

I TRIATLÓN TRIPLE MIX CENTRO NATACIÓN HELIOS

Valedera para la LIGA IBERCAJA de Clubes de Triatlón 2024
1ª División



1 de septiembre de 2024 – Parque del Agua Luis Buñuel, Zaragoza.



Organizan:



Colabora: **CroNoLimits**
Servicio de cronometraje y
gestión de eventos deportivos



976 29 25 60
www.jgonzalez.org

Patrocinan:



DATOS TÉCNICOS

Localización

Embarcadero del Parque del Agua Luis Buñuel.

Circuitos

Natación: 300 metros a 1 vuelta.

Ciclismo: 6 kilómetros a 3 vueltas.

Carrera: 1,7 kilómetros a 2 vueltas.

Dirección de Competición

Director de Carrera: José Miguel Bueno y Ana Boldoba

Delegado Técnico:

Juez Árbitro:

Jurado de Competición

Delegado Técnico o Juez Árbitro.

1 representante de la Federación Aragonesa.

1 representante del organizador.

Reunión Técnica

La Reunión Técnica tendrá lugar el sábado 31 de Agosto de forma presencial en la sala Luis Rasal del Centro Natación Helios.

Es muy recomendable que los triatletas acudan a esta, debido a la novedad en la modalidad de competición. Esto permitirá resolver cualquier tipo de duda evitando así posibles problemas o errores que se pudieran dar en la carrera.

Horarios

Sábado 31 de Agosto:

18:00 Reunión Técnica y entrega de dorsales (al finalizar la reunión técnica).

Domingo 1 de Septiembre:

8:15 a 8:45 Apertura de la transiciones y control de material.

8:50 Cámara de llamada femenina.

09:00 Salida femenina.

11:00 a 11:30 Recogida material de transición.

11:30 a 12:00 Apertura de la transiciones y control de material.

12:05 Cámara de llamada masculina.

12:15 Salida masculina.

14:00 a 14:30 Recogida material de transición.

14:15 Ceremonia de entrega de trofeos.

El Centro Natación Helios, junto con la Federación Aragonesa de Triatlón, organiza el "I Triple Mix Centro Natación Helios", a celebrarse el 1 de Septiembre de 2024 a las 09:00 horas.

Queda a disposición de la organización el posible cambio de horarios o fecha en función de posibles requerimientos de las autoridades que tienen la potestad de autorizar los permisos de la prueba.

El Centro Natación Helios, quiere acercar a nivel regional la posibilidad de experimentar modalidades novedosas de competición en triatlón como es el caso del Triple Mix. Brindando la oportunidad de vivir esta nueva experiencia a los mejores triatletas de Aragón.

- Acude con suficiente antelación.
- Revisa cuidadosamente el presente reglamento de competición.
- Revisa los circuitos al detalle.

REGLAMENTO

- **Formato de competición.** Se lleva a cabo un formato de competición denominado “Triple Mix”. Dicha modalidad consta de:

a. 1º Triatlón: Se trata de un triatlón super sprint formado por 300 metros de natación, 6 km de ciclismo y 1'7 km de carrera a pie, en ese orden.

La primera salida se realizará con los triatletas dentro del agua, organizados en una línea horizontal. Tras haberse realizado el segmento de natación se saldrá del embarcadero por el pontón de madera señalizado. Posteriormente los triatletas se dirigirán a la transición y cogerán directamente sus bicicletas para salir de transición. Una vez pasada la línea de montaje se incorporarán al carril izquierdo para realizar el recorrido de ciclismo en sentido horario, realizando un total de 3 vueltas.

Una vez finalizado el segmento ciclista, los triatletas deben bajar antes de la línea de desmontaje para entrar a la transición mediante el pasillo de compensación (situado a la izquierda). Posteriormente dejarán las bicicletas y saldrán directamente de la transición para incorporarse al segmento de carrera a pie. Finalmente los triatletas comenzarán el segmento de carrera a pie por el carril de la izquierda, para realizar 2 vueltas en sentido antihorario. Para entrar en meta, el triatleta deberá incorporarse al “pasillo a meta” situado a la derecha de la transición.

b. 2º Triatlón: Se realiza un triatlón super sprint con las mismas distancias pero en orden inverso. Siendo primero 1'7 km de carrera a pie, seguido de 6 km de ciclismo y terminando con los 300 metros de natación más la salida al pasillo de transición.

Salida desde el arco de meta para realizar directamente el segmento de carrera a pie pasando por la transición. Se realizan las 2 vueltas en sentido antihorario para posteriormente utilizar el pasillo a meta para incorporarse a la zona de transición donde cogerán la bici. Saliendo directamente al segmento ciclista. Una vez realizadas las 3 vueltas de bici los triatletas entrarán al pasillo de compensación para posteriormente dejar la bicicleta en transición e incorporarse al segmento de natación utilizando el pasillo a meta. El segmento de natación finalizará una vez los triatletas crucen el arco de meta.

c. 3º Triatlón: Será el último triatlón y se realizará a modo persecución. Por ello, la salida de los triatletas será según el orden de la clasificación de la suma del tiempo de las dos series anteriores siempre y cuando no acumulen más de diez minutos de diferencia. Este motivo es por la seguridad de los triatletas. De este modo el primer triatleta saldrá con el bocinazo inicial y el resto según el tiempo de retraso acumulado.

Los triatletas saldrán desde el arco de meta a la zona de transición para posteriormente coger las bicicletas y salir directamente a realizar el segmento ciclista. Tras la realización de este segmento, los triatletas deberán entrar a transición utilizando el pasillo de compensación para dejar las bicicletas e incorporarse al segmento de natación utilizando el pasillo a meta. Se realizará la natación en sentido horario y posteriormente entrarán en transición. Finalmente los triatletas saldrán al recorrido de carrera a pie para finalizar el último segmento de la competición. Acabado dicho segmento, los triatletas utilizaran el pasillo a meta para cruzar el arco de meta y así finalizar la prueba. El ganador de este tercer triatlón será el ganador total de la prueba.

