



Invitación - Regulamento - XI Tríatlon Pontenafonso Memorial "Michel" 2019

## **XI TRIATLON PONTENAFONSO MEMORIAL "MICHEL" 2019** **REGULAMENTO E RUTOMETRO** **Sábado 28 de Setembro do 2019**



### **1. Nome e data:**

**XI TRIATLON PONTENAFONSO MEMORIAL "MICHEL" 2019**

**Sábado 28 de Setembro do 2019**

### **2. Organizan:**

Asociación Deportiva O Peirán Pontenafonso

CIF: G-15852551

Ceilán nº10

15236 Outes

A Coruña



### 3. Patrocinan:

- REVOLUTRION



### 4. Entidades colaboradoras:

- Excmo. Concello de Outes
- Excmo. Concello de Noia
- Cruz Vermella de Noia
- Protección Civil de Outes
- Protección Civil de Noia
- Policía Local Outes
- Policía Local Noia
- Clube Piragüismo Taxamar de Outes

### 5. Lugar da proba:

**Lugar:**

**Ponte Nafonso (Outes – Noia) A coruña.**

Zona de Boxes situada no paseo fluvial de Ponte Nafonso (Outes).

Centro de información e control da proba situado no paseo fluvial de Ponte Nafonso (Outes).

Zona de aparcamento situada nas inmediacións do paseo fluvial de Ponte Nafonso.

Mapa:

<https://maps.google.com/maps/ms?msid=205262994135953205032.0004e30824d3096faa37c&msa=0>



## 6. Datas e horarios das saídas:

**Data:**

**Sábado 28 de Setembro do 2019**

**Hora da saída:**

As 17:00 saída conxunta de todas as categorías masculina, feminina e por equipos.

## 7. Horarios:

Sábado 28 de Setembro 2019

Hora	Acto	Lugar
15:00 a 16:30	Recollida de dorsais	Paseo Fluvial Ponte Nafonso Carpa Organización
15:30 a 16:30	Control de material	Boxes
16:45	Reunión técnica	Zona de saída
17:00	<b>SAIDA única</b>	Baixo a ponte de Ponte Nafonso
18:30 (Aprox.)	Chegada aproximada último participante	Paseo Fluvial Ponte Nafonso
19:00 (Aprox.)	<b>Entrega de Trofeos</b>	Paseo Fluvial Ponte Nafonso

## 8. Distancias:

**750 m** de natación – **20 km** en bicicleta – **5 km** de carreira a pé

Triatlón modalidade SPRINT

## 9. Participantes e Categorías:

**Categoría individual e por equipos.**

Os equipos estarán formados por 3 persoas (Nadador, ciclista e corredor) e cada unha realizará un segmento do triatlón. Os 3 compoñentes do equipo daranse o relevo na “zona de relevos” que estará debidamente delimitada pola organización. O “testigo do relevo” é o chip de cronometraxe.



## Invitación - Regulamento - XI Tríatlon Pontenafonso Memorial “Michel” 2019

Neste campionato poderán participar:

- Tódol@s deportistas maiores de 14 anos de idade, a quen se lles tramitará un seguro de accidentes dun día según póliza adxunta a este reglamento.

Numero máximo de participantes:

- **170** na categoría individual.
- **30** Equipos de 3 persoas na categoría por equipos. (Reservando un mínimo de 3 prazas para equipos femininos e de 3 prazas para equipos mixtos)

A maiores das prazas arriba mencionadas, a organización conta con 10 invitacións para categoría individual e 5 invitacións para a categoría de equipos das que poderá dispoñer e asignar antes da celebración da proba.

