

AGENDA

SABADO 1 de junio:

12:00-19:00 horas. Recogida de dorsales, bolsa del corredor y punto de información abierto. Lugar: Hotel **HIPOCAMPO PLAYA**.

16:00-19:00horas. Facturación abierta de bicicletas (check-in) y bolsas en boxes.

17:00-18:00 horas. Reunión técnica (Brefing). Lugar: Hotel **HIPOCAMPO PLAYA**.

18:00-18:30 horas. Conferencia a cargo de **Biel Arrom**, entrenador Superior de Natación. Entrenador de Triatlón nivel III y Maestro de Educación Física. La charla tratará sobre: **Las unidades de carga. Una propuesta para el diseño y el control del entrenamiento..**

18:30-19:00 horas. Conferencia a cargo de **Pep Vidal**, Tadaf. Técnico Superior de Triatlón nivel 3.

La charla tratará sobre: **Planificación de una prueba de media distancia.**

Lugar: Hotel **HIPOCAMPO PLAYA**.

19:00 a 21:00 horas. Pasta Party. Restaurante Cristobal, frente Boxes.

DOMINGO 2 de junio:

07:00 a 08:15 Apertura Boxes. Chek-in opcional para participantels Olímpico

08:15 Se abre las barreras para acceder a la salida de natación Doble Olímpico.

08:30 Inicio del triatlón Doble Olímpico

10:15 Se abren barreras para acceder a la salida natación Olímpico.

10:30 Inicio del triatlón Olímpico.

14:00 Ceremonia entrega de premios.

IMPORTANTE!!!!!!!

En la entrega de dorsales se le facilitarán dos bolsas a cada triatleta de color naranja. En cada una de ellas colocareis la pegatina con vuestro número de dorsal que se os entregará con la inscripción, una con la inscripción BIKE y otra con la inscripción RUN..

En ellas debereis colocar todo lo necesario para cada una de las disciplinas, BIKE-RUN, i juntamente con la bicicleta depositarlas en boxes en el Chek-in, sabado de 16 a 19 horas.

En la explicación que sigue podreis ver los pasos a seguir en la T1 y la T2.

Los equipos de relevos necesariamente también tendrán que dejar la bicicleta en Boxes el sabado en el Chek-in, aunque No las bolsas, ya que los atletas que esperen el relevo en Boxes lo harán vestidos con su indumentaria correspondiente, BIKE y RUN.

CIRCUITOS:

DOBLE OLIMPICO

Natación:

Los triatletas harán **2 vueltas de 1.5 km.** por la playa de Cala Millor, la salida y llegada será en la zona de Cala Nau debidamente señalizado con boyas, con piraguas, zódiacs y embarcaciones de la Cruz Roja que velarán por la seguridad de los participantes.

T1 Natación-ciclismo

Al terminar la natación, y entrar en boxes para coger la bicicleta, encontrarás tu bolsa de ciclismo con tu número de dorsal. Debes cogerla y cambiarte en la carpa, depositando en la misma bolsa todo lo que llevabas en la natación: gafas, gorro, neopreno...los voluntarios volverán a dejar tu bolsa en el lugar que la cogiste. Después puedes coger la bici y comenzar el sector ciclista para realizar los 80 km.

Ciclismo:

El circuito constará de **2 vueltas de 40km** debidamente señalizado y con 2 puntos de avituallamiento en cada vuelta, para completar los **80 km.** El sector ciclista estará cerrado completamente al tráfico.

El triatleta deberá **respetar** en todo momento las **normas de circulación**, respetando en todo momento el **circular por su derecha**, quedando totalmente **PROHIBIDO invadir el carril contrario**, así como realizar las curvas por el interior, debido a que es un circuito de **ida y vuelta** y sería un peligro para los triatletas.

T2 Ciclismo-carrera a pie

Al terminar el sector ciclista, entra en Boxes y deja tu bici en el mismo lugar de recogida. No te quites el casco hasta haber dejado la bici en su lugar. Cogerás tu bolsa de correr antes de entrar en la carpa, te cambiarás de ropa, dejas la ropa de bici de nuevo en la bolsa, los voluntarios la recogen y empiezas tu sector de carrera, 20 km.

