

# GUÍA DEL TRIATLETA

# III TRIATLÓN VALLE DE TENA

SALIENT DE GÁLLEGO - LANUZA



DOMINGO  
7 DE JULIO  
11.30 H.

DISTANCIA  
SPRINT

750m / 20km / 5km

Información e inscripciones  
[triatlonvalledetena.com](http://triatlonvalledetena.com)  
[facebook.com/trivalledetena](https://facebook.com/trivalledetena)

ORGANIZAN



PATROCINAN



COLABORAN





# BIENVENIDA

Para TRIATLÓN VALLE DE TENA es un motivo de alegría volver a contar con el apoyo y participación de cientos de triatletas de todo el Estado. Desde hace ya 32 ediciones, los miembros de este club, triatletas como todos vosotros, dedicamos buena parte del año a organizar la prueba con esmero. Nuestro objetivo es siempre que os llevéis un grato recuerdo de este popular triatlón. Contamos para ello con unos recorridos inolvidables como la travesía .....

.. Junto con toda la afición que hace de este triatlón una cita única, será un placer volver a felicitaros en la línea de meta.

## TRIA TLÓN VALLE DE TENA



## GUÍA DEL TRIATLETA





## HORA

## SÁBADO, 6 DE JUJIO

- 
- 12:00h** Rueda de prensa de presentación de la prueba, en el Ayuntamiento.
- 
- 16:00 a 20:00h** Entrega de dorsales en el Ayuntamiento de Sallent.
- 
- 20:30h** Briefing Lugar: Ayuntamiento de Sallent.
- 

## DOMINGO, 7 DE JUJIO

- 
- 8:00 a 10:00h** Entrega de dorsales en el Ayuntamiento de Sallent.
- 
- 10:00h** Briefing Lugar: Ayuntamiento de Sallent.
- 
- 9:30 a 11:00h** **CONTROL DE MATERIAL**  
Área de Transición – Embalse de Lanuza  
-Revisión de la bicicleta  
-Revisión del casco  
-Revisión de los dorsales  
-Revisión del gorro de natación Revisión del marcaje  
-Entrega de chip  
-Dejar material de carrera
- 
- 11:15h** Camara de llamadas.
- 
- 11:30h** Salida masculina
- 
- 11:40h** Salida femenina
- 
- 12:40h** Llegada de los primeros triatletas a meta, en la Plaza Valle de Tena.
- 
- 14:30h** Entrega de premios en la Plaza Valle de Tena.
- 
- 14:35h** Traslado a boxes para recogida de material.
-

