

COMUNICAT/COMUNICADO 1 - La Pineda, 24 SET 2023

TRIATLÓ SPRINT-CROS LA PINEDA PLATJA

CAT

Hola a tots i totes.

Una edició més, us portem la Triatló-Cros La Pineda Platja. Ja en van 17!!

Us enviem aquest comunicat per donar-vos una informació que creiem que és útil.

PROGRAMA

DIUMENGE, 24 de Setembre de 2023

Lloc: Zona Esportiva de Platja; final nord Passeig Pau Casals, s/n; c/ Amadeu Vives (Parc dels Prats)

La Pineda Platja 43481

DISTÀNCIA TRIATLÓ-CROS SPRINT (500M + 14K + 4K)

- Entrega dorsals: 7.15h a 8.30h
- Noves inscripcions: de 7.05h a 7.15h
- Obertura de boxes: 7.30h
- Tancament boxes Triatló-Cros Sprint: 8.45h
- Briefing: 15 minuts abans de la sortida (zona de boxes sud)
- 1a Sortida TRIATLÓ-CROS SPRINT: **9.00h**
 - Homes: federats/No federats
- 2a Sortida TRIATLÓ-CROS SPRINT: **9.03h**
 - Dones: federades/no federades
 - Equips Relleus
- Tancament de meta 10.45h
- Obertura de boxes per recollir el material: amb la finalització del sector BTT de l'últim corredor/a (10.15h aprox).
DNI necessari.
- Entrega de premis i sorteo de material: A partir 11h

VERIFICACIONS ADMINISTRATIVES – RECOLLIDA DE DORSALS - DOCUMENTACIÓ

-**Dissabte 23 de Setembre:** Els dorsals es podran recollir a la botiga **DECATHLON VILA-SECA** en el següent horari:

- Tarda: 16h a 18h

-**Diumenge 24 de Setembre:** A la zona de meta segons programa (punt anterior).

Per recollir el dorsal es necessita la següent documentació. En caso de recollir el dorsal d'una altra persona a presentar la mateixa documentació (original, còpia o fotografia telf).

- DNI
- LLICÈNCIA FEDERATIVA (qui la tingui): Triatló o FEEC (D o E)

Us entregarem:

- DORSAL PIT (CAL PORTAR 4 imperdibles O SISTEMA DE SUBJECCIÓ): VERDS INDIVIDUAL / NEGRES RELLEUS.
(No cal retornar).

COMUNICAT/COMUNICADO 1 - La Pineda, 24 SET 2023

TRIATLÓ SPRINT-CROS LA PINEDA PLATJA

- DORSAL BTT (no cal retornar)
- XIP PER POSAR AL TURMELL MARCA RUNÁTICA (NO SERVEIX CAP ALTRE SISTEMA DE XIP). **CAL RETORNAR A L'ARRIBAR A META.** / EL XIP JA PORTA VELCRO INTEGRAT DESINFECTAT PRÈVIAMENT. CADA XIP NO RETORNAT ES COBRARÀ A 10€ PER LA SEVA PÈRDUA. Els corredors que no corrin, que no recullin el xip. El xip s'entrega a l'entrar a la zona de Boxes el mateix diumenge pel matí.
- LA BOSSA DEL CORREDOR S'ENTREGA AL RECOLLIR EL DORSAL. QUI HAGI DE RECOLLIR LA BOSSA D'ALGUN PARTICIPANT QUE NO HA ASSISTIT A L'ESDEVENIMENT, HAURÀ DE PRESENTAR EL SEU DNI (ORIGINAL, CÒPIA O FOTO).
- EQUIPS RELLEUS: El capità/ana podrà recollir tot el material de l'equip.

MATERIAL OBLIGATORI

- Com a **material obligatori** per a l'esdeveniment, a banda del propi de la disciplina i allò que marqui el reglament, haureu d'afegir:
 - **Ulleres de natació** per protegir els ulls al sector natació.
 - **Casquet de natació** (només si l'organització us el lliura prèviament)
 - **Bicicleta BTT. Les bicicletes de ciclocrós estan permeses**, encara que es requereix major nivell tècnic per a la zona del Parc Torre d'en Dolça.