Clasificación:

- El vencedor absoluto de la prueba será el triatleta que consiga cruzar el arco de meta en primera posición en el 3º triatlón.
- En cada triatlón se dejará un tiempo de 10 minutos (desde que finaliza el primer triatleta) para comenzar el siguiente triatlón. En los cuales los triatletas podrán descansar y organizar de nuevo el material en la zona de transición.
- Si comenzado el 2º o 3º triatlón, un triatleta no ha cruzado la línea de meta de la serie anterior, quedará eliminado no pudiendo participar en el resto de la competición.
- El deportista que al finalizar el segundo triatlón acumule más de diez minutos de diferencia con el primer triatleta, no podrá realizar el tercer triatlón por seguridad.
- Los triatletas obtendrán una puntuación en base a la posición obtenida al cruzar la meta en el tercer triatlón. En caso de eliminación, los triatletas obtendrán los puntos referentes a la posición según el orden de eliminación. La clasificación por equipos se obtendrá de la suma de los puntos obtenidos por los triatletas femeninos y masculinos de cada equipo.

• TABLA DE PUNTUACIÓN:

POSICIÓN	PUNTOS	POSICIÓN	PUNTOS	POSICIÓN	PUNTOS	POSICIÓN	PUNTOS
1º	60	11º	40	21º	20	31º	2
2º	58	12º	38	22º	18	32º	1
3º	56	13º	36	23º	16		
4º	54	14º	34	24º	14		
5º	52	15º	32	25º	12		
6º	50	16º	30	26º	10		
7º	48	17º	28	27º	8		
8º	46	18º	26	28º	6		
9º	44	19º	24	29º	4		
10º	42	20º	22	30º	3		

RECORDATORIOS

- El deportista será responsable de conocer el circuito y del control de número de vueltas que lleva realizado en cada segmento.
- Prohibido entrar en meta acompañado de niños o personas no inscritas en la competición. Será motivo de descalificación.
- El control de material se cerrará 15 minutos antes del comienzo del 1º triatlón de cada categoría.
- En el área de transición, no arrojar material y depositarlo en la caja correspondiente de cada triatleta.

SANCIONES MÁS FRECUENTES

- Acortar recorrido o invadir carril contrario (DSQ)
- Recibir ayuda externa. (DSQ)
- Pasar bajo los soportes de las bicicletas. (ADV)
- No llevar el casco abrochado por el área de transición. (AVD –DSQ si no rectifica)
- Montar en la bicicleta antes de la línea de montaje. (AVD –DSQ si no rectifica)
- Desmontar de la bicicleta después de la línea de desmontaje. (AVD –DSQ si no rectifica)
- Entrar en meta sin haber completado el recorrido (DSQ).

- La competición se rige de forma general por el  **Reglamento de Competiciones de la Federación Española de Triatlón** vigente, siendo los jueces de la FATRI los competentes para la regulación de la competición.
- Los **organizadores** de la competición son el Centro Natación Helios y la Federación Aragonesa de Triatlón.
- **Participantes.** Debido a cuestiones de seguridad a causa de la modalidad de competición establecida sólo será posible la participación de cuatro triatletas (dos mujeres y dos hombres) por equipo. Los equipos participantes serán todos aquellos pertenecientes a la 1º división de la LIGA IBERCAJA DE CLUBES DE TRIATLÓN y los tres primeros equipos clasificados de 2º división a fecha de apertura de inscripciones. Por lo que se cuenta con un total de 32 triatletas por categoría.
Debido al cambio en las bases reguladoras de la Liga Aragonesa de Clubes de Triatlón 2024, los equipos femeninos invitados a participar en la competición serán aquellos correspondientes a la 1º división MASCULINA de la LIGA IBERCAJA DE CLUBES DE TRIATLÓN y los tres primeros equipos clasificados de 2º división a fecha de apertura de inscripciones.
En el caso de que uno de dichos equipos no formalizara la inscripción en el plazo establecido, la plaza pasaría al cuarto equipo de 2º división o posteriores según el orden de la clasificación en el momento de la primera apertura de inscripciones.
- **Categorías y premios.** Se establecen dos únicas categorías absolutas (femenina y masculina). Por ello se entregarán un total de seis trofeos, para los tres primeros de cada categoría. Además se entregará un trofeo a los tres primeros equipos de la clasificación por clubes (sumando las puntuaciones femeninas y masculinas de cada club). La edad mínima para participar es la correspondiente a la categoría Júnior.
- **Inscripciones.** Como ya se ha comentado previamente, la limitación de los participantes no hace posible la inscripción abierta a dicha competición. Por ello, cada club de 1º división MASCULINA y los tres primeros de 2º división MASCULINA (a fecha de apertura de inscripciones), obtienen plaza para dicha competición. Estos clubes deberán realizar una única inscripción a través de la página web <http://www.triatlonaragon.org/> en los 30 días posteriores a la apertura de inscripciones. Pasado este periodo y en caso de que algún equipo no formalizara la inscripción, el organizador avisará a los clubes en reserva según el orden de la clasificación de la 2º división.
 - El precio por equipo (4 personas): 120 euros.
 - Será necesario un mínimo de 13 equipos para llevar a cabo la competición.