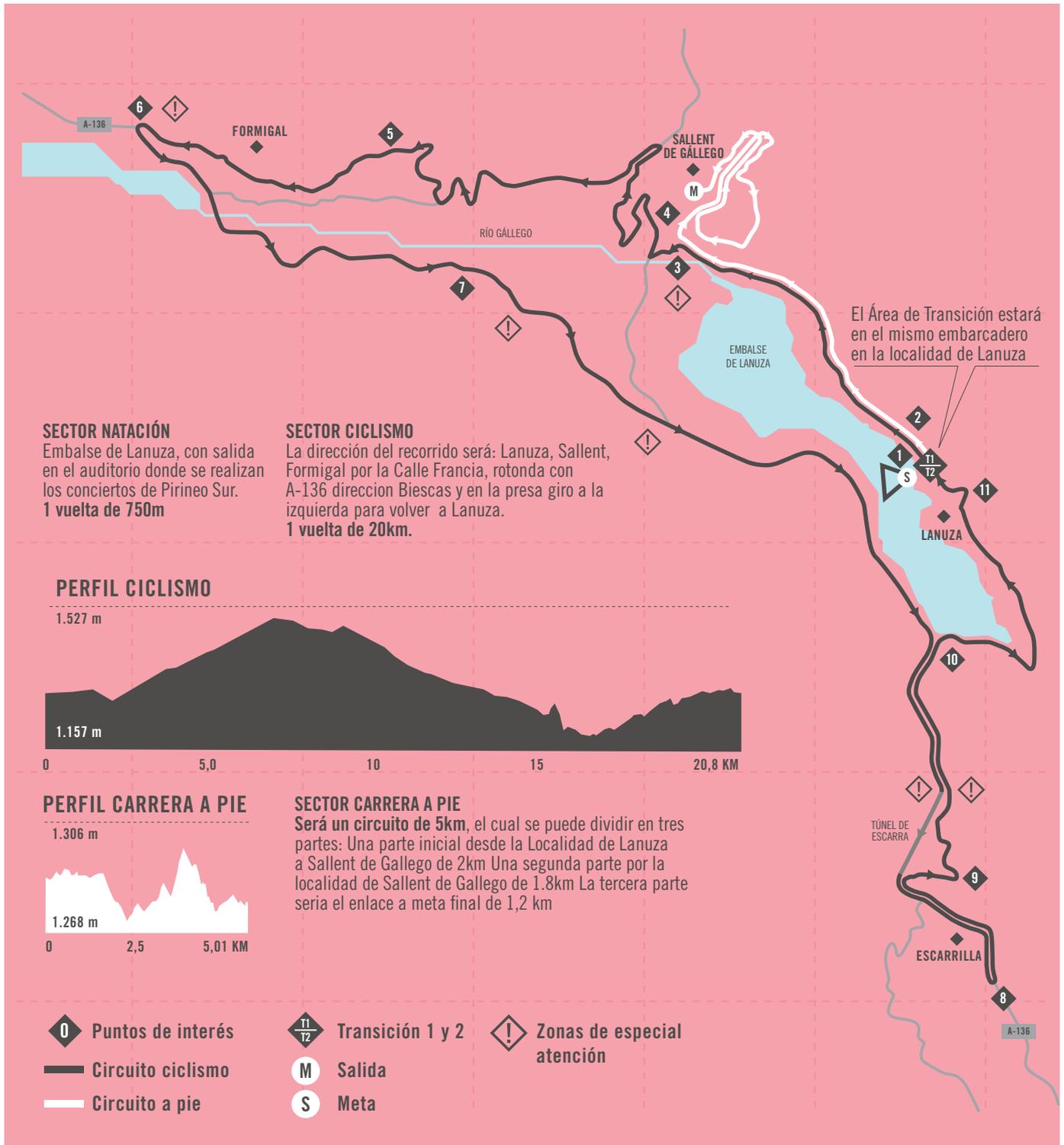


# PLANO GENERAL





## RECORRIDOS DE LA PRUEBA





## AREA DE TRANSICIÓN

Para la entrada y salida de la transición, antes y después de la carrera, será obligatorio enseñar la pulsera acreditativa que se entregara en la bolsa del triatleta.

En la zona de transición solamente se puede dejar el material necesario para competir y que se vaya a usar. No se permitirá dejar nada más, el resto se deberá dejar en una mochila en la consigna. Hay una zona de montaje y desmontaje de la bicicleta que estará perfectamente señalizada.

## NATACIÓN EMBALSE DE LANUZA 750 M DE NATACIÓN

El recorrido a nado se realiza en el Embalse de Lanuza. Una vuelta de 750 m

Antes de la salida, habrá botellines de agua como avituallamiento líquido.

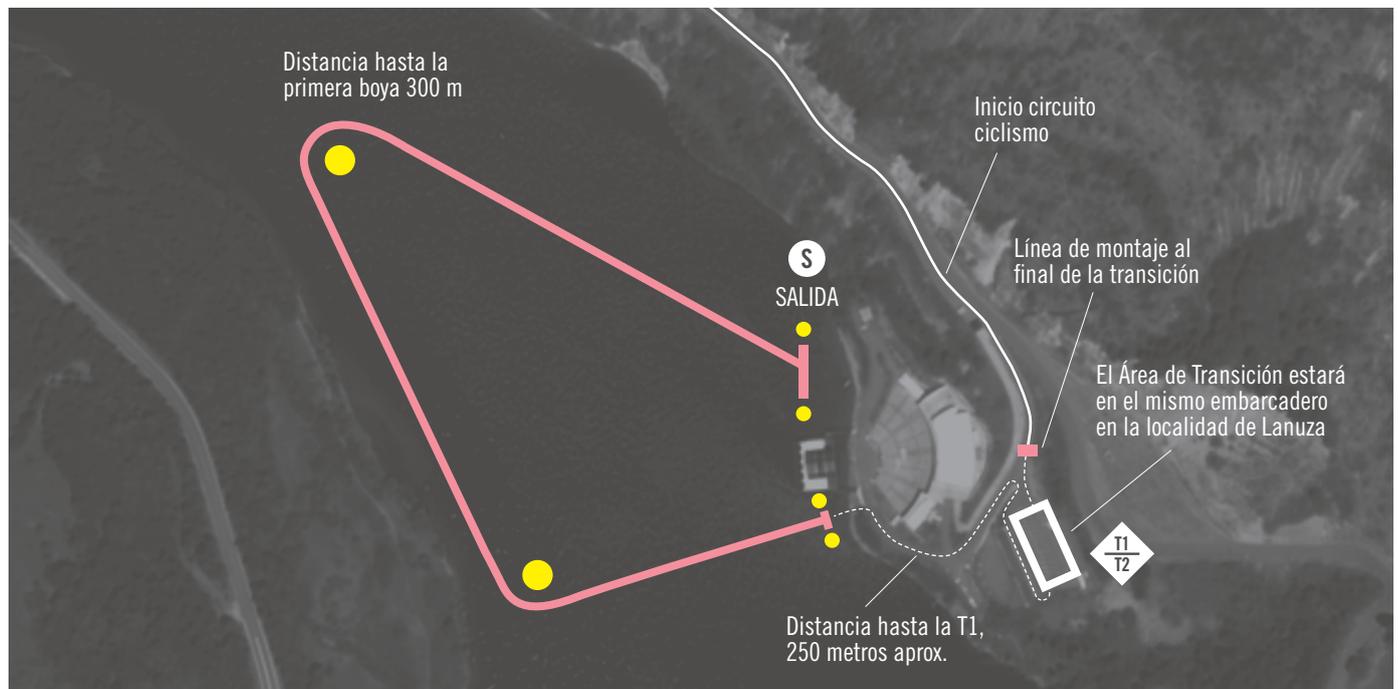
Se ruega a tod@s l@s triatletas y acompañantes que dejen la zona limpia.

