



Circuíto Galego de Triatlón de Estrada  
Clasificadorio para o Campionato Galego  
Premios especiais por clubs : 1.º 1000 €, 2.º 500 €, 3.º 200 €  
Apertura inscricións venres 14/04 na web da Fegatri

ORGANIZA



A POBRA  
DO CARAMIÑAL  
CONCELLO



COLABORA

FEGATRI

Inscricións en: [www.fegatri.org](http://www.fegatri.org)

**IV GRAN PREMIO TRIATLON POBRA DO CARAMIÑAL**

Páxina 1 de 12

**2023**

**Proba do Circuíto Galego de Tríatlon de Estrada**

REGULAMENTO E RUTOMETRO  
**Domingo 14 de Maio de 2023**



**1. Nome da proba:**

**IV GRAN PREMIO TRIATLON POBRA DO CARAMIÑAL 2023**

**2. Organizan:**

Artrogal Tri 498

Concello da Pobra do Caramiñal

Federación Galega de Tríatlon e Péntatlon Moderno (FEGATRI) con enderezo na rúa Castelao, 21, 27001 Lugo e número de teléfono 982 251 345

### 3. Información e contacto:

Artrogal Tri 498.

Email: [498tri@gmail.com](mailto:498tri@gmail.com)

### 4. Colaboran:

Proteccion Civil  
Policia Local  
Secretaría Xeral para o Deporte

### 5. Data, hora e lugar da proba:

**Data:**

**Domingo 14 de Maio de 2023**

**Hora:**

10:30

**Lugar:**

**Pobra do Caramiñal - A Coruña.**

Zona de Transición situada no Porto de Pobra do Caramiñal.

Centro de información e control da proba situado na zona de pos meta

Zona de aparcadoiro situada nas inmediacións do Porto de Pobra do Caramiñal.

Mapa:

[Zona de Saída/Meta/Transicións GP Probra do Caramiñal](#)

### 6. Saídas:

**Domingo 14 de Maio de 2023**

11:00 saída masculina.

11:10 saída feminina.

## 7. Horarios

**Domingo 14 de Maio de 2023**

<b>Hora</b>	<b>Acto</b>	<b>Lugar</b>
08:00 a 10:00	Recollida de dorsais	Edificio PAD Pobra do Caramiñal
09:15 a 10:30	Control de material	Área de transición
10:30	Información técnica	Área de transición
*11:00	<b>Saída Masculina</b>	Rampa do pantalán
*11:10	<b>Saída Feminina</b>	Rampa do pantalán
12:15 (Aprox.)	<b>Chegada aproximada último participante</b>	Zona de Meta

