

V Triatlón TITÁN "Sierra de Cádiz"



Nota informativa
2009

INDICE NOTA INFORMATIVA

1.- PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARALELAS.

2.- FUNCIONAMIENTO AREA DE META.

3.- FUNCIONAMIENTO AREA DE BOXES

4.-SEGMENTO BICICLETA/CARRERA A PIE.

5.- UTILIDADES.

Estimad@s Titanes:

A penas restan diez días para la celebración del V TRIATLON TITAN SIERRA DE CADIZ 2009, y una vez más contactamos con vosotr@s para transmitir de una manera sencilla y cercana las novedades, utilidades y filosofía de ésta, NUESTRO mágico reto deportivo.



1.- PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARALELAS.

Dado que la mayoría de los participantes del Titán desde el día 2 de octubre ya se encuentran en la Sierra de Cádiz, vamos a crear un punto de referencia y encuentro para ellos. Este lugar será el Albergue Rural Al-qutum (C/ Zahara de la Sierra, N° 13, Algodonales) (www.al-qutum.com), propiedad de Al-qutum, empresa de turismo rural colaboradora del Titán.

En dicho albergue, donde estará alojada la Organización, se celebrará el programa de actividades que mas abajo se indica. Asimismo, tendremos la Oficina de Información al Triatleta, habilitada con un punto de acceso a internet y un lugar de reunión y esparcimiento (jardín y piscina).

PROGRAMA DE ACTIVIDADES VIERNES DÍA 02.10.09:

	ACTIVIDAD	DONDE	HORARIO
1	RECOGIDA DE DORSALES	OFICINA ATENCION TRIATLETA	17:00 - 20:30
2	CHARLA INFORMATIVA ORGANIZACIÓN	JARDINES ALBERGUE AL-QOTUN	18:00 - 18:30
3	CHARLA COLOQUIO DE TRIATLON	JARDINES ALBERGUE AL-QOTUN	18:30 - 19:30
4	CONCIERTO TIBETANO	JARDINES ALBERGUE AL-QOTUN	19:30 - 20:30
5	CENA DE LA PASTA	JARDINES ALBERGUE AL-QOTUN	20:30 - 23:00

Recogida dorsales en la oficina de atención al triatleta

El horario de atención será de 17.00 a 20.30 h. Para la recogida será imprescindible que el atleta muestre DNI, licencia federativa con fotografía o documento similar que identifique inequívocamente al triatleta.

Independientemente, para aquellos triatletas que se desplacen directamente el mismo día de la prueba se habilitará una carpa en boxes para la entrega de dorsales y documentación. El protocolo está incluido en el apartado de boxes.

Charla Informativa Organización (18.00 a 18.30)

Se informará a los asistentes de los aspectos mas relevantes del triatlón (puntos de avituallamientos, detalles del recorrido, etc...) y se resolverán las dudas que se planteen.

Charla-coloquio de Triatlón (18.30 a 19.30 h)

A cargo de los últimos campeones del Titán (Iván Tejero y Francisco Villaescusa), así como el flamante campeón del mundo Xterra/08, Rubén Ruzafa. Todos compartirán con los asistentes sus impresiones y consejos sobre el Titán y pronósticos de resultados.

Concierto de voces, tambores y cuencos tibetanos (19.30 a 20.30 h.)

Siguiendo nuestra habitual forma de entender el triatlón, os ofrecemos un concierto de tambores, gongs, cuencos tibetanos y voces, a cargo de Ana y Amaya (www.suenalegria.com). El concierto se basa en limpiar y armonizar vuestro campo energético, utilizando tonos, vocales, cadencias rítmicas de cada punto energético del cuerpo, también conocidos como chakras. Los chakras más importantes son siete y se corresponden con un elemento de la naturaleza.

El efecto de este concierto será aportaros bienestar, relajación, limpiar tensiones y recargaros de energía, para un mayor rendimiento y disfrute del Titán.

