

BRIEFING ECOTRIMAD MEDIA DISTANCIA Y OLIMPICO

- **RECOGIDA DE DORSALES:** Los dorsales se entregarán en el Colegio Gredos San Diego durante el viernes 13 de mayo de 15:00h a 21:00h y el sábado 14 de mayo: de 7:00h a 11:00h
- **ENTRADA A BOXES Y CONTROL DE BICIS/MATERIAL:** Sábado 14 de mayo de 09:00h a 11:30h
- **REUNION TECNICA:** Casa de la Cultura en la plaza de meta. Viernes 13 a las 20:00h.
- **FERIA DEL TRIATLETA:** Tendrá lugar en el Colegio Gredos durante: el viernes 13 de mayo de 15:00h a 21:00h y el sábado 14 de 9:00h a 12:00h
- **SORTEOS ECOTRIMAD:** Habrá sorteos de material deportivo a través de Facebook.
- **T1:** Los boxes de la T1 se abren el sábado 14 de mayo de 09:00 a 11:30h. Son de tipo convencional. Se habilitará 1 puerta de entrada. Están situados en la calle anexa al pantano. En tu sitio del box encontrarás una cesta para dejar tus pertenencias básicas para la cerra no pudiendo dejar ninguna mochila. Al finalizar la natación, la entrada a boxes se realizará por el extremo de la parte más próxima a la salida de natación y a continuación se saldrá con la bici justo en el extremo contrario.

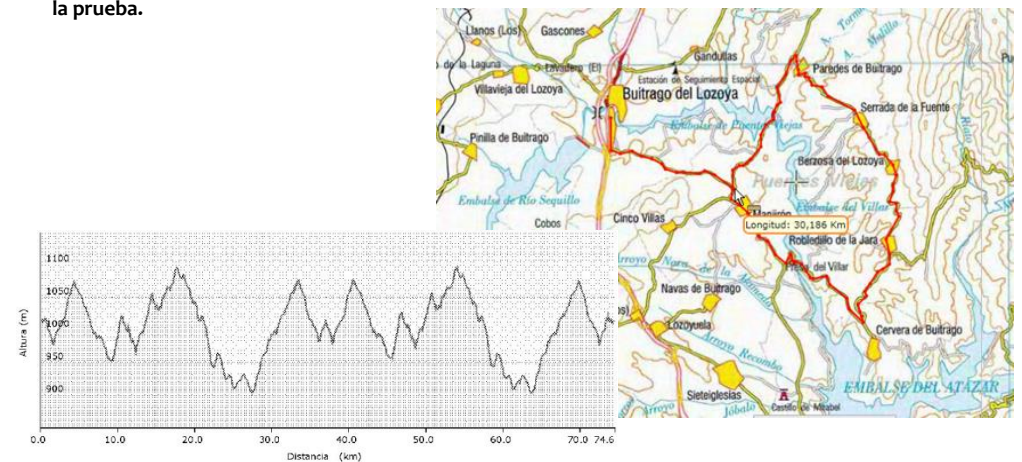


HORARIOS DE SALIDA APROX.

Salida/hora	categoria
o 11:50h	Olimpico
1 12:00h	masculino
2 12:05h	femenino
3 12:15	Prueba Open y Relevos

- **TRANSICION 1:** La transición es de tipo convencional. Cuando llegues a tu box finalizada la natación, deposita todo tu material (neopreno, gorro y gafas) dentro de la cesta. Recuerda que no debes dejar nada fuera de la cesta.
- **SEGMENTO CICLISTA:** El segmento ciclista consta de:
 - **Media Distancia:** 74 km. El circuito consta de 2 vueltas de 37 km aprox.. Con 1.100m aproximadamente de desnivel acumulado.
 - **Olimpico:** 37 kms. 1 vuelta al circuito anterior. 550 mts de desnivel acumulado.
 Es obligatorio el uso de dorsal. No está permitido el drafting (ir a rueda). Será considerado drafting el estar dentro del rectángulo imaginario compuesto por 7m respecto al triatleta precedente y 1,5m en paralelo a ambos lados. El circuito está parcialmente cortado al tráfico y podemos encontrar algún vehículo en nuestro carril adelantando. Es obligatorio respetar el código de circulación, salvo en el tramo de Buitrago a Mangirón que se circula en sentido contrario. Los triatletas penalizados con tarjeta amarilla deberán detenerse 5 minutos en el penalti box, situado en la parte final del circuito ciclista, aproximadamente a 500 m. de boxes, al final de la cuesta que se sube tras pasar por debajo de la N1. Estará identificado adecuadamente en la parte derecha de la calzada según el sentido de la marcha, y será responsabilidad del triatleta detenerse en dicho punto. Los penalizados que no cumplieran con dicha sanción, serán descalificados de la prueba.