GESTIÓ DE SORTIDES

- Hi ha dos calaixos:
 - El Primer calaix és per als homes individuals. **Sortida a les 9h.**
 - Homes federats
 - Homes no federats
 - El segon calaix és per a les dones individuals (federades i no federades) i equips de relleus. **Sortida a les 9.03h.**
 - Dones
 - Equips relleus
- En cas que la sortida es vegi endarrerida per motius de seguretat, tots els calaixos acumularan el mateix retard.

ASPECTES TÈCNICS (reviseu els mapes de la web)

NATACIÓ

- Circuit de 560m nadant més transició de 250m corrent.
- És un circuit del qual s'ha de sortir pel carril de navegació, deixar la boia ROJA a la dreta (passant per l'esquerra) i un cop a la boia GROGA, deixar-la també a la dreta (passar per la seva esquerra) i seguir la platja, deixant el carril de navegació a la vostra dreta.

COMUNICAT/COMUNICADO 1 - La Pineda, 24 SET 2023

TRIATLÓ SPRINT-CROS LA PINEDA PLATJA

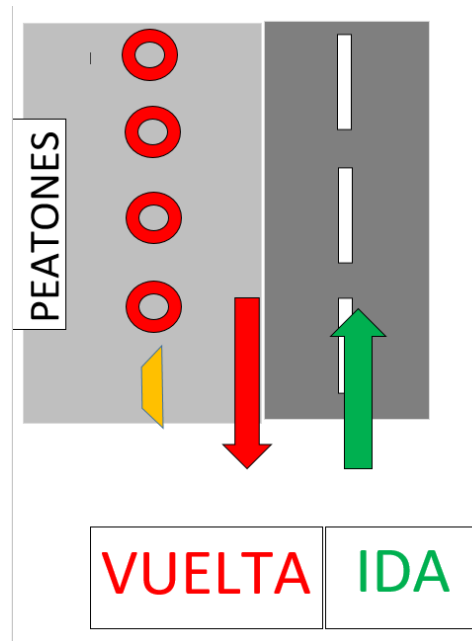
- La temperatura de l'aigua serà de 25°C i la de l'exterior en el moment de la sortida de l'aigua sobre els 21°C i pujant ràpidament fins als 25°C. El mar en bones condicions.
- Per raons de temperatura **queda descartat l'ús de neoprè per a menors de 50 anys**. En caso d'advertència de **meduses** (o per qualsevol altre motiu que l'organització estimi) sí seria opcional i us ho notificaríem a partir de les 7.30h del diumenge 24/9 via megafonia.
 - Per raons de seguretat es podrien habilitar diferents sortides en grups.



BTT

- CIRCUIT PARC TORRE D'EN DOLÇA
 - Des de la sortida de Boxes i durant el primer 1,5km es va per asfalt i carril bici. La primera part fins al carril bici no està conificada, en cas de coincidir corredors en direccions oposades, aneu sempre per la dreta.
 - Un cop arribats al carril bici, aquest està conificat: la separació entre **zona de carrera i peatons**.
 - Aneu sempre per la zona de competició que és la zona del carril bici. És un carril de 4 metres d'ample. En principi no heu de coincidir triatletes de pujada i de baixada. En cas que així sigui, aneu amb precaució i tingueu encara més precaució en els avançaments. **NO ocupar la vorera RESERVADA PER A peatons**. Tindrà una separació amb tanques/cons entre peatons i TRIATLETES. **ATENCIÓ EN ELS AVANÇAMENTS!!**