Cena de la pasta VIERNES (20.30 a 23.00) y cena fiesta SÁBADO

Una vez más, en esta edición compartiremos una cena en familia. Pero como novedad, este año tendremos dos momentos “gastronómicos”:

- Cena de la PASTA antes de la competición, que se celebrará en distintas estancias del albergue de Al-Qotun.
- Cena-Aperitivo Titán, como novedad, hemos considerado que la magia Titán debe prolongarse hasta la noche, y para ello que mejor lugar que la plaza del pueblo de Zahara que os habrá dado la gloria horas antes. Para ello, se está coordinando con un establecimiento hotelero de Zahara de la Sierra una cena-aperitivo para el sábado por la noche. El objetivo es reunir a todos los titanes tras la celebración del triatlón para compartir experiencias, anécdotas, etc. Para ello necesitamos conocer previsiones de asistencia. **El precio fijado del menú es de 12 euros/persona, que deberá ser abonado directamente tanto por l@s Titanes como por los acompañantes que hayan confirmado previamente su asistencia, el mismo día de la cena.** Indicar que para la Organización nos es

V Triatlón TITÁN “Sierra de Cádiz”



simplemente imposible asumir el gasto que conlleva dicha cena-aperitivo, pero no obstante consideramos que el momento, la compañía y el entorno pueden ser inolvidables. Indicado todo lo anterior, será IMPRESINDIBLE confirmar la asistencia personal del triatleta y acompañante-s si los hubiera, mediante el envío de un MAIL RESPUESTA dirigido sanduvete@gescon-chip.com. En este correo se deberá especificar claramente nombre completo del triatleta, dorsal, nombre de acompañantes y concretar actividades a las que se asistirá (charlas, concierto, cena viernes y cena sábado). En el apartado de UTILIDADES se os adjunta una tabla plantilla para “copiar y pegar”.

Indicar que disponemos 175 plazas limitadas para todas las actividades del viernes. Por tanto, cerraremos reservas tan pronto se hayan confirmado la asistencia de dicho número de personas. A fin de garantizar la debida calidad de las actividades previstas, no se permitirá el acceso a aquellas personas que no hayan confirmado previamente su asistencia. Se aconseja traer ropa de abrigo y/o manta para poder disfrutar de las actividades mencionadas ya que se celebrarán en zona ajardinada al aire libre.

Respecto al coste de la cena de la Pasta, este estará incluido dentro del coste de la inscripción SOLO para l@s Triatletas Titanes. En el protocolo de entrega de dorsales se entregará los correspondiente ticket-cena. Los acompañantes con la reserva correspondiente deberán abonar el menú a razón de 10 euros/persona y recoger el correspondiente ticket el día 02.10.09, en la Oficina de Atención al Triatleta. Tanto la asistencia del Triatleta como la de sus acompañantes, si los hubiera, deberá estar confirmada según el procedimiento explicado anteriormente. **En caso de que finalmente se confirme la celebración de la Cena-aperitivo del sábado, se seguiría el mismo protocolo anterior de pago y entrega de ticket anterior.**

Como adelanto, os podemos adjuntar los siguientes detalles de la Cena-aperitivo Titán del sábado, que imaginamos que os ayudaran para poder despertar vuestro interés, y confirmar asistencia. Por su parte, la organización queda a la espera para cerrar precio e informaros del mismo:

LUGAR/HORA: 21.00 h. en Plaza Zahara, se adecuará la Zona del Mirador con mesas, decoración apropiada, para ofrecer la degustación de pie. Durante la degustación se proyectarán imágenes de las distintas pruebas deportivas. **Nº PERSONAS:** 150, **MENÚ:** **Platos fríos** Chacinas ibéricas de Grazalema (Chorizo, salchichón y caña de lomo), Queso semicurado de Zahara, acompañado de uvas, cebolla caramelizada e higos. queso de cabra con tomates secos. ensalada de tomate de la huerta con anchoas. **Platos calientes:** Chile con carne: Guiso de judías rojas con ternera y verduras y un poco picante, Albóndigas. **Postres** Queso fresco de Zahara con membrillo. **Bebidas:** Cerveza Cruzcampo, Botellas de agua de 1,5L, CocaCola y refrescos de naranja o limón, Vino Tinto.