- **Cancelaciones.** Una vez formalizada la inscripción y hasta el 15 de agosto de 2024, se permitirá la cancelación de la participación. Siendo abonado el 50% del coste de inscripción. Igualmente, se ruega compromiso con la organización.
- **Dorsales.** La organización proveerá a los participantes de los dorsales que tendrán que llevar:
 - En todo momento deberán portar dos calcamónias colocadas en cada brazo (a una distancia media entre el hombro y el codo).
 - En la natación llevarán un gorro personalizado con el número de dorsal.
 - En ciclismo, llevarán dos pegatinas con el número de dorsal en el casco (en frente y en el lado derecho), más otra en la tija del sillín.
 - La recogida de dorsales tendrá lugar en la reunión técnica del día previo. En caso de no poder asistir a esta por causa justificada, se debe comunicar a la organización para poder recogerlo el mismo día de la competición.
- **Los tres segmentos** se rigen por el reglamento actual de competición de la Federación Española de Triatlón y se añaden las siguientes normas:
 - Queda prohibido nadar con cualquier tipo de zapatillas.
 - Prohibido el uso de cualquier tipo de pedal que no sea automático en bicicleta.
 - Durante el 3º triatlón, en el segmento ciclista, queda permitido llevar encima el material de natación (gorro y gafas).
 - Prohibido realizar el segmento de carrera a pie sin zapatillas.
- **Área de transición.** Todos los triatletas contarán con una caja individual en la zona de transición. En ella deberán dejar todo aquel material ya utilizado que no vaya a volver a ser usado durante el triatlón en curso.
- **Control de material.** Para realizar el control de material será imprescindible presentar el DNI, Pasaporte, Licencia o documento identificativo con foto en la entrada de boxes. Además, se deberá llevar el casco abrochado y todos los dorsales facilitados colocados. Los triatletas del mismo club deberán entrar juntos al control de material (diferenciando categoría femenina de masculina).

- En **caso de imprevistos de fuerza mayor**, como pueden ser condiciones climatológicas, etc.. la organización se reserva el derecho de hacer las modificaciones oportunas, como reducción de distancias, cambio de recorridos, o en casos de extrema gravedad anular alguno de los segmentos o suspender la prueba.
- La organización no se hará responsable de los daños personales o materiales producidos en esta prueba al margen de los que cubren las **pólizas de seguros de accidentes y responsabilidad civil** contratadas para la competición, que cumplen con las coberturas mínimas legales.
- Se informa a los asistentes, en relación con el **uso de la imagen**, que durante el transcurso de la prueba se captarán imágenes las cuales servirán posteriormente para las publicaciones que se realicen en diferentes medios y RR.SS.
- La organización se reserva el derecho a llevar a cabo el **control antidopaje** de los participantes según la normativa vigente de la Comisión Antidopaje de la FETRI, al igual que prohíbe la participación a todo deportista con sanción vigente por doping de cualquier deporte.
- La competición dispondrá de un **Jurado de Competición** que resolverá cualquier reclamación presentada en plazo y forma, conforme a lo dispuesto por el Reglamento Disciplinario de la FATRI.

CONSEJOS

- Los deportistas que abandonen por cualquier motivo la competición deberán comunicarlo obligatoriamente a los jueces de competición.
- Al finalizar la inscripción, el club debe comprobar que aparece en los listados de inscritos. Si no se recibe un email de confirmación, el club debe ponerse en contacto con la FATRI ya que el correo electrónico estará desactualizado.
- Si subes al pódium en la entrega de trofeos, deberás hacerlo con la ropa deportiva que identifica a tu club.

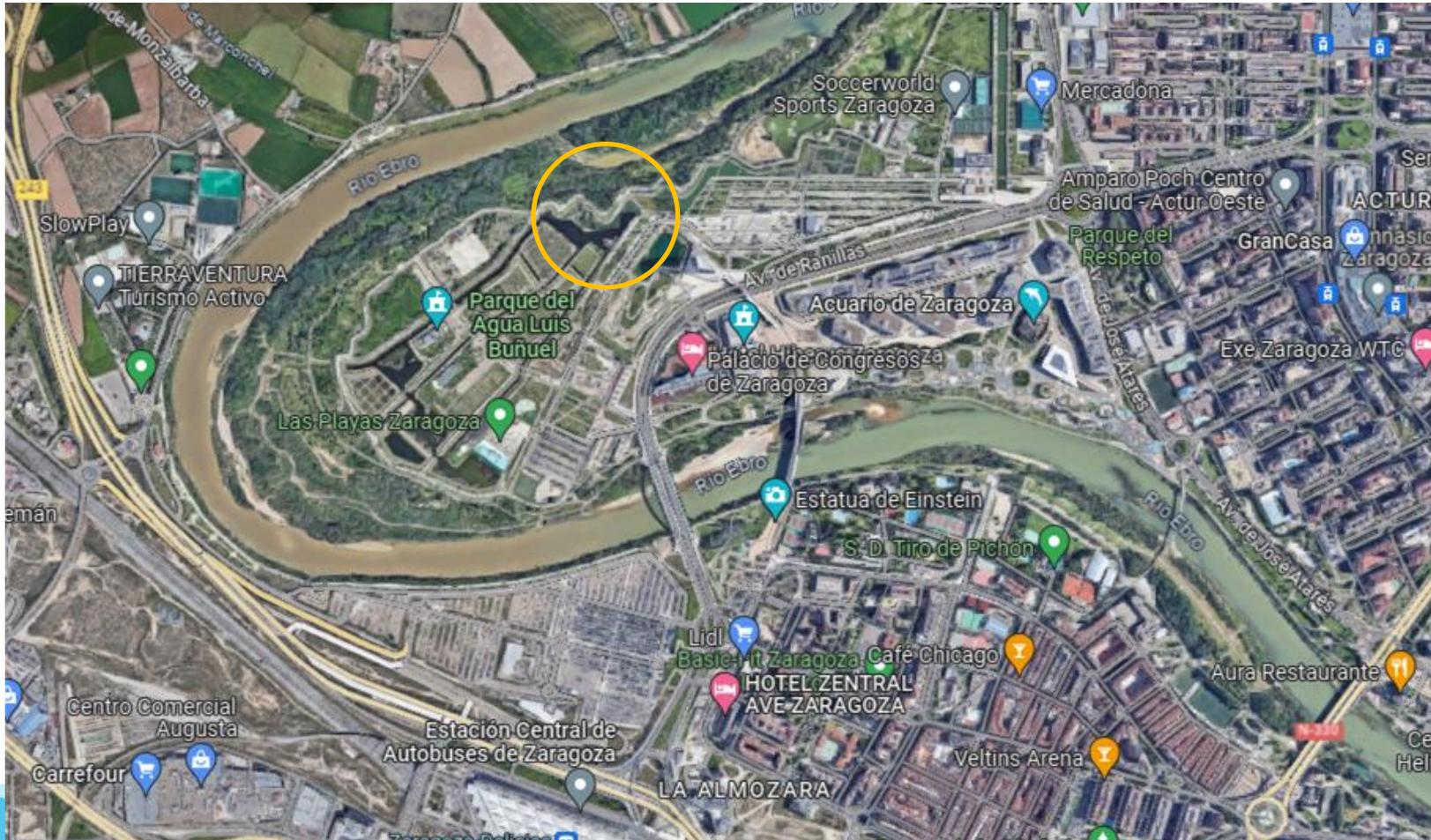
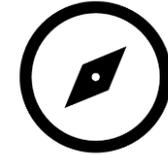
UBICACIÓN Y SERVICIOS



