

## COMUNICADO 1 - La Pineda, 20 SET 2020

### TRIATLÓN SPRINT-CROS LA PINEDA PLATJA

#### ESP

Hola a todos.

Una edición más, os traemos la Triatlón-Cros La Pineda Platja. Este año, sin duda, una edición especial marcada por la pandemia así como la REPRESA ESPORTIVA, que con la aplicación del PROTOCOLO COVID es la que nos permite recuperar algo la normalidad.

De antemano os damos ya las gracias por vuestra participación así como por vuestra actitud autorresponsable que será la que haga que los eventos deportivos sean posible.

Os enviamos este comunicado para daros una información que creemos es útil.

Antes de leer este comunicado, os pedimos que reviséis el PROTOCOLO COVID de la prueba Deportiva, enviado por email y colgado en la web (DATOS TÉCNICOS)

#### PROGRAMA

DOMINGO, 20 de Septiembre de 2020

Lugar: Zona Deportiva de Playa; final norte Paseo Pau Casals, s / n .; c / Amadeu Vives  
La Pineda Playa 43481

#### DISTANCIA TRIATLÓN-CROS SPRINT (500M + 12K + 4K)

- Entrega dorsales: 7:15 a 8:15
- Nuevas inscripciones: NO ES POSIBLE
- Apertura de boxes: 7:15h
- Cierre boxes Triatlón-Cros Sprint: 8:20h
- Briefing: ON LINE EL DIA PREVIO
- 1ª Salida TRIATLÓN-CROS SPRINT: 8:30
- Última salida TRIATLÓN-CROS SPRINT: 8:45
- Cierre de meta 10.45h
- Apertura de boxes para recoger el material: con el fin del sector BTT del último corredor/a (10.15h aprox)
- Entrega de premios y sorteo de material: A partir 10.30

\*Sólo se realiza ceremonia entrega trofeos a les 3 primeros general hombre-mujer, mejor local hombre-mujer, y el premio al equipo más numeroso: solo sube un miembro del equipo en representación. Las categorías y los sorteos podrán recoger su premio después de la ceremonia de premios y por turnos, en secretaria.

#### VERIFICACIONES ADMINISTRATIVAS – RECOGIDA DE DORSALES - DOCUMENTACIÓN

-**Sábado 19 de Septiembre:** Los dorsales se podrán recoger en la tienda **DECATHLON VILA-SECA** en el siguiente horario:

- Mañana: 11.00 a 13.00h

## COMUNICADO 1 - La Pineda, 20 SET 2020

### TRIATLÓ SPRINT-CROS LA PINEDA PLATJA

**-Domingo 20 de Septiembre:** en la zona de meta según programa (punto anterior).

Para recoger el dorsal necesita la siguiente documentación. En caso de recoger el dorsal de otra persona a presentar la misma documentación (original, copia o fotografía telf). Les pedimos que acudan a recoger su dorsal el día de la carrera con un mínimo de 1h de antelación respecto su hora de salida.

- DNI
- LICENCIA FEDERATIVA (quien tenga licencia): Triatlón o FEED D o E

Os entregaremos:

- DORSAL PECHO (DEBEN TRAER 4 imperdibles O SISTEMA DE SUJECIÓN): ROJOS INDIVIDUAL / VERDES RELEVOS. (No hay que devolver).
- DORSAL BTT (no hay que devolver)
- CHIP PARA PONER EN EL TOBILLO MARCA CONCHIP (NO SIRVE OTRO SISTEMA DE CHIP). **HAY QUE DEVOLVER AL LLEGAR A META EN LA ZONA DE DESINFECCIÓN** / EL CHIP YA TRAE VELCRO INTEGRADO DESINFECTADO PREVIAMENTE. CADA CHIP NO DEVUELTO SE COBRARÁ 10€ POR SU PÉRDIDA.
- LA BOLSA DEL CORREDOR SE ENTREGA EN EL AVITUALLAMIENTO DE META. QUIEN TENGA QUE RECOGER LA BOLSA DE ALGUN PARTICIPANTE QUE NO HA ASISTIDO AL EVENTO, TENDRÁ QUE PRESENTAR SU DNI (ORIGINAL, COPIA O FOTO).

**MUY IMPORTANTE !!:** PARA ACCEDER **A BOXES** A DEJAR EL MATERIAL DEBERÁ LLEVAR **IMPRESO Y FIRMADO EL DOCUMENTO DE AUTORRESPONSABILIDAD COVID**. SIN ENTREGAR ESTE DOCUMENTO NO SE PODRÁ ACCEDER **A BOXES**. **LOS EQUIPO DE RELEVOS HAN DE PRESENTAR UN DOCUMENTO DE CADA PARTICIPANTE Y PRESENTARSE A LA VEZ**

#### COVID: MASCARILLA – MANOS – DISTANCIA – AUTORRESPONSABILIDAD – MATERIAL OBLIGATORIO

Tanto en la entrega de dorsales como en la zona de boxes, la zona de pre-salida y la zona del Avituallamiento de meta, dispondréis de GEL HIDROALCOHOLICO para desinfectar manos.