Salida desde el agua. Se colocarán 2 boyas y se deberá nadar dejándolas a la izquierda.

Cámara de llamadas 15 antes de la salida

Alineados por orden de dorsal se baja hasta la playa, se escoge posición en la salida.

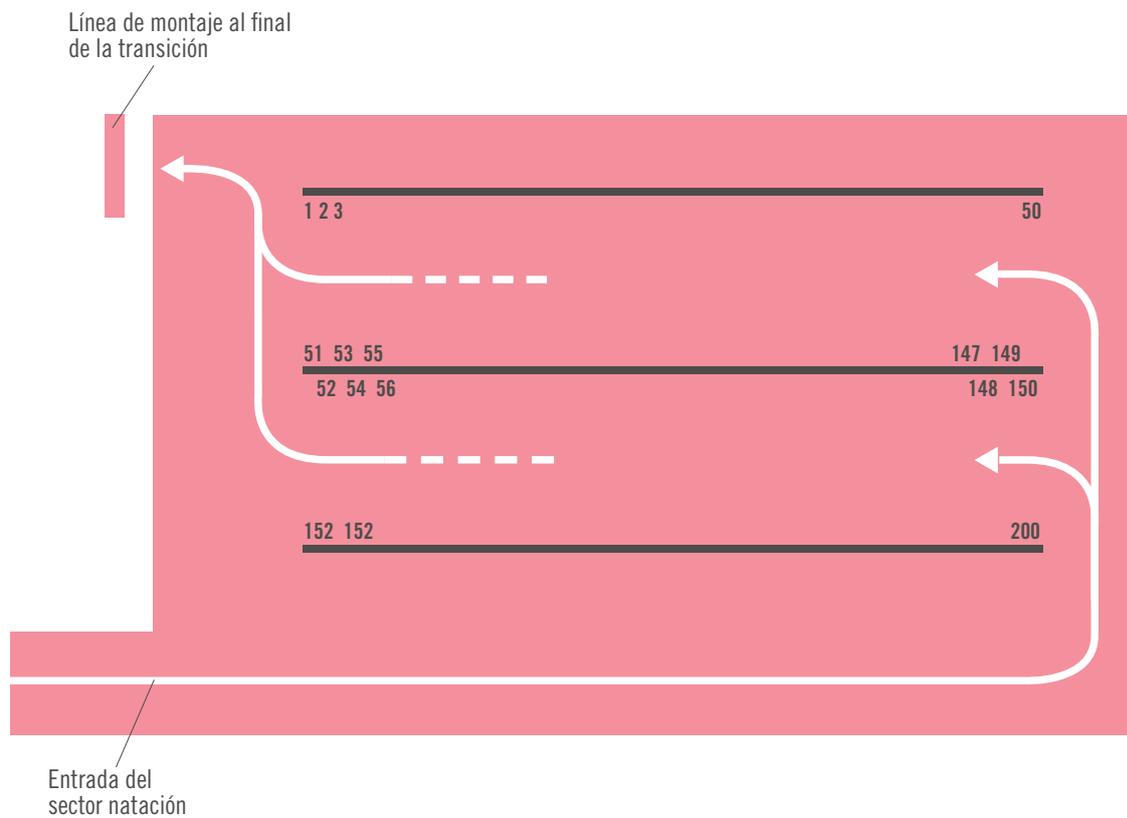
Tiempo de corte: 1 hora y 5 minutos para hombres. 1 hora y 15 minutos para mujeres.





