

IV TRIATLÓN OLÍMPICO

6-julio-2019

19:15h.

1.500 m - 40 km - 10 km

HUELVA PUERTO DEL DESCUBRIMIENTO

Circuito Andalúz de Triatlón



GUIA DEL TRIATLETA

PATROCINADOR PRINCIPAL:



Puerto de Huelva

ORGANIZADOR:



PARTICIPAN:



CIRCUITO ANDALUZ DE TRIATLÓN:



PROGRAMA Y HORARIOS

Viernes 3 de Mayo

HORA	ACTIVIDAD	LUGAR
10.30	Apertura de inscripciones	Web FATRI

Jueves 4 de Julio

HORA	ACTIVIDAD	LUGAR
14.00	Cierre de inscripciones	<u>Incidencias:</u> inscripciones@triatlonandalucia.org

Viernes 5 de Julio

HORA	ACTIVIDAD	LUGAR
19.00 21.30	Recogida de dorsales	Centro comercial HOLEA Huelva Imprescindible DNI o licencia.

Sábado 6 de Julio

HORA	ACTIVIDAD	LUGAR
11.30 13.00	Recogida de dorsales	Centro comercial HOLEA Huelva Imprescindible DNI o licencia federativa
17.30 18.45	Recogida de dorsales	Zona de Meta Imprescindible DNI o licencia federativa
17.35 18.50	Apertura transición Triatlón Olímpico	Zona de Transición. Imprescindible DNI o licencia federativa
19.00	Charla Técnica	Zona de Transición
19.15	Salida Masculina	Zona de Transición
19.30	Salida Femenina	Zona de Transición
19.45	Salida Relevos	Zona de Transición
21.30	Punto de corte	Km 20 sector ciclista
23.00	Entrega de trofeos y fin de fiesta	Zona de Meta

Más Información



www.clubtriatlonhuelva.com



CATEGORIAS

Categoría	Nacidos de
Junior	2001 - 2000
Sub 23	1999 - 1996
Senior	1995 - 1980
Veteranos 1	1979 - 1970
Veteranos 2	1969 - 1960
Veteranos 3	1959 – 1950
Veteranos 4	1949 - 1940
Veteranos 5	1939 y anteriores

Categoría	Nacidos de
Relevos masculinos	2000 y anteriores
Relevos femeninos	2000 y anteriores
Relevos mixtos	2000 y anteriores

INSCRIPCION

Se establecen 2 períodos de inscripción con una fecha límite el 4 de julio de 2018 hasta las 14 horas:

	Hasta del 25 de Junio	Del 26 de Junio a 4 de Julio
Federado	27 €	35 €
No Federado	37 €	45 €
Relevos	65 €	75 €

Máximo 370 participantes individuales siguiendo orden de inscripción.

Participación en equipos de relevos (Máximo 20 equipos).

Devoluciones del 100% de la inscripción hasta el 1 de Julio.
(Coste de 1 € por gastos de gestión - inscripciones@triatlonandalucia.org)

AVITUALLAMIENTO líquido durante la carrera a pie además de líquido y sólido en la meta.

GUARDAROPA en zona de meta.

DUCHAS en zona de recogida de dorsales.

SERVICIOS SANITARIOS para el control y seguridad del estado de participantes.

TROFEOS Y PREMIOS

Posición	Individual masculino y femenino
1	200 €
2	125 €
3	100 €
4	80 €
5	70 €
6	60 €
7	50 €
8	40 €
9	30 €
10	20 €



TROFEOS para los 3 primeros en cada categoría
(No acumulables excepto categoría local)

(Premios solo para deportistas federados)

CIRCUITO DE NATACION

1 VUELTA



El atleta debe llevar el gorro de natación con el número de dorsal durante todo el desarrollo del segmento de natación. En caso de llevar gorros adicionales el facilitado por la organización debe ser el que cubra el resto.

No se prevé necesario el uso de **neopreno** en caso contrario será anunciado por jueces y organización.

CIRCUITO DE CICLISMO

3 VUELTAS



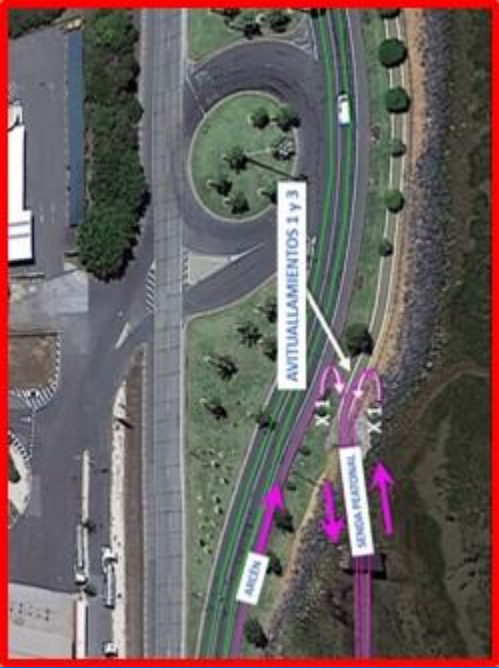
NO Se permite ir a rueda entre triatletas de distinto sexo.