### Categorías:

	Individuais	Equipos de 3 persoas
Categorías	- Cadete	- Absoluta Feminino
	- Junior	- Absoluta Mixta
	- Senior	- Absoluta Masculino
	- Veteran	
Nº máx. de participantes	<b>170</b>	<b>30 equipos</b>

## 10. Servicios e Instalacións:

**Local para organización e cronometraxe:** Carpa da organización. Paseo Fluvial de Pontenafonso.

**Vestiaros, duchas e gardaroupa:** Instalacións do Clube Piragüismo Taxamar de Outes.



## 11. Inscricións:

**Apertura:** 12 de Agosto de 2019 ás 10h00

**Peche:** 13 de setembro de 2019 ás 23h59

Límite de inscrición de **170 participantes** na **modalidade individual** e de **30 equipos** de 3 personas, na modalidade de equipos; por orde de formalización (completada) da inscrición. Non se admitirán inscricións incompletas ou fóra de prazo. Todas serán confirmadas na web.

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

<http://emesports.es/>

Os deportistas da Categoría Cadete non pagarán inscrición.

Custe da inscrición	
Individual	Equipos
15€	30€



**Baixas e devolucións:** As baixas con devolución da inscrición poderán facerse ata as 23h59 do venres día 13 de Setembro do 2019. A partir do día 14 de Setembro do 2019 non se devolverá o custo da inscrición.

As baixas e devolucións solicitaranse por email a: [soporte@emesports.com](mailto:soporte@emesports.com)

## 12. Premios:

### **Trofeos:**

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.

### **Realizarán a entrega de Trofeos :**

Representante do Exmo. Concello de Outes

Representante do Exmo. Concello de Noia

Representante da Asociación Deportiva O Peirán.

## 13. Información e contacto:

### **Triatlon Pontenafonso Memorial Michel**

Email: [triathlon.pontenafonso@gmail.com](mailto:triathlon.pontenafonso@gmail.com)

Inscricións: <http://emesports.es/>

Web: <https://sites.google.com/site/tripontenafonso/>

Facebook: <https://www.facebook.com/triatlonpontenafonso.memorialmichel>

Persoa de contacto: Teléfono: 650 321 004 (Pablo)

## 14. Regulamento:

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

## 15. Sistema de cronometraxe:

Sistema de cronometraxe con chip. Tódolos deportistas recibirán un chip en aluguer xunto co seu dorsal que deberán devolver ó finalizar a proba.

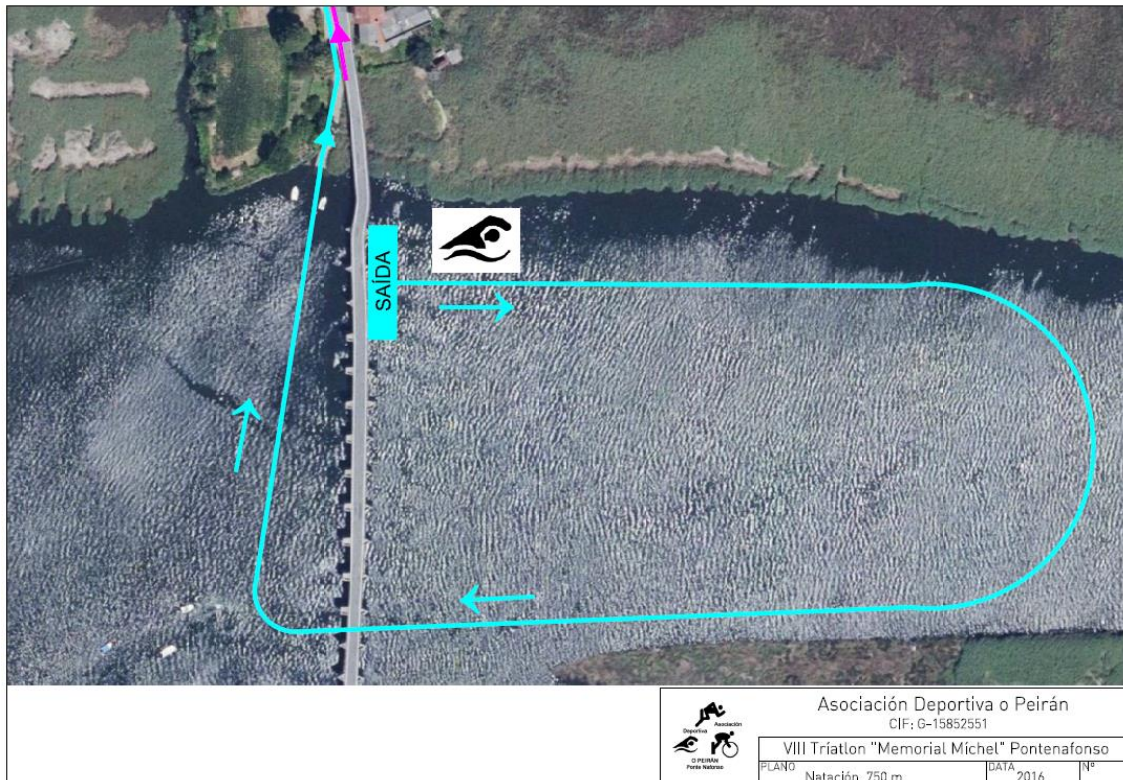
PARA OS EQUIPOS: O chip de cronometraxe, será “o relevo” que se terán que dar os equipos entre os seus compoñentes na área de transición e na zona establecida para o relevo.

