

TRI100LLANES

GUÍA DEL ATLETA



AGRADECIMIENTOS

Tri100Llanes nace mucho antes del pistoletazo de salida. Nace cuando alguien decide entrenar un día más aunque llueva, cuando toca madrugar para nadar antes de trabajar, cuando se sale a rodar con frío o cuando aparece esa duda que todos los triatletas conocen: "¿merecerá la pena?"

La respuesta queremos que la encontréis aquí, en Llanes.

Gracias por estar en esta prueba. Gracias por elegir un rincón del norte donde el mar, la montaña y la carretera forman parte de la vida diaria y donde el deporte se vive de una manera muy especial. Para nosotros no se trata solo de organizar un triatlón; se trata de conseguir que durante unas horas sintáis algo que permanezca mucho tiempo después de cruzar meta.

Llanes tiene algo difícil de explicar a quien no lo conoce. Tiene la fuerza del Cantábrico, carreteras que obligan a mirar alrededor aunque vayas compitiendo, pueblos pequeños llenos de vida y un entorno que parece diseñado para el triatlón. Aquí cada subida tiene vistas que compensan el esfuerzo y cada tramo del recorrido busca enseñaros una parte real de Asturias, sin artificios.

Hemos diseñado estos circuitos pensando como deportistas. Pensando en lo que emociona, en lo que exige y también en lo que deja recuerdo. Queríamos recorridos que fueran rápidos en algunos momentos, duros en otros y espectaculares casi siempre. Circuitos que os obliguen a competir de verdad, pero también a disfrutar. Porque creemos que una prueba se recuerda por el cronómetro, sí, pero sobre todo por las sensaciones.

Detrás de este proyecto hay muchas horas, muchas personas y muchísima ilusión. La ilusión de crear una prueba que pueda crecer año tras año sin perder su esencia. Que quien venga una vez quiera volver. Que Tri100Llanes se convierta en una cita marcada en el calendario no solo por el nivel deportivo, sino por todo lo que se vive alrededor.

Ojalá cuando terminéis la prueba os llevéis algo más que una medalla o un resultado. Ojalá os llevéis el recuerdo de haber competido en un lugar auténtico, de haber disfrutado de un circuito especial y de haber formado parte del inicio de un proyecto con mucho futuro.

Bienvenidos a Llanes.

Bienvenidos a Tri100Llanes.

****Mario Reis****



INFORMACIÓN DE CARRERA

REGLAMENTO

La prueba se rige por su reglamento particular. En lo no previsto por dicho reglamento, se atenderá a lo dispuesto en el Reglamento de Competiciones en vigor de la Federación Española de Triatlón.

SERVICIOS AL TRIATLETA

- Guardarropa (c/San Antón el Faro)
- Duchas: polideportivo municipal de Llanes desde las 11:00h hasta las 14:00h
- Distintas zonas de avituallamiento (ver página 7)