NO estará permitido el uso de acoples.

Perfil completamente llano.

CIRCUITO DE CARRERA A PIE

2 VUELTAS



Perfil completamente llano.



No se permitirá la entrada en meta con menores ni mascotas.

ZONA DE BOXES Y TRANSICIONES



Situación de Box y acceso a T1 y T2



Acceso a T1



Acceso a T2

REGLAMENTACION

- Reglamento de Competición 2019 de la FETRI.
- Normativa del Circuito andaluz de Triatlón 2019.
- IV Circuito Provincial de Duatlón y Triatlón y Liga Provincial de Clubes Diputación de Huelva 2019.

El Comité Organizador se reserva el derecho de modificar el itinerario y de neutralizar toda o parte de la prueba, si las condiciones meteorológicas u otras circunstancias imprevistas así lo hicieran necesario.

La Organización declinará toda responsabilidad sobre daños o lesiones que la participación en esta prueba pueda causar a los deportistas inscritos y a todo su material utilizado en el desarrollo de la misma.

La inscripción supone la aceptación de éste y de todos los artículos expuestos, si bien para todo lo no previsto en él decidirá la Entidad Organizadora en conjunto con el Delegado Técnico de la Prueba. Así mismo, por el hecho de formalizar la inscripción, el participante declara conocer y aceptar el Reglamento Oficial de Competición, encontrarse en perfectas condiciones de salud como para afrontar la prueba y reconoce ser el único responsable de los daños que pueda ocasionar u ocasionarse por su participación y renunciando a todos los derechos y pretensiones contra los Organizadores y sus Colaboradores.

Los atletas autorizan a los organizadores del evento a la grabación total o parcial de su participación mediante, video o cualquier otro medio conocido o por conocer y ceden todos los derechos relativos a su explotación comercial y publicitaria que consideren oportuno ejercitar, sin derecho por su parte a recibir compensación.

**GRACIAS A TODOS POR HACER MAS GRANDE EL
DEPORTE !!!**

PLAN DE ENTRENAMIENTO

Niveles de esfuerzo	
Z1	60%
Z2	60%-70%
Z3	70%-80%
Z4	80%-85%
Z5	85%-90%
Z6	90%-95%
Z7	95%-100%

Para 8 semanas



“Realizado por uno de nuestros entrenadores oficiales”

SEMANA 1						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Natación	Carrera	Natación/Gimnasio	Bicicleta	Descanso	Carrera	Bicicleta
400 m Calentamiento	35' Suaves	400 m Calentamiento	1 h 30 min ritmo Z2		20' Suaves	2 h en Z2
4X(4X50 m) Técnica de nado - 20" descanso	6x30" Progresivos - 1' descanso	8x50 m Técnica - 20" descanso	8x30" - desanso 1' - Ritmo Z6		6x(3' en Z4 y 2' Suaves)	Salida en grupo
50 m suaves		6x200 m Aletas - 1' descanso (Pares con palas e impares sin palas)			5' Suaves	
4x75 m - Progresivos - 20" descanso		100 m suaves				
100 m Soltar		400 m Aletas				

SEMANA 2						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Natación/Gimnasio	Descanso	Carrera	Bicicleta	Natación/Gimnasio	Carrera	Bicicleta
2000 m variados con palas y aletas, introducir cambios de ritmo		35' Suaves	1 h 30 min ritmo Z2	400 m Calentamiento	20' Suaves	2 h en Z2
		8x30" - 1' descanso - progresivos	10 min haciendo 30" fuertes y 30" suaves	8x50 m Técnica - 20" descanso	6 x cuestas de 200 m - recuperando durante la bajada	Salida en grupo
				2x300 m Aletas - 1' descanso - 15" fuertes y 10" suaves	15' Suaves	
				100 m suaves		
				6x25 m - 30" descanso en Z6		
				300 m suaves con palas		

SEMANA 3						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Natación/Gimnasio	Descanso	Carrera	Natación/Gimnasio	Descanso	Carrera	Bicicleta
2000 m variados con palas y aletas, introducir cambios de ritmo		40' Suaves	400 m Calentamiento		50' suave pero terreno variado, apretar en las cuestas	2 h 30 min en Z2
		6x30" - 1' descanso - progresivos	8x50 m Técnica - 20" descanso			Salida en grupo
			12x50 m - 20" descanso - Progresivos de la 1 a la 3			
			100 m suaves			
			400 m con palas			
			100 m suaves			

