

III GRAN PREMIO TRIATLON POBRA DO CARAMIÑAL 2019
REGULAMENTO E RUTOMETRO
Domingo 8 de Setembro do 2019



Organiza:



Concello da Pobra do Caramiñal

1. Nome da proba:

III GRAN PREMIO TRIATLON POBRA DO CARAMIÑAL 2019

2. Organizan:

Concello da Pobra do Caramiñal

Asociación Deportiva Paralelo 42

3. Información e contacto:

Asociación Deportiva Paralelo 42
Email: triparalelo@gmail.com

4. Colaboran:

- Protección Civil da Pobra do Caramiñal
- Cruz Vermella de Noia

5. Data, hora e lugar da proba:

Data:

Domingo 8 de Setembro do 2019

Hora:

As 10:30 saída única para todas as categorías masculina e feminina.

Lugar:

Pobra do Caramiñal - A coruña.

Zona de Boxes situada no Porto de Pobra do Caramiñal.

Centro de información e control da proba situado na zona de postmeta

Zona de aparcamento situada nas inmediacións do Porto de Pobra do Caramiñal.

Mapa:

[Zona de Saída/Meta/Transicións GP Proba do Caramiñal](#)

6. Saídas:

Domingo 8 de Setembro do 2019

As 10:30 saída única para todas as categorías masculina e feminina.

7. Horarios:

Sábado 7 de Setembro do 2019

III Gran Premio Triatlón Pobra do Caramiñal - 8 Setembro 2019 - Regulamento

Hora	Acto	Lugar
19:00 a 21:00	Recollida de dorsais	Edificio PAD Pobra do Caramiñal

Domingo 8 de Setembro do 2019

Hora	Acto	Lugar
09:00 a 10:00	Recollida de dorsais	Mercado.
09:15 a 10:15	Control de material	Área de transición
10:15	Reunión técnica	Área de transición
10:30	SAIDA	Praia do Areal
12:00 (Aprox.)	Chegada aproximada último participante	Zona de Meta

8. Distancias:

750 m de natacion – **21 km** en bicicleta – **5 km** de carreira a pé

Triatlón distancia SPRINT

9. Percorrido e planos de circuitos:

1. Itinerario Segmento Natación:

Saída dende o a Praia do Areal.

1 volta en sentido horario a un circuito de 750 m.



2. T1 - Fluxo en Boxes



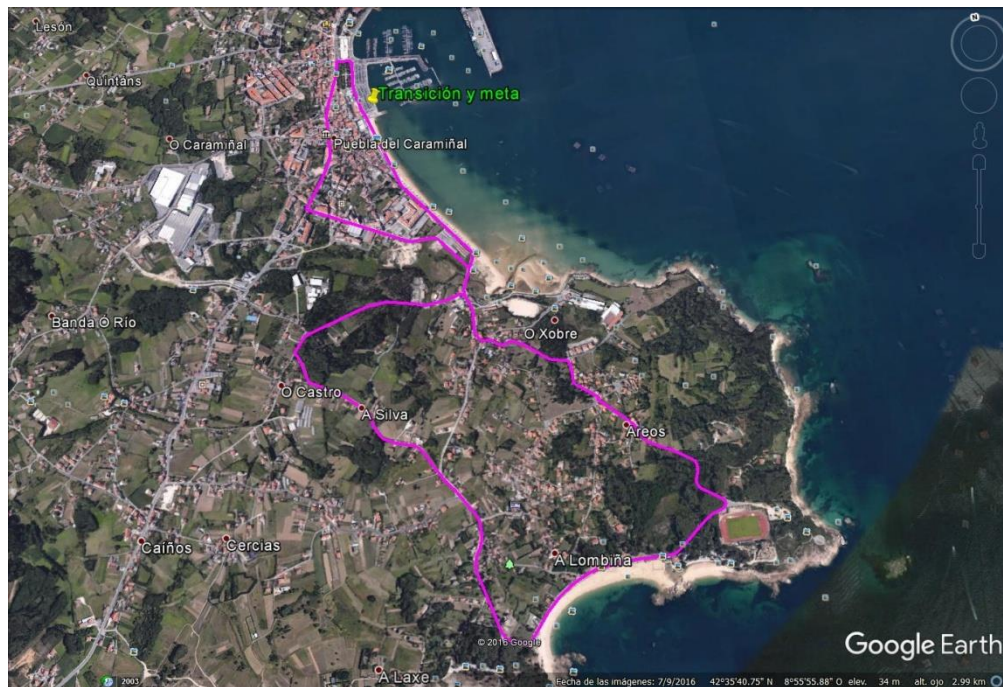
3. Itinerario segmento ciclismo:

20.7 km facendo 3 voltas a un circuito de 6.9 km.