2.- FUNCIONAMIENTO AREA DE META

1. La hora fijada para la entrega de premios son las 18:00 h.
2. En la carpa de la Organización, una vez finalizada la competición, el triatleta podrá retirar su bolsa de regalos, una prenda técnica, camiseta recuerdo, una bolsa de avituallamiento y bebida. Aproximadamente unos 30 minutos mas tarde desde su entrada en meta, será llamado por megafonía para que recoja en la carpa de la Organización su diploma y regalo acreditativo de su condición de TITAN.
3. Los doble finisher Guada-Titán podrán recoger su regalo conmemorativo en la carpa de Organización.
4. Se habilitará una zona de masaje y recuperación atendida por personal cualificado.
5. Transporte de triatletas de meta a boxes desde las 15:30h a 19:30 horas. Salida cada 15 minutos.
6. Duchas en el polideportivo municipal de Zahara Sierra desde 14:00 a 20:00 horas.



3.- FUNCIONAMIENTO AREA DE BOXES (Sábado 3 de octubre)

En la zona de boxes se podrán realizar las siguientes gestiones:

1. Última Recogida de dorsales y documentación para aquellos que no lo hicieran el viernes
2. Entrega de BOLSA PERSONAL para recoger en META
3. Entrega de BOLSA PERSONAL DE AVITUALLAMIENTO para recoger en carrera en el 2º punto de avituallamiento, situado justo antes del pueblo de Benaocaz.

Se ubicarán 2 carpas, una carpa para las gestiones referentes a dorsales/documentación, y otra carpa para lo referente a la entrega de bolsas a la organización.

En AMBAS CARPAS el horario de atención al triatleta será de **8:00 a 8:45 h.**

Zona de Aparcamientos

A escasos 100 metros de la zona de boxes se ha habilitado un aparcamiento exclusivo para los vehículos de los triatletas. Para su acceso hay que presentar el DNI o ficha federativa al vigilante encargado del control de entrada. Calculamos que su cabida es de aproximadamente 75 vehículos.

El horario de entrada de vehículos será de **7:30 a 09:30 h.** Este aparcamiento permanecerá vigilado hasta las **13:30h.** La organización no se responsabilizará de los daños o robos que se puedan producir en dicho aparcamiento.

Entrada a boxes

El horario oficial de apertura y cierre de BOXES será de **08:00h a 08:50h**. Al objeto de evitar largas colas y posibles retrasos se os ruega una llegada escalonada, agilidad y colaboración con la organización.

Al objeto de evitar suplantación alguna (cesión de dorsal a algún compañero o similar) SERÁ OBLIGADA LA PRESENTACIÓN DEL DNI O FICHA FEDERATIVA A LA ENTRADA DE BOXES.

Por tanto, quedará totalmente prohibida la entrada de material alguno a BOXES por cualquier persona que no presente dicha documentación.

Zona de concentración

A las **09:05h** TODOS los triatletas deberán encontrarse en la zona de concentración, zona ubicada en la parte más baja de los boxes. El objeto de esta concentración es poder daros los últimos detalles sobre la prueba y realizar la foto de familia de salida. Si sois puntuales a **09:20h** estaremos listos, teniendo tiempo suficiente para calentar durante unos minutos antes de la salida.

Salida de la prueba

A las **09:30h** deberéis encontraros en la zona de salida (agua). Por supuesto, quedará señalizada apropiadamente. En este punto, SE OS PIDE PUNTUALIDAD EXTREMA, por respeto a la organización y al resto de compañeros, evitando el tiempo de espera en el agua se prolongue innecesariamente.

Tiempos de corte

Os indicamos los tiempos de corte establecidos por la organización y que se aplicarán de forma rigurosa. Entendemos que el participar en la prueba implica la aceptación de forma deportiva de las normas que en ella se han establecido por lo que se os pide la máxima aceptación de normas y respeto hacia las personas que la aplican.

- **Sector 1 (natación) 60 minutos**
- **Sector 1 + 2 (natación + bicicleta) 5 horas 40 minutos**
- **Sector 1 + 2 +3 (Meta) 8 horas**

Retirada del material de boxes / datos contacto en caso de emergencia

Al objeto de asegurar, dentro de las posibilidades de la organización, la integridad de todo el material que depositáis en boxes, éste solamente podrá ser retirado por el propio triatleta (presentando DNI o ficha federativa). Se os recomienda que esta documentación la

dejéis en boxes a la hora de dejar el material facilitando su presentación a la retirada del mismo) o en su caso se deberá indicar nombre de la persona que lo retirará.

