

# RACEBOOK

DELTEBRE · TARRAGONA



11 - 12 DE ABRIL DE 2015



# PRESENTACIÓN

Where is the limit nació como un grupo de amigos organizando quedadas para practicar triatlón. Al cabo del tiempo, ese grupo de amigos se ha convertido en una filosofía de vida que comparten miles de personas por todo el mundo. Así que nos hace especial ilusión presentarte nuestro propio triatlón. Y nos hace aún más ilusión que sea un triatlón para todos los niveles y públicos y que todo el mundo pueda disfrutar de este apasionante deporte.

Así que los próximos 11 y 12 de abril, en la población de Deltebre (Tarragona), tendrá lugar la 2a edición del TRILIMIT bajo las siguientes distancias:

MODALIDAD	NATACIÓN	CICLISMO	CARRERA PIE
SPRINT	750m	20 km	5 km
OLÍMPICO	1.500	38 km	10 km
SHORT*	950m	56 km	10 km
HALF*	1.900	84 km	20 km

\* En las distancias short y Half no está permitido el drafting (ir a rueda)

El Trilimit tiene como centro neurálgico la localidad de Deltebre, perteneciente a la provincia de Tarragona, en la comarca del Bajo Ebro y que es la población más cercana a la desembocadura del Río Ebro.

La prueba se ubica en la zona de la Cava de esta localidad y empieza en el Río Ebro, continúa por las anchas y llanas carreteras de la zona, sigue por el carril bici que va paralelo al río y termina en la plaza del Ayuntamiento.

# UBICACIONES





# PROGRAMA

## SÁBADO 11/04

HORARIOS	ACTIVIDAD	LUGAR
10:00 - 19:00	Acreditación de los participantes	Centro cívico y Cultural
10:00 - 19:00	Expo + Info Point	Centro Cívico y cultural
12:00	Reunión Técnica (Short y Half)	Centro Cívico y Cultural
14:00 - 15:00	Check In (Sprint y Olímpico)	Boxes
15:00	Salida Triatlón Olímpico	
16:15	Salida Triatlón Sprint	
20:30	Fiesta TRILIMIT	Centro Cívico y Cultural

## DOMINGO 12/04

HORARIOS	ACTIVIDAD	LUGAR
06:45 - 07:45	Check In (Short y Half)	Boxes
08:00	Salida Half (individual y relevos)	
09:00	Salida Short	
13:00 - 16:00	Check Out	Boxes
15:00	Entrega de premios	Ayuntamiento





## CHECK IN

● El Check In es el acceso de los participantes a la Zona de Boxes (Área de transición) donde los jueces realizan el control y verificación del material de cada triatleta.

● **CUÁNDO ?**                    **Sprint y olímpico** – Sábado 11 de abril de 14:00 a 15:00h  
**Short y Half** – Domingo 12 de abril de 06:45 a 07:45h

● **DÓNDE ?**                    **Área de transición** – Boxes, ubicado debajo del Puente Lo pasador (Av. Girona s/n) Puente que une Deltebre con Sant Jaume de Enveja.

● Cada participante debe realizar su propio Check in, en ningún caso lo puede realizar un compañero u otro participante.

● En la siguiente página te especificamos el material con el que debes acceder al Check in

## CHECK OUT

● El Check out es la retirada del material de cada participante de la Zona de Boxes (Área de transición) donde el personal de seguridad controla que cada triatleta se lleve su material que está identificado con su dorsal.

● **CUÁNDO ?**                    **Sprint y olímpico** – Sábado 11 de abril de 17:45 a 19:15h  
**Short y Half** – Domingo 12 de abril de 06:45 a 07:45h

● **DÓNDE ?**                    **Área de transición** – Boxes, ubicado debajo del Puente Lo pasador (Av. Girona s/n) Puente que une Deltebre con Sant Jaume de Enveja.

● Cada participante debe realizar su propio Check in, en ningún caso lo puede realizar un compañero u otro participante.

● Al retirar el material debes llevar contigo tu bici, casco y dorsal de la carrera para facilitar el control del personal de seguridad.