TRIATLÓ SPRINT-CROS LA PINEDA PLATJA



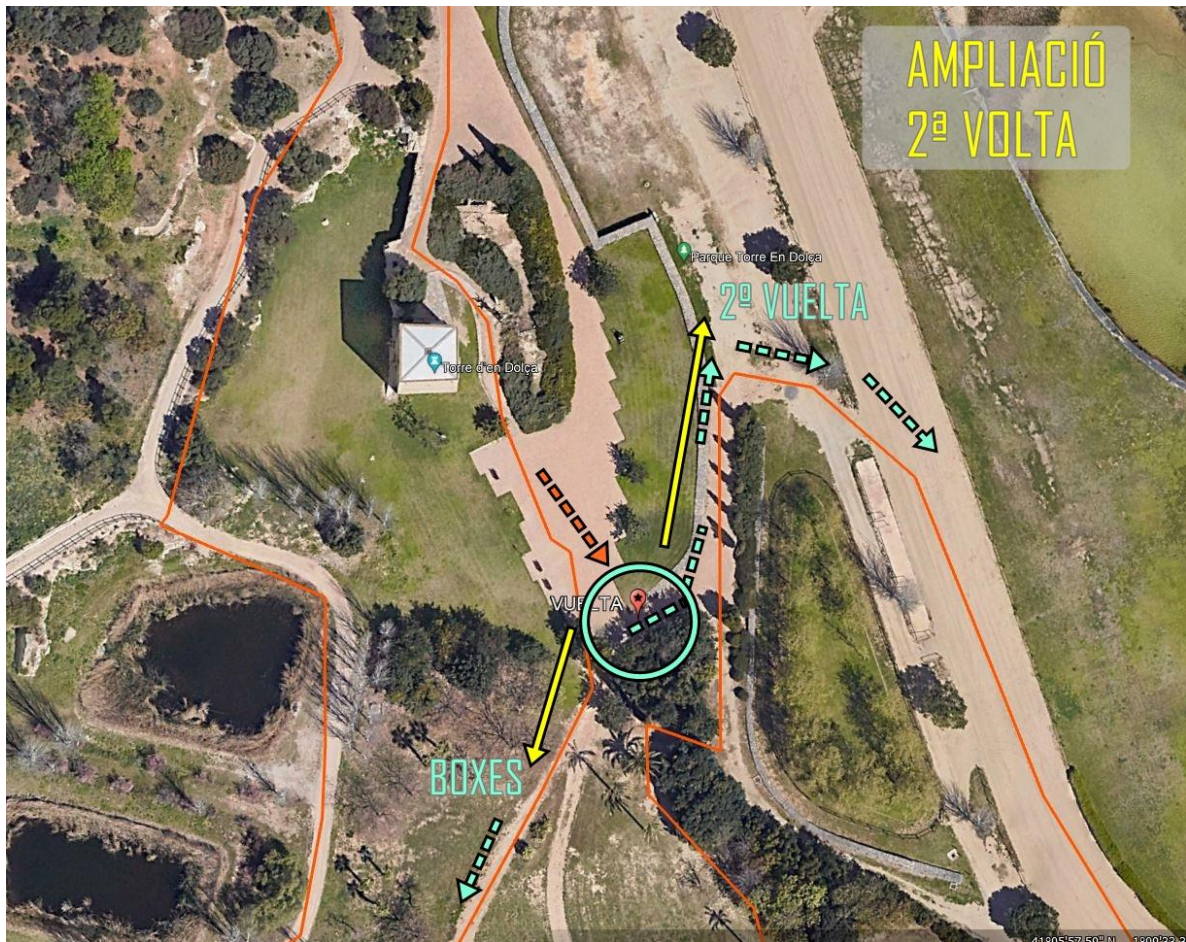
- A partir de la rotonda a 1,5km es va per pista de terra durant 1,5km fins al Parc de la Torre d'en Dolça. Doble direcció, aneu sempre per la dreta. En aquesta part sí que podeu coincidir. Aneu amb precaució.
- Torre d'en Dolça: circuit divertit de 5 km al que fareu 2 voltes. Circuit de terra que combina pista, sender, pujades i baixades suaus. S'ha de seguir l'encintat i les fletxes de direcció. 3 zones de control de dorsal. Seguiu sempre el recorregut pel camí marcat!! En cas que us despisteu, **torneu enrere i entreu al circuit pel lloc de l'errada.**

ATENCIÓ:

Per a l'edició 2023, aquest recorregut coincideix amb obres al parc, pel que s'ha modificat una part del circuit habitual. Reviseu els mapes. El punt conflictiu és a la zona on s'ha de fer la 2a volta o bé anar ja cap a boxes. Hi haurà control de xip.

En els trams que no estigui desdoblats el recorregut, **aneu sempre per la dreta** del mateix.

