GUÍA
del
TRIATLETA
2.0
TRI
ATL
ON
ANDAZUL
JANDA
SIERRA

ÍNDICE

02 ¡Bienvenidos!
03 Programa: Check-in y horarios
04 Desplazamiento
05 Medidas de seguridad
07 Fotos de la 1 edición de Janda y Sierra
08 Precauciones
10 Recorridos: Natación
11 Recorridos: Ciclismo
13 Acceso a "T2"
14 Recorridos: Carrera a pie
15 Llegada a meta
16 Detalles y actos
17 Entorno: San José Del Valle
18 Patrocinadores

¡HOLA TRIATLETA!

Este próximo día 10 de julio tendremos la oportunidad de dar vida a la 2da edición de esta maravillosa prueba apodada cariñosamente como "el ROMPEPIERNAS" de Cádiz.

Somos conscientes del esfuerzo de todos y cada uno de vosotros para llegar hasta aquí y os pedimos un último empujón para tener un triatlón seguro, feliz y lleno de buenos momentos que recordaremos por siempre.

De parte de todo el equipo de BYON SPORTS EVENTS os rogamos que leáis con detenimiento esta guía con los horarios, dorsales, medidas, protocolos, advertencias, consejos y esperamos de todo corazón que disfrutéis de un día inolvidable.

LA DIRECCIÓN

BYON SPORTS EVENTS

ANDAZUL JANDA SIERRA TRIATLON

HORARIOS
CHECK-IN

CHECK-IN "T2" de 15:30h a 17:00h (sábado 10 de julio)

SÓLO material para carrera a pie

- *Del dorsal 1 al 75: de 15:30 a 15:45 horas.*
- *Del dorsal 76 al 150: de 15:45 a 16:00 horas.*
- *Del dorsal 151 al 225: de 16:00 a 16:15 horas.*
- *Del dorsal 226 al 300: de 16:15 a 16:30 horas.*
- *Del dorsal 301 al 125: de 16:30 a 16:45 horas.*
- *Del dorsal 376 al 450: de 16:45 a 17:00 horas.*

Plaza La Posada
San José Del Valle

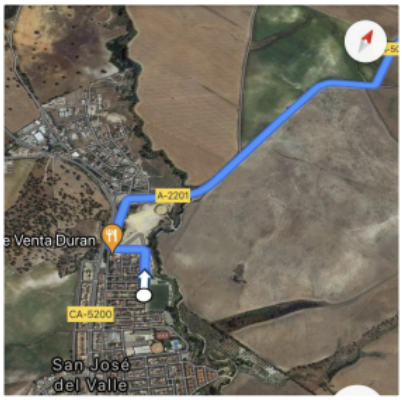
CHECK-IN "T1" de 16:00h a 17:30h (sábado 10 de julio)

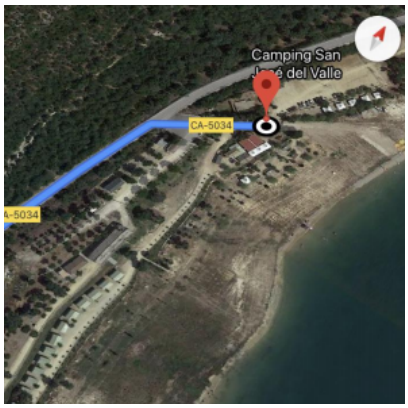
Con todos los dorsales puestos

- *Del dorsal 1 al 75: de 16:15 a 16:30 horas.*
- *Del dorsal 76 al 150: de 16:30 a 16:45 horas.*
- *Del dorsal 151 al 225: de 16:45 a 17:00 horas.*
- *Del dorsal 226 al 300: de 17:00 a 17:15 horas.*
- *Del dorsal 301 al 125: de 17:15 a 17:30 horas.*
- *Del dorsal 376 al 450: de 17:30 a 17:45 horas.*

Camping San José
Del Valle

17:50H Triatletas masculinos junto a su bicicleta (cámara de llamada).
18:00H Salida masculina dorsales del 1 al 5. *(ROLLING START de 5 en 5 cada 10" de menor a mayor edad)*
18:00:10"H Dorsal del 6 al 10...
18:15H SALIDA RELEVOS (+5' respecto masculina).
18:20H SALIDA FEMENINA (de 5 en 5 cada 10" de menor a mayor edad).
22:00H Entrega de trofeos.





