



Regulamento - XII Tríatlon Pontenafonso Memorial "Michel" 2020

XII TRIATLON PONTENAFONSO MEMORIAL "MICHEL" 2020 **REGULAMENTO E RUTOMETRO** **Sábado 19 de Setembro do 2020**



1. Nome e data:

XII TRIATLON PONTENAFONSO MEMORIAL "MICHEL" 2020

Sábado 19 de Setembro do 2020

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 19 de Setembro do 2020

Hora da saídas:

Segmento 1: Contrareloxo natación: 1ª saída 16h30. 15 saídas consecutivas de 8 participantes separados máis de 2 metros cada 20 segundos. Saída último grupo: 16h35. Orden de saída por sorteo.

Segmento 2: Contrareloxo ciclismo: 1ª saída 17h00. Saída dun participante cada 10 segundos. Drafting NON permitido. Saída último participante: 17h20. Orden de saída por sorteo.

Segmento 3: Contrareloxo Persecución carerira a pé: 1ª saída 18h10. Primeir@ deportista en tomar a saída será o que menos tempo acumulado leve entre a suma de natación e ciclismo. Os seguintes participantes sairán co retraso de tempo acumulado con respecto ó primeiro clasificado. Saída aproximada último participante: 18h30.

7. Horarios:

Sábado 19 de Setembro 2020

Hora	Acto	Lugar
14:00 a 16:00	Recollida de dorsais	Paseo Fluvial Ponte Nafonso Carpa Organización
15:00 a 16:00	Control de material	Boxes
16:15	Reunión técnica	Zona de saída
16:30	SAIDA contrareloxo Natación	Baixo a ponte de Ponte Nafonso
17:00	SAIDA contrareloxo Ciclismo	Paseo Fluvial Ponte Nafonso
18:10	SAIDA contrareloxo Carreira a pé	Paseo Fluvial Ponte Nafonso
19:00 (Aprox.)	Chegada aproximada último participante	Paseo Fluvial Ponte Nafonso
19:30 (Aprox.)	Entrega de Trofeos	Paseo Fluvial Ponte Nafonso



8. Distancias:

1000 m de natación – **28 km** en bicicleta – **8 km** de carreira a pé

Triatlón modalidade contrareloxo sen transicións.

9. Participantes e Categorías:

Categoría individual.

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 regulamento.

Numero máximo de participantes:

- **120** na categoría individual.

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

Categorías:

	Individuais
Categorías	- Cadete
	- Junior
	- Senior
	- Veteran
Nº máx. de participantes	120

10. Servicios e Instalacións:

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

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



11. Inscricións:

Apertura: 1 de Setembro de 2020 ás 10h00

Peche: 10 de setembro de 2020 ás 23h59

Límite de inscrición de **120 participantes** na **modalidade individual** 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
20 €



Baixas e devolucións: As baixas con devolución da inscrición poderán facerse ata as 23h59 do venres día 13 de Setembro do 2019. A partires 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

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

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.