TRIATLÓ SPRINT-CROS LA PINEDA PLATJA



- Un cop acabades les 2 voltes al Parc de la Torre d'en Dolça (heu de passar només 2 cops per la pista d'hípica), desfeu el camí fins a la zona de boxes per la pista de terra i pel carril bici.
- Circuit ciclable en tot moment.
- **Seguretat:** el circuit estarà tancat al trànsit, però no deixa de ser un circuit urbà, pel que serà obligatori portar en tot moment una velocitat adequada al nivell tècnic de cada corredor, amb la finalitat d'evitar els possibles obstacles previstos o imprevistos. També cal tenir precaució amb els peatons per si creuen el recorregut, a pesar d'estar tancat el circuit de mountain bike.
- Distàncies:
 - Triatló Cros Sprint: 16km (3km + 2x5km + 3km)

TRIATLÓ SPRINT-CROS LA PINEDA PLATJA

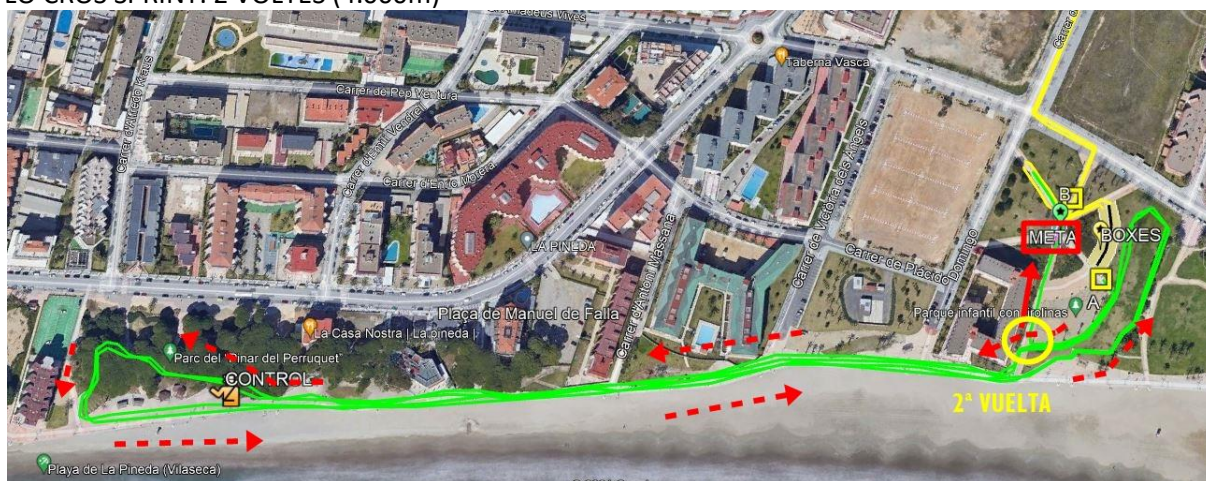


COMUNICAT/COMUNICADO 1 - La Pineda, 24 SET 2023

TRIATLÓ SPRINT-CROS LA PINEDA PLATJA

RUNNING

- Recorregut 2.000 metres (1km anada + 1km tornada)
- TRIATLÓ CROS SPRINT: 2 VOLTES (4.000m)



AVITUALLAMENTS

- En cursa hi ha un avituallament líquid situat a la sortida de la prova de RUNNING: aigua embotellada posada damunt de la taula. Si agafeu una ampolla, la podeu portar durant el circuit. Us demanem que la llenceu en alguna de les moltes papereres que hi ha al passeig.
 - El passeig estarà enconat. Aneu sempre per la vostra dreta. Atenció amb els peatons que vulguin creuar per anar a la platja.
- A meta hi haurà avituallament aigua + refrescos + plàtans + mini entrepans + bolleria

PÀRKING

- Al carrer Amadeu Vives (a 100m de zona boxes) hi ha un pàrking tant a la banda sud com nord. Pàrking no reservat.



TRIATLÓ SPRINT-CROS LA PINEDA PLATJA

METEOROLOGIA

Respecte a la meteorologia durant la cursa, entre les 9h i les 11h, es preveu bon temps, poc vent i mar plana.