1. Parking.
2. Secretaría y guardarropa.
3. Zona de transición.
4. Meta.
5. Servicio médico 1.
6. Aseos.
7. Servicio médico 2.

LOCALIZACIÓN Y ACCESOS

CALCULA TU RUTA DESDE TU DOMICILIO:



ACCESOS:

A23:

- Entrada por Ronda de Boltaña.
- Avenida José Atarés.
- Avenida Ranillas.

A2:

- Desde A2/Z40 por salida 320.
- Avenida José Atarés.
- Avenida Ranillas.

N232:

- A-2 hasta Zaragoza.
- Toma la salida 323 desde A-2.
- Avenida José Atarés.
- Avenida Ranillas.

CONTROL DE MATERIAL - SALIDA

CONTROL DE MATERIAL: De 08:15 a 8:45 para categoría femenina y de 11:30 a 12:00 para categoría masculina.

Para acceder al control de material es necesario:

- Acceder todos los miembros del equipo a la vez, diferenciando por categorías.
- Llevar DNI o Licencia Federativa del 2024.
- Casco certificado para uso ciclista, puesto sobre la cabeza y abrochado.
- Dorsal puesto (calcamonías) y las pegatinas colocadas en casco y bicicleta.
- La bicicleta tiene que ser de carretera. Permitido el uso de frenos de disco.

MATERIAL NECESARIO PARA LA COMPETICIÓN:

- Bicicleta de carretera.
- Gafas y gorro de natación.
- Casco siempre que se esté en contacto con la bicicleta.
- Zapatillas.

SALIDA: Los triatletas acudirán a la cámara de llamadas 10 minutos antes de proceder a la salida.

- **Femenina:** A las 09:00h desde el Embarcadero del Parque del Agua.
- **Masculina:** A las 12:15h desde el Embarcadero del Parque del Agua.

RECUERDA

Dentro de la transición:

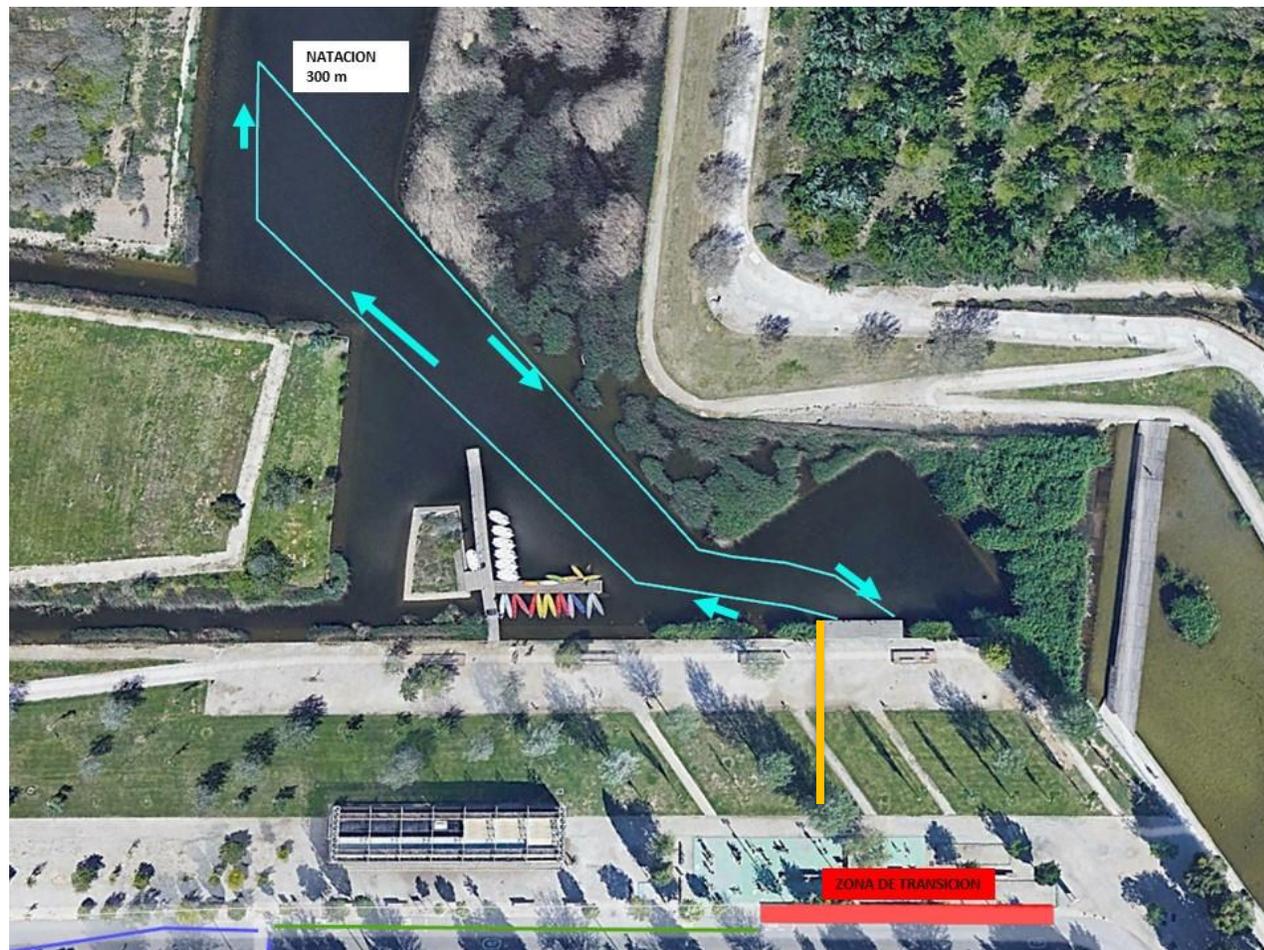
- Bicicleta colocada en las barras del número de su dorsal correspondiente.
- El casco colgado de las correas sobre la bicicleta.
- Sólo se puede dejar el material que se va a utilizar para la carrera.
- No está permitido dejar bolsas, mochilas, toallas ni ningún elemento que pueda considerarse que marca la transición o no se utilice en la competición.
- Obligatorio el uso de la CAJA en transición, donde deberá colocarse el material YA UTILIZADO dentro de la cesta del triatlón en curso.