DESPLAZAMIENTO "T2" A "T1"

MEDIDAS SEGURIDAD

· *Tod@s l@s participantes se situarán delante de su bicicleta 10' antes de su hora de salida.*

· *Irán accediendo a la zona de salida siguiendo las indicaciones, siempre manteniendo la distancia de seguridad y mascarilla puesta.*

· ***Primera salida a las 18:00 horas.***

MEDIDAS SEGURIDAD

Antes de la competición

*Es de **OBLIGADO** cumplimiento toda medida recogida en esta guía. Recordemos que es trabajo de todos cumplir las normas para garantizar una prueba libre de COVID19.*

ACCESO A "T2" Plaza de la Posada (San José Del Valle)

- *Presentar DNI o Licencia Federativa o Pasaporte o Permiso de Conducir.*
- *Pasar por Punto de "toma de temperatura y punto de limpieza de gel hidroalcohólico" por orden (relevos podrán pasar antes de su horario para que baje a T1 el nadador (por sus medios) y ciclista.*
- *Tras registro de Tª y entrega del "CUESTIONARIO MÉDICO", disponible "on line" (este documento NO estará nunca "para rellenar" en la prueba, se facilitará una PULSERA IDENTIFICATIVA para entrar al AT "T2" y "T1".*
- *El dorsal, chip y pegatinas, estarán en el lugar de cada deportista de "T2".*
- *En "T2" no es necesario entrar con la bicicleta, dejará solo el material que necesite para la carrera a pie.*

MEDIDAS SEGURIDAD

Antes de la competición

ACCESO A "T1" Camping San José Del Valle

- *Entrará con la bicicleta, DORSAL (obligatorio en sector de bici), CHIP y pegatinas puestas.*
- *Hasta el momento de la salida y tras la entrada en meta, hay que mantener todas las normas preventivas contra la COVID.*
- *En el ÁREA DE TRANSICIÓN:*

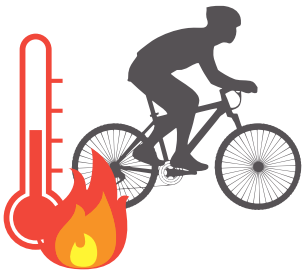
  - ✗ ***NO** puede quedar ninguna mochila personal fuera de la caja.*
  - ✗ *Circulación **en un solo sentido**, es decir que se pueda entrar por un extremo y salir por el otro.*
  - ✗ ***NO** se puede realizar calentamiento de natación.*

¡! *Antes de entrar, RECUERDA que tienes que llevar todo lo necesario para la competición, incluido aquello que necesites antes de la misma.*

¿PREPARADOS? ... ¡¡COMENZAMOS!!

Fotografías realizadas por Iván Del Préstamo

ALGUNAS PRECAUCIONES



En pleno 10 de julio, debemos tener especial cuidado con las altas temperaturas a las que podemos enfrentarnos durante el triatlón. Para evitar "sustos", os dejamos los siguientes consejos:

Altas temperaturas

- *Mantener una correcta hidratación: (AGUA Y BEBIDAS ISOTÓNICAS FRESCAS)* ***antes, durante y después*** *del triatlón, unos 250ml cada 15 minutos.*

- *Prevenir la deshidratación excesiva (>2% de pérdida de peso corporal).*
- *Utilizar cremas de protección solar.*
- *Utiliza gorra en el check-in de material y carrera a pie.*

