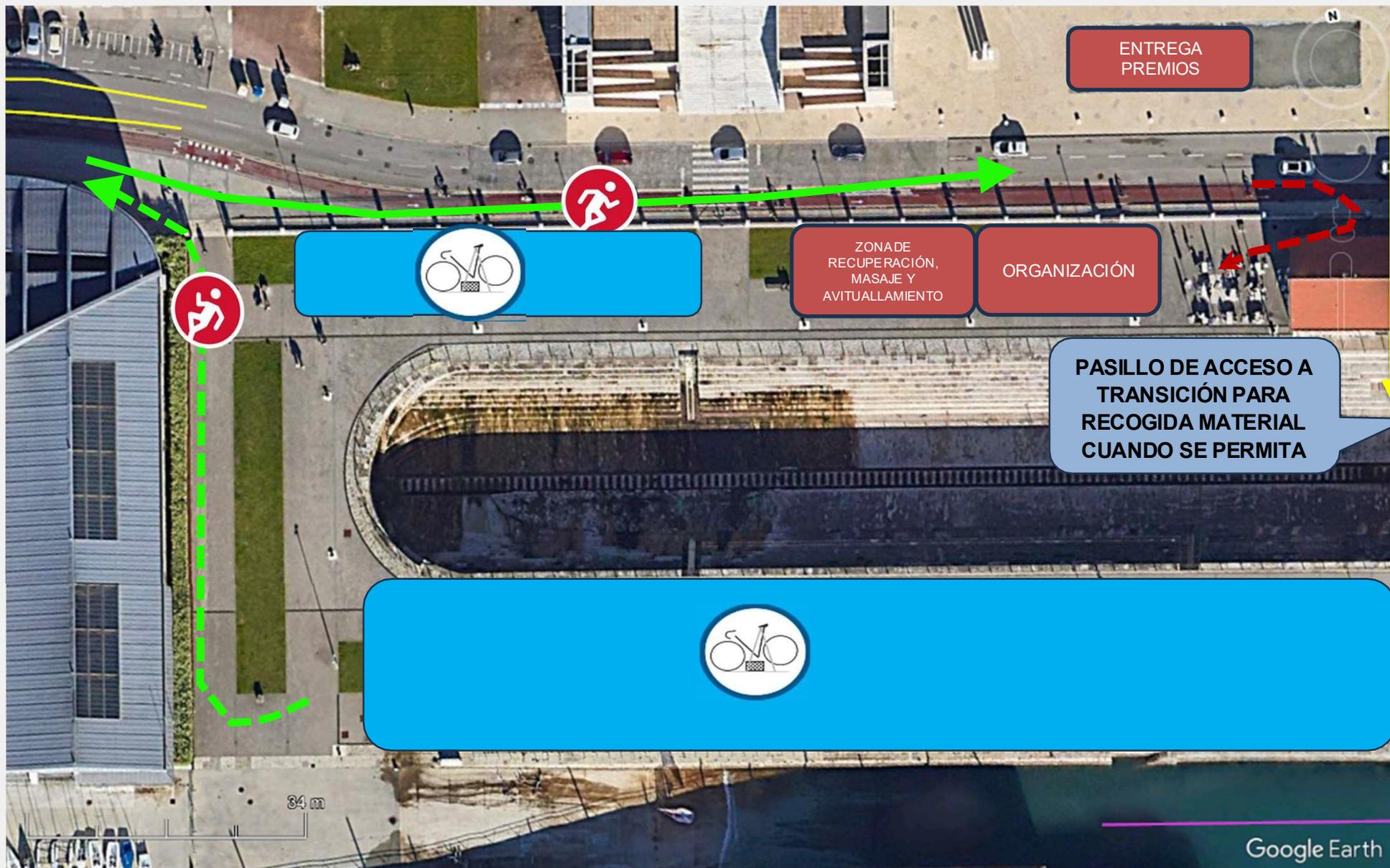
Distancia Olímpica

 Se realizarán 3 vueltas para completar 10,5 km.

Ambas distancias:

 **Avituallamiento** con agua, comida, isotónicos, enfrente de la Estación Marítima.





Patrocinadores





Fetri

*FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE TRIATLÓN*