Saída e chegada: Travesía do Areal Pobra do Caramiñal.

En total un circuito de 6.9 km ó cal se darán un total de 3 voltas.

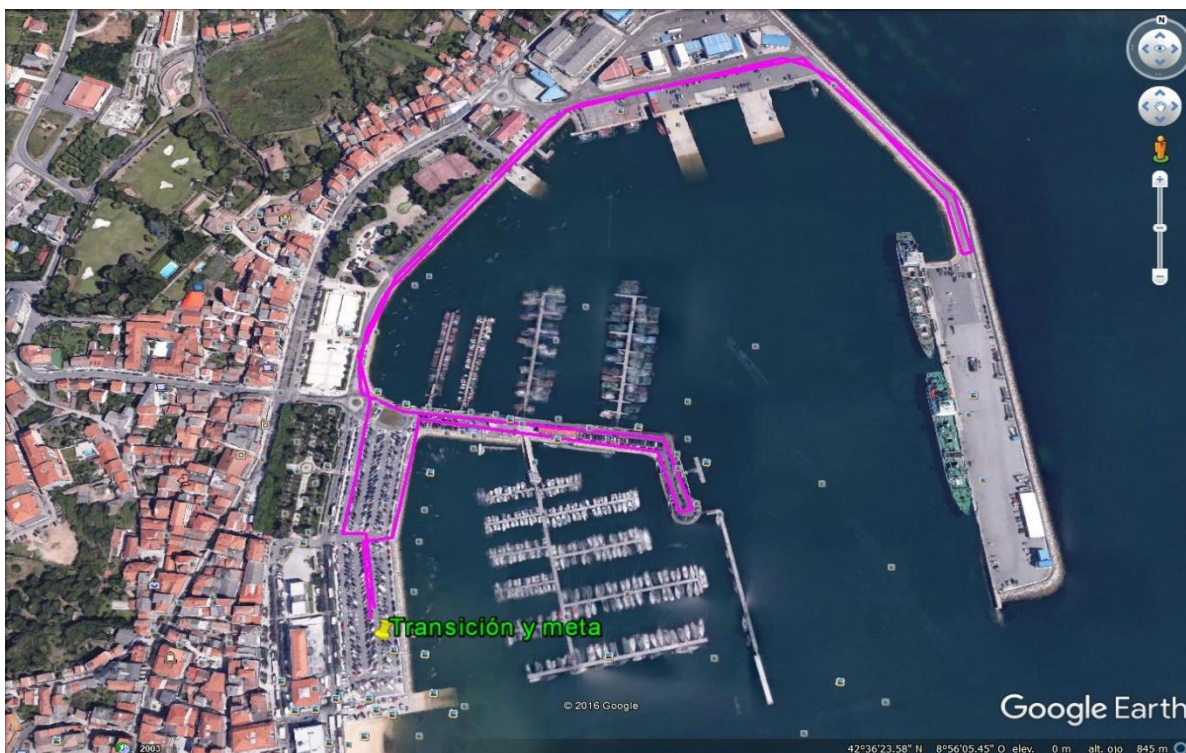
O circuito transcurre pola Travesía do Areal, pola DP-6703 (subida a Cabío pola "Canteira do cura"), baixada pola aldea de Cabío ata a Praia de Cabío, volta á DP-6703 ata a "Carballeira da Silva", estrada do Castro, Aldea da Ponte, pola Rúa Venecia, pola Rúa Gasset, e pola Rúa da Paz e de volta ó Paseo do Areal.



5.Itinerario segmento carreira a pé:

5 km facendo 2 voltas a un circuito de 2,5 km.

Transcorre nun circuito de 2,5 km polo paseo do Areal e o Portos de Pobra do Caramiñal. Ver o seguinte mapa para o detalle do circuito da carreira a pé.