- *Mantenerse a la* ***SOMBRA*** *todo el tiempo posible, especialmente antes de comenzar la prueba.*

IMPORTANTE: *Aquellos triatletas que no estén aclimatados a las altas temperaturas deberán tener especial precaución.*

Bicicletas

¿Quieres saber qué estará permitido el día de la prueba? Sigue leyendo:

- *Las ruedas deben tener como mínimo 12 radios.*

- *No está permitido ningún tipo de acople ni elemento que pueda formar parte de este como apoya brazos o similar.*

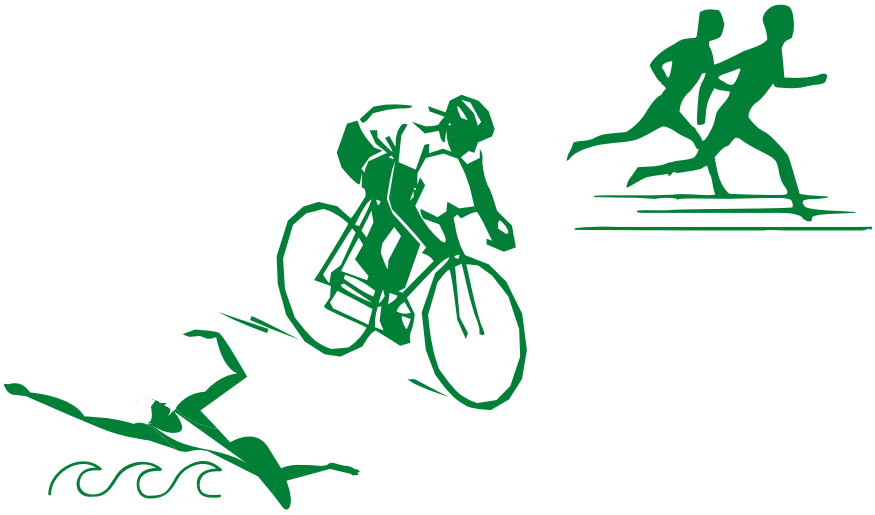
INICIO TRIATLÓN

Estás a punto de empezar tu competición y es buen momento para que repasemos los últimos detalles. Presta atención:

DEBEMOS TENER EN CUENTA...