En caso de salida nula, sonará varias veces la bocina y todos los triatletas deberán regresar a la zona de salida. Si alguien sale antes de la bocina y el resto de los triatletas lo hacen con la bocina, el triatleta que ha provocado la salida nula, tendrá una penalización de 10 segundos en la T1.

PLANO GENERAL DE LOS RECORRIDOS



NATACIÓN



El segmento de natación se establece en el embarcadero del Parque del Agua, donde se completará 1 vuelta de 300 metros.

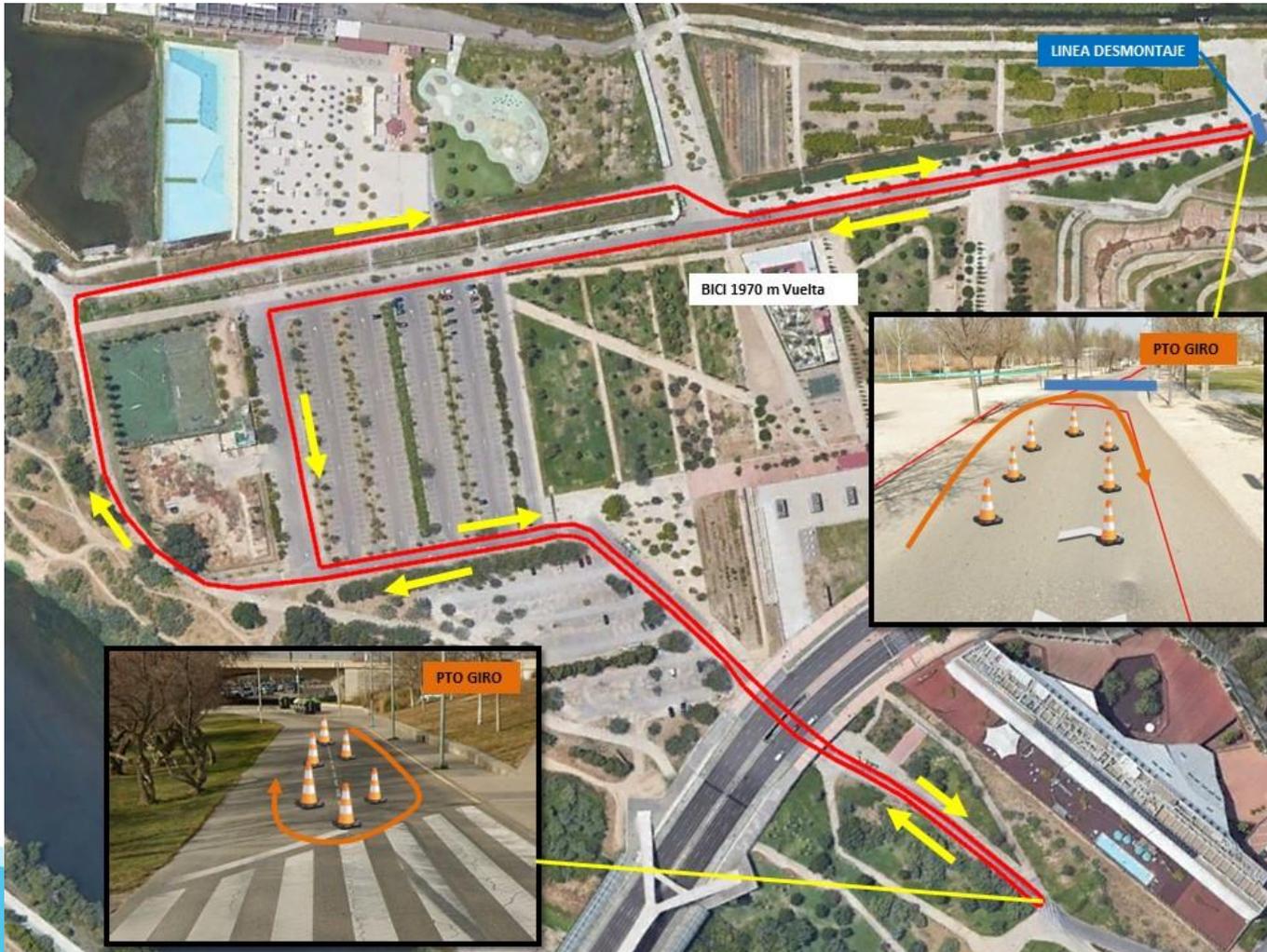
Será una única salida en cada categoría.

Los jueces de la prueba se encargarán de señalar en todo momento cuándo se accede a cada zona para evitar aglomeraciones de personal.

La primera salida de cada categoría será desde dentro el agua.

El segmento de natación se realizará en sentido horario dejando siempre las boyas a la derecha.