En estas 4 zonas debéis disponer de mascarilla correctamente colocada.

- La mascarilla debe estar todo el rato colocada excepto en el calentamiento.
- Os recomendamos usar una mascarilla de un solo uso para acceder a la zona de salida. Sólo 5 segundos antes de salir a nadar podréis depositar vuestra mascarilla en una basura dispuesta a tal caso en la zona de salida.
- Al pasar por boxes, en carrera, debéis salir para realizar el sector de BTT con una mascarilla encima (no puesta) y llevarla hasta la línea de meta. El motivo es que si en algún momento os encontráis en una situación que obliga a llevarla, deberéis tenerla a mano para usarla.
- **50 metros antes de llegar a meta SERÁ OBLIGATORIO PONERSE LA MASCARILLA. Aquellos corredores que no dispongan de una, no podrán acceder a meta.**
- Una vez en meta, y hasta abandonar el recinto de la carrera, **os pedimos que respetéis la distancia de seguridad de 2m**. El avituallamiento de meta se realizará de uno en uno y por turnos de llegada.
- En carrera, hay que respetar los 10m de separación corriendo y 20m en bicicleta. Se recomienda no tardar más de 30 segundos en hacer los adelantamientos.

## COMUNICADO 1 - La Pineda, 20 SET 2020

### TRIATLÓ SPRINT-CROS LA PINEDA PLATJA

- **MUY IMPORTANTE !!:** PARA ACCEDER **A BOXES** A DEJAR EL MATERIAL, SE DEBERÁ LLEVAR **IMPRESO Y FIRMADO EL DOCUMENTO DE AUTORRESPONSABILIDAD COVID**. SIN ENTREGAR ESTE DOCUMENTO NO SE PODRÁ ACCEDER **A BOXES**. **LOS EQUIPO DE RELEVOS HAN DE PRESENTAR UN DOCUMENTO DE CADA PARTICIPANTE Y PRESENTARSE A LA VEZ.**
- Como **material obligatorio** para el evento, a parte del propio de la disciplina tenéis que añadir:
  - **Gafas de natación** para proteger los ojos en sector natación.
  - **Mascarilla para usar en caso de necesidad en sector BTT + Running**

#### GESTIÓN DE SALIDAS

- Una de las medidas de seguridad COVID es la creación de la PRE-SALIDA.
- En los listados oficiales tendréis vuestro dorsal asignado así como la hora y cajón en la que tendréis vuestra salida. Se ruega puntualidad.
- Los cajones se componen de 8 personas cada minuto. Y las salidas se realizan de 2 en 2 en paralelo cada 15 segundos.
- A medida que salen 2 corredores, entran 2 más por la zona de la PRE-SALIDA
- Para acceder a la PRE-SALIDA hay que hacer desinfección de manos y llevar puesta la mascarilla correctamente.
- Por megafonía se irá anunciando el cajón en el que está dentro de la pre salida y el que tiene que estar preparado.
- En caso que la salida se vea retrasada por motivos de seguridad, todos los cajones acumularan el mismo retraso.
- Por seguridad COVID y seguridad en el sector de BTT, pondremos a los más rápidos al final y los menos rápidos al inicio para que los adelantamientos sean en el sector de natación o al inicio de la BTT. Si algún corredor cree que esta desubicado con su cajón de salida y que debería salir al principio por ser poco experimentado o llevar un ritmo lento o bien que debería estar al final por tener mucha experiencia o llevar un ritmo rápido, nos lo deberá comunicar a través del email: [info@naturetime.es](mailto:info@naturetime.es) preferiblemente 24h antes del evento.
- La mascarilla que se use para la salida, acabará en la basura, por lo que os recomendamos usar una de un solo uso. 5 segundos antes de la salida os la podréis sacar y tirar a la basura.

#### ASPECTOS TÉCNICOS (revisad los mapas de la web)

##### NATACIÓN

- Circuito de 560m nadando más transición de 250m corriendo.
  - Es un circuito donde se han de dejar la boya amarilla a la derecha, y una vez en la boya verde, dejar esta también a la derecha.
- No tendréis duchas ni WC al salir del agua.