Así mismo, es indispensable y más que recomendable que la organización disponga de los datos de contacto de una persona con la que podamos contactar en caso de emergencia.

Estos datos nos los deberéis hacer llegar en el MAIL RESPUESTA a esta nota informativa, usando las tablas plantilla incluidas en el último apartado de UTILIDADES.



4.-SEGMENTO BICICLETA / CARRERA A PIE

Puntos de avituallamiento

Detalles a resaltar respecto a los puntos de avituallamientos:

- Las barritas y los geles, así como la bebida isotónica serán de la marca high5 (www.highfive.co.uk)
- Líquidos: El isotónico anteriormente comentado y agua.
- Los líquidos se darán en bote ciclista en el recorrido de bicicleta y en vasos en el recorrido de carrera a pie.
- También habrá esponjas y vaselina en la carrera a pie, así como todo lo necesario para la higiene femenina en algunos puntos de ambos circuitos.
- Las frutas serán plátanos en bicicleta y plátanos y naranjas en carrera a pie (las naranjas cortadas en cuatros cascos y con piel)
- Las barritas en el circuito a pie estarán partidas por la mitad.
- Respecto al punto de asistencia técnica anterior a Benaocaz, nos hemos encontrado con la complejidad de la entrega de la BOLSA PERSONAL DE AVITUALLAMIENTO, ya que había que identificar al triatleta con anterioridad a su llegada, y la bolsa había que entregarla a gran velocidad. En sucesivas ediciones hemos adelantado el punto de entrega, hemos colocado un voluntarios comunicados con walkies, etc, etc...y todos los años han "sobrado bolsas". Por lo tanto, indicar que en esta edición será el triatleta el responsable de la correcta recogida de su bolsa. Si pretende usar esta bolsa, deberá pararse y recogerla en el lugar dispuesto para ello, ya que la organización no pondrá los medios anteriormente señalados, ya que en otras ediciones han sido inútiles.

Distribución de los puntos de avituallamiento:

CIRCUITO DE BICICLETA:

- 1°. **AV1: 1er paso Pto. de Las Palomas (KM 14,3):** geles, barras, líquidos.
- 2°. **AV2: Subida antes de Benaocaz** (frente a un edificio abandonado) (**aprox. KM 36, 8**): Punto de asistencia técnica. Líquidos y plátanos.
- 3°. **AV3: El Bosque. Inicio ascenso Pto. El Boyar (KM 57,5):** geles, barras, líquidos y plátanos.
- 4°. **AV4: Final ascenso Pto. de El Boyar (KM 68):** geles, líquidos.
- 5°. **AV1: 2º paso Pto. de las Palomas (vuelta, KM 76,1):** geles, barras, líquidos.

CIRCUITO DE CARRERA A PIE:

- 1°. **Salida de boxes:** barras, líquidos.
- 2°. **Punto intermedio (Km. 3,5):** plátanos, naranjas, líquidos.
- 3°. **Entrada Algodonales (Km. 7):** geles, barras, líquidos.
- 4°. **Salida Algodonales (Km. 10):** geles, barras, líquidos.
- 5°. **Punto intermedio (Km. 13,5):** plátanos, naranjas, líquidos.
- 6°. **Paso por boxes (Km. 17):** barras, líquidos.
- 7°. **Comienzo de la subida a Zahara (Km. 19):** geles, líquidos.

Otras consideraciones generales:

- Incidir MUY ENCARECIDAMENTE en el respeto por el medio ambiente. Estamos en un Parque Natural, y la continuación de la prueba también depende del comportamiento de los deportistas.
- Se os ruega que no se arrojen los envoltorios de geles, barras, botellas... etc. Desecharlos en el siguiente punto de avituallamiento, donde nuestros voluntarios lo recogerán.
- El circuito de CICLISMO se desarrolla a TRAFICO ABIERTO en TODO el recorrido, excepto la subida y la bajada al Puerto de las Palomas. Por lo tanto, durante el resto del circuito los triatletas serás los máximos responsables de respetar el tráfico, la señalización y las normas básicas de circulación.
- Cabe resaltar especialmente el paso por el pueblo de Grazalema, el cual podemos calificar como "PUNTO CALIENTE". Nos encontraremos badenes, pasos de peatones y atravesaremos por la única calle que atraviesa el mismo centro del pueblo. Por favor, MUCHA PRECAUCIÓN y RESPETO AL RESTO DE VIANDANTES.
- Tanto el circuito de bicicleta como el circuito de carrera a pie estarán debidamente señalizados con cinta adhesiva amarilla y con conos delimitando el recorrido, respectivamente.