**\*Horario estimado entrega de premios ás 12:45 h.**

**\*\* Tempo en Meta para clasificación para o Campionato Galego**

**Masculina 01:12:00 h**

**Feminina 01:37:00 h**

## 8. Distancias:

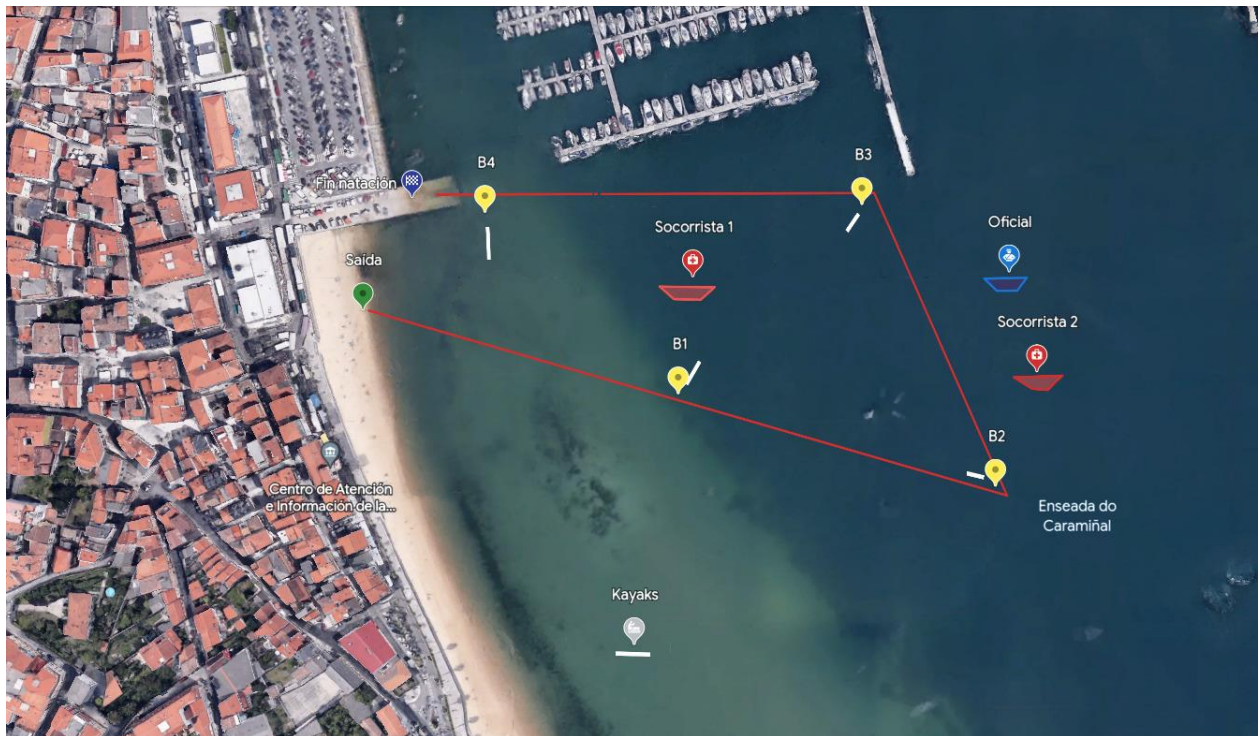
Tríatlon distancia SPRINT

**750 m** de natación – **21 km** en bicicleta – **5 km** de carreira a pé

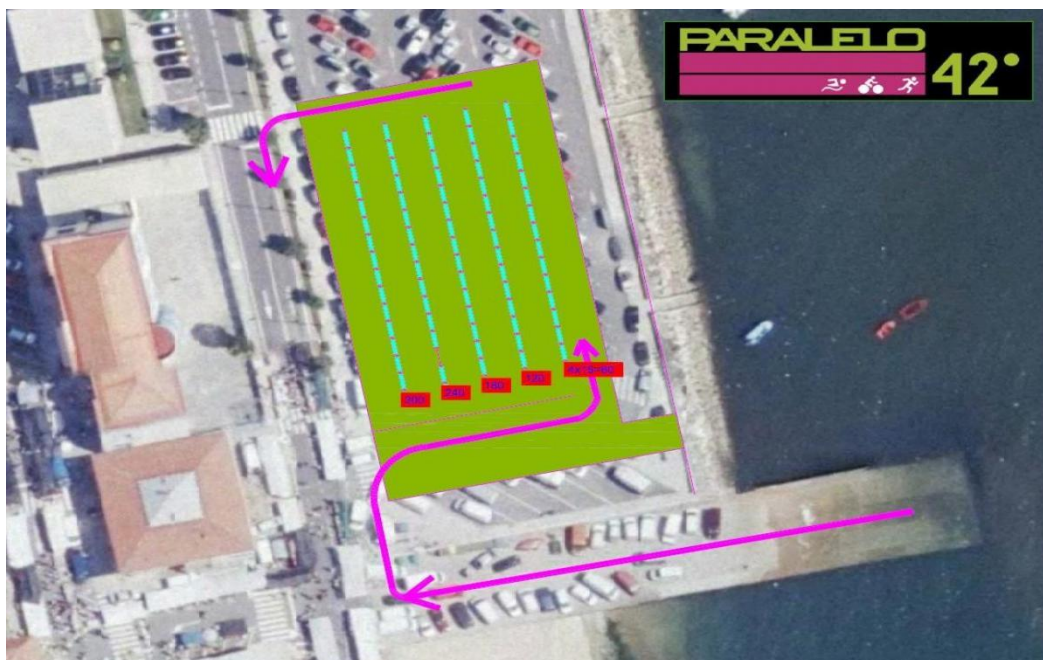
## 9. Percorrido e planos de circuitos:

### 1. Itinerario Segmento Natación:

Saída dende a rampa do pantalán ao carón da Praia do Areal.  
Natación en paralelo á praia do Areal e sobre un rectángulo. 1 volta a un circuíto de 750 m.



