



IRONTRIMALLORCA
INTERNATIONAL TRIATHLON
DOBLE OLÍMPICO



GUÍA DEL TRIATLETA

19 JUNIO 2011 **CALA MILLOR**

WWW.IRONTRIMALLORCA.COM

BIENVENIDOS A



REGLAMENTO

- El control de la prueba será realizado por los jueces FETRIB (Federación Balear de triatlón).
- Todos los participantes deberán usar gorro de natación y casco homologado en el sector de ciclismo.
- También deberán usar asimismo todos los dorsales y elementos de identificación facilitados por la organización de acuerdo a los reglamentos de la Federación Española de Triatlón.
- La organización se reserva el derecho de modificar el itinerario si por fuerzas mayores las circunstancias lo aconsejan.
- En el segmento de ciclismo **NO ESTÁ PERMITIDO EL DRAFTING** (no pudiendo estar a menos de 7 metros de largo y 3 metros de ancho de cualquier ciclista y teniendo 15 segundos para hacer la maniobra de adelantamiento).
- El cronometraje se llevará a cabo mediante el sistema de chip.
- Todos los participantes mediante su inscripción aceptarán el presente reglamento.

RELEVOS

- Todas las reglas para esta competición serán las mismas que regirán para la competición individual.
- Los participantes llevarán gorros y dorsales de diferentes colores para distinguirlos.
- El equipo de relevos estará compuesto por 3 atletas, que realizarán cada uno de ellos un sector; natación, ciclismo y carrera a pie.
- El relevo será el chip de control de tiempos, que cada relevista deberá llevar al tobillo.
- El relevo se efectuará en la zona de boxes.
- Los equipos de relevos necesariamente también tendrán que dejar la bicicleta en Boxes el sábado en el Check-in, aunque no las bolsas, ya que los atletas que esperen el relevo en Boxes lo harán vestidos con su indumentaria correspondiente, BIKE y RUN.

CIRCUITOS

Natación:

Los triatletas harán **2 vueltas de 1.5 km.** por la playa de Cala Millor, la salida y llegada serán en la zona de Cala Nau debidamente señalizado con boyas, con piraguas, zódiacs y embarcaciones de la Cruz Roja que velarán por la seguridad de los participantes.



T1 Natación-ciclismo

Al terminar la natación, y entrar en boxes para coger la bicicleta, encontrarás tu bolsa de ciclismo de color verde. Debes cogerla y cambiarte en la carpa, depositando en la misma bolsa todo lo que llevabas en la natación: gafas, gorro, neopreno... los voluntarios volverán a dejar tu bolsa en el lugar que la cogiste. Después puedes coger la bici y comenzar el sector ciclista para realizar los 80 km.

Ciclismo:

El circuito constará de **2 vueltas** de **40 km.** debidamente señalado y con 2 puntos de avituallamiento en cada vuelta, para completar los **80 km.** El sector ciclista estará cerrado completamente al tráfico.

El triatleta deberá **respetar** en todo momento las **normas de circulación**, respetando en todo momento el **circular por su derecha**, quedando totalmente **PROHIBIDO invadir el carril contrario**, así como realizar las curvas por el interior, debido a que es un circuito de **ida y vuelta** y sería un peligro para los triatletas.

T2 Ciclismo-carrera a pie

Al terminar el sector ciclista, entra en Boxes y deja tu bici en el mismo lugar de recogida. **No te quites el casco hasta haber dejado la bici en su lugar.** Cogerás tu bolsa de correr color azul antes de entrar en la carpa, te cambiarás de ropa, dejas la ropa de bici de nuevo en la bolsa, los voluntarios la recogen y empiezas tu sector de carrera, 20 km.



Carrera

La carrera a pie constará de **3 vueltas** de **6.7 km.** para completar la distancia total de **20 km.** **Avituallamiento cada 2 km.** El recorrido comprende en parte el paseo de la playa de Sa Coma y parte de la zona de Castell de sa Punta de n'Amer. En cada vuelta pasarás por la zona de Boxes, donde se te colocará una pulsera para contabilizar las vueltas. **En el tercer paso te desviarás hacia línea de Meta** para terminar el Doble Olímpico.