## 16. Percorrido e planos de circuitos:

**NOTA:** Percorrido de bicicleta exactamente idéntico ó das edicións do 2013 ó 2018.

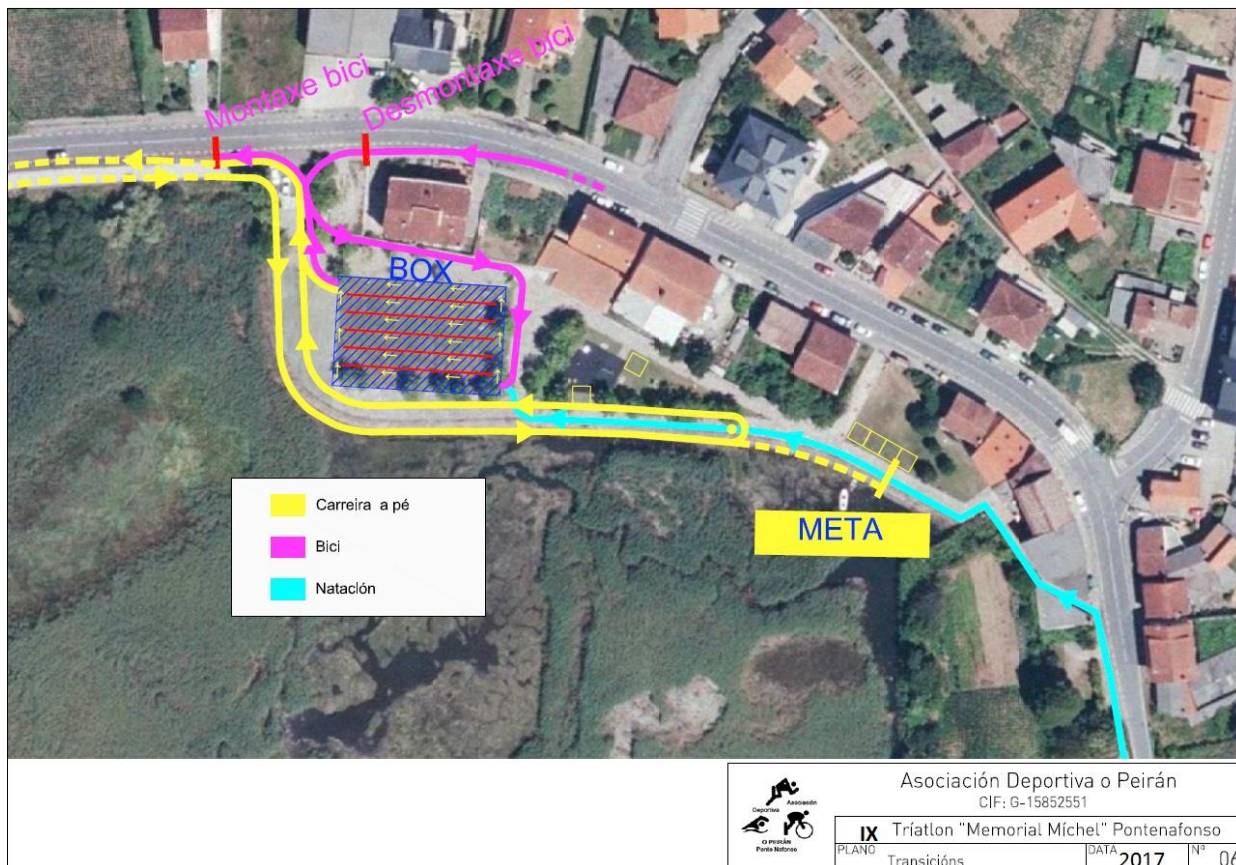
### 1. Itinerario Segmento Natación:

Río Tambre. Nas inmediacións da Praia fluvial de Pontenafonso.  
1 volta a un circuito de 750 m.



### 2. T1 - Fluxo en Boxes

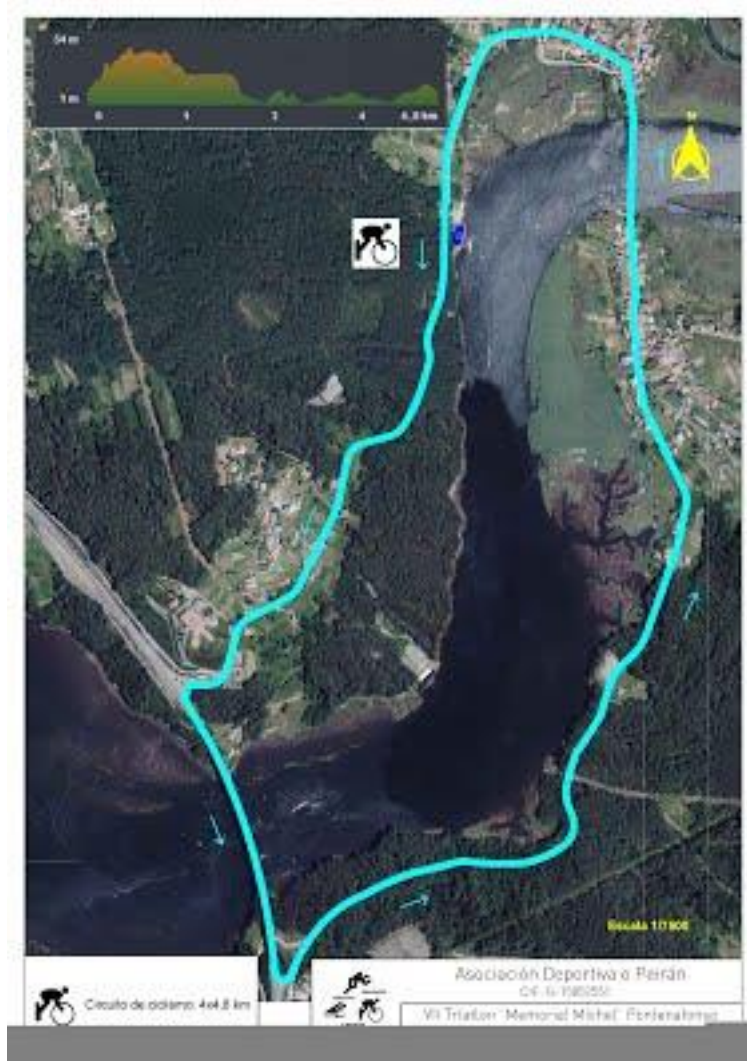
O fluxo en boxes e area de transición é provisional e poderá sufrir modificacións antes da proba. Calquer cambio será notificado previamente.





### 3. Itinerario segmento ciclismo:

20 km facendo 4 voltas a un circuito de 5km.



**Saída e chegada:** Estrada AC-196 a altura de Pontenafonso no punto kilométrico 4.

O circuito transcurre 4,2 km pola AC-196 e 800m pola AC-550 entre os puntos kilométricos 68,8 e 69,5. En total un circuito de 5 km ó cal se darán un total de 4 voltas.