# TRANSICIÓN 1

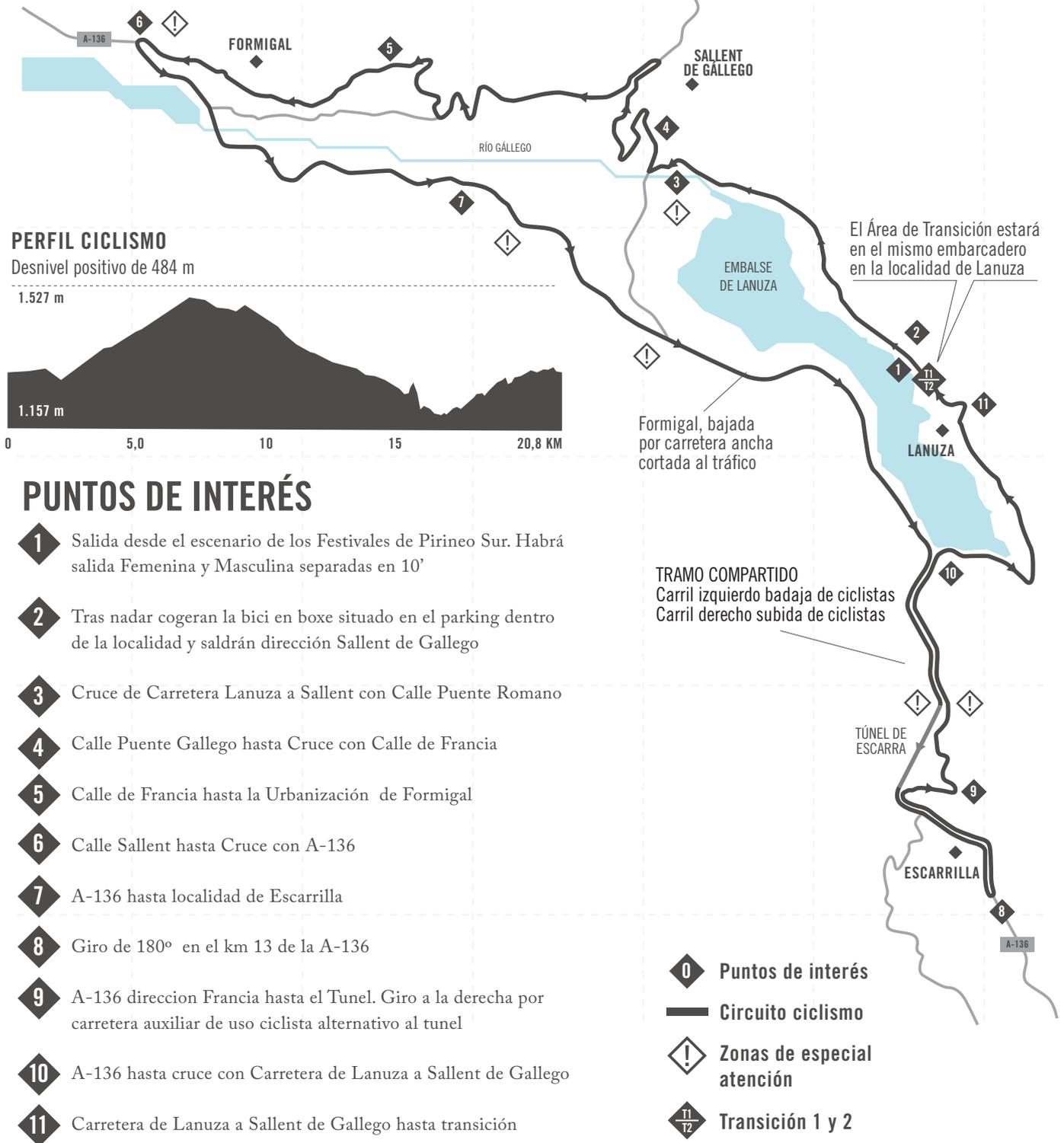
- Barra tradicional
- Casco en la bicicleta
- Bolsas al guardarropa (las podréis recoger en meta)
- Línea de montaje al final de la transición





# CICLISMO

1 vuelta de 20 km



## PUNTOS DE INTERÉS

- 1 Salida desde el escenario de los Festivales de Pirineo Sur. Habrá salida Femenina y Masculina separadas en 10'
- 2 Tras nadar cogeran la bici en boxe situado en el parking dentro de la localidad y saldrán dirección Sallent de Gallego
- 3 Cruce de Carretera Lanuza a Sallent con Calle Puente Romano
- 4 Calle Puente Gallego hasta Cruce con Calle de Francia
- 5 Calle de Francia hasta la Urbanización de Formigal
- 6 Calle Sallent hasta Cruce con A-136
- 7 A-136 hasta localidad de Escarrilla
- 8 Giro de 180° en el km 13 de la A-136
- 9 A-136 direccion Francia hasta el Tunel. Giro a la derecha por carretera auxiliar de uso ciclista alternativo al tunel
- 10 A-136 hasta cruce con Carretera de Lanuza a Sallent de Gallego
- 11 Carretera de Lanuza a Sallent de Gallego hasta transición