SÁBADO 18 de junio

- 12:00-19:00 h.** Recogida de dorsales, bolsa del corredor y punto de información abierto.
Lugar: Hotel HIPOCAMPO PLAYA.
- 17:00-18:00 h.** Reunión técnica (Briefing). Lugar: Hotel HIPOCAMPO PLAYA.
- 18:00-19 h.** Conferencia con los invitados **Xavier Llobet y David Lopez**.
Lugar: Hotel HIPOCAMPO PLAYA.
- 16:00-19:00 h.** Facturación abierta de bicicletas (check-in) en boxes.

DOMINGO 19 de junio:

¡IMPORTANTE! Revisa que llevas el Chip y la Pulsera de Seguridad.

- 06:30 h.** Se abre el bike park.
- 08:00 h.** Se cierra el bike park.
- 08:15 h.** Se abre las barreras para acceder a la salida de natación.
- 08:30 h.** Inicio del **Triatlón Doble Olímpico**.
- Podrás retirar tu material de Boxes una vez que el último corredor este ya realizando su sector de carrera.

CONFERENCIA

SÁBADO 18 de junio

- 18:00 h. Master-Swim.** Preguntas y respuestas relacionadas con el aspecto táctico y técnico de la natación en el triatlón.

Este **Master-Swim** estará incluido en la ponencia que tendrá lugar después del briefing de la prueba, en el que aparte de **Xavier Llobet**, intervendrán otros invitados para charlar de diferentes aspectos relacionados con el triatlón de **Larga Distancia**, como es el caso de David Lopez, Diplomado en enfermería (DUE) y Diplomado en Nutrición deportiva (G-SE) En la charla hablará sobre la alimentación en el entrenamiento, la nutrición pre, durante y post competición, y tocará el tema de la hidratación en los deportes de resistencia o larga duración.

La recogerás en el Hotel Hipocampo Playa de 12 a 19 horas el sábado.

Encontrarás unas pegatinas:

- Tres de pequeñas que colocarás en tu casco, una en la parte frontal y las otras dos en los laterales.
- Otra pegatina más grande que colocarás en tu bici.
- Dos pegatinas, una de BIKE (para la bolsa VERDE) y otra de RUN (para la bolsa AZUL)
- Un dorsal para el cinturón.
- Una para tu bolsa de guardarropa.

También te entregarán un gorro que deberás llevar en el sector de natación.

No te olvides que deberás dejar tus bolsas en Boxes de BIKE y de RUN el sábado cuando hagas el check-in, ya con las pegatinas debidamente colocadas en el casco y en la bici, que deberás enseñar a los jueces de la carrera.

No olvides colocar en las bolsas todo lo que vas a necesitar en la carrera:

- **BIKE:** zapatillas, casco, dorsal, calcetines, gafas, guantes, barritas, geles...
- **RUN:** zapatillas de correr, visera, geles...

Ciclos BIMONT colabora activamente con el IRONTRIMALLORCA 103, y pone a disposición de los triatletas que lo deseén el alquiler del traje de neopreno para competir en el Iron 103. El alquiler se podrá realizar a partir del sábado 18 en el stand de BIMONT ubicado en la zona de Boxes.

Bicicletas CALDENTY colabora activamente con el IRONTRIMALLORCA 103 y pone a disposición de los triatletas un Taller mecánico para solventar cualquier incidencia de última hora relacionada con la bicicleta, antes de entrar a Boxes.

PREMIOS

GENERAL MASCULINA:

- 1º.- 1.000 €.
- 2º.- 600 €.
- 3º.- 300 €.
- 4º.- 200 €.
- 5º.- 200 €.

GENERAL FEMENINA:

- 1ª.- 1.000 €.
- 2ª.- 600 €.
- 3ª.- 300 €.
- 4ª.- 200 €.
- 5ª.- 200 €.

GENERAL EQUIPOS:

- 1º.- 1.000 €.
- 2º.- 600 €.
- 3º.- 300 €.
- 4º.- 200 €.
- 5º.- 200 €.

Trofeo a los tres primeros clasificados de cada categoría.

ORGANIZAN:



PATROCINAN:



Ajuntament de
Sant Llorenç des Cardassar



Ajuntament
de Son Servera



Govern
de les Illes Balears



muntaner.com

COLABORAN:



INSCRIPCIONS A FAVOR DE: ASSOCIACIÓ DIGNITAT I FEINA