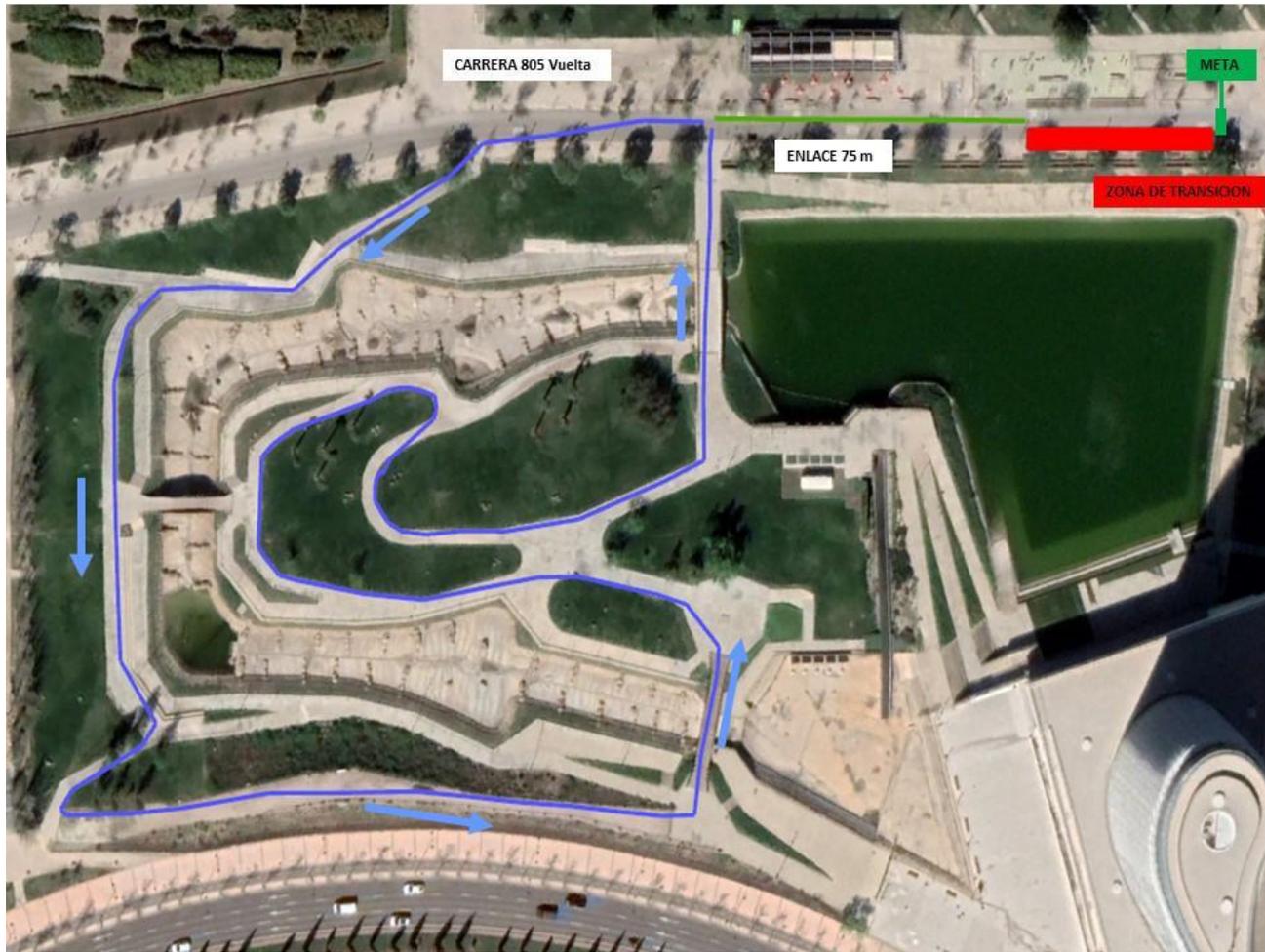
CICLISMO



La salida del sector de ciclismo se establece desde la transición, para completar las 3 vueltas de 2 kilómetros cada una aproximadamente.

Salida desde el área de transición por el carril izquierdo, sentido horario, hasta el final del parking Sur, giro a la izquierda para coger el Paseo de los Puentes dirección Palacio de Congresos. Pasados cien metros, después del puente de Avenida de Ranillas, desvío a la derecha por carril adicional para llegar al giro de 180°. La vuelta por el mismo recorrido pero esta vez bordeando el parque Agility. Giramos a la derecha y nos incorporamos al pasillo central que nos llevará hasta el punto de giro antes de la transición.

CARRERA A PIE



El sector de carrera a pie será completado cuando el triatleta realice las 2 vueltas de 805 metros, haciendo un total de 1,7 km. Saliendo de la transición el triatleta comenzará el recorrido en sentido antihorario entrando por el pasillo del fondo desviado a la izquierda.

T2 – 1º TRIATLÓN



RECUERDA

Debes bajarte de tu bicicleta antes de la línea de desmontaje, con un pie completamente en el suelo antes de esta. En el caso de que el juez te indique que lo estás haciendo mal, retroceder hasta una zona donde puedas subirte a la bicicleta y volver a bajar. También es posible que te hagan cumplir una sanción (Para y sigue) en el área de transición.

Una vez bajado de la bici entrarás por el pasillo de compensación hasta el final, girando a la derecha para entrar en transición y dejar la bici en su sitio correspondiente. El casco deberá dejarse en la caja. Se saldrá recto por carril izquierdo para incorporarse al circuito de carrera a pie a unos 100 metros a la izquierda.

Meta – 1º TRIATLÓN



RECUERDA

Una vez acabadas las dos vueltas de carrera a pie, el triatleta deberá girar a la derecha e incorporarse al pasillo a meta, para pasar por el arco de meta.

Salida – 2º TRIATLÓN



RECUERDA

Desde el arco de meta, el triatleta deberá pasar por zona de transición para iniciar las vueltas de la carrera a pie.

T1 – 2º TRIATLÓN



RECUERDA

Para realizar la transición de la carrera a pie al sector ciclista se entrará al pasillo a meta para posteriormente recorrer la zona de transición y coger la bicicleta. Una vez pasado, nos incorporaremos al carril izquierdo para realizarlas 3 vueltas de bici en sentido horario. Se utilizará la caja para dejar el material utilizado en la carrera a pie.