## COMUNICADO 1 - La Pineda, 20 SET 2020

### TRIATLÓ SPRINT-CROS LA PINEDA PLATJA

- La temperatura del agua será de 24°C y la del exterior en el momento de la salida del agua sobre los 25°C y subiendo rápidamente hasta los 28°C. El mar tendrá algo de oleaje de levante con olas de 0.1m mínimo a 0.3 máximo.
- Por razones de temperatura queda descartado el uso de neopreno para menores de 50 años. En caso de advertencia de medusas (o por cualquier otro motivo que la organización estime) sí sería opcional, y os lo notificaríamos a partir de las 7.30h del domingo 20 vía megafonía.



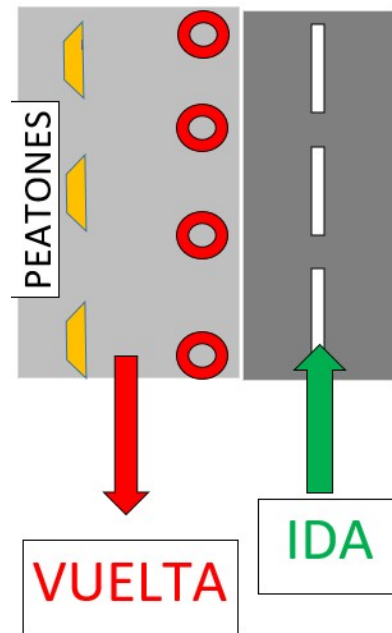
#### BTT

##### • CIRCUITO PARC TORRE EN DOLÇA

- Desde la salida de Boxes y durante el primer 1,5km se va por asfalto y carril bici. La primera parte hasta el carril bici no está conificada, en caso de coincidir corredores en direcciones opuestas, ir siempre por la derecha.
- Una vez llegados a al carril bici, éste esta conificado. Ir siempre por la derecha del cono central. En principio no debe coincidir ciclistas de subida y de bajada. En caso de que así sea, id con precaución y tened aún más precaución en los adelantamientos. NO ocupar la acera RESERVADA PARA peatones. Tendrá una separación con vallas entre peatones y CICLISTAS. **ATENCIÓN EN LOS ADELANTAMIENTOS!!**

## COMUNICADO 1 - La Pineda, 20 SET 2020

### TRIATLÓ SPRINT-CROS LA PINEDA PLATJA



- A partir de la rotonda a 1,5km, se va por pista de tierra durante 1,5km hasta el Parque Torre en Dolça. Doble dirección, ir siempre por la derecha. En esta parte si podéis coincidir. Ir con precaución.

- Torre en Dolça: circuito divertido de 6 kms. Circuito de tierra que combina, pista, sendero, subidas y bajadas suaves. Hay que seguir el encintado y las flechas de dirección. 3 zonas de control de dorsal. Seguir siempre el recorrido por el camino marcado!! En caso que os despistéis, volver atrás y entrar en el circuito en el lugar de despiste.

**ATENCIÓN:** Hasta las lluvias de este viernes el terreno estaba muy seco con piedrecillas sueltas. En alguna curva con bajada la bici puede patinar. Llevar siempre un ritmo acorde a vuestro nivel para superar obstáculos en el terreno. Si las lluvias de última hora son abundantes, os podéis encontrar en el circuito zonas de barro y charcos.

- Una vez terminada la vuelta en el Parque de la Torre en Dolça, deshacer el camino hasta la zona de boxes por la pista de tierra y el carril bici.

- Circuito ciclable en todo momento.

- **Seguridad:** el circuito estará cerrado al tráfico, pero no deja de ser un circuito urbano, por lo que será obligatorio llevar en todo momento una velocidad adecuada al nivel técnico de cada corredor, con el fin de evitar los posibles obstáculos previstos o imprevistos. También hay que tener precaución a los peatones por si cruzan el recorrido, a pesar de estar cerrado el circuito de mountain bike.

- Distancias:

- Triatlón Cros Sprint: 12km (3kms + 1x6kms + 3kms)



## COMUNICADO 1 - La Pineda, 20 SET 2020

### TRIATLÓ SPRINT-CROS LA PINEDA PLATJA



#### RUNNING

- Recorrido 2.000 metros (1km ida + 1km vuelta)
- TRIATLÓN CROS SPRINT: 2 VUELTAS (4.000m)

#### AVITUALLAMIENTOS

- En carrera hay un avituallamiento líquido situado a la salida de la prueba de RUNNING: agua embotellada puesta encima de la mesa. Si cogéis una botella, la podéis llevar durante el circuito. Os pedimos que la lancéis en alguna de las muchas papeleras que hay en el paseo.
- En meta tendrá avituallamiento agua + powerade + plátanos + barritas APTONIA + Frutos secos FritRavich + Miel Dapieco + Nectina. Todo se entrega dentro de bolsa cerrada.