## PUNTOS DE ATENCIÓN / CICLISMO



Tras nadar cogeran la bici en boxe situado en el parking dentro de la localidad y saldrán dirección Sallent de Gallego



Cruce de Carretera Lanuza a Sallent con Calle Puente Romano



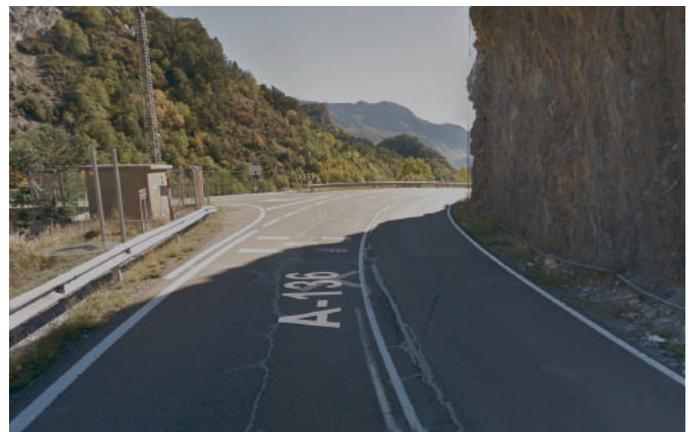
Calle Puente Gallego hasta Cruce con Calle de Francia



Calle de Francia hasta la Urbanización de Formigal



Calle Sallent hasta Cruce con A-136



A-136 hasta localidad de Escarrilla



## PUNTOS DE ATENCIÓN / CICLISMO



A-136 hasta localidad de Escarrilla por túnel.



Giro de 180° en el km 13 de la A-136 en Escarrilla.



A-136 direccion Francia hasta el Tunel. Giro a la derecha por carretera auxiliar de uso ciclista alternativo al tunel

