

TRIPLE 
TOUR
PONT DE SUERT

GUIA DEL PARTICIPANT



PROGRAMA

Horaris

Dissabte 6 de Juliol de 2019

17:00 a 19:00

Entrega de dorsals per participants NO FEDERATS

19:00

Reunió Tècnica (Cofraria de Sant Sebastià) – Av. Victoriano Muñoz, 22

Horaris

Diumenge 7 de Juliol de 2019

07:30 a 08:10

Obertura BOX 2 – deixar material cursa peu (Camp de Futbol)

07:45 a 08:45

Obertura BOX 1 – Zona de Transició natació + ciclisme

(C. Nàutic Ribagorça – Pantà Escales) a 3km de El Pont de Suert

08:45

1ª Sortida – Open masculí i femení

DISTÀNCIA ESPRINT

09:10

2ª Sortida – Federats masculí

DISTÀNCIA OLÍMPICA

09:12

3ª Sortida – Federats + Open Femení

DISTÀNCIA OLÍMPICA

09:14

4ª Sortida – Open masculí

DISTÀNCIA OLÍMPICA

11:30 – 13:30

Check Out – Retirada del material de la zona de transició

12:00

Lliurement de premis (Camp de Futbol)

MODALITATS I DISTÀNCIES

MODALITAT	NATACIÓ	CICLISME	CURSA PEU
ESPRINT	750m	21,2 km	5 km
OLÍMPIC	1.500m	37,4 km	10 km

TEMPS DE TALL

MODALITAT	NATACIÓ	NATACIÓ + CICLISME	META
ESPRINT	25'	1h 30'	2h 10'
OLÍMPIC	45'	2h 30'	3h 45'



MAPA DEL PONT DE SUERT - UBICACIONS





CHECK IN – Control de Material i accés a Boxes

BOX 2: Transició Ciclisme – Cursa peu

- LLOC: Camp de futbol
- HORARI: De 07:30 a 08:10h
- MATERIAL necessari pel Check IN:
 - DNI o llicència federativa
 - Xip, col·locat en el turmell
 - Dorsal amb cinta porta dorsal o imperdibles
 - Sabatilles de córrer

BOX 1: Transició Natació – Ciclisme

- LLOC: Centre Nàutic Ribagorça
- HORARI: 07:45 a 08:45h
- MATERIAL necessari pel Check IN:
 - DNI o llicència federativa
 - Xip, col·locat en el turmell
 - Roba (*Només la que utilitzaràs durant la natació i ciclisme*)
 - Bicicleta amb l'adhesiu a la tija del seient
 - **IMPORTANT:** en el teu espai en el BOX 2 tens una bossa d'escombraries numerada amb el teu dorsal on has de posar tot el teu material de natació un cop surts de l'aigua que després recolliràs a la zona d'arribada (Camp de Futbol)

A la zona de Boxes **NOMÉS** es pot accedir exclusivament amb el material que utilitzaràs durant la competició.