T2 – 2º TRIATLÓN



RECUERDA

Al finalizar el segmento ciclista, el triatleta deberá entrar por el pasillo de compensación, para seguidamente dejar el material en la zona de transición e incorporarse a la natación pasando por el pasillo a meta.

Meta – 2º TRIATLÓN



RECUERDA

Para finalizar el segundo triatlón, el triatleta deberá dirigirse directamente al arco de meta.

SALIDA – 3º TRIATLÓN



RECUERDA

La salida del tercer triatlón, modo persecución, se realizará desde la línea de meta hacia la transición para coger la bici y salir directamente hacia la línea de montaje.

T1 – 3º TRIATLÓN



RECUERDA

Una vez finalizado el segmento ciclista, se entra por el pasillo de compensación para dejar la bici en la zona de transición y salir por el pasillo a meta para iniciar la natación.

El casco de la bici habrá que dejarlo en la caja habilitada.

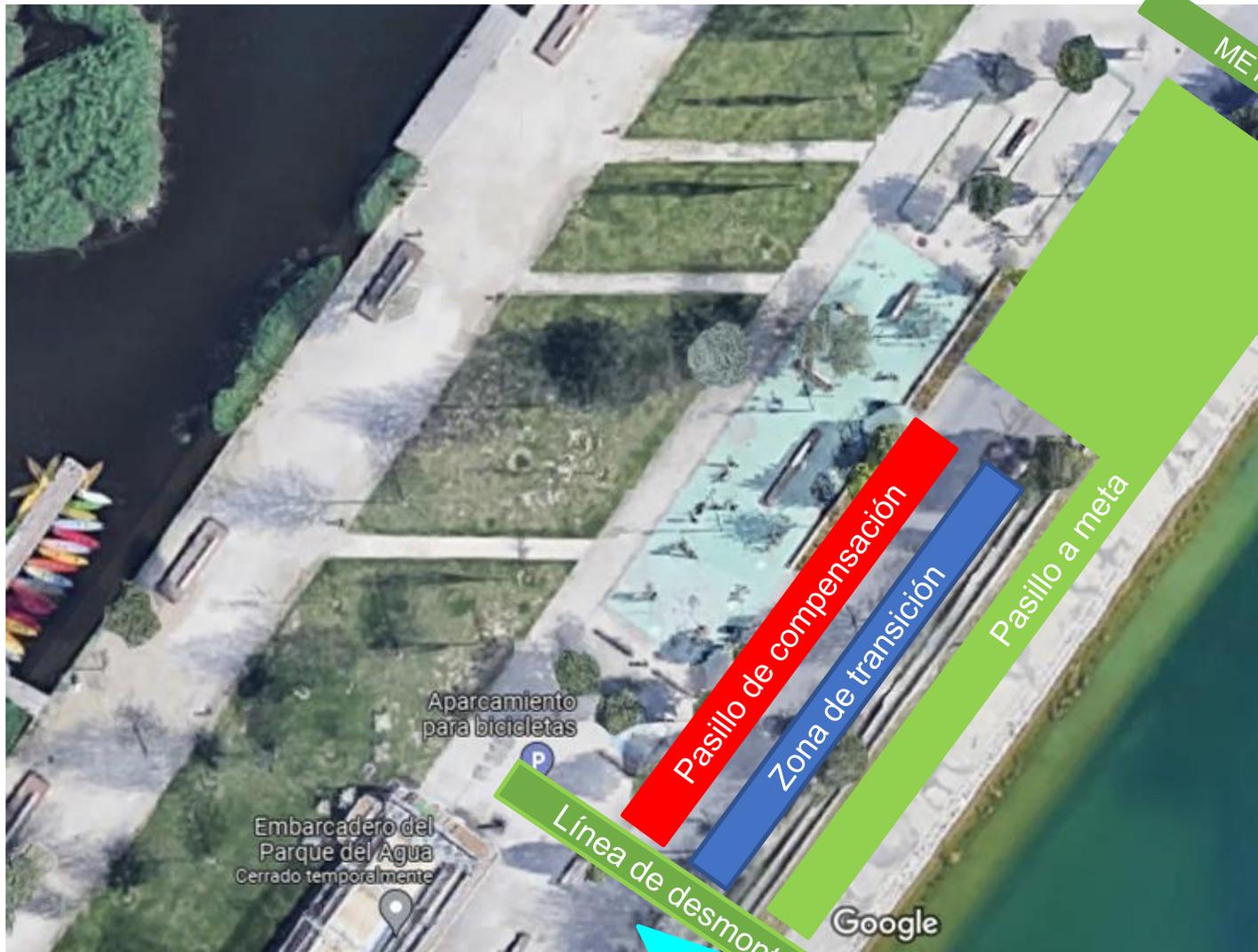
T2 – 3º TRIATLÓN



RECUERDA

Para realizar la transición de natación al sector de carrera se entrará directamente a la zona de transición y se saldrá recto por el carril izquierdo para iniciar el segmento de carrera a pie.
Se utilizará la caja para dejar el material utilizado en la natación.