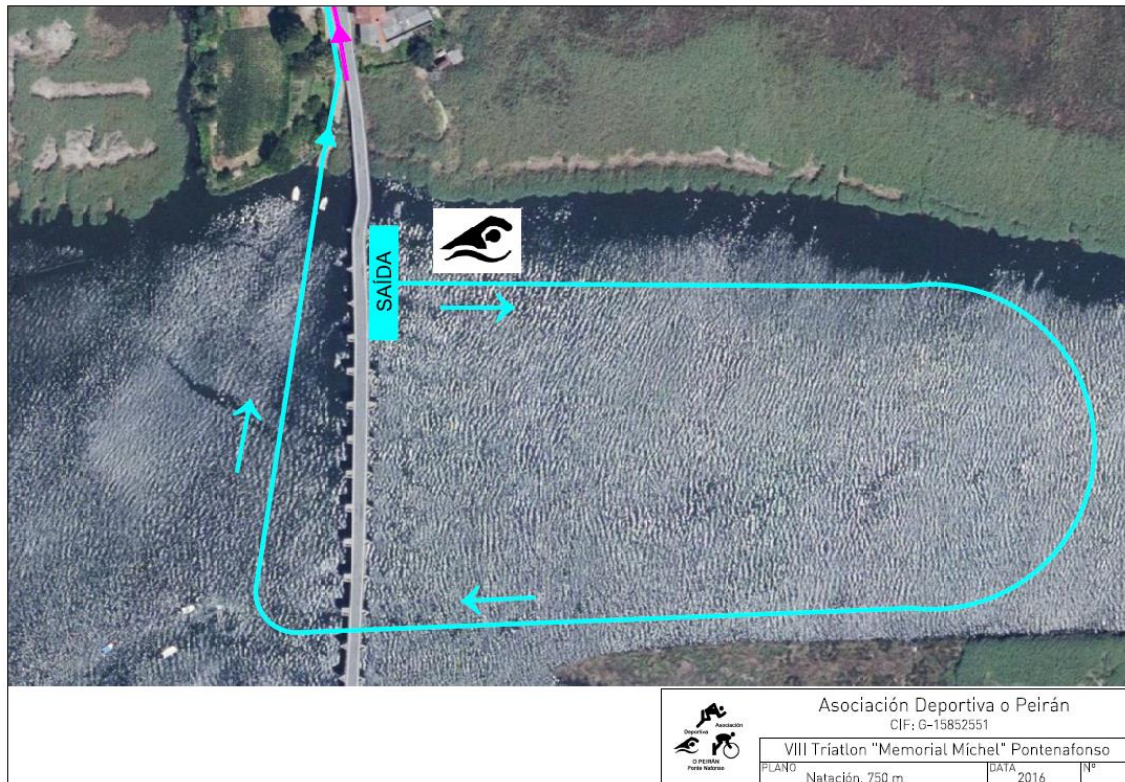
15. Sistema de cronometraxe:

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

16. Percorrido e planos de circuitos:

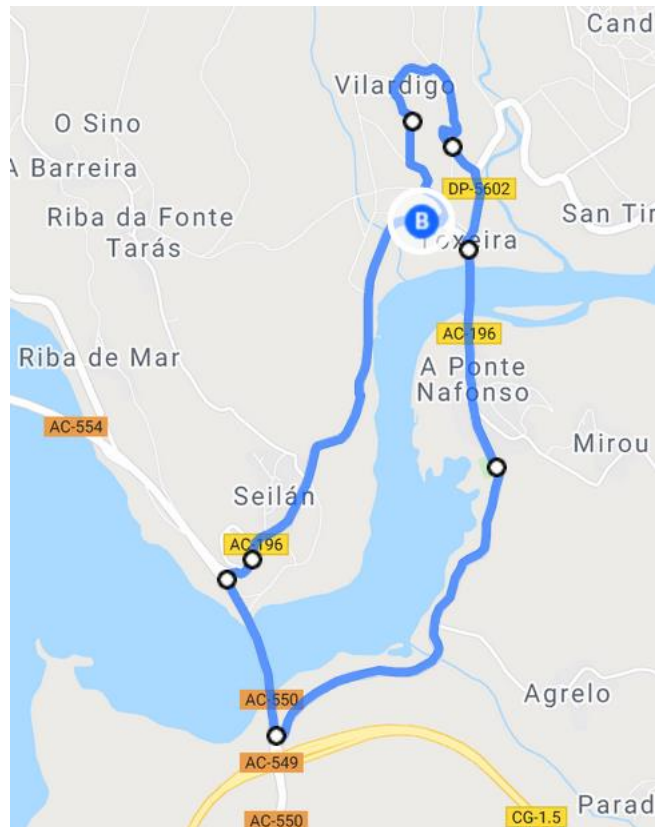
1. Itinerario Segmento Natación:

Río Tambre. Nas inmediacións da Praia fluvial de Pontenafonso.
1 volta a un circuito de 1000 m.