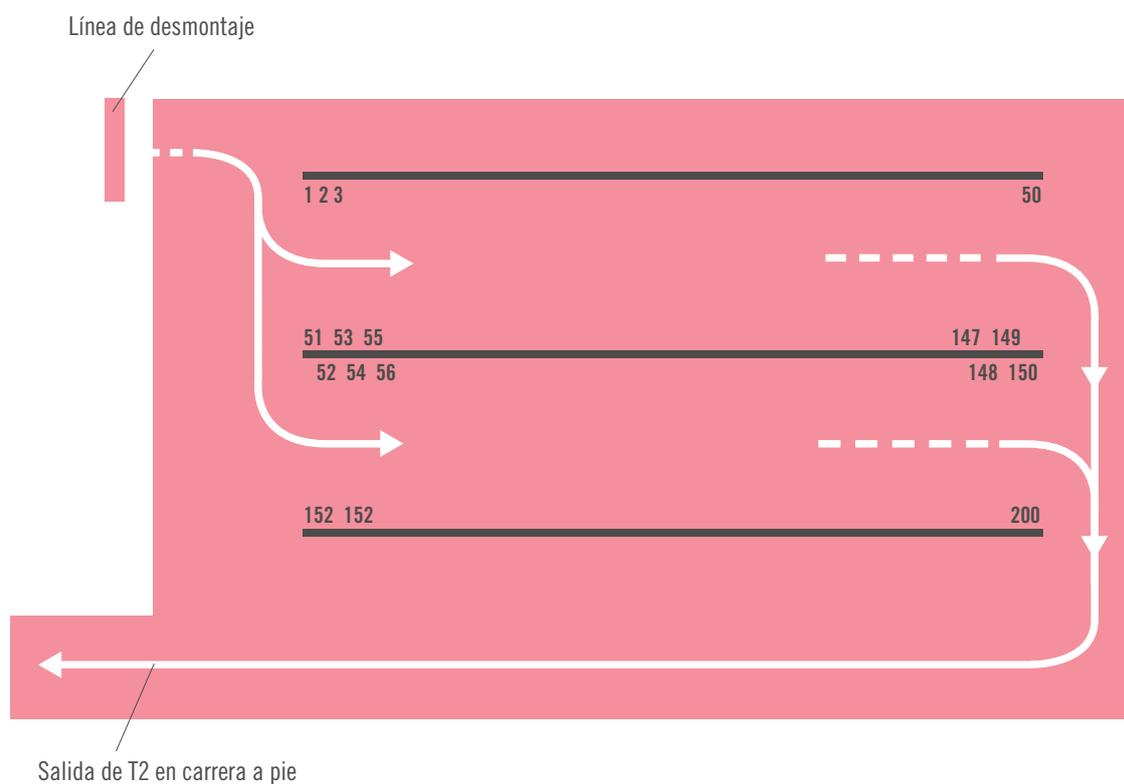


A-136 hasta cruce con Carretera de Lanuza a Sallent de Gallego



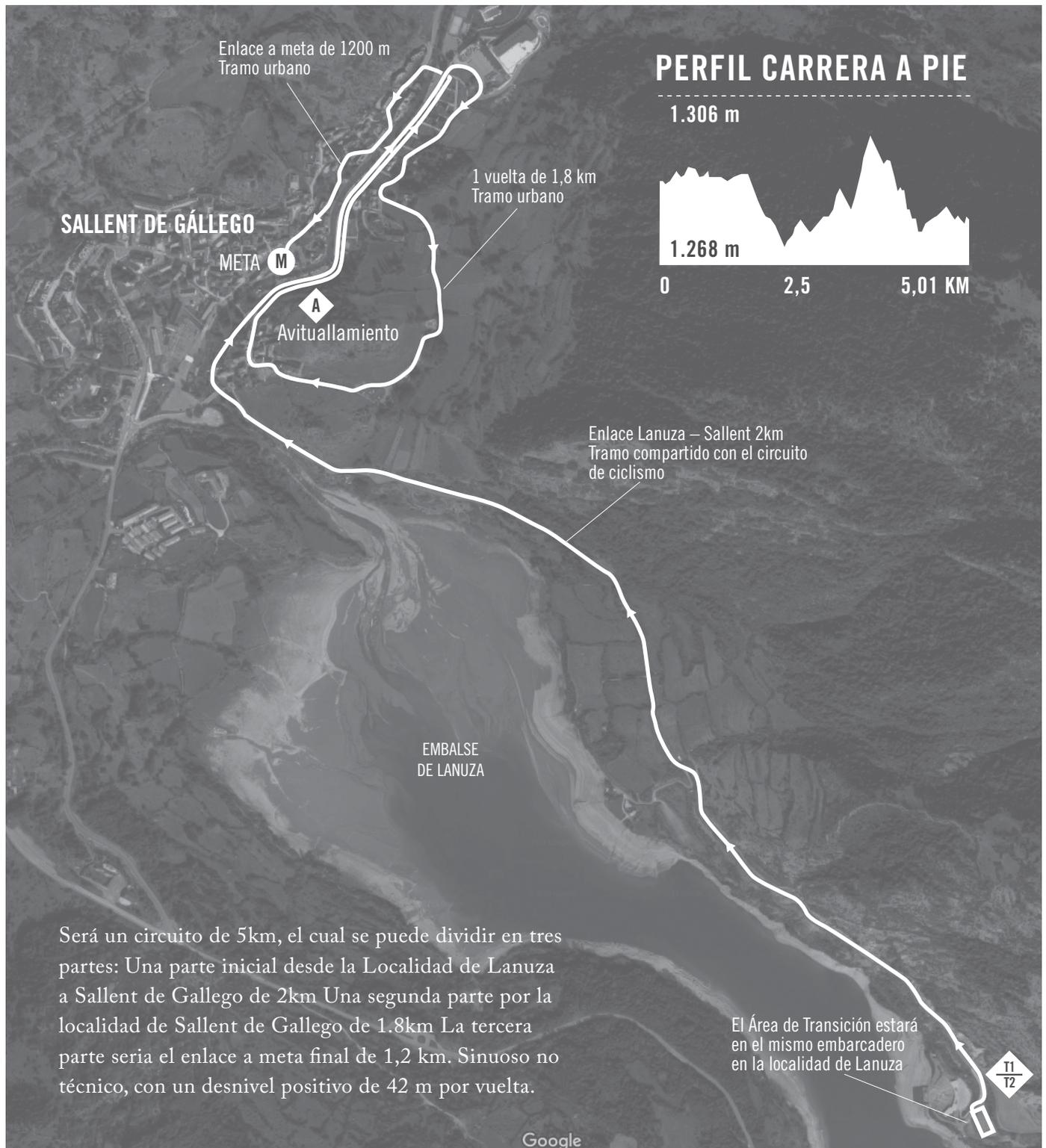
## TRANSICIÓN 2

- Barra tradicional
- Casco en la bicicleta
- Bolsas al guardarropa (las podréis recoger en meta)
- Línea de montaje al final de la transición





## CARRERA A PIE



Será un circuito de 5km, el cual se puede dividir en tres partes: Una parte inicial desde la Localidad de Lanuza a Sallent de Gallego de 2km Una segunda parte por la localidad de Sallent de Gallego de 1.8km La tercera parte sería el enlace a meta final de 1,2 km. Sinuoso no técnico, con un desnivel positivo de 42 m por vuelta.