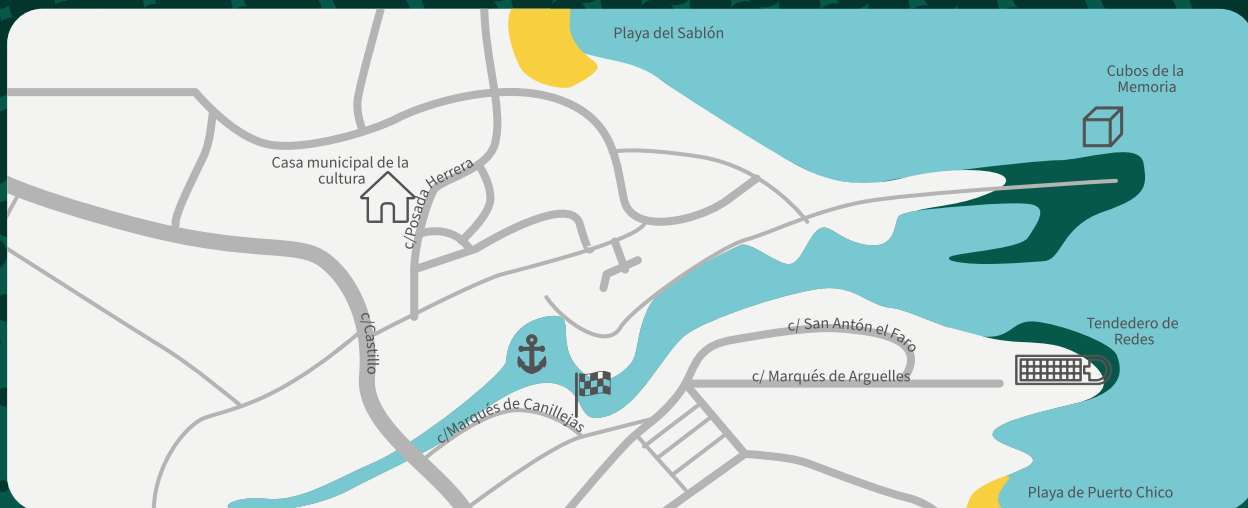
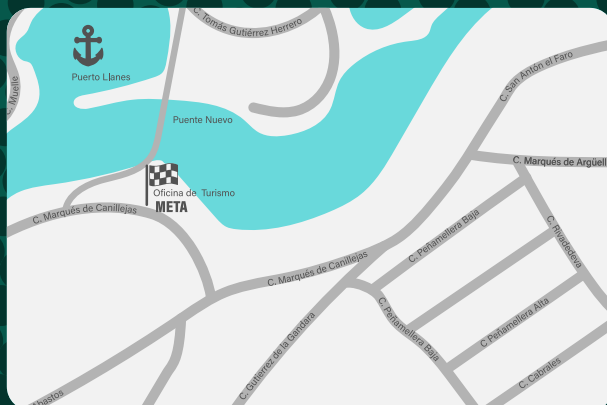
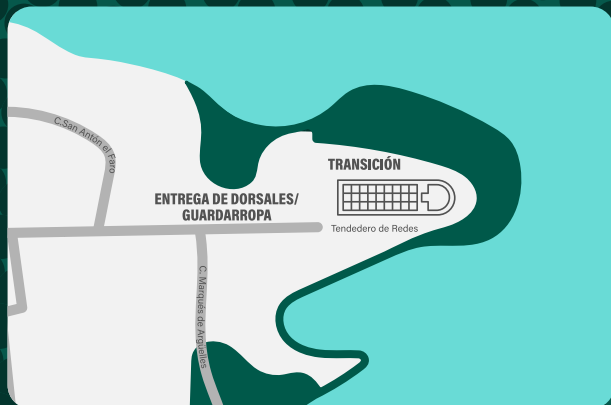
HORARIO

Sábado 23 de mayo

- 18:00-20:30 entrega de dorsales (casa de la cultura)
- 19:30 briefing (casa de la cultura)
- 10:00-12:30 reconocimiento del circuito de nado (playa Puerto chico)
- 17:00 social run (monumento de la mujer del pescador)

Domingo 24 de mayo

- 6:00-7:00 última entrega de dorsales (c/San Antón el Faro)
- 6:00-7:15 Apertura zona de transición
- 7:30 salida natación
- 11:45 corte natación + ciclismo
- 13:30 entrega de premios
- 14:00 cierre de meta



RECORRIDOS

NATACIÓN (2KM)

SALIDA

- Se saldrá desde la playa de Puerto Chico a las 7:30h
- Se realizará mediante sistema Rolling Start
- Será conjunta para todas las categorías
- Los participantes se distribuirán por cajones según su ritmo estimado de nado

CAJONES

- O <1:30/100m
- O 1:30-1:45/100m
- O 1:45-2:00/100m
- O >2:00/100m

CRONOMETRAJE

- El tiempo de competición comenzará al cruzar la alfombra de cronometraje
- Clasificación por tiempo neto

CONSIDERACIONES

- Se recomienda a los participantes situarse en el cajón acorde a su nivel real
- Una incorrecta ubicación podrá afectar al desarrollo de la prueba
- Habrá boyas cada 330m aproximadamente para controlar la distancia