Us passem la informació meteorològica:

- Temperatures entre 21°C i 25°C
- Temperatura de l'aigua: 25°C
- Mar plana (petita onada)
- Vent: 9km/h.
 - Sol: dia assolellat

Mañana

24/9



RealFeel® 27°

RealFeel Shade® 23°

Mucho sol y agradable

Viento	E 9 km/h	Probabilidad de precipitación	0 %
Ráfagas de viento	19 km/h	Precipitaciones	0.0 mm
Humedad	70 %	Nubosidad	0 %
Punto de rocío	16°	Visibilidad	10 km

CONTROL DE XIP

- Tots/es els/les corredors/es tindreu 1 sol xip de turmell amb velcro portaxip inclòs.
- S'entrega en entrar a boxes i **cal retornar a la zona de l'avituallement passada la línia de meta**. Si un corredor no ha de sortir, que no reculli el xip. No retornar el xip o fer-ho en mal estat implica un cost de 10€
- RELLEUS:
 - S'entrega:
 - Natació: Casquet color blau Relleus
 - BTT: una pulsera identificativa per al ciclista + un dorsal de BTT per col·locar a la part davantera.

TRIATLÓ SPRINT-CROS LA PINEDA PLATJA

- Running: Un dorsal de pit.
- TESTIMONI: un xip per col·locar al turmell amb velcro inclòs. (si es col·loca en un altre lloc pot donar error a les lectures)
- El TESTIMONI per fer el relleu serà el xip amb velcro.
- De Natació a BTT us haureu de passar LA CINTA DE NEOPRÈ AMB EL XIP DE PEU. El triatleta de ciclisme pot estar ja preparat amb el casc i sabatilles posades a la zona de relleus (carpa habilitada).
- De BTT a RUN us haureu de passar LA CINTA DE NEOPRÈ AMB EL XIP DE PEU. El triatleta de run pot estar ja preparat amb el dorsal de pit i les sabatilles de running a la zona de relleus.
- **Només el corredor de ciclisme** pot entrar a la zona de boxes per recollir-deixar la bici.

COL·LABORADORS I SERVEIS RESTAURACIÓ

- A la web de la cursa, de forma digital polsant el banner AQUUM, podeu trobar descomptes de 3€ a les entrades **SPA AQUUM**, situat a 500m de la zona de meta. Ideal per relaxar-se després de la cursa.
- **JUMLAND CAMBRILS**: si desitgeu completar la jornada amb un parc de cordes, reserva la teva cita a Jumpland, a 15 minuts en cotxe.
- A la zona de la Triatló trobareu diversos bar-restaurants oberts des de primera hora.

Bona cursa a tots/es !!



**Ajuntament
de Vila-seca**



COMUNICAT/COMUNICADO 1 - La Pineda, 24 SET 2023

TRIATLÓ SPRINT-CROS LA PINEDA PLATJA

ESP

Hola a todos.

Una edición más, os traemos la Triatlón-Cros La Pineda Platja. Ya van 17!!

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

PROGRAMA

DOMINGO, 24 de Septiembre de 2023

Lugar: Zona Deportiva de Playa; final norte Paseo Pau Casals, s/n; c/ Amadeu Vives (Parc dels Prats)

La Pineda Playa 43481

DISTANCIA TRIATLÓN-CROS SPRINT (500M + 14K + 4K)

- Entrega dorsales: 7:15h a 8:30h
- Nuevas inscripciones: DE 7:05h a 7:15h
- Apertura de boxes: 7:30h
- Cierre boxes Triatló-Cros Sprint: 8:45h
- Briefing: 15 minutos antes de la salida (zona de boxes sur)
- 1ª Salida TRIATLÓN-CROS SPRINT: **9:00h**
 - Hombres: federados/No federados
- 2ª salida TRIATLÓN-CROS SPRINT: **9:03h**
 - Mujeres: federadas/no federadas
 - Equipos Relevos
- 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). DNI necesario.
- Entrega de premios y sorteo de material: A partir 11h

VERIFICACIONES ADMINISTRATIVAS – RECOGIDA DE DORSALES - DOCUMENTACIÓN

-**Sábado 23 de Septiembre**: Los dorsales se podrán recoger en la tienda **DECATHLON VILA-SECA** en el siguiente horario:

- Tarde: 16h a 18h

-**Domingo 24 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).