# MATERIAL Y BOXES

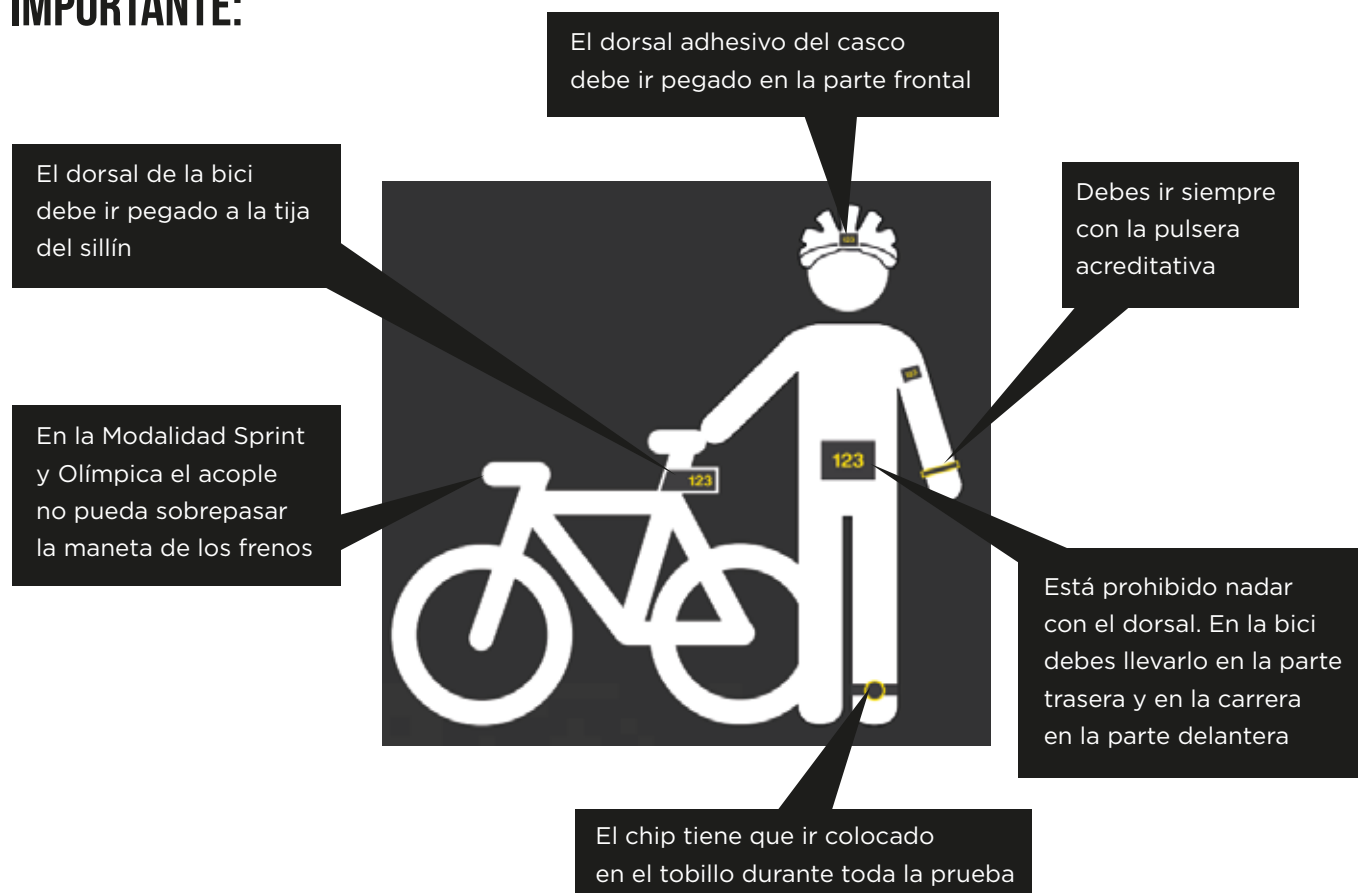
◆ Material necesario para la prueba y para el Check in:

- DNI o pasaporte
- Pulsera acreditativa
- Chip con velcro, colocado en el tobillo
- Dorsal con cinta portadorsal o impermeables
- Ropa (solo la que utilizarás durante la prueba)
- Bicicleta
- Casco de bici con adhesivos
- Zapatillas de ciclismo (opcional pero recomendado)
- Zapatillas de correr

◆ En la zona de Boxes solo se puede acceder exclusivamente con el material que se va utilizar durante la competición. El resto de material debe dejarse en una mochila en el guardarropa.

◆ El uso del traje de neopreno dependerá de la temperatura del agua según la normativa de la Federación Catalana de Triatlón.

## IMPORTANTE:



# NATACIÓN

**SPRINT** 750m (1 vuelta de 750m)

**SHORT** 950m (1 vuelta de 950m)

**OLÍMPICO** 1.500m (2 vueltas de 750m)

**HALF** 1.900m (2 vueltas de 950m)





# CICLISMO

**SPRINT** 20 km (tramo de enlace + 1 vuelta + tramo de enlace)

**OLÍMPICO** 38 km (tramo de enlace + 2 vueltas + tramo de enlace)

**ITINERARIO:** Av. Girona (tramo de enlace) - Giro a la derecha- Ctra. TV-3454 (sentido Riumar) - Ctra. T-340 - punto de retorno (rotonda del Deltaventur) - T-340 (sentido Amposta) - TV-3454 - Punto de retorno (cruce TV-3454 con calle Dr. Joan Bonet) - TV-3454 (sentido Riumar) - Final de vuelta (cruce de la TV-3454 con Av. Girona).

Circular siempre por la derecha de la calzada, en ningún caso rebasar la línea central de la calzada.





# CICLISMO

**SHORT** 56 km (2 vueltas)

**HALF** 84 km (3 vueltas)



**ITINERARIO:** Av. Girona - Giro a la derecha - ctra. TV-3454 - crta. T-340 - punto de retorno (rotonda del Deltaventur) - T-340 - TV-3454 - Punto de retorno (cruce TV-3454 con T-340) - TV-3454 - Giro a la derecha - Av. Girona - Final de vuelta (Av. Girona con Av. Jaume I).