## PREMIOS

### HOMBRES

#### CATEGORÍA ABSOLUTA

1º trofeo y obsequios

2º trofeo y obsequios

3º trofeo y obsequios

#### CATEGORÍA CADETE

1º trofeo y obsequio

#### CATEGORÍA JUNIOR

1º trofeo y obsequio

#### CATEGORÍA SUB 23

1º trofeo y obsequio

#### CATEGORÍA VETERANO 1

1º trofeo y obsequio

#### CATEGORÍA VETERANO 2

1º trofeo y obsequio

#### CATEGORÍA VETERANO 3

1º trofeo y obsequio

#### CATEGORÍA COMARCAL

1º trofeo y obsequio

#### CATEGORÍA EQUIPOS

1º trofeo y obsequio

### MUJERES

#### CATEGORÍA ABSOLUTA

1ª trofeo y obsequios

2ª trofeo y obsequios

3ª trofeo y obsequios

#### CATEGORÍA CADETE

1ª trofeo y obsequio

#### CATEGORÍA JUNIOR

1ª trofeo y obsequio

#### CATEGORÍA SUB 23

1ª trofeo y obsequio

#### CATEGORÍA VETERANO 1

1ª trofeo y obsequio

#### CATEGORÍA VETERANO 2

1ª trofeo y obsequio

#### CATEGORÍA VETERANO 3

1ª trofeo y obsequio

#### CATEGORÍA COMARCAL

1ª trofeo y obsequio

#### CATEGORÍA EQUIPOS

1ª trofeo y obsequio

Un jamón al tramo más rápido de STRAVA en la subida a Formigal



## REGLAMENTO III TRIATLON VALLE DE TENA

El Reglamento de competiciones de la Federación Española de Triatlón es el marco normativo de referencia. Esta normativa, aparece en el Reglamento de Competiciones de la Federación Española de Triatlón (FETRI), actualizado la edición en 2019. Se puede consultar en la web [www.triatlon.org](http://www.triatlon.org).

Todos los participantes en la prueba están obligados a conocer y cumplir las normas particulares del reglamento de competición, las del Reglamento de Competiciones de la FETRI, y las que en un momento determinado establezca o adopte, por seguridad, el responsable técnico de la prueba o las autoridades competentes, así como a seguir las indicaciones de los Jueces y Oficiales de la competición, de la Guardia Civil, y Protección Civil.

### **Artículo 1. Denominación**

III TRIATLON VALLE DE TENA se celebrará el domingo 7 julio a las 11:30, en la localidad de Sallent de Gallego (Huesca). Se llevará a cabo en distancia sprint 750-20-5.

### **Artículo 2. Reglas generales**

A) El Triatlón Sprint Valle de Tena consta, de 750 m de natación en el Embalse de Lanuza, 20 km de ciclismo y 5 km de carrera a pie con un enlace desde Lanuza a Sallent de 2km y 3km en la una zona urbana de Sallent de Gallego.

B) La organización se reserva el derecho de suspender la prueba si las condiciones meteorológicas u otras causas de fuerza mayor lo aconsejen, incluso una vez iniciadas.

- a) Si el caudal del embalse, es menor de lo aconsejado para realizar la prueba, la organización se reserva la posibilidad de hacer un duatlón de carretera en distancia sprint.
- b) Además del Reglamento específico de la prueba, los triatletas deberán conocer el Reglamento de Competiciones de la FETRI, en el que se suscribe todas las normas de competición.
- c) Los participantes deberán pasar el control de material antes de la competición enseñando su DNI o tarjeta de la federación de triatlón.
- d) En el caso de que, obligados por las restricciones de uso de la vía pública, deban establecerse límites de horarios de paso, aquellos triatletas afectados deberán abandonar la prueba. En el caso de que continúen circulando, pasarán a tener la

## REGLAMENTO III TRIATLON VALLE DE TENA

consideración de cualquier otro usuario de la vía pública.

e) Los oficiales de la competición y el jurado de competición, son las únicas personas autorizadas y competentes para imponer las sanciones.

f) Los organizadores del evento ordenaran, el lugar donde se permita el estacionamiento de vehículos tanto de los participantes como de los acompañantes, para no dificultar el paso de carrera.

g) La cámara de llamadas tendrá lugar 15 minutos antes del inicio de la prueba en la primera área de transición, debiéndose situar cada participante delante de su bicicleta. Una vez situados, se irá llamando por orden de dorsal para dirigirse a la zona de salida de la prueba, que será dentro del agua del embalse.