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

Os entregaremos:

COMUNICAT/COMUNICADO 1 - La Pineda, 24 SET 2023

TRIATLÓ SPRINT-CROS LA PINEDA PLATJA

- DORSAL PECHO (DEBEN TRAER 4 imperdibles O SISTEMA DE SUJECIÓN): VERDES INDIVIDUAL / NEGROS RELEVOS. (No hay que devolver).
- DORSAL BTT (no hay que devolver)
- CHIP PARA PONER EN EL TOBILLO MARCA RUNÁTICA (NO SIRVE OTRO SISTEMA DE CHIP). **HAY QUE DEVOLVER AL LLEGAR A META.** / EL CHIP YA TRAE VELCRO INTEGRADO DESINFECTADO PREVIAMENTE. CADA CHIP NO DEVUELTO SE COBRARÁ A 10€ POR SU PÉRDIDA. Los corredores que no vayan a correr, que no recojan el chip. El chip se entrega al entrar en la zona de Boxes el mismo domingo por la mañana.
- LA BOLSA DEL CORREDOR SE ENTREGA AL RECOGER EL DORSAL. QUIEN TENGA QUE RECOGER LA BOLSA DE ALGUN PARTICIPANTE QUE NO HA ASISTIDO AL EVENTO, TENDRÁ QUE PRESENTAR SU DNI (ORIGINAL, COPIA O FOTO).
- EQUIPOS RELEVOS: El capitán/ana podrá recoger todo el material del equipo.

MATERIAL OBLIGATORIO

- Como **material obligatorio** para el evento, a parte del propio de la disciplina y lo que marque el reglamento, tenéis que añadir:
 - **Gafas de natación** para proteger los ojos en sector natación.
 - **Gorro de natación** (sólo si la organización os lo entrega previamente)
 - **Bicicleta BTT.** Las **bicicletas de ciclocrós están permitidas**, aunque se requiere mayor nivel técnico para la zona del Parc Torre en Dolça.

GESTIÓN DE SALIDAS

- Hay dos cajones:
 - El Primer cajón es para los hombres individuales. **Salida a las 9h.**
 - Hombres federados.
 - Hombre no federados
 - El segundo cajón es para las mujeres individuales (federadas y no federadas) y equipos de relevos. **Salida a las 9:03h.**
 - Mujeres
 - Equipos relevos
- En caso de que la salida se vea retrasada por motivos de seguridad, todos los cajones acumularán el mismo retraso.

ASPECTOS TÉCNICOS (revisad los mapas de la web)

NATACIÓN

- Circuito de 560m nadando más transición de 250m corriendo.

COMUNICAT/COMUNICADO 1 - La Pineda, 24 SET 2023

TRIATLÓ SPRINT-CROS LA PINEDA PLATJA

- Es un circuito donde se ha de salir por el carril de navegación, dejar la boya ROJA a la derecha (pasando por la izquierda) y una vez en la boya AMARILLA, dejar esta también a la derecha (pasar por su izquierda) y seguir la playa, dejando el carril de navegación a vuestra derecha.
- La temperatura del agua será de 25°C y la del exterior en el momento de la salida del agua sobre los 21°C y subiendo rápidamente hasta los 25°C. El mar en buenas condiciones.
- 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 24/9 vía megafonía.
 - Por razones de seguridad se podría habilitar diferentes salidas en grupos.

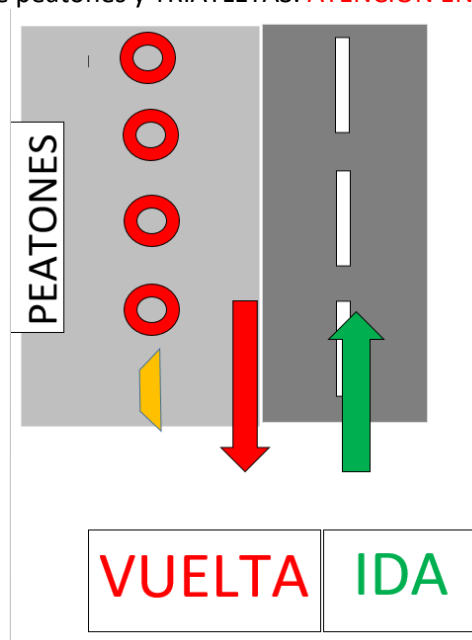


BTT

- CIRCUITO PARC TORRE D'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, id siempre por la derecha.
 - Una vez llegados a al carril bici, éste esta conificado: la separación entre **zona de carrera y peatones**.