### 2. T1 - Fluxo en Boxes



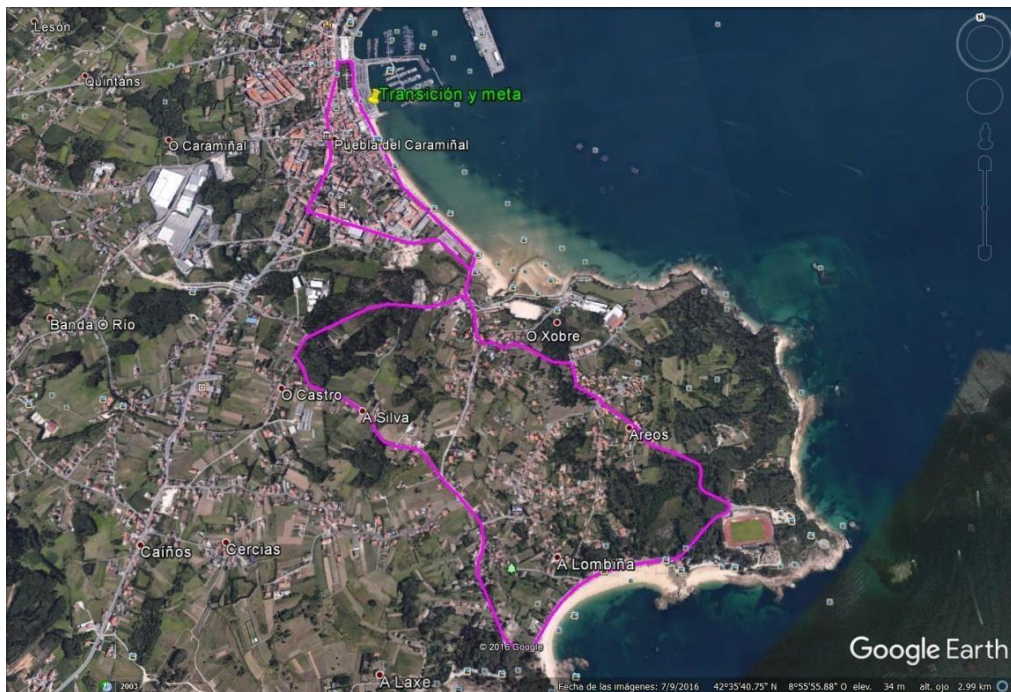
### 3. Itinerario segmento ciclismo:

20.7 km facendo 3 voltas a un circuito de 6.9 km.

Saída e chegada: Travesía do Areal Pobra do Caramiñal.

En total un circuito de 6.9 km ó cal se darán un total de 3 voltas.

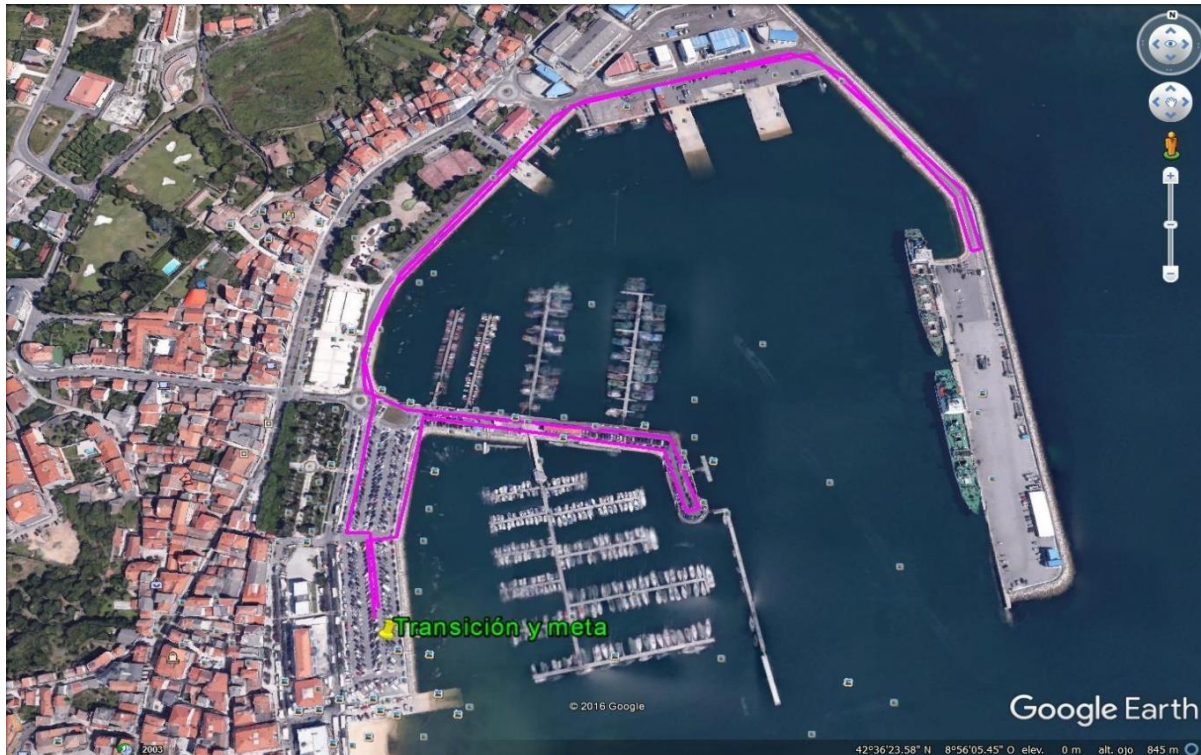
O circuito transcurre pola Travesía do Areal, pola DP-6703 (subida a Cabío pola "Canteira do cura"), baixada pola aldea de Cabío ata a Praia de Cabío, volta á DP-6703 ata a "Carballeira da Silva", estrada do Castro, Aldea da Ponte, pola Rúa Venecia, pola Rúa Gasset, e pola Rúa da Paz e de volta ó Paseo do Areal.