10. Sistema de cronometraxe:

Sistema de cronometraxe con chip.

11. Inscripcións:

Apertura de inscricións:

Luns 15 Xullo do 2019 ás 15:00.

Peche de inscricións:

Venres 30 de Agosto do 2019 ás 24:00

Limite de inscrición de 300 participantes por orde de formalización da inscrición. Todas serán confirmadas na web.

A organización reserva 15 prazas para invitacións.

A inscrición realizarase on-line, a través da seguinte web:

<http://emesports.es/>

Prezo:

12 € Prezo único por participante. Inclúe seguro de accidente da proba.

Deportistas en situación de desemprego:

Prezo: **6 €**

50% de redución para deportistas en situación de desemprego.

Indicar estado de desempregado na web de inscrición e remitir certificado a triparalelo@gmail.com

Os deportistas da Categoría Cadete non pagarán inscrición.

Devolución de inscricións:

Devolución do 100% da inscrición facendo a baixa antes do 23 de Agosto do 2019 ás 12h00.

Baixas por email a: soporte@emesports.es

A partir do 23 de Agosto ás 12h00 non se fará devolución de inscrición.

12. Regulamento:

A proba rexerase polas normativas vixentes do Regulamento Oficial de Competición da Federación Española de Triatlón.

13. Participantes e Categorías:

Nesta proba poderán participar:

A/ Tódolos deportistas federados pola Federación Española de Triatlón con licencia en vigor na tempada 2019.

B/ Non federados, a partir de 15 anos.

A tódolos participantes daraselles de alta no seguro de accidentes dun día da proba. O custe do seguro de accidentes xa está incluído no precio de inscrición.

Categorías:

	INDIVIDUAL
CATEGORIAS	Cadete
	Sub 23
	Absoluta
	Veteranos
	Clube
Nº max. de participantes	300

14. Premios:

Entregaranse trofeos ós tres primeiros clasificados de cada categoría masculina e feminina.

A entrega de trofeos realizarase aproximadamente 30 minutos despois de facer a entrada en meta o derradeiro clasificado.

Premios en metálico:

1. Categoría individual absoluta

Premios en metálico – Categoría individual Absoluta		
Feminino	Masculino	Posto
1.000 € (*)	1.000 € (*)	1 xeral
600 €	600 €	2 xeral
400 €	400 €	3 xeral
200 €	200 €	4 xeral
100 €	100 €	5 xeral
2300 €	2300 €	Total

Coa aceptación do premio económico a/o deportista comprométese á participación e publicación nas súas redes sociais, que gracias ó Premio obtido no "G.P. Triatlón Pobra do Caramiñal" poderá viaxar e competir nunha proba ETU ou ITU do ano 2019 ou 2020.

(*) Importante: No caso de que @ deportistas 1ª clasificados non poidan xustificar a súa participación nunha proba ETU ou ITU o primeiro premio pasará a ser dun valor de 700 € e os 300 € restantes repartiranse entre o 6º e 10º clasificados da xeral da seguinte forma:

(*) NO CASO DE QUE O 1 CLASIFICAD@ NON POIDA ACREDITAR PARTICIPACION EN PROBA ETU – ITU Premios en metálico – Categoría individual Absoluta		
Feminino	Masculino	Posto
700 €	700 €	1 xeral
600 €	600 €	2 xeral
400 €	400 €	3 xeral
200 €	200 €	4 xeral
100 €	100 €	5 xeral
80 €	80 €	6 xeral
70 €	70 €	7 xeral
60 €	60 €	8 xeral
50 €	50 €	9 xeral
40 €	40 €	10 xeral

O premio económico entregarase en metálico durante a entrega de trofeos no podium previa firma de recibí e aceptación das condicións arriba mencionadas por parte do deportista. Os premios aplicaranse a retención fiscal correspondente (legalmente establecida) no momento da celebración da proba.