CICLISMO (80KM)

SALIDA

- El circuito arranca con una subida de 2,1km en el tramo de enlace
- Posteriormente los atletas realizarán dos vueltas a un circuito rápido
- Amplia calzada y perfil favorable
- Desnivel positivo acumulado. 614m

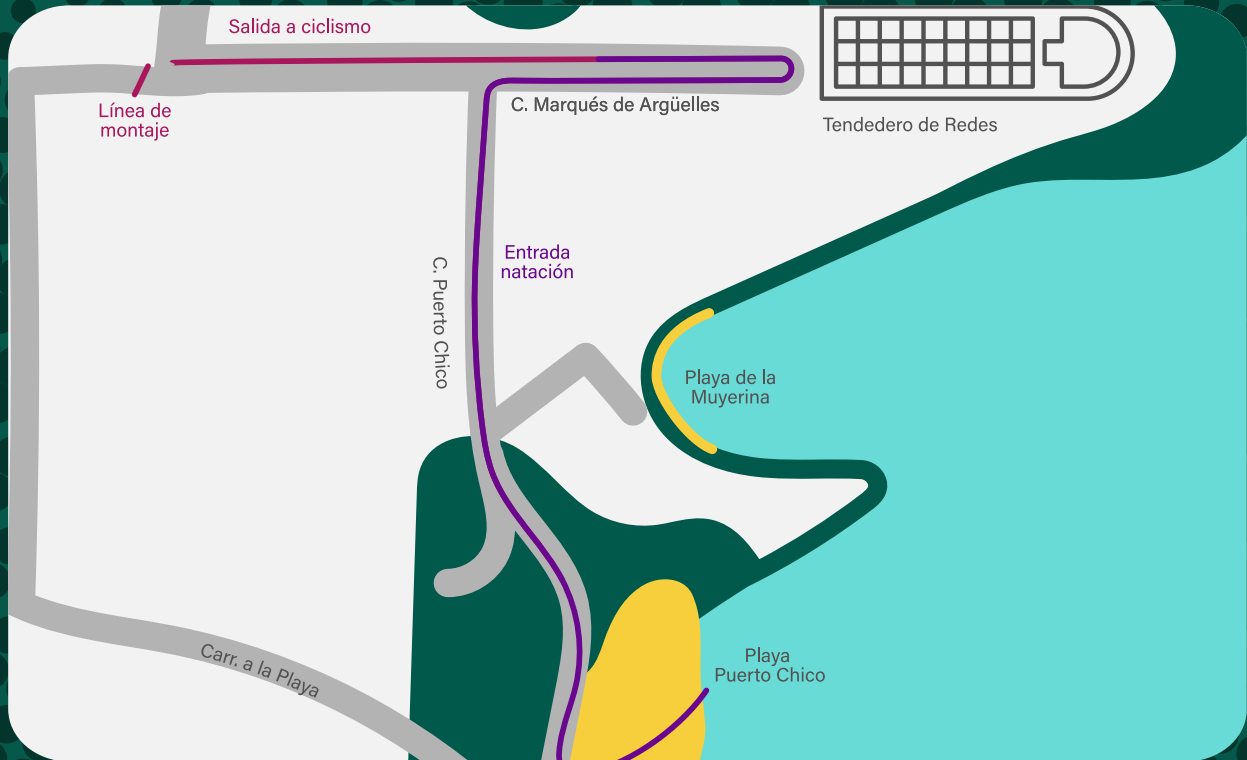
CARRERA A PIE (18KM)