- Se avisará con anterioridad de posibles situaciones de peligro (cruces, carretera en mal estado, etc.) con una señal similar a la de "peligro indefinido" indicado en el suelo con la misma cinta amarilla de señalización.



Sobre el DRAFTING y las AYUDAS EXTERNAS

Creemos que sobra decir que si estáis leyendo este documento es porque YA se os presupone que sois unos triatletas especiales, únicos, ya Titanes o futuros Titanes. Tampoco hace falta recordar que el Titán es una prueba "ESPECIAL", para nosotros y para muchos de vosotros "UNICA", y queremos que así siga siendo considerada. Por lo tanto, en NUESTRA familia TITÁN no caben dos conceptos: DRAFTING y AYUDAS EXTERNAS. Para EVITAR malos entendidos, os lo VOLVEREMOS a explicar DE NUEVO en esta edición:

SOBRE EL DRAFTING

Cuando dos ciclistas vayan alineados (es decir, uno detrás de otro), no puede haber MENOS DE 10 METROS entre la rueda delantera de uno y la trasera del que le precede. En caso de circulación en paralelo (en el momento de adelantar) la separación entre ambos ciclistas debe ser SUPERIOR A 3 METROS.

SOBRE AYUDAS EXTERNAS

Se considera ayuda externa toda aportación de personal fuera de la organización de material, alimentación (sólido o líquido) o injerencia en las circunstancias de un corredor, que suponga una mejora de su situación con respecto a la competición. En estos supuestos entran por ejemplo:

- a) Bicicleta externa a la carrera "que pasaba por allí" y que permita el drafting.
- b) Acompañar a un corredor en la carrera a pie.

Así que insistimos, somos una familia, queriendo seguir siendo una familiar y no queremos a nadie que no entienda esta filosofía. Entre todos estamos "criando" una criatura preciosa, ni la malcriemos ni la maleduquemos. Como organización nos toca hacer de progenitores, así que asumiremos "castigos" para llevarla por el buen camino...

Aquel Triatleta que sea descalificado por los jueces por drafting o por ayuda externa será penalizado con la imposibilidad de no poder inscribirse en la siguiente edición del

V Triatlón TITÁN "Sierra de Cádiz"



Titán. Y aquel que reincida, y sea descalificado por segundo año....simplemente dejará DE PERTENECER A LA FAMILIA TITANERA.

Comprendemos que en todas las carreras, solo llega primero uno; pero nuestra filosofía no es esa, deseamos que si alguna carrera debe ser peculiar a ese respecto esa debe ser el TITÁN, en la que gana el que llega a meta, y el que lucha limpia y honestamente contra la prueba en sí.

Por favor, si queréis hacer drafting, buscar esa ayuda extra externa o similar, simplemente ESTA NO ES VUESTRA PRUEBA. No es vuestra guerra, no merece la pena, no malgastéis ni energías ni dinero...y dejar esa plaza para un VERDADERO TITÁN.