Circular siempre por la derecha de la calzada, en ningún caso rebasar la línea central de la calzada.





# CARRERA A PIE

**SPRINT** 5 km (1 vuelta)

**SHORT** 10 km (2 vueltas de 5 km)

**OLÍMPICO** 10 km (2 vueltas de 5 km)

**HALF** 20 km (4 vueltas de 5 km)



**ITINERARIO:** Salida de boxes por el carril bici del Río Ebro, costado Deltebre, donde el primer km es el tramo de enlace inicial, por el cual ya no se volverá a transitar. Se sigue por el carril bici paralelo al río realizando un tramo de 3 km, 1,5km de ida y 1,5 km de vuelta, para después coger l'Av. Catalunya para llegar a la plaza del Ayuntamiento para entrar a meta o iniciar la siguiente vuelta.





# RELEVOS

1. Los equipos de Relevos pueden estar integrados por 2 o 3 personas, pudiendo ser masculinos, femeninos o mixtos.
2. Cada componente realizará un segmento. Si el equipo está formado por 2 componentes uno de ellos realizará 2 disciplinas del triatlón y el otro la restante.
3. Cada equipo tendrá un dorsal, menos el nadador que tendrá un gorro de natación marcado con el n.º de dorsal del equipo. El Ciclista debe llevar el dorsal en la parte trasera y el corredor en la parte delantera.
4. Todos los miembros de cada uno de los equipos de relevos deberán entrar JUNTOS en la zona de BOXES para realizar el Check in.
5. En el espacio delimitado del equipo sólo se podrá dejar exclusivamente el material que utilizarán durante la prueba.
6. Sólo se permitirá entrar en boxes al relevista cuando el anterior componentes ha iniciado su segmento.
7. El relevo se ejecuta en el lugar donde se tiene colgada la bicicleta en BOXES.
8. Para efectuar el relevo hay que entregar el chip al siguiente relevista. El chip debe ir colocado siempre en el tobillo
9. Todos los componentes del equipo podrán acompañar el relevo que hace la carrera a pie en los últimos 100 metros de la prueba para cruzar juntos la línea de meta.
10. Después, todo el equipo podrá acceder a la zona de Post meta donde está ubicado el avituallamiento final con todos los servicios para los triatletas.
11. Sólo habrá una sola categoría de relevos, ya sean masculinos, femeninos y/o mixtos.



# AVITUALLAMIENTOS

MODALIDAD	NATACIÓN	CICLISMO	CARRERA A PIE
SPRINT	1*	0	2
OLÍMPICO	1*	0	4
SHORT	1*	2**	4
HALF	1*	3**	8

\* Al final de la natación habrá servicio de agua

\*\*Km. 7, 35 y 63 del ciclismo

En la carrera a pie los avituallamientos estarán cada 2 km aproximadamente

## PRODUCTOS CICLISMO:

Bidón de agua + Bidón de isotónica Isostar + Geles Isostar + Barritas Isostar



## PRODUCTOS CARRERA A PIE:

Vasos de agua + Vasos de isotónica Isostar + Geles Isostar + Naranjas



## NOTA MUY IMPORTANTE:

Al final de los avituallamientos habrá una zona habilitada para tirar todos los residuos. Es importante que todos los participantes cuiden del medio natural para preservar el espacio tal y como se lo han encontrado.



# ASPECTOS IMPORTANTES

## ● TIEMPOS DE CORTE

MODALIDAD	NATACIÓN	NATACIÓN + CICLISMO	META
SPRINT	35'	1h 35'	2h 30'
OLÍMPICO	1h	2h 40'	3h 40'
SHORT	40'	3h 30'	5h
HALF	1h15'	5h 15'	7h 30'

## ● CÓMO LLEGAR

Se llega por la Autopista AP-7 salida 41 (Amposta, Sant Carles de la Ràpita N-340), después seguir la indicaciones Amposta - Deltebre para acceder a la carretera TV-3454. Recorrer 9 km por esta carretera y en el punto km. 12 acceder a Deltebre, zona de la Cava, por la Av. Girona para llegar al centro del pueblo.

## ● ZONA DE APARCAMIENTO

La zona habilitada de aparcamiento es la explanada delante del Centro Cívico y Cultural de Deltebre, ubicado en la Av. Girona S/N.

## ● SERVICIOS A LOS PARTICIPANTES

- Servicio de guardarropa (entrega en boxes y recogida en la meta)
- Servicio de alquiler de bicicletas
- Servicio de fisioterapia a la llegada
- Servicio de vestuarios y duchas (Instituto de Deltebre, a 200m de la llegada)
- Zona de aparcamiento gratuita
- Avituallamientos completos durante y al final de la carrera
- Fiesta TRILIMIT con cena incluida para cada participante y un acompañante

## ● FIESTA TRILIMIT

La noche del sábado 11 de abril, en el Centro Cívico y cultural de Deltebre, tendrá lugar la Fiesta Trilimit abierta a todos los participantes (de las 4 modalidades) y acompañantes donde se realizará la entrega de premios de la distancia Sprint y Olímpica, sorteo de material y una cena con productos típicos de la zona.