2. Itinerario segmento ciclismo:

28 km facendo 4 voltas a un circuito de 7 km.



Perfil percorrido ciclismo

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



Regulamento - XII Triatlón Pontenafonso Memorial “Michel” 2020

O circuito transcurre 1,3 km pola carretera de Villardigo, 0,7 km pola DP-5602, 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 7 km ó cal se darán un total de 4 voltas.

Rutómetro:

Circuito de 7 km: Saída, estrada AC-196 a altura de Pontenafonso (Outes), entrase en carretera de Villardigo ata o alto de Villardigo, baixada cara a Corga accedendo a DP-5602, entrada na AC-196 atravesando a Pontenafonso (Noia), pasando por “Servallo” continuando 3,2 km na AC-196 ata chegar ó enlace coa AC-550 no punto kilométrico 68,5. Atravesase a “Ponte nova” sobre o río Tambre pola AC-550 ata o punto kilométrico 69,8 onde se gira á dereita para volver a entrar na AC-196 continuando 2 Km e pasando por Ceilán (Outes) ata chegar ó punto de saída.

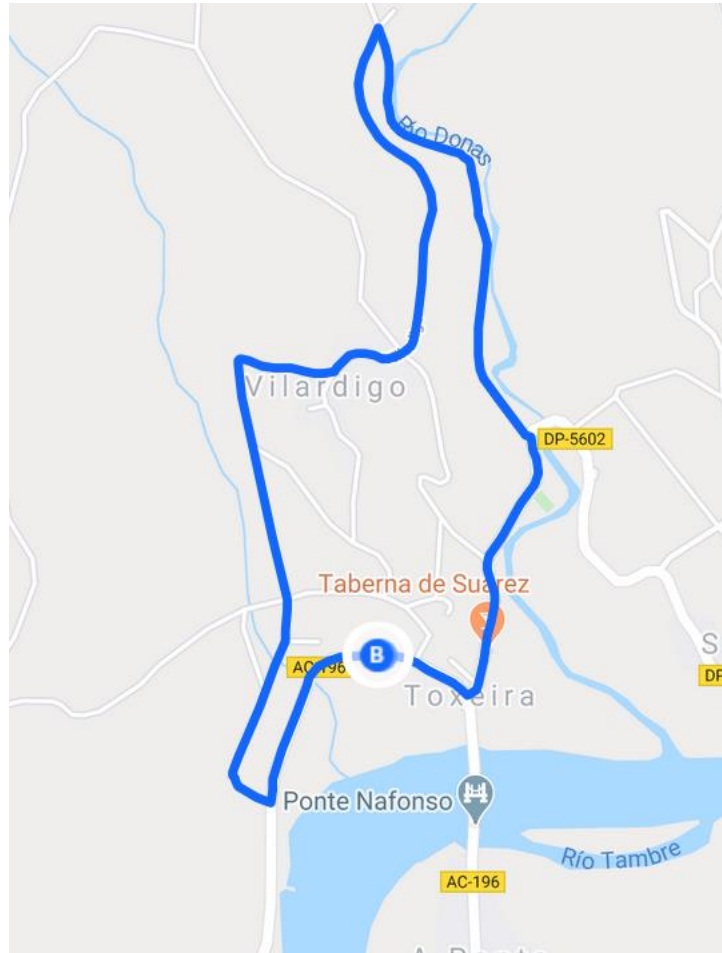
Ver o seguinte mapa para o detalle do circuito de ciclismo.

O itinerario detallado pode verse no seguinte enlace:

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1SVdXT5dTV3Mgkw6u9KwJmk0wAXrB1ShA&usp=sharing>

3. Itinerario segmento carreira a pé:

8 km facendo 2 voltas a un circuito de 4 km.



17. Avituallamientos:

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

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.