Carrera:

La carrera a pie constará de **3 vueltas de 6.7 km.** para completar la distancia total de **20 km.** Avituallamiento cada 2 km. El recorrido comprende en parte el paseo de la playa de Sa Coma y parte de la zona de Castell de sa Punta de n' Amer. En cada vuelta pasarás por un control de Chip para contabilizar las vueltas. En el tercer paso te desviarás hacia línea de **Meta** para terminar el **Triatlón Doble Olímpico**

OLIMPICO

Natación:

Los triatletas harán **1 vuelta de 1.5 km.** por la playa de Cala Millor, la salida y llegada será en la zona de Cala Nau debidamente señalizado con boyas, con piraguas, zódiacs y embarcaciones de la Cruz Roja que velarán por la seguridad de los participantes.

T1 Natación-ciclismo

Al terminar la natación, y entrar en boxes para coger la bicicleta, encontrarás tu bolsa de ciclismo con tu número de dorsal. Debes cogerla y cambiarte en la carpa, depositando en la misma bolsa todo lo que llevabas en la natación: gafas, gorro, neopreno...los voluntarios volverán a dejar tu bolsa en el lugar que la cogiste. Después puedes coger la bici y comenzar el sector ciclista para realizar los 40 km.

Ciclismo:

El circuito constará de **1 vuelta de 40km** debidamente señalizado y con 2 puntos de avituallamiento. El sector ciclista estará cerrado completamente al tráfico.

El triatleta deberá **respetar** en todo momento las **normas de circulación**, respetando en todo momento el **circular por su derecha**, quedando totalmente **PROHIBIDO invadir el carril contrario**, así como realizar las curvas por el interior, debido a que es un circuito de **ida y vuelta** y sería un peligro para los triatletas.

T2 Ciclismo-carrera a pie

Al terminar el sector ciclista, entra en Boxes y deja tu bici en el mismo lugar de recogida. No te quites el casco hasta haber dejado la bici en su lugar. Cogerás tu bolsa de correr antes de entrar en la carpa, te cambiarás de ropa, dejas la ropa de bici de nuevo en la bolsa, los voluntarios la recogen y empiezas tu sector de carrera, 10 km.

Carrera:

La carrera a pie constará de **2 vueltas de 5 km.** para completar la distancia total de **10 km.** Avituallamiento cada 2 km. El recorrido comprende en parte el paseo de la playa de Sa Coma y parte de la zona de Castell de sa Punta de n'Amer. En cada vuelta pasarás por un control de Chip para contabilizar las vueltas. En el segundo paso te desviarás hacia línea de **Meta** para terminar el **Triatlón Olímpico.**

Nos vemos en Cala Millor!!!!!!!!!!!!!!

Dear athletes, there are few hours to kick off the third annual IRONTRIMALLORCA-DOUBLE OLYMPIC 103 OLYMPIC TRIATHLON.

Our hope is that with all the IRONTRI enjoy it and everything around him. Organization, sponsors, volunteers, officials, municipalities, Security Forces and all who make it possible for the triathlon go ahead, make every effort for you to spend a pleasant setmana to Cala Millor, enjoying the Tri and everything that surrounds .
Come forward program:

AGENDA

SATURDAY June 1:

12:00 to 19:00 hours. Collection of numbers, stock broker and open information point.
Location: Hotel HIPOCAMPO BEACH.

16:00 to 19:00 hours. Bicycle open Billing (check-in) and bags in boxes.

17:00 to 18:00 hours. Technical Meeting (Brefing). Location: Hotel HIPOCAMPO BEACH.

18:00 to 18:30 hours. Lecture by Arrom Biel, Swimming Senior Coach. Level III Triathlon Coach and PE teacher.

The talk will discuss: loading units. A proposal for the design and control of training ..

18:30 to 19:00 hours. Pep Talk by Vidal, Tadaf. Triathlon Technician Level 3.

The talk will focus on: Planning a middle distance test.

Location: Hotel HIPOCAMPO BEACH.

19:00 to 21:00 hours. Pasta Party. Restaurant Cristobal, compared Boxes.