### Artículo 3. Categorías

a) Las categorías del Triatlón Sprint Valle de Tena son las que se contemplan en la FETRI.

b) Además de la categoría absoluta, a la que pertenecen todos los atletas, éstos podrán pertenecer a las siguientes categorías, según sus edades e independientemente de su sexo:

- 15—17 años Cadete
- 18 – 19 años Júnior
- 20 – 23 años Sub 23
- 40 – 49 años Veterano 1
- 50 – 59 años Veterano 2
- 60 o más años Veterano 3

c) Las categorías estarán determinadas por la edad del atleta el 31 de diciembre del año en que se celebre la competición.

d) Todos los participantes de la competición, optan a la clasificación absoluta además de a la propia de su edad.

### Artículo 4. Natación

a) El atleta puede nadar en el estilo que desee.

b) El atleta no puede recibir ayuda externa.

c) En caso de emergencia, el atleta debe alzar el brazo y solicitar asistencia. Una vez es atendido, el atleta debe retirarse de la competición.

d) El traje de neopreno puede ser obligatorio, permitido o prohibido, en función de la temperatura del agua. (4.2 Reglamento de competiciones de la FETRI). Por las fechas y la temperatura del embalse es posible que sea obligatorio/opcional.

e) La competición contará con dos salidas: una para hombres otra para mujeres.

f) Para acceder a la zona de competición, los atletas deberán pasar por una zona donde se realizará un recuento o alineación de los mismos. Esta zona sólo podrá ser abandonada hacia la salida, y sólo bajo las indicaciones de los oficiales.

g) Existirá la posibilidad de salir desde dentro o desde fuera del agua según lo determinen los responsables de la prueba, por seguridad de los atletas. Si es desde dentro, la salida se dará desde dentro del pantano entre la línea imaginaria de dos boyas.

h) Una vez todos los atletas están en la salida, el oficial autorizado emitirá la señal acústica que indica la salida (bocinazo).

i) En el caso de que la salida sea nula, los atletas deberán volver a la posición de inicio.

### Artículo 5. Ciclismo

Se dará una vuelta a un circuito de 20 km en el cual el drafting estará permitido, aunque solo entre deportistas del mismo sexo.

- a) Solo podrá participar aquel que cumpla las especificaciones indicadas (5.2 Reglamento de competiciones de la FETRI). Bicicleta de carretera.
- b) Prohibido el uso de acoples

### Artículo 6. Carrera a pie

La carrera a pie consta de tres partes: la primera de 2km desde la T2 situada en el embalse de Lanuza, hasta la localidad de Sallent de Gallego, la segunda parte se trata de un circuito de 1'8km y la tercera parte un enlace para ir a meta de 1'2km. Durante el recorrido por la localidad predomina asfalto y adoquín.

Durante la carrera a pie:

- a) Se puede correr o caminar.
- b) No puede correr con el torso desnudo.
- c) No puede correr descalzo.
- d) No puede correr con el casco puesto.
- e) No puede usar vallas, postes, árboles u otros elementos fijos para facilitar los giros en las curvas.
- f) No puede ser acompañado.
- g) La responsabilidad de permanecer en el circuito es del atleta. Cualquier atleta, que a vista del Delegado Técnico o del Médico, presente síntomas de peligro para el mismo u otros, debe ser retirado de la competición.

PATROCINADOR PRINCIPAL



PATROCINAN



COLABORAN

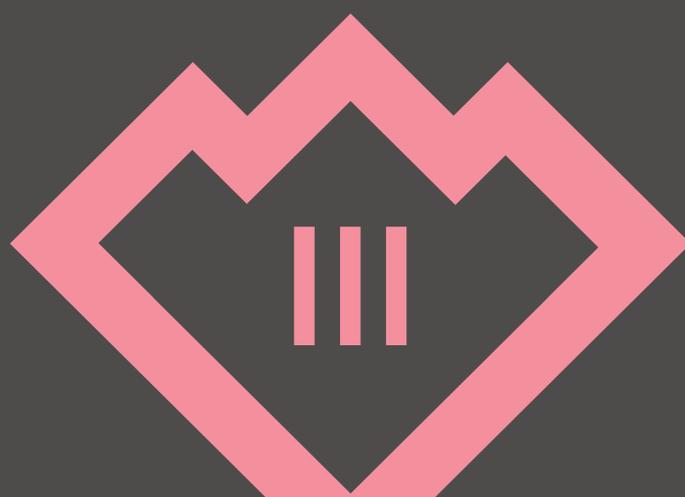


ALTO GÁLLEGO



ORGANIZAN





**TRIATLÓN VALLE DE TENA**

**07.07.2019**