#### **Rutómetro:**

Circuito de 5 km: Saída, estrada AC-196 a altura de Pontenafonso (Outes), continuase na AC-196 por 2 km pasando por Ceilán ata chegar ó enlace coa AC-550 no punto kilométrico 68,8. Atravesase a "Ponte nova" sobre o río Tambre pola AC-550 ata o

punto kilométrico 69,5 onde se gira á esquerda para volver a entrar na AC-196 continuando 3,2 Km e pasando por Pontenafonso (Noia) ata chegar ó punto de saída.

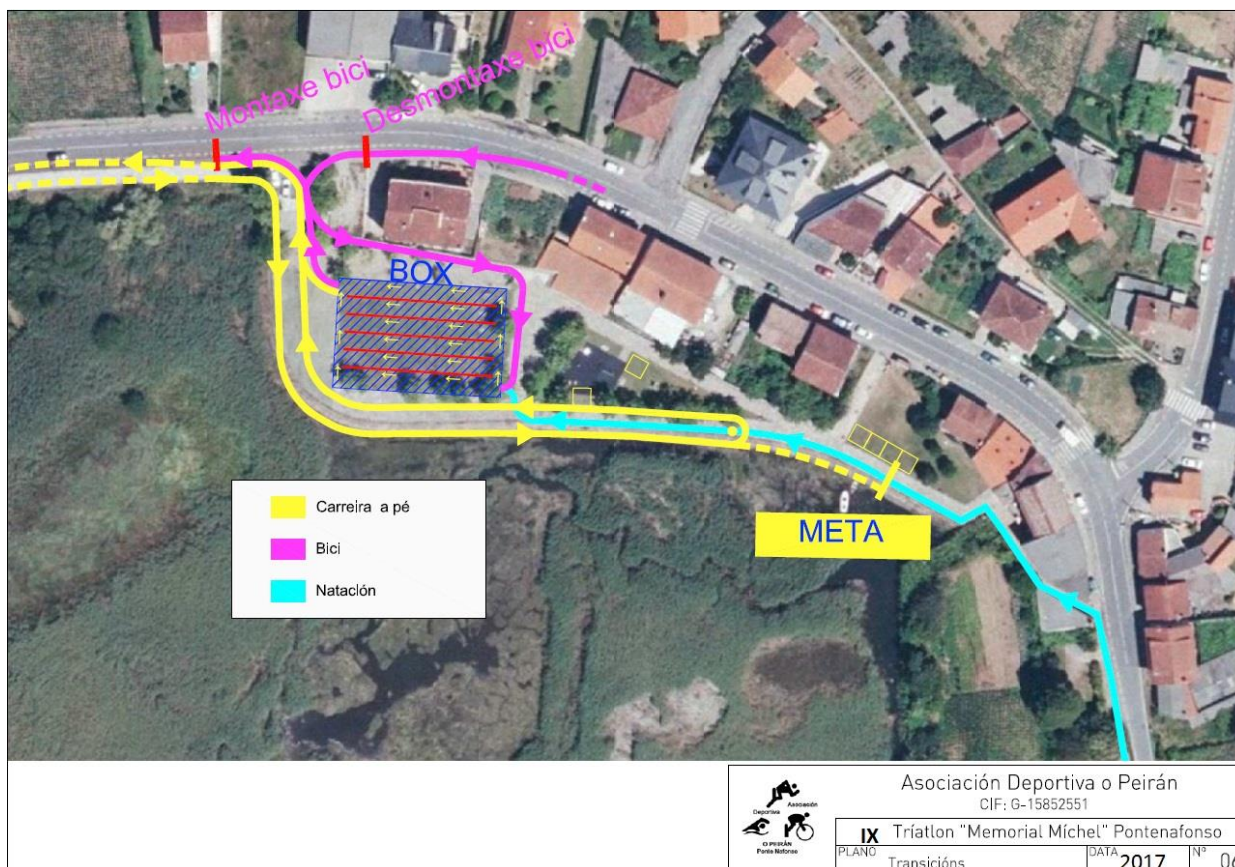
Ver o seguinte mapa para o detalle do circuito de ciclismo.