### 5. Itinerario segmento carreira a pé:

5 km facendo 2 voltas a un circuito de 2,5 km.

Transcorre nun circuito de 2,5 km polo paseo do Areal e o Portos de Pobra do Caramiñal. Ver o seguinte mapa para o detalle do circuito da carreira a pé.





## 10. Sistema de cronometraxe:

Sistema de cronometraxe con chip.

Entregarase chip que se devolverá ao remate da proba

## 11. Inscripcións:

***Proba reservada a deportistas con dereitos de circuito aboados ou pertencentes a clubs que os teñan aboados.***

### **Apertura de inscricións:**

Luns 17 de abril de 2023 ás 9:00

### **Peche de inscricións:**

martes 9 de Maio do 2023 ás 23:59

- Limitada a 300 participantes
- Reservas: 150 prazas para cada xénero
- A reserva de prazas por xénero estará activa ata ás 10.00 do luns 24 de maio de 2023. A partir desta data, poderán ser ocupadas polo outro xénero ata completar o límite de prazas.
- Prezo: 15,00 €

### **Prazos de inscrición**

- Do 17 ao 24 de abril ás 10:00 h.: inscrición reservada a 150 prazas por xénero.
- Do 24 de abril ás 11:00 ao 9 de maio: inscrición aberta a deportistas de calquera xénero ata completar as prazas

### **. Procedemento de inscrición**

a) Clubs

Accederán a través do apartado competicións, picando en [competicións/inscricións](#) e accedendo á carreira de referencia. Unha vez que se accede á carreira picarase na ligazón "inscrición" e introducirase o código do club (o código a utilizar é o mesmo que o do programa de licenzas).

b) Deportistas con licenza de tríatlon

A inscrición realizarase online, a través da web da Federación Galega de Tríatlon [www.fegatri.org](http://www.fegatri.org), no apartado [competicións /inscricións](#). Deberán introducir os datos persoais que figuran no formulario. O abono da cota farase con tarxeta bancaria a través de TPV.

## 12. Listaxe de agarda:

Esgotadas as prazas en calquera das saídas, abrirase unha lista de espera que se xestionará diariamente, por orde de inscrición, segundo as vacantes que se vaian producindo e ata o remate do prazo de inscrición. Comunicarase ao/á participante correspondente, da lista de espera, por correo electrónico a vacante, dándolle prazo para formalizar a inscrición ata as 14.00 do mesmo día. A última incorporación farase o mércores 10 de Maio ás 14.00.

## 13. Baixas e política de devolucións:

As baixas deberán ser comunicadas á Federación Galega de Tríatlon a través do correo electrónico [fegatri@hotmail.com](mailto:fegatri@hotmail.com), antes do remate do prazo de inscrición. Unha vez pechado o prazo non se fan devolucións.

As devolucións das baixas comunicadas en tempo e forma serán aboadas na semana seguinte á celebración da proba, na tarxeta de pagamento.

No caso de inscricións incompletas, que non se axusten ao regulamento ou falta de documentación, rematado o prazo de inscrición serán anuladas e non se farán devolucións.