SEGMENT DE NATACIÓ

LLOC: Centre Nàutic Ribagorça

UBICACIÓ: Punt km. 120,8 de la ctra. N-230

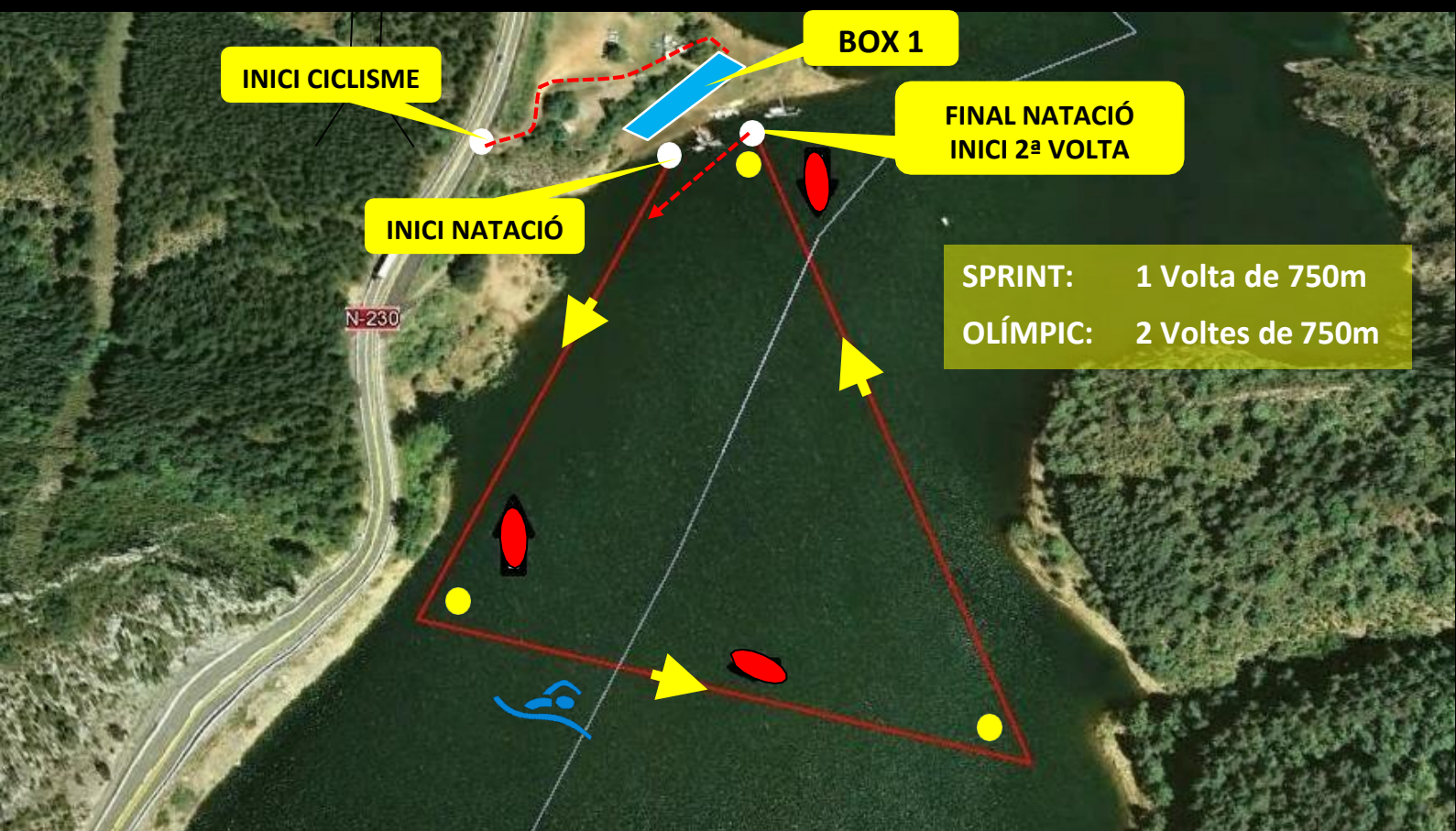
ASPECTES IMPORTANTS:

➤ GUARDA-ROBA:

- Els participants tindran una bossa de plàstic amb el seu número de dorsal on hauran de posar tot el material un cop surtin de l'aigua i es disposin a iniciar el segment ciclista.
- Els participants podran recollir el neoprè i la resta de material dipositat en aquesta bossa a la zona d'arribada, un cop finalitzin la prova, ubicat en el Camp de Futbol on està també el BOX 2.

➤ ACCÉS AL BOX 1:

- **NO es pot accedir al Centre nàutic amb vehicle privat** ja que no hi ha espai d'aparcament. Es recomana arribar amb la pròpia bicicleta del participant o a peu per la mateixa carretera, és un trajecte de 2km des del BOX 2 – Camp de Futbol.