5.- UTILIDADES

TABLAS PLANTILLA PARA RELLENAR, COPIAR Y PEGAR EN EL MAIL RESPUESTA OBLIGATORIO A LA CIRCULAR INFORMATIVA

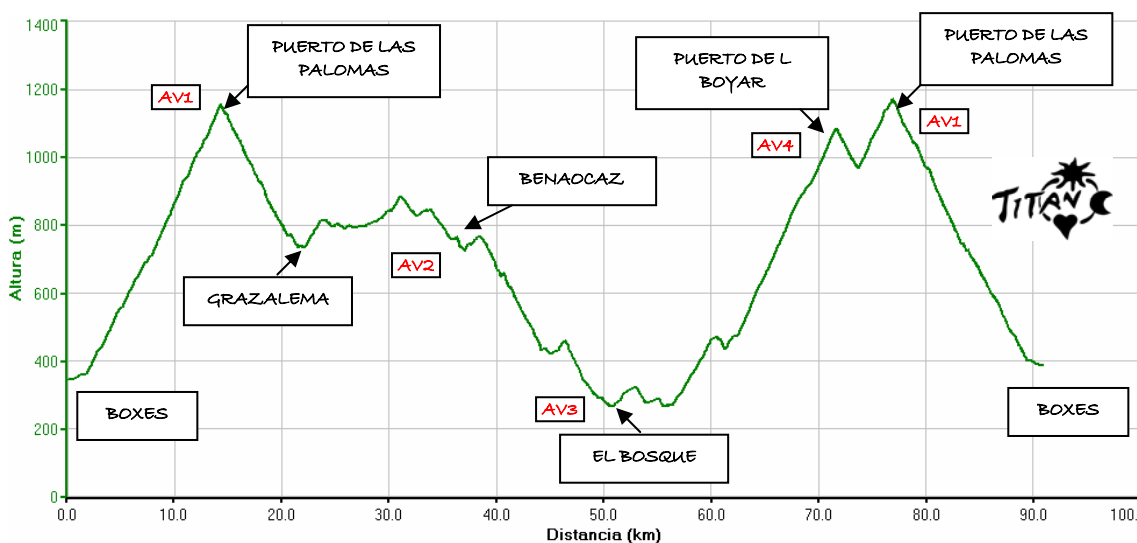
	NOMBRE	APELLIDOS	DORSAL	CHARLAS	CONCIERTO	CENA VIERNES	CENA SABADO
TRIATLETA	JUAN	RUIZ GOMEZ	999	SI	SI	SI	SI
ACOMPAÑANTE 1	MARIA	GONZALEZ SANCHEZ		SI	SI	SI	NO
ACOMPAÑANTE 2							
ACOMPAÑANTE 3							

DATOS PERSONALES PERSONA AUTORIZADA <u>RECOGIDA DE MATERIALES EN BOXES</u>			
NOMBRE			APELLIDOS
DNI			MOVIL

DATOS PERSONALES DE PERSONA <u>EN CASO DE ACCIDENTE</u>			
NOMBRE			APELLIDOS
DNI			MOVIL

Copiar tablas, rellenar EN MAYÚSCULAS Y SIN TILDES, y pegar en un correo electrónico enviado a sanduvete@gescon-chip.com

DETALLE PERFIL CIRCUITO BICICLETA



V Triatlón TITÁN "Sierra de Cádiz"



ACCIONES, ACTIVIDADES, LUGARES, FECHAS Y HORAS PARA NO OLVIDAR...

ACTIVIDAD	DONDE	FECHA	HORA
Envío mail respuesta	sanduvete@gescon-chip.com	27/9/2009 MAX	
Recogida de dorsales opción 1	Albergue / Oficina Atención Triatlet	02/10/2009	17:00 a 20:30
Charla Informativa	Albergue Al-qotun	02/10/2009	18:00 a 18:30
Mesa Redonda	Albergue Al-qotun	02/10/2009	18:30 a 19:30
Concierto	Albergue Al-qotun	02/10/2009	19:30 a 20:30
Cena Pasta	Albergue Al-qotun	02/10/2009	20:30 a 23:00
Recogida de dorsales opción 2 (boxes)	Carpa Habilitada en Boxes	03/10/2009	8:00 a 8:45
Entrega de BOLSAS PERSONALES	Carpa Habilitada en Boxes	03/10/2009	8:00 a 8:45
Apertura de Boxes	Boxes	03/10/2009	8:00 a 8:50
Apertura de parking coches	A 100 m de Boxes	03/10/2009	7:30 a 9:30
Vigilancia de parking coches	A 100 m de Boxes	03/10/2009	hasta 13:00
Zona concentración previa salida	Zona baja de Boxes	03/10/2009	9:05
Entrada agua / calentamiento	Pantano	03/10/2009	9:20
SALIDA TITAN 2009	Pantano	03/10/2009	9:30
Entrega de premios	Plaza Zahara - META	03/10/2009	18:00
Transporte de triatletas a boxes (cada 15 min)	Plaza Zahara - META	03/10/2009	15:30 a 19:30
Duchas polideportivo Zahara	Polideportivo Zahara	03/10/2009	14:00 a 22:00
Cena -aperitivo Titán	Plaza Zahara - META	03/10/2009	por confirmar