SUNDAY June 2:

7:00 to 8:15 Opening Boxes. Chek-in optional Olympic participantels

8:15 opens barriers to access Double Olympic swim start.

8:30 Home Double Olympic triathlon

10:15 They open barriers to exit Olympic swimming.

10:30 Start of the Olympic triathlon.

14:00 Awards Ceremony.

IMPORTANT!!

In dorsal delivering two bags shall be provided to each color triathlete naranja.En each will touch your sticker with your race number that will give you with the inscription, one with and one with inscription BIKE RUN registration. .

In them thou must put everything you need for each disciplinas, BIKE-RUN, along with the bike i deposit them in boxes in the Chek-in, Saturday from 16-19 hours.

In the discussion that follows you could see the steps in the T1 and T2.

Necessarily Relay teams will also have to leave the bike in the pits on Saturday Chek-in, but not the bags, because athletes to wait over in Boxes will make your dress dresses corresponding BIKE and RUN.

CIRCUITS:

DOUBLE OLYMPIC

Swimming:

Triathletes will do two laps of 1.5 km. on the beach of Cala Millor, the start and finish will be in the area of Cala Nau clearly marked with buoys, with canoes, inflatables and boats dela Red Cross will ensure the safety of participants.

T1 swimming-cycling

After the swim, and pit to take the bike, find your bike bag with your race number. You pick it up and change you into the tent, putting in the same bag all you wore in swimming: goggles, hat, neoprene volunteers again ... leave your bag in place that fucked her. Then you can take the bike and start the cycling for 80 km.

Cycling:

The circuit consist of 2 laps of 40km with 2 clearly marked and refreshment points at every turn, to complete the 80 km. The bicycle industry is completely closed to traffic.

The triathlete must always respect traffic rules, always respecting the right move for her, being totally PROHIBITED invading the opposite lane and make the curves on the inside, because it is a return circuit and serious danger to the athletes.

T2 Cycling-foot race

At the end of the cycling, enters Boxes and leave your bike in the same pick-up. Do not take off the helmet to have left the bike in place. You will take your bag to run before entering the tent, you change your clothes, leave bike clothes back in the bag, the volunteers collected and start your career sector, 20 km.

Career:

The run will consist of 3 laps of 6.7 km. to complete the total distance of 20 km. Provisioning every 2 km. The tour includes in part the walk to the beach of Sa Coma and part of the area of Castell de Sa Punta de N'Amer. At every turn you will pass control to account Chip turns. In the third step you will stray towards finishing line to complete the Double Olympic Triathlon

OLYMPIC

Swimming:

Triathletes will do 1 lap of 1.5 km. on the beach of Cala Millor, the start and finish will be in the area of Cala Nau clearly marked with buoys, with canoes, inflatables and boats dela Red Cross will ensure the safety of participants.

T1 swimming-cycling

After the swim, and pit to take the bike, find your bike bag with your race number. You pick it up and change you into the tent, putting in the same bag all you wore in swimming: goggles, hat, neoprene volunteers again ... leave your bag in place that fucked her. Then you can take the bike and start the cycling for 40 km.

Cycling:

The circuit consist of 1 lap 40km signposted and with 2 points of supplies. The bicycle industry is completely closed to traffic.

The triathlete must always respect traffic rules, always respecting the right move for her, being totally PROHIBITED invading the opposite lane and make the curves on the inside, because it is a return circuit and serious danger to the athletes.

T2 Cycling-foot race

At the end of the cycling, enters Boxes and leave your bike in the same pick-up. Do not take off the helmet to have left the bike in place. You will take your bag to run before entering the tent, you change your clothes, leave bike clothes back in the bag, the volunteers collected and start your career sector, 10 km away.

Career:

The run will consist of 2 laps of 5 km. to complete the total distance of 10 km. Provisioning every 2 km. The tour includes in part the walk to the beach of Sa Coma and part of the area of Castell de Sa Punta de N'Amer. At every turn you will pass control to account Chip turns. In the second step you will stray towards goal line to finish the Olympic Triathlon.

See you in Cala Millor!!!!