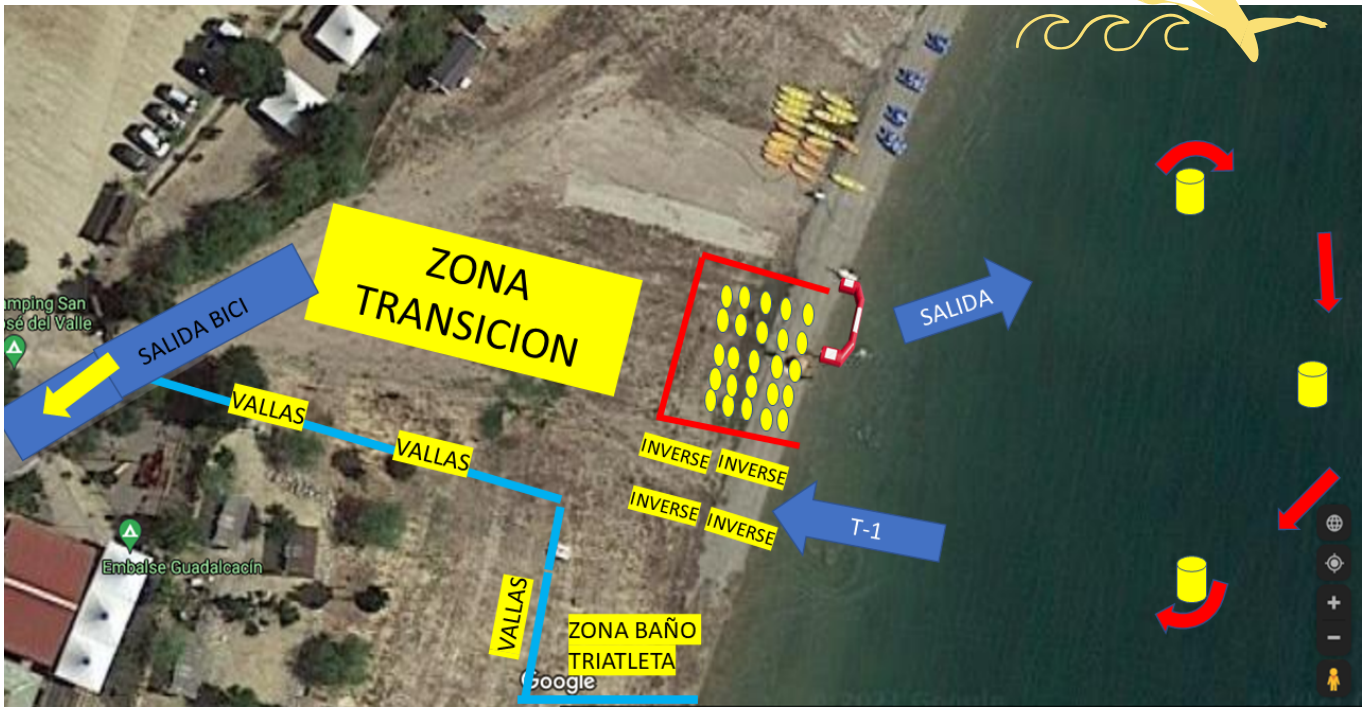
- *Se hará tipo ROLLING START (Salidas de 5 en 5 cada 10”).*
- *El uso de traje de neopreno se prevee que estará prohibido, por estar la Tª del agua encima de 22º. (La Tª del agua se tomará antes de que los deportistas entren en la T2 y así puedan decidir si lo bajan a la T1 (Embalse del Guadalcacín).*
- *A los deportistas de 50 o más años les está permitido el traje de neopreno independientemente de la temperatura del agua.*
- *Gorro de NATACIÓN, deberá de colocarse con el dorsal visible para el lado de giro de las boyas.*
- *Justo cuando el oficial le de la salida, será cuando se podrán quitar la mascarilla (depositarla en contenedor habilitado).*
- *NO meter el DORSAL EN EL AGUA (SE COMPROBARÁ DORSAL EN BICI).*
- *DORSAL obligatorio en ciclismo y carrera a pie. Al entrar en meta, deberá ponerse la mascarilla que le facilite la organización.*

Ahora, veremos con detenimiento los recorridos de nuestro triatlón II Triatlón Andazul Janda y Sierra:



LOS RECORRIDOS

NATACIÓN



Algunas fotos de la pasada edición:

LOS RECORRIDOS

CICLISMO

Algunas fotos de la pasada edición:

LOS RECORRIDOS

¡A TENER EN CUENTA!

*En este segmento, es **MUY IMPORTANTE** que tengamos en cuenta las siguientes precauciones:*

1) Recorrido ciclista de IDA y VUELTA por la misma vía, sin marcas longitudinales que divida la vía.
2) Circular por la derecha en todo el circuito y prohibición de adelantar en curvas de poca visibilidad a otros deportistas.
3)Se utilizarán las propias señales de la vía.

¿Sabéis a qué nos referimos? Por ejemplo:

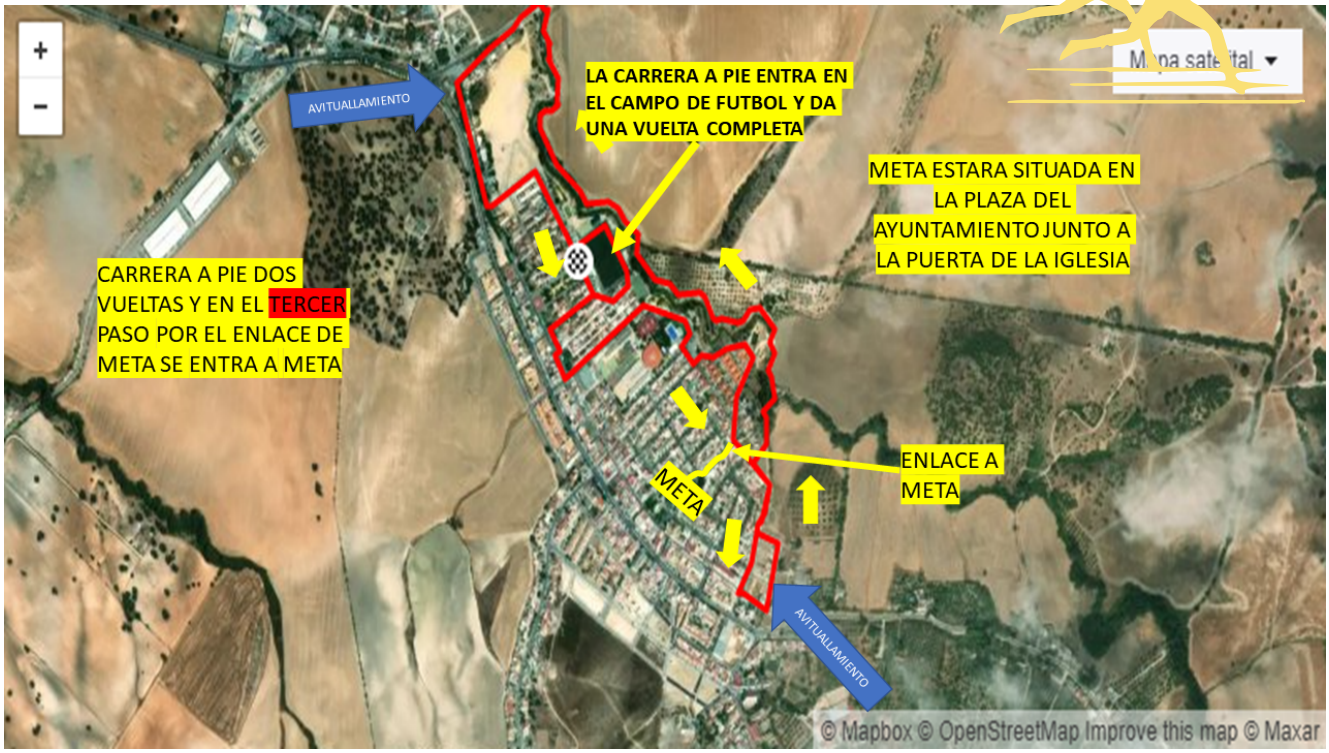
ENTRADA "T2"

Estamos a punto de acceder al último segmento de nuestro triatlón. Es importante que sigas las normas establecidas y los protocolo de seguridad y recuerda que si tienes cualquier duda, puedes preguntar al personal del STAFF y voluntariado que estarán acompañándote en todo momento.

¡Y también estaremos animándote! :)

LOS RECORRIDOS

CARRERA A PIE



Algunas fotos de la pasada edición:

LOS RECORRIDOS

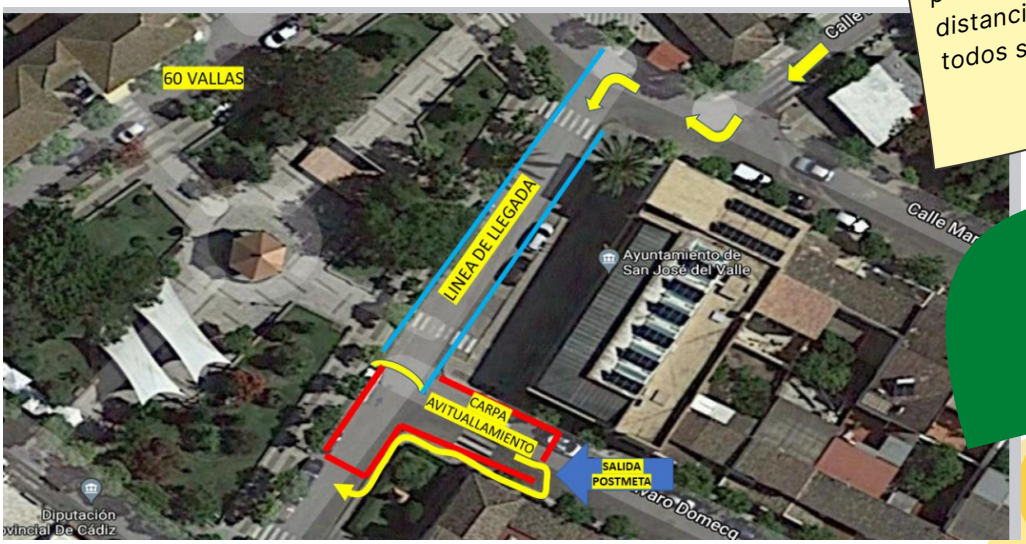
¡A TENER EN CUENTA!

Para evitar cualquier tipo de incidente, es importante que leas con cuidado todas las notas que acompañan a las imágenes para que así conozcas mucho mejor qué debes hacer en cada momento.

LLEGADA META

CASI HEMOS TERMINADO

- Mantener las normas preventivas contra la COVID (mascarilla, distancia 2m.,...)
- Las clasificaciones estarán disponibles en la web https://www.chipserena.es
- Es obligatorio subir al pódium con mascarilla y sin acompañantes de ningún tipo.
- En la categoría "relevos", sólo subirá al pódium todo el equipo si se mantiene la distancia de seguridad de 2 metros entre todos sus componentes.



ESTO ES ¡PARA TÍ!

CAMISETA PARA LOS TRIATLETAS

¡Espectacular! Nos encanta su diseño y como refleja la esencia del paisaje que podremos disfrutar durante todo el triatlón.

Guardaremos también un minuto de silencio por las injusticias que se cometen en pleno siglo XXI. Estamos muy concienciados en la diversidad y en el acceso a una vida libre para tod@s.

Este será nuestro pequeño homenaje a Anna y a Olivia.

SAN JOSÉ DEL VALLE

ENTORNO

"Un lugar donde nuestros sueños se encuentran".
San José Del Valle tiene múltiples localizaciones como su castillo donde encontraremos el nacimiento de agua de Tempul. Los Baños de Gigonza se convierten en el lugar propicio para hacer una visita a las ruinas.

Recrearemos nuestra vista con el embalse de los Hurones, rodeado por fascinantes paisajes montañosos plenos de arbolado autóctono, principalmente alcornoques y arbustos típicos del bosque mediterráneo ***PARQUE NATURAL*** *y la Sierra de las Cabras.*
Para terminar, no puedes ir a San José Del Valle sin visitar el Algar que está catalogado como Lugar de Importancia Comunitaria y Zona Especial de Protección de Aves.

NUESTROS PATROCINADORES

BYON SPORTS EVENTS

QUESO AZUL Elaboración Artesanal ANDAZUL NATURAL DE ANDALUCÍA

Federación Andaluza de Triatlón

Diputación de Cádiz

INVERSE

Movijerez Concesionario Oficial BMW

NutriSport

San José del Valle CAMPING

ANETO 100% NATURAL

rotu valle

HOSTAL - RESTAURANTE Mirador del Valle

BKL

Queremos dar las gracias a todas las entidades, Administraciones y organizaciones que con su apuesta en nuestro triatlón, han impulsado el deporte, el turismo, la cultura... y mucho más.

Janda y Sierra *se ha convertido en los últimos años en un referente en el calendario Andaluz para cientos de triatletas que repiten edición tras edición.*

¡GRACIAS!

GRACIAS