TRIATLÓ SPRINT-CROS LA PINEDA PLATJA

- Ir siempre por la zona de competición que es la zona del carril bici. Es un carril de 4 metros de ancho. En principio no debe coincidir triatletas 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/conos entre peatones y TRIATLETAS. **ATENCIÓN EN LOS ADELANTAMIENTOS!!**



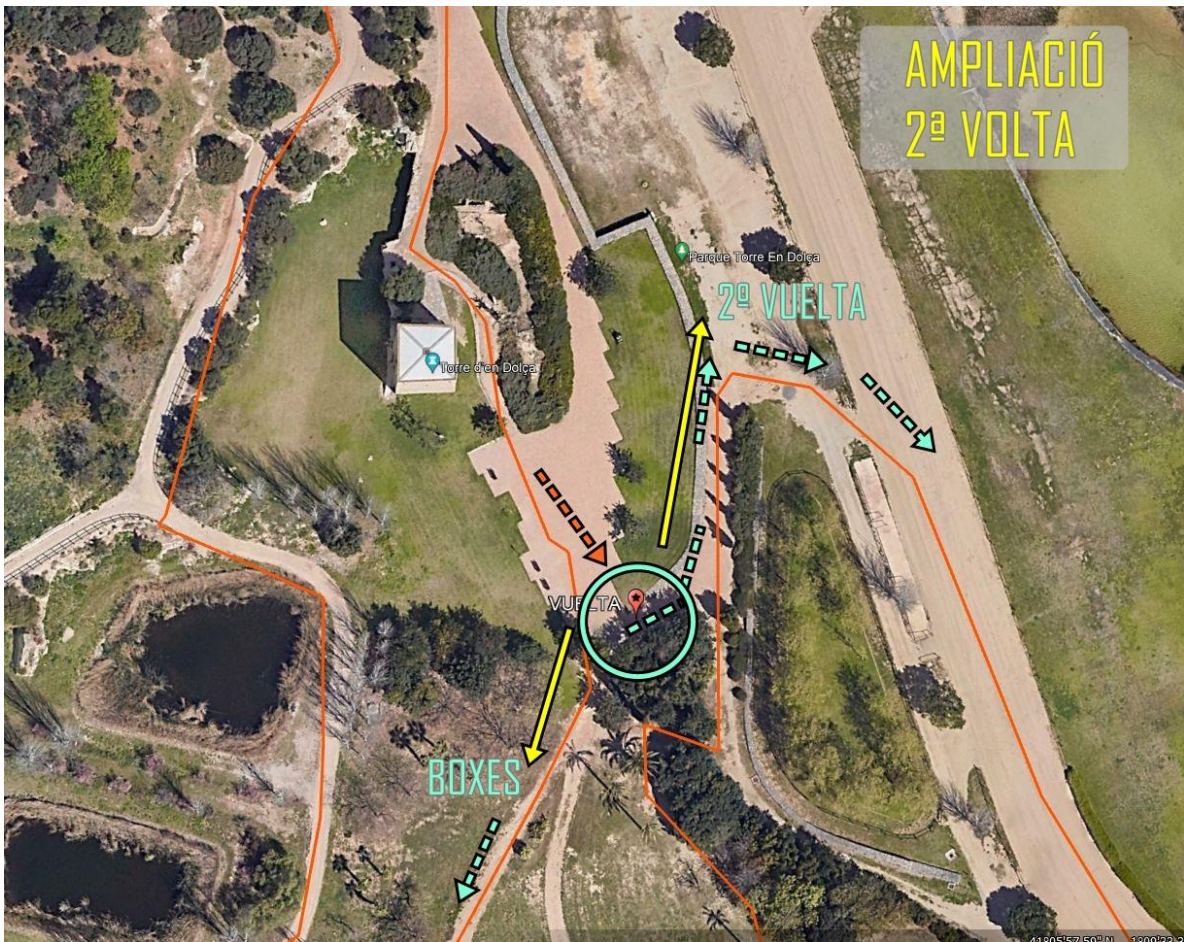
- A partir de la rotonda a 1,5km se va por pista de tierra durante 1,5km hasta el Parque Torre d'en Dolça. Doble dirección, id siempre por la derecha. En esta parte si podéis coincidir. Id con precaución.
- Torre d'en Dolça: circuito divertido de 5 km en el que dais 2 vueltas. Circuito de tierra que combina pista, sendero, subidas y bajadas suaves. Hay que seguir el encintado y las flechas de dirección. 3 zonas de control de dorsal. Seguid siempre el recorrido por el camino marcado!! En caso que os despistéis, **volved atrás y entrad en el circuito en el lugar de despiste**.