SEGMENT DE CICLISME



IMPORTANT: CIRCULAR SEMPRE PER LA DRETA, NO ES POT CREUAR LA LÍNIA CENTRAL DE LA CARRETERA

TRACK I PERFIL TRIATLÓ SPRINT:

<https://es.wikiloc.com/rutas-ciclismo/triatlo-esprint-el-pont-de-suert-bici-22070395>

TRACK I PERFIL TRIATLÓ OLÍMPIC:

<https://es.wikiloc.com/rutas-ciclismo/triatlo-olimpic-el-pont-de-suert-tram-ciclista-22070191>



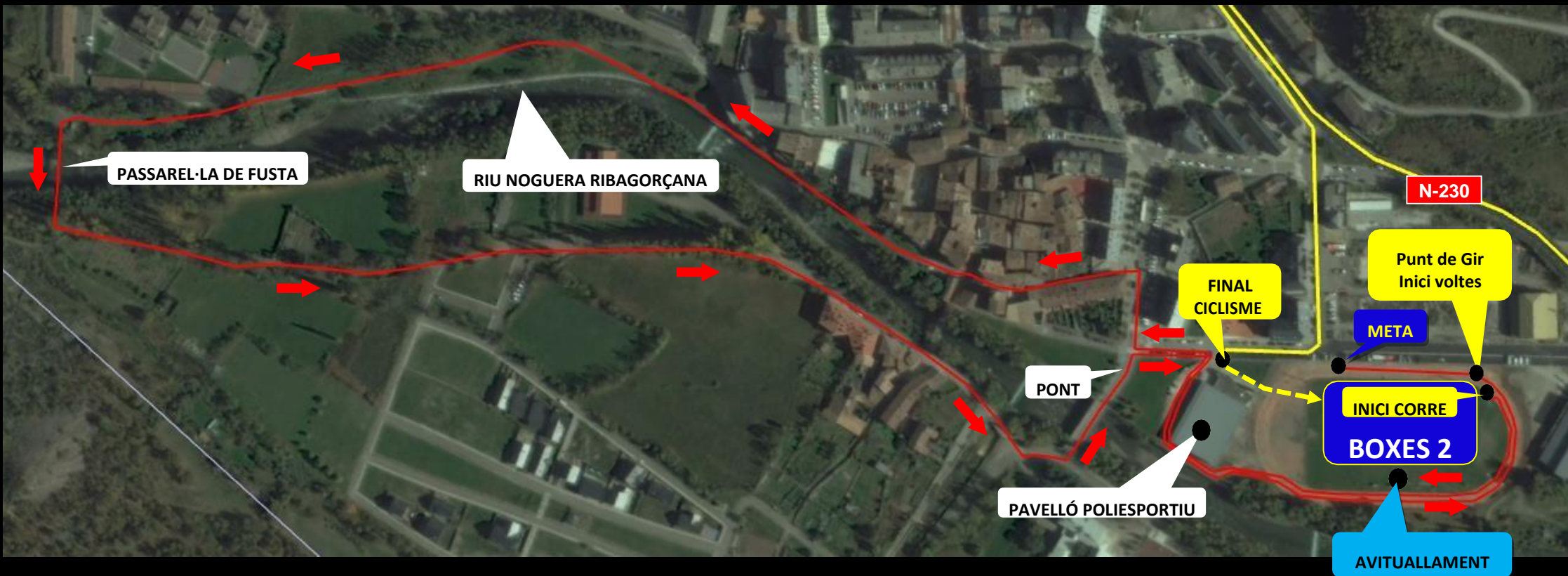
BOX 2 – Zona de transició Ciclisme – Cursa peu





SEGMENT DE CURSA PEU

- ✓ **SPRINT** 2 VOLTES de 2,5 km = 5 km (Hi ha 1 Avituallament a l'inici de cada volta)
- ✓ **OLÍMPIC** 4 VOLTES de 2,5 km = 10 km (Hi ha 1 Avituallament a l'inici de cada volta)
- ✓ **TRACK I PERFIL:** <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera/triatlo-el-pont-de-suert-cursa-peu-22070411>





CALENDARI LLIGA TRITOUR 2019

TRITOUR
DELTEBRE

13-14 D'ABRIL

SPRINT – OLÍMPIC – SHORT – HALF

TRITOUR
AMPOSTA

1-2 DE JUNY

SPRINT – OLÍMPIC – SHORT – HALF

TRITOUR
PONT DE SUERT

7 DE JULIOL

SPRINT – OLÍMPIC

TRITOUR
TOSSA DE MAR

14 DE SETEMBRE

SPRINT – OLÍMPIC

SAVE THE DATE!!