SALIDA

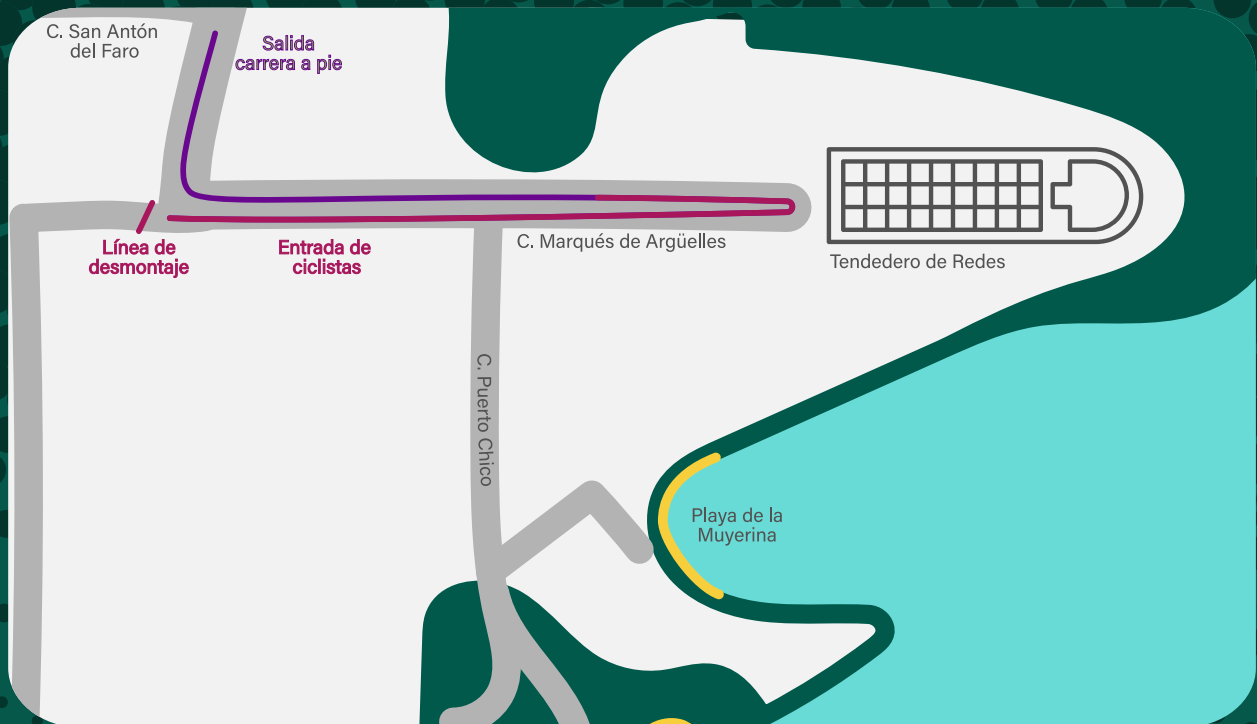
- 18km en 4 vueltas
- Dese nivel positivo acumulado: 86m
- Se recomienda planificar tu estrategia teniendo en cuenta que vienes del sector bici con tu propia nutrición

TRANSICIONES

TRANSICIÓN 1 (NATACIÓN/CILISMO)



TRANSICIÓN 2 (CICLISMO/CARRERA A PIE)



AVITUAYAMIENTO

NATACIÓN (2KM)

- 1 punto al terminar el tramo con agua

CICLISO (80KM)

Punto principal (1)

- Segunda vuelta km 40,5
- Bidón Tri100
- Isotónico sabor limón (226ERS)
- Gel energético de 80 g (sabores: banana o fresa)

* Recomendamos aprovechar este punto para recargar energía de cara a la parte final del segmento.

Punto secundario (2)

- km 24,4 y 56,5
- Puest con agua

* Las botellas no son compatibles con portabidones, ya que están diseñadas para rellenar tu propio bidón.

