

FAQ · Northwest Triaman

FAQ O PREGUNTAS FRECUENTES

1 ¿ QUE TENGO QUE LLEVAR PARA PASAR EL CONTROL DE MATERIAL?

Primero pasa con tu DNI a recoger tu bolsa del corredor y después vete a boxes con tu bicicleta, casco y pulsera y con las pegatinas ya puestas. **Es obligado hacerlo el SABADO 25 de 16:00 a 21:00.**

2 ¿ PUEDO ENTRAR EN EL BOX PARA DEJAR MATERIAL(botellines, comida...) O INFLAR MIS RUEDAS EL DOMINGO?

SI, puedes entrar con tu pulsera para inflar tus neumáticos, colocar tu alimentación en carrera, colocar tus botellines , neopreno, etc.

El Bike Park se abrirá el Domingo a las 6:00h.

Para distancia corta se abrirá a las 8:45 horas.

SALIDA IRONMAN 7:00HORAS

SALIDA MEDIA DISTANCIA 7:00HORAS.

3. ¿ ES OBLIGATORIO IR A LA REUNION TECNICA?

No, pero es importante y sería de gran ayuda para todos. Te agradecemos tu esfuerzo.

Además puede haber cambios de circuito por motivos climatológicos, etc...en la carpa del lago de 17:00 a 18:00.

4. ¿ PARA ENTRAR EN EL BOX EL DOMINGO ES NECESARIO PRESENTAR LA LICENCIA?

No, es suficiente con llevar tu pulsera.

5. ¿ PODEMOS CALENTAR EN EL AGUA EL DOMINGO?

Si, hasta las 6:45, cinco minutos antes de la cámara de llamadas.

6. ¿ CUAL SON LOS TIEMPOS DE CORTE?

SECTOR NATACION 2 HORAS 15 MINUTOS (9:15)

SECTOR BICICLETA 10 HORAS DESDE LA SALIDA (17:00)

SECTOR CARRERA 16 Horas Finales. (23:00)

MEDIA DISTANCIA:

NO HAY TIEMPOS DE CORTE.

7. ¿DONDE APARCO EL DIA DE LA CARRERA?

Habrà un parking para los corredores dentro del recinto del lago, debidamente señalizado.

8. ¿PUEDO CAMBIARME DE CICLISTA EN LA T1 DESPUES DE NADAR?

Si, pero recuerda utilizar las dos carpas (hombres y mujeres) habilitadas para ello, ya que los jueces te descalificarían si te desnudas en público.

9. ¿PUEDO LLEVAR MUSICA O AURICULARES?

No, esta prohibido ya que sería peligroso, imposibilitando oír las indicaciones de jueces, agentes, y además la gente estará animando y no podrás interactuar con ellos;¡¡

10. ¿QUE HAGO SI ME QUIERO RETIRAR?

Deberás obligatoriamente entregar tu dorsal y comunicarlo a los jueces y personal de la organización. Ellos te ayudaran en ese difícil momento.

11. ¿CUANTOS METROS SON DRAFTING?

Frontalmente 10 metros con el triatleta que te precede y 3 metros laterales. Tienes 20 segundos para adelantarlo

12. ¿ES OBLIGATORIO LLEVAR EL DORSAL EN LA BICICLETA?

Si, lo colocaremos en un cinturón porta dorsales hacia atrás en todo el sector de la bicicleta y hacia delante en la carrera a pie.

13. ¿ME PUEDEN AYUDAR A REPARAR UN PINCHAZO?

No, está prohibido recibir ayuda del exterior. Tendrás que reparar tú mismo. La organización habilitara un lugar en el recorrido donde dispondrás de una bomba, cámaras, tubulares y material de primera necesidad para que sin ayuda repares tu bicicleta.

14. ¿ESTA PERMITIDO EL NEOPRENO?

El uso de neopreno estará permitido por la temperatura del agua que se espera para el día de la prueba, pero se os informara a todos de la decisión de los jueces en la última toma de la temperatura (en la reunión técnica)

15. ¿CADA CUANTO ESTAN LOS AVITUALLAMIENTOS?

En el sector de bicicleta cada 20 km. y en el sector carrera a pie cada 2,5km.

16. ¿ES OBLIGATORIO EL CHIP?

Sí, chip amarillo. Si no tienes uno en propiedad tuviste que marcarlo en la inscripción , así y todo no te preocupes porque championchip estará allí por si se te ha olvidado etc...

17. ¿SI ME SACAN TARJETA AMARILLA EN BICI, COMO ACTUO?

Has de parar en la primera caseta que estará indicada como Penalty Box antes de entrar en boxes, y permanecer allí 5´.

18. ¿ EN EL SECTOR BICI, COMO DAN LA BEBIDA?

En bidones para bici de 500 ml, habrá agua o isotónico. Os recomendamos de todas formas siempre salir con uno de vuestros bidones y también algo de alimentación, ya que si se te cae el bidón al cogerlo, o cualquier percance.

19. ¿PUEDO CORRER A PIE AL LADO O CON ALGUIEN?

En el sector a pie al igual que en la natación no hay sanciones por drafting, eso sí, sólo pueden ser competidores, si alguien del público, familiar o amigo corre a tu lado es motivo de sanción (siempre que el motivo sea ayudarte, si entras con tus hijos o pareja de la mano en meta no hay ningún problema.