- **SEGMENTO DE NATACION:** La natación consta de 1.900m. Recuerda que la nueva normativa prohíbe llevar puesto el dorsal durante la natación. Por eso, deberás dejar el dorsal en boxes en lugar visible para que pueda ser revisado por los jueces. El neopreno será obligatorio. La natación se desarrollará sobre un circuito de 1900m al que se le dará 1 vuelta, siendo el sentido de nado el contrario a las agujas del reloj. La primera boya estará situada a 500m aprox de la salida. Si por cualquier motivo la disposición de las boyas tuviera que modificarse, esta circunstancia sería advertida a los triatletas con la máxima antelación posible.



El recorrido estará marcado en el suelo cada 5 km.

La marca Powerade se encargará de abastecer los puntos de avituallamiento.

AVITUALLAMIENTO EN SEGMENTO CICLISTA: km 19 - km. 37 - km 54 y 73 . Estarán compuestos por: bidones de ciclismo de agua + Powerade + botellitas de agua + plátanos.

- **T2:** Los boxes de la T2 son los mismos que en la T1. Se llega por el lado de los boxes por el que se ha salido con la bici, No obstante, encontrarás las indicaciones oportunas.

- **SEGMENTO DE CARRERA A PIE:** Media Distancia: Los 21 km. de carrera a pie se inician en un tramo de 2,5 km. para entrar en un anillo de 5,2 km. al que se darán 3 vueltas. En cada vuelta se pasa 2 veces por el muro del pantano de Riosequillo (ida y vuelta) con lo que los triatletas se irán cruzando en esta parte. Al terminar el tramo de la presa entraremos en un camino de tierra que va cerca de la orilla del pantano, entre árboles y llaneando. Este camino de tierra termina prácticamente en la presa para hacer el tramo de vuelta y bajar hacia el Castillo el cual se deja a la izquierda. Al terminar las 3 vueltas a ese anillo de 5,2 km. Se gira antes de la presa y tendremos 2,5 km. finales prácticamente en bajada por un camino hasta Buitrago. Los últimos 300 m. son por la muralla medieval y entrando en la plaza del castillo para cruzar la línea de meta.
- **Olímpico:** exactamente igual pero se da solo 1 vuelta al anillo.
Cada punto kilométrico del recorrido estará perfectamente marcado.



En todo el recorrido ECOTRIMAD encontraras personal de la Organización (camiseta llamativa).

AVITUALLAMIENTO EN SEGMENTO DE CARRERA A PIE: Cada 2 km. Aproximadamente se dispondrá de:
Agua + Coca Cola + Agua mezclada con Red Bull + plátanos + Powerade + gel nutrisport

META: Al finalizar la carrera a pie el triatleta recorrerá un tramo final de 2,5 km. desde la presa para llegar a la plaza del Castillo de Buitrago del Lozoya, donde está situado el arco de meta. Será responsabilidad suya entrar en meta habiendo completado las vueltas del circuito previas.



AVITUALLAMIENTO EN META:

- Catering variado servido por Orale Compadre: frutas, bocadillos, quesadillas, refrescos, cervezas

El triatleta dispondrá de un servicio de masajes con fisioterapia dentro del castillo.

Se habilitará una zona de "guardarropa" para todo el que necesite este servicio en zona de boxes.

- **TIEMPOS DE CORTE:** Los horarios de corte se aplicarán considerando que la primera salida sea a las 11:00h. En caso de retraso por cualquier circunstancia, los horarios serán aumentados proporcionalmente.

16:15 | Hora de corte para la carrera a pie (hora límite para empezar a correr)

- **ENTREGA DE TROFEOS/PREMIOS:**
Tras la entrada en meta de la 3ª chica elite se entregarán los trofeos individuales y de equipos a los élites. El resto de categorías se entregarán al terminar el último participante.
Todas las entregas serán en la plaza externa del Castillo.
Los premios en metálico se harán por transferencia a los clubes tras la prueba.

CONSEJOS IMPORTANTES:

- Traer gorro de neopreno o silicona para ponerse debajo del que da la organización que este año es de LATEX.
- Os recordamos que en TODOS los avituallamientos hay zonas previas y posteriores de unos 50 mts para tirar desperdicios. Todo lo que se tire fuera de esas zonas puede suponer la descalificación del triatleta.
- En el triatlón olímpico no se darán bidones de ciclismo en el avituallamiento sino botellitas de agua y/o Powerade. Los bidones están reservados para la Media Distancia.
- Os aconsejamos circular lo más cerca de la derecha posible, sobre todo a los del olímpico que empiecen a ser doblados en la primera vuelta de bici por los primeros de media distancia.