O itinerario detallado pode verse no seguinte enalce:

<https://maps.google.com/maps/ms?msid=205262994135953205032.0004e30824d3096faa37c&msa=0>

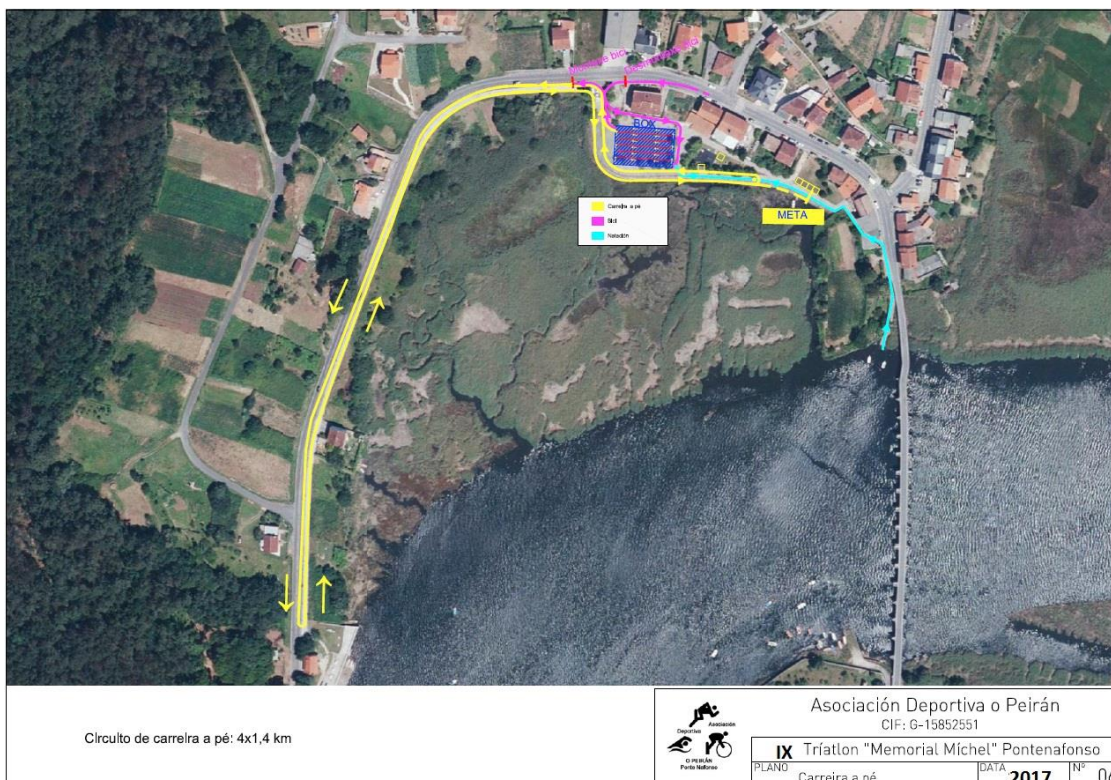
#### 4. T2 – Fluxo en Boxes

O fluxo en boxes e area de transición é provisional e poderá sufrir modificacións antes da proba. Calquer cambio será notificado previamente.



## 5. Itinerario segmento carreira a pé:

5 km facendo 4 voltas a un circuito de 1,25 km.



Transcorre nun circuito de 1,25 km nas aceras-paseos do paseo fluvial de Pontenafonso ó cal se darán 4 voltas. Ver o seguinte mapa para o detalle do circuito da carreira a pé.

## 17. Avituallamientos:

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

## 18. Plan de seguridade:

### 1. Datos do seguro de accidentes.

A proba conta cun seguro de responsabilidade civil e accidentes para tódol@s participantes.

Un certificado do seguro pode ser obtido baixo petición previa.