# COMUNICADO 1 - La Pineda, 20 SET 2020

## TRIATLÓ SPRINT-CROS LA PINEDA PLATJA

### PARKING

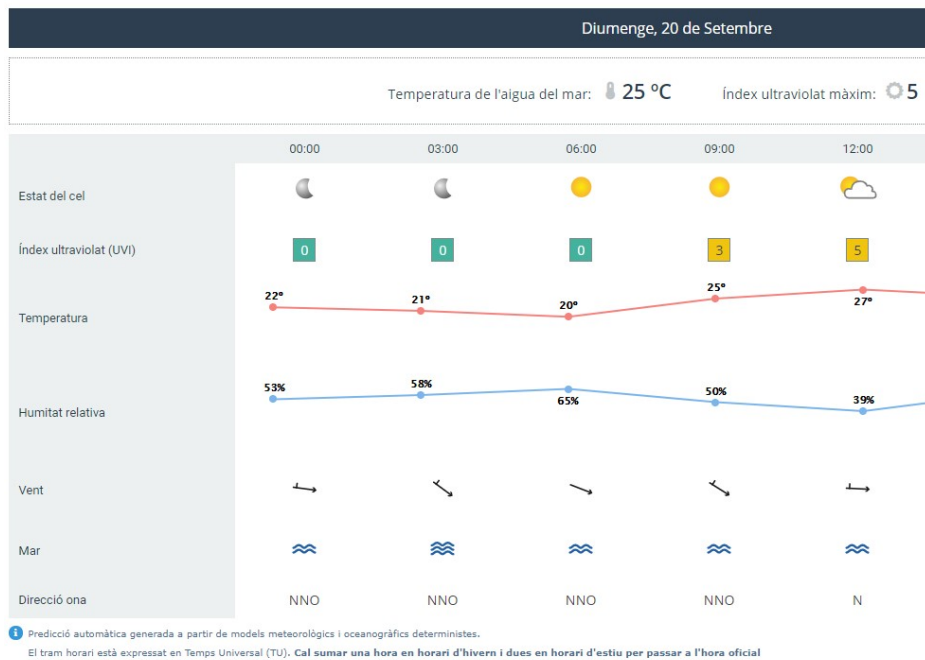
- En la calle Amadeu Vives (a 100m de zona boxes) tiene parking tanto en el lado sur como norte. Parking no reservado.



### METEOROLOGÍA

Os pasamos la información meteorológica:

- Temperaturas entre 22°C y 26°C (rápida ascensión temperaturas)
- Temperatura del agua: 24°C
- Mar Rizada (pequeña ola)
- Viento: 12km/h.



## COMUNICADO 1 - La Pineda, 20 SET 2020

### TRIATLÓ SPRINT-CROS LA PINEDA PLATJA

#### CONTROL DE CHIP

- Todos los corredores tendréis 1 solo chip de tobillo con velcro porta chip incluido.
- Se entrega al recoger el dorsal y **hay que devolver en la zona de desinfección pasada la línea de meta**. Si un corredor no ha de salir, que no recoja el chip. No devolver el chip o hacerlo en mal estado implica un coste de 10€
- RELEVOS:
  - Se entrega un chip para colocar en el tobillo (si se coloca en otro lugar puede dar error en las lecturas) / un dorsal de BTT (sector bici) y un dorsal de pecho (sector Running).
  - El TESTIGO para hacer el relevo será el chip.
  - De Natación a BTT os tenéis que pasar LA CINTA DE NEOPRENO CON EL CHIP DE PIÉ. El triatleta de ciclismo puede estar ya preparado con el casco y zapatillas puestas en la zona de relevos.
  - De BTT a RUN os tenéis que pasar LA CINTA DE NEOPRENO CON EL CHIP DE PIÉ. El triatleta de run, puede ya estar preparado con el dorsal de pecho y las zapatillas de running en la zona de relevos.
  - Sólo el corredor de ciclismo puede entrar en la zona de boxes para coger-dejar la bici.

#### COLABORADORES Y SERVICIOS RESTAURACIÓN

- En la web de la carrera, de forma digital pulsando el banner AQUUM, puedes encontrar descuentos de 3€ en las entradas SPA **AQUUM**, situado a 200m de la zona de meta. Ideal para relajarse después de la carrera.
- JUMPLAND CAMBRILS: si deseas completar la jornada con un parque de cuerdas Abre en Abre.. reserva tu cita en Jumpland, a 15 minutos en coche.
- En la zona de la Triatlón encontraréis varios bar-restaurantes abiertos des de primera hora.

**Buena carrera a todos !!**