PLAN DE ENTRENAMIENTO

SEMANA 4						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Bicicleta	Descanso	Natación/Gimnasio	Carrera	Natación/Gimnasio	Carrera	Bicicleta
1 h 30 min en Z2		400 m Calentamiento	20' suaves	2000 m variados con palas y aletas, introducir cambios de ritmo	20' suaves	2 h 30 min en Z2
		8x50 m Técnica - 20" descanso	5x4' en Z5- 2'descanso		Piramide (2' - 4' - 6' - 4' - 2') - 1' recuperación al trote	Salida en grupo
		12x100 m - 20" descanso - Progresivos de la 1 a la 4	10' suaves		10' suaves	Carrera
		100 m suaves				10' Suaves
		4x50 m en Z6 - 30" descanso				15' (3' en Z4 y 2' suaves)
		100 m suaves				10' suaves

SEMANA 5						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Carrera	Bicicleta	Natación	Descanso	Natación/Gimnasio	Bicicleta	Bicicleta
50' suaves	2 h ritmo Z2 con algunas progresiones	400 m Calentamiento		400 m Calentamiento	1 h 30 min en Z2	3 h con subidas largas
		2x10' -2' desacanso - Primeros con aletas segundos con palas todo en Z2		8x50 m Técnica - 20" descanso	Transición	Salida en grupo
		100 m suaves		3x300 m - 1' descanso - aletas haciendo cambios de ritmos cada 75 m	Carrera	
		Carrera		100 m suaves	10' suaves	
		30' suaves		4x50 m en Z6 - 30" descanso	2x10' en Z4 - 5' descanso	
				100 m suaves	10' suaves	

SEMANA 6						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Natación/Gimnasio	Bicicleta	Natación	Descanso	Natación/Gimnasio	Carrera	Bicicleta
2000 m variados con palas y aletas, introducir cambios de ritmo	2 h ritmo Z2 con algunas progresiones	400 m Calentamiento		400 m Calentamiento	20' suaves	2 h 30 min con 4x2' en Z4 - 2' descanso, resto en Z2
		4x100 m -45" desacanso - Palas en Z3		8x50 m Técnica - 20" descanso	15' (3' ritmo de 10k, 2' suaves)	Transición
		100 m suaves		4x75 m - 20" descanso - Palas	12' (1'30" fuerte - 2'30" suaves)	Carrera
		2x200 m - 30" descanso - en Z4		100 m suaves	5' suaves	25' (5' suaves, 5' ritmo de 10k)
		100 m suaves		6x25 m - 30" descanso en Z7		
		4x100 m -45" desacanso - En Z5		100 m suaves		
		Carrera				
		40' terreno variado a ritmo medio				

PLAN DE ENTRENAMIENTO

SEMANA 7						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Natación/Gimnasio	Carrera	Natación/Gimnasio	Descanso	Bicicleta	Triatlón	Bicicleta
400 m Calentamiento	20' suaves	2000 m variados con palas y aletas, introducir cambios de ritmo		1 h 30 min - 2 h en Z2 con alguna progresión	10'-12' Natación	1h 30 min en Z2
8x50 m Técnica - 20" descanso	12' (1' fuerte + 1' suave + 2' fuertes + 1' suave)				T1	
4x50 m - 20" descanso - Progresivos	10' suaves				30' Bicicleta en Z3-Z4	
100 m suaves espalda doble					T2	
2x(6x50 m - 45" descanso) - descanso 2' - En Z4					20' Carrera	
100 m suaves espalda						

SEMANA 8						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Bicicleta	Descanso	Natación/Gimnasio	Descanso	Bicicleta	Triatlón Olimpico Puerto del Descubrimiento	Bicicleta
1 h 30 min con 4x1' a Z5 - 2' descanso, resto a Z2		600 m Calentamiento		40 min - En Z2 con alguna progresión corta		1 h 30 min muy suaves
Carrera		6x50 m Progresivos - 20" descanso		Carrera		
15' suaves		4x25 m - 50" descanso - Sprint		15' con alguna progresión corta		
6x1' progresivo - 1' descanso		400 m suaves complementos				
10' suaves						

DIRECCIONES Y CONTACTO

Organización general e incidencias:

www.clubtriatlonhuelva.com

clubtriatlonhuelva@hotmail.com

inscripciones@triatlonandalucia.org

Emergencias **112**

Policía Portuaria **959 49 31 00**

Policía Local **092**