20. ¿HABRA CREMA PARA EL SOL?

Por supuesto, es uno de los peligros de los ironmans, así que habrá en la T1 y T2 voluntarios ofreciendo crema solar, y también habrá vaselina y crema solar en la carrea a pie en los avituallamientos, MADFORM será la marca que os brindara esta protección.

21. ¿Como estarán numerados los dorsales?

Ambas distancias estarán ordenadas por ranking 2015 del circuito NO DRAFT. Los dorsales de distancia corta serán de otro color.

22.¿ Estará el circuito cerrado al tráfico?

Sí, y controlado por la guardia civil, protección civil y voluntarios. Si algún coche ha de cruzar o pasar irá custodiado por una moto.

23. ¿Que encontraré en la bolsa del corredor?

Regalos para el triatleta (es sorpresa...), adhesivos con los dorsales, el dorsal, el chip sino lo tienes en propiedad, pulsera identificativa, gorro natación numerado, publicidad de los patrocinadores, la revista de la prueba con toda la info de actividades, planos del circuito, del pueblo, de las duchas...

24.¿ Cuantos dorsales vienen y como los pongo?

1 Dorsal grande de papel irrompible que lo pondré en el portadorsales, obligatorio en la bici puesto hacia atrás y corriendo hacia delante. Este dorsal tiene un código QR, si le haces una foto con tu smartphone y con una aplicación qr obtendrás todos tus tiempos y parciales al momento.

3 dorsales adhesivos pequeños. Uno para el guardarropa por si queremos dejar una mochila, y dos para el casco, uno lo ponemos frontalmente y otro en el lado izquierdo del casco.

1 dorsal alargado adhesivo para la tija de la bicicleta.

25. ¿Entregareis Revista con toda la información?

Sí, pero además os la mandaremos online via email y la colgaremos en la web y en el FB para que una semana antes de la prueba lo tengáis todo atado y podáis estar tranquilos.

26.¿ Puedo comprobar si mi chip funciona?

Sí, ya que Championchip tiene una carpa y os aconsejamos que paseis por ella para comprobar que estais en su base de datos y que todo está correcto.

27. ¿Estarán las bicis vigiladas?

Por supuesto, hay una empresa de seguridad contratada. Recordad que debéis recoger vuestra bici límite Domingo 23:30.

28.¿ Las horas de corte, donde contabilizan?

Se contabiliza el tiempo al entrar en Boxes. Es decir que si el límite para nadar + bici son 10 horas, si entras a boxes en 9:59:59 estás dentro del tiempo, y puedes transicionar sin prisa.

29 ¿Puedo llevar go pro, movil o similar?

No, en ningún caso. Estamos compitiendo, somos deportistas y debemos un respeto al rival y al público. No hay nada peor que te pase un competidor hablando por el movil.

30.¿Mi familia me acompaña a la prueba, que pueden hacer?

Vamos a tenerlos entretenidos con música, actividades acuaticas, recuerda que hay playa, concursos, sorteos, gastronomía. Habrá una carpa con bar etc... Traelos y además de animarte pasarán un gran día.

31. ¿Hay cronometraje en tiempo real?

Si, tus familiares podran seguir tus tiempos en directo, cada vez que pases por una alfombra de control, gracias a championchipnorte, en breve os comunicaremos el enlace.

32. ¿ como dejamos nuestras cosas al lado de la bici?

Habrá una cesta al lado de cada bici, recordad que salvo las zapas todo ha de estar dentro de la cesta, y cuando salgais del agua el neopreno tambien.

33. ¿ como sacar la bici del bike park?

MEDIA DISTANCIA

Obligatorio dorsal y pulsera, en horario de 12:00 a 16:00.

LARGA DISTANCIA

Obligatorio dorsal y pulsera, horario 17:30 a 23:30

34. ¿Los acompañantes tendrán donde tomar algo?

Si. En la zona se habilitaran varios bares.

35.¿Los corredores tendremos comida post-carrera?

Por supuesto, ensaladas de arroz, pasta , fruta fresca, cerveza, sandwiches, y todo aquello que os pueda apetecer despues de hartarte a tomar geles y barritas durante la carrera.

36 ¿Habrá fisioterapeutas despues de la carrera?

Si, y tambien el sábado, para un masaje precompeticion o un vendaje de última hora. Despues de la carrera 6 Fisios os ayudaran a recuperar y por supuesto agua con Hielo para meter las piernas.

37.¿Si no paso el corte en algun sector puedo continuar?

No, lamentablemente, se abre el tráfico etc... si no has conseguido realizarlo en el tiempo establecido estas fuera.

38. ¿Puedo comprobar que mi chip funciona?

Os recomendamos que lo hagais el sábado al recoger el dorsal, habrá una lector de chips en donde te damos el dorsal¡¡¡

39. ¿Al ser campeonato Gallego, como serán las clasificaciones?

Habr  dos clasificaciones, una global y otra solo con los corredores con licencia gallega.

40. ¿Esto del Triatlón Ironman es Sano?

Entre tu y yo NO, pero a tus amigos, familiares y por supuesto a tu pareja dile que SI!!!!

*¿Tienes más preguntas?,
Escribenos y te las resolveremos.*

info@northwesttriman.com