## 14. Publicación de Lista de Persoas Inscritas

### a) Lista provisional

O xoves anterior á proba publicarase a lista provisional de persoas inscritas (esta admite reclamacións cando na lista se dá algún erro debido ao manexo dos datos na Federación, por exemplo, baixas solicitadas en tempo que non aparecen dadas na lista...). É moi importante revisar este listado para ter opción a reclamar se houberse algún erro.

## b) Lista definitiva

O venres anterior á proba publicarase a lista definitiva (esta é firme e xa non admite cambios).

### 15. Regulamento:

A proba rexerese polas normativas vixentes na Federación Galega de Tríatlon e PM e Regulamento Oficial de Competición da Federación Española de Tríatlon.

### 16. Categorías:

Absoluta, Xuvenil, Junior, Sub23, Veterano 1,2 e 3 Masculina e feminina

Clubs masculina e feminina

### 17. Premios e trofeos:

Entregaranse medallas/trofeo ás 3 primeiras persoas e clubs clasificados de cada categoría masculina e feminina

A entrega de trofeos realizarase aproximadamente 30 minutos despois de facer a entrada en meta o/a derradeiro/a clasificado/a. Segundo o "Artigo 8.6 do Regulamento de competición FEGATRI. Aquel deportista ou club que non estea presente na chamada ao podio será sancionado con 25,00 € e 50,00 € respectivamente e non poderá participar nas seguintes probas ata o seu abono"

Como exención aprobada regulamentariamente.- calquera deportista que non poida quedar á entrega deberá avisar ao delegado técnico ou xuíz árbitro para que non lle sexa aplicada a penalización.

### Premios en metálico:

Premios en Metálico		
Feminino	Masculino	Posto
150 €	150 €	1 Xeral individual
100 €	100 €	2 Xeral individual
50 €	50 €	3 Xeral individual
200€	200€	1 clubs

Realizarán a entrega de Trofeos :

- Representante do Exmo. Concello de Pobra do Caramiñal.
- Representante da clube organizador Artrogal TRi498.
- Representante da FEGATRI

### **Premio ESPECIAL TRIPARALELO para os 3 primeiros clubes.**

Información e condicións no Anexo " Premio Especial Triparalelo para Clubes " Descargar [Aquí](#)

<b>Premios en metálico – Para os 3 primeiros Clubes</b>	
<b>Clubes mixtos - 8 deportistas (mínimo 3 representantes femininas)</b>	<b>Posto</b>
1000€	1 xeral
500 €	2 xeral
200 €	3 xeral
1700 €	<b>Total</b>

## **18. Servizos e Instalacións:**

**Punto de Información da proba e retirada de dorsais:** PAD Pobra do Caramiñal

**Local para organización:** Esplanada portuaria.

**Vestiarios e duchas:** Clube de Remo Puebla do Caramiñal.

**Megafonia e Locución:** Esplanada portuaria.

## **16. Seguridade:**

### **2 Ambulancias de soporte vital:**

1 ambulancia de soporte vital estará ubicada na zona de Saída/Meta, a 2 ambulancia de soporte vital estará colocada nas inmediacións do Campo de fútbol da Alta (punto mais alonxado da Saída/Meta do segmento de bicicleta). Haberá 2 técnicos de emerxencias por ambulancia.

**1 Embarcación neumática de salvamento** de 4 metros de eslora con 1 Patrón, 1 mariñeiro e 1 socorrista acuático.

**SEGURO DE RESPONSABILIDADE CIVIL:**

A proba conta cun seguro de responsabilidade civil. Un certificado do seguro pode ser obtido baixo petición previa.

**SEGURO DE ACCIDENTE:**

A proba conta co seguro deportivo obrigatorio de accidentes para todos/as os/as participantes, subscrito a través da licenza federativa subscrita. Un certificado do seguro pode ser obtido baixo petición previa.

**17. Servicio médico e plan de seguridade:**

- 2 Ambulancias de soporte vital.
- 2 Médicos:
- 2 Enfermeir@s

**18. Vehículos. Control dos sectores de carreira:**

6 motos de voluntarios, para pechar circuito e acompañamento de grupos no sector ciclista.  
1 Bici para abrir o sector de carreira a pé

**19. Avituallamientos:**

Líquido no paso de volta de carreira a pé.  
Sólido e líquido en zona post meta.