ATENCIÓN:

Para la edición 2023, este recorrido coincide con obras en el parque, por lo que se ha modificado una parte del circuito habitual. Revisad los mapas. El punto conflictivo está en la zona de hacer la 2ª vuelta o bien ir ya hacia boxes. Habrá control de chip.

En los tramos que no esté desdoblado el recorrido, **id siempre por la derecha** del mismo.

TRIATLÓ SPRINT-CROS LA PINEDA PLATJA



- Una vez terminadas las 2 vueltas en el Parque de la Torre d'en Dolça (tenéis que pasar sólo 2 veces per la pista de hípica), deshaced 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: 16km (3km + 2x5km + 3km)

TRIATLÓ SPRINT-CROS LA PINEDA PLATJA



COMUNICAT/COMUNICADO 1 - La Pineda, 24 SET 2023

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 tiréis en alguna de las muchas papeleras que hay en el paseo.
 - El paseo estará enconado. Id siempre por vuestra derecha. Atención a los peatones que quieran cruzar para ir a la playa.
- En meta tendrá avituallamiento agua + refrescos + plátanos + mini bocadillos + bollería

PARKING

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



TRIATLÓ SPRINT-CROS LA PINEDA PLATJA

METEOROLOGÍA

Respecto a la meteorología durante la carrera, entre las 9h y las 11h, se prevé buen tiempo, poco viento y mar plano.

Os pasamos la información meteorológica:

- Temperaturas entre 21°C y 25°C
- Temperatura del agua: 25°C
- Mar plano (pequeña ola)
- Viento: 9km/h.
 - Sol: día soleado

Mañana

24/9



RealFeel® 27°

RealFeel Shade™ 23°

Mucho sol y agradable

Viento	E 9 km/h	Probabilidad de precipitación	0 %
Ráfagas de viento	19 km/h	Precipitaciones	0.0 mm
Humedad	70 %	Nubosidad	0 %
Punto de rocío	16°	Visibilidad	10 km

CONTROL DE CHIP

- Todos los corredores tendréis 1 sólo chip de tobillo con velcro porta chip incluido.
- Se entrega al entrar en boxes y **hay que devolver en la zona del avituallamiento pasada la línea de meta**. Si un corredor no va a salir, que no recoja el chip. No devolver el chip o hacerlo en mal estado implica un coste de 10€

TRIATLÓ SPRINT-CROS LA PINEDA PLATJA

- RELEVOS:
 - Se entrega:
 - Natación: Gorro color azul Relevos
 - BTT: una pulsera identificativa para el ciclista + un dorsal de BTT para colocar en la parte delantera.
 - Running: Un dorsal de pecho.
 - TESTIGO: un chip para colocar en el tobillo con velcro incluido. (si se coloca en otro lugar puede dar error en las lecturas)
 - El TESTIGO para hacer el relevo será el chip con velcro.
 - De Natación a BTT os tenéis que pasar LA CINTA DE NEOPRENO CON EL CHIP DE PIE. El triatleta de ciclismo puede estar ya preparado con el casco y zapatillas puestas en la zona de relevos (carpa habilitada).
 - De BTT a RUN os tenéis que pasar LA CINTA DE NEOPRENO CON EL CHIP DE PIE. 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 500m de la zona de meta. Ideal para relajarse después de la carrera.
- **JUMLAND CAMBRILS**: si deseas completar la jornada con un parque de cuerdas, 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 tod@s !!