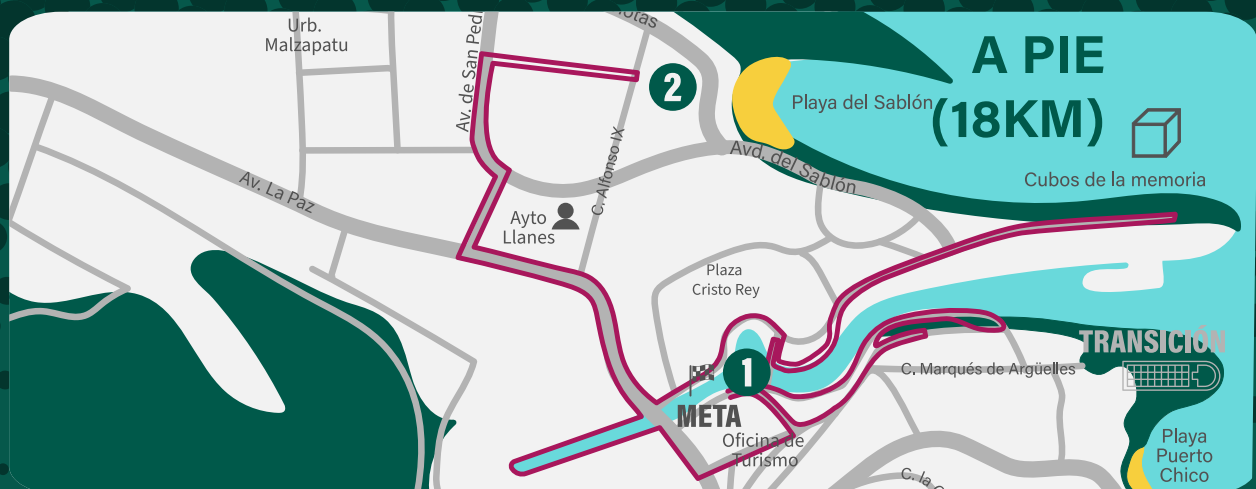
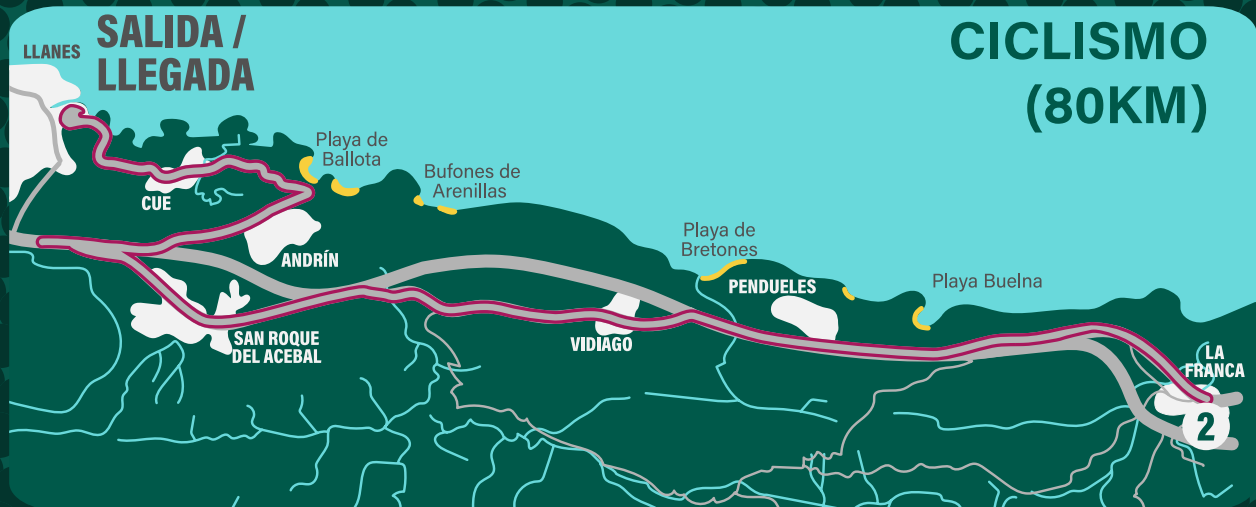
CARRERA A PIE (18KM)

Punto por vuelta (2)

- Cada 2,4 km
- Agua
- Coca Cola
- Cacahuets

Punto central (1 en mapa)

- Geles de 80g (226ERS)
 - Con cafeína
 - Sin cafeína
 - Sabores: banana, cherry y cola
- * Cada participante contará con dos geles, pensados especialmente para afrontar las vueltas finales con mayor rendimiento.



TRI100LLANES