2. Premio de Promoción ás Promesas galegas:

- Este premio ten a finalidade de premiar e impulsar ás xovenes promesas Galegas para que poidan investir no seu futuro e poidan pagarse o desprazamento a algunha proba internacional.
- Este premio pode ser acumulativo cos premios económicos da categoría individual absoluta.
- Para optar a este premio os deportistas teñen que:
 - o Pertencer á Categoría SUB 23
 - o Ser nados en Galicia (acreditando con DNI. No formulario de inscrición poderase indicar que se opta a este premio) ou
 - o Ter residido en Galicia na súa etapa de formación deportiva (período comprendido entre os 8 e os 17 anos) durante 4 anos consecutivos ou 6 alternos.
- Coa aceptación do premio económico o deportista comprométese á participación e publicación nas súas redes sociais, que gracias ó Premio obtido no "G.P. Triatlón Pobra do Caramiñal" poderá viaxar e competir nunha proba ETU ou ITU do ano 2019 ou 2020.

Premios en metálico – Premio Promoción Galega		
Feminino	Masculino	Posto
500 €	500 €	1 xeral
500 €	500 €	Total

(*) Importante: No caso de que os deportistas 1ª clasificados non poidan xustificar a súa participación nunha proba ETU ou ITU o premio á promoción ás promesas galegas quedará deserto.

3. Premios par os 3 primeiros clubs.

Os criterios de clasificación por clubs son os seguintes:

- 10 deportistas dun mesmo club (de ambos sexos e sempre cun mínimo de 3 deportistas na categoría feminina) deberán rematar a proba para poder entrar na clasificación por clubs.

III Gran Premio Triatlón Pobra do Caramiñal - 8 Setembro 2019 - Regulamento

- Cada deportista puntuará para o seu club segundo a posición acadada na clasificación xeral da proba.
- As posicións de tódolos integrantes do Clube sumaranse e o club primeiro clasificado será aquel que consiga unha puntuación menor.

Premios en metálico – Para os 3 primeiros Clubs	
Clubs mixtos - 10 deportistas (mínimo 3 representantes femininas)	Posto
400 €	1 xeral
300 €	2 xeral
200 €	3 xeral
900 €	Total

Total reparto en premios: **6500 €**

O premio económico entregárase en metálico durante a entrega de trofeos no podium previa firma de recibí e aceptación das condicións arriba mencionadas por parte do deportista. Os premios aplicáraselles a retención fiscal correspondiente (legalmente establecida) no momento da celebración da proba.

Coa aceptación do premio económico os clubs comprométese á publicación nas súas redes sociais, que o "G.P. Triatlón Pobra do Caramiñal" invirte todo o recaudado en inscricións e patrocinios nos clubs e nos deportistas para que estes sexan os beneficiados dos eventos.

Realizarán a entrega de Trofeos :

- Representante do Excmo. Concello de Pobra do Caramiñal.
- Representante da Asociación Deportiva Paralelo 42.

O 5% do recaudado en inscricións na proba será destinado a Obra Social e asignado a unha entidade da comarca do Barbanza e escollida pola organización da proba.

15. Servizos e Instalacións:

Punto de Información da proba e retirada de dorsais: PAD Pobra do Caramiñal

Local para organización: Esplanada portuaria.

Vestiarios e duchas: Clube de Remo Pobra do Caramiñal.

Megafonía e Locución: Esplanada portuaria.

16. Seguridade:

2 Ambulancias de soporte vital:

1 ambulancia de soporte vital estará ubicada na zona de Saída/Meta, a 2 ambulancia de soporte vital estará colocada nas inmediacións do Campo de fútbol da Alta (punto máis alonxado da Saída/Meta do segmento de bicicleta). Haberá 2 técnicos de emerxencias por ambulancia.

1 Embarcación neumática de salvamento de 4 metros de eslora con 1 Patrón, 1 mariñeiro e 1 socorrista acuático.

SEGURO DE RESPONSABILIDADE CIVIL:

A proba conta cun **seguro de responsabilidade civil**. Un certificado do seguro pode ser obtido baixo petición previa.

SEGURO DE ACCIDENTE:

A proba conta cun **seguro de accidentes** para tódolos participantes. Un certificado do seguro pode ser obtido baixo petición previa.

17. Servicio médico e plan de seguridade:

- 2 Ambulancias de soporte vital de Cruz Vermella.
- 3 Médicos:
- 3 Enfermeir@s

18. Vehículos. Control dos sectores de carreira:

6 motos de voluntarios, para pechar circuito e acompañamento de grupos no sector ciclista.

1 Bici para abrir o sector de carreira a pé

19. Avituallamientos:

Líquido no paso de volta de carreira a pé.
Sólido e líquido en zona post meta.