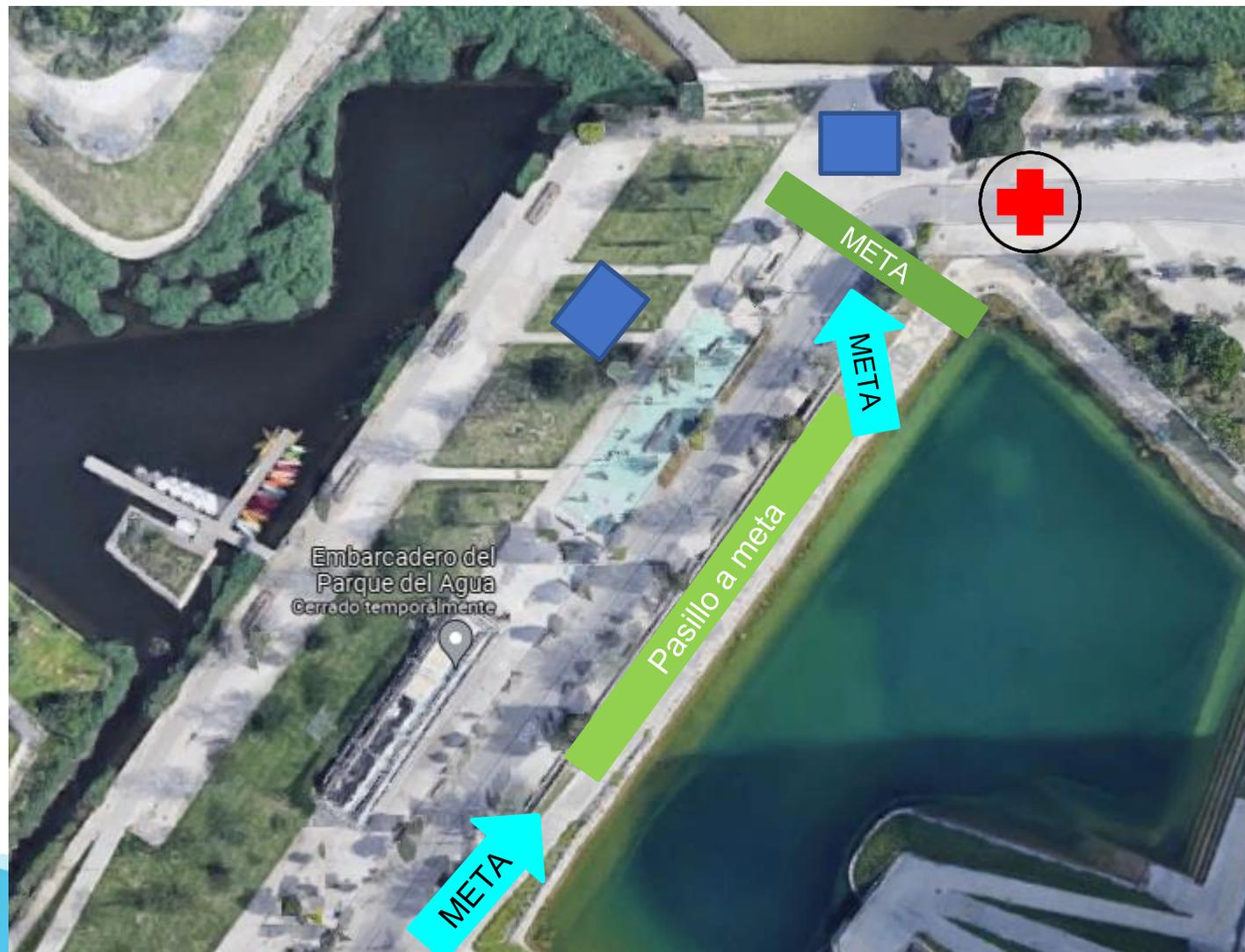
Meta – 3º TRIATLÓN



RECUERDA
El triatleta deberá entrar por el pasillo a meta para finalizar el tercer triatlón pasando por el arco de meta.

**ENTRADA
ARRERA A PIE**

ZONA DE META



Zona de avituallamiento y guardarropas.

META

Zona de meta y entrega de trofeos.



Zona de servicios médicos.

Habr  entrega de trofeos o premios. Las clasificaciones serán expuestas a modo informativo, y se podrán seguir desde la App de CroNoLimits y publicadas posteriormente en la web de la Federación Aragonesa de Triatlón.

RECUERDA

No puedes entrar a línea de meta acompañado de otra persona que no est  compitiendo.

DEPORTISTAS

¿ES TU PRIMER TRIATLÓN? CONSULTA AQUÍ  CONSEJOS

CRONOMETRAJE

La competición estará controlada por la empresa de cronometraje CroNoLimits. El chip se entrega en la entrada al área de transición T1 y se recogerá en la entrada a meta.

METEOROLOGÍA

Consulta aquí la predicción meteorológica de Zaragoza para los próximos días:

<https://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/municipios/zaragoza-id50297>

ESPECTADORES

El acceso a la zona de natación y área de transición estará acotada solo para acceso de deportistas.

CÓMO ACTUAR EN CASO DE ACCIDENTE

- En caso de sufrir un accidente en la carrera dirígete a la zona de servicios sanitarios en zona de meta.
- Si el accidente es grave y necesitas evacuación, solicita ayuda a deportistas y/o voluntarios de la organización para que se organice tu asistencia.
- Recibirás atención sanitaria por parte de los servicios sanitarios contratados para el evento.
- Si el accidente requiere evacuación a centro hospitalario, se deberá trasladar al accidentado al Hospital Viamed Montecanal. Calle Franz Schubert, nº2, 50012 Zaragoza. Tfno: 876 241 818
- En caso de URGENCIA VITAL, el accidentado será llevado al Hospital más cercano según evaluación criterio médico, a la mayor brevedad posible.

Cualquier deportista que sea atendido en el Hospital Viamed Montecanal (o en cualquier otro por urgencia vital) deberá tramitar EL SIGUIENTE Parte de Accidentes en un plazo de 48 horas y remitirlo a: secretario@triatlonaragon.org

En caso contrario, los hospitales repercutirán al deportista el coste de esa atención sanitaria.

ORGANIZADOR

GUARDARROPA: se habilitará en la zona del embarcadero.

AVITUALLAMIENTOS: líquido entre los triatlones y comida y bebida al finalizar el evento.

Trofeo y premio a los 3 primer@s de la Clasificación Absoluta Masculina y Femenina.
Trofeo a los 3 primeros equipos.

Instagram organizador:

<https://www.instagram.com/triatlonhelios/>

ALOJAMIENTO

En caso de necesitar alojamiento consultar con el organizador de la prueba mediante el email cnheliostriatlon@gmail.com

