PROVISIONAL

As Pontes

A CORUÑA

NORTHWEST TRIMAN

3.8swin 180bike 42.2run

NORTHWESTTRIMAN.COM

CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA TRIATLON DE LONGA DISTANCIA

25062023

LONGA DISTANCIA: 3,8 SWIM 180 BIKE 42,2 RUN

MEDIA DISTANCIA: 1,9 SWIM 90 BIKE 21,1 RUN

Sigue toda la información del NorthWestTriman a través de nuestra Web, Facebook e Instagram.

También puede seguir la prueba en directo en Emesports https://emesports.es

INDICE

SALUDA ALCALDE AS PONTES	4
ENTORNO DE LA PRUEBA	5
HORARIOS	6
CRONOGRAMA	7
TRANSICIONES	10
CIRCUITO NATACION	11
CIRCUITO BICICLETA	12
CIRCUITO CARRERA	15
PREGUNTAS FRECUENTES	16
PREMIOS Y TROFEOS	19
Y DESPUES...	20
AGRADECIMIENTOS	21
PATROCINADORES Y COLABORADORES	22

SALUDA DE VALENTIN GONZALEZ FORMOSO ALCALDE DE AS PONTES

Estimado/as visitantes:

Quixera aproveitar estas páxinas e a oportunidade que me brindan para dar a benvida a deportistas, acompañantes e espectadores.

Seredes ben recibido/as por unha organización, integrada por deportistas, traballadora e boa anfitriona como tamén o é a poboación da nosa vila.

Tal vez polo noso talante traballador, a nosa xenerosidade e o noso espírito de sacrifico nos sentimos moi representados no/as deportistas que durante unhas horas nos ides adicar o voso esforzo e entrega nunha proba irrepetible, única en Galicia, da que, a pesar da súa xuventude, xa nos sentimos moi fachendosos de albergar.

Durante os próximos días teredes ocasión de coñecer unha localidade humilde, habitada por xentes sinxelas que protagonizaron as grandes páxinas da nosa historia e que fixeron posible que hoxe estedes aquí.

Convídovos a que gocedes das Pontes, que vos ache guedes ao seu patrimonio histórico, as súas paisaxes, á nosa gastronomía e aos moitos recunchos que conforman e dan sentido a nosa identidade.

A través desta fiestra que hoxe se me abre, reiterar a miña benvida, animarvos, novamente, a coñecer a nosa vila, desexando que gocedes do deporte, dunha controna única, e vivades unha experiencia inesquecible.

Desde o Concello poremos todo da nosa parte para que o Northwest Triman ocupe un lugar especial na vosa historia persoal como xa o ocupa na nosa.

Agardando a mellor das estancias e experiencias.

Recibide un saúdo cordial.

UN ENTORNO IMPRESIONANTE PARA UNA PRUEBA CON HISTORIA

Novena edición del NORTHWEST TRIMAN El único triatlón distancia Ironman de Galicia, desde 2014 ha sido Campionato Xunta de Galicia de Larga Distancia, y este año volverá a serlo nuevamente. Y como en años anteriores, se celebrará un triatlón de media distancia el mismo día, **25 de junio de 2023.**

Se celebra en el lago artificial más grande de Europa en As Pontes en la provincia de A Coruña y a 50km de la ciudad de A Coruña. Un pueblo volcado con la prueba y unos organizadores triatletas y con gran experiencia, han hecho que seamos la prueba de triatlón mejor valorada en Galicia. Un lugar idílico con un circuito cerrado completamente al tráfico para disfrutar del Triatlón sin Drafting a un precio incomparable.

¡Acompáñanos el próximo mes de junio y te ayudaremos a ser FINISHER!

El municipio de As Pontes está situado en el interior norte de Galicia, sector nororiental de la provincia de la Coruña. Al este y sureste limita con los municipios lucenses de Muras y Xermade, al suroeste con el coruñés de Monfero, al oeste con Capela, San Sadurniño y Somozas y al norte con Ortigueira y Mañón. Con una superficie de 246,60 Km, As Pontes es, por su tamaño, el primer municipio de la provincia y el undécimo de Galicia. Lo componen actualmente 13 parroquias: As Pontes, Aparral, Deveso, O Freixo, Vilabella, Somede, A Faeira, Bermui, Espiñaredo, Eume, Ribadeume, Seoane y Goente.

La espina dorsal de este municipio es el rio Eume que tiene una longitud de 77 Km y es precisamente el que ofrece la riqueza hidráulica de la zona.

El magnífico contorno de tres espacios naturales de máxima importancia, la fuerza de la minería, la historia, el arte y los métodos de recuperación del suelo hablan de As Pontes como de un objetivo turístico de primera magnitud. La explotación de la mina de lignito empezó en 1942 y especialmente en 1976, con la instalación de la central térmica de Endesa, uno de los edificios más grandes de Galicia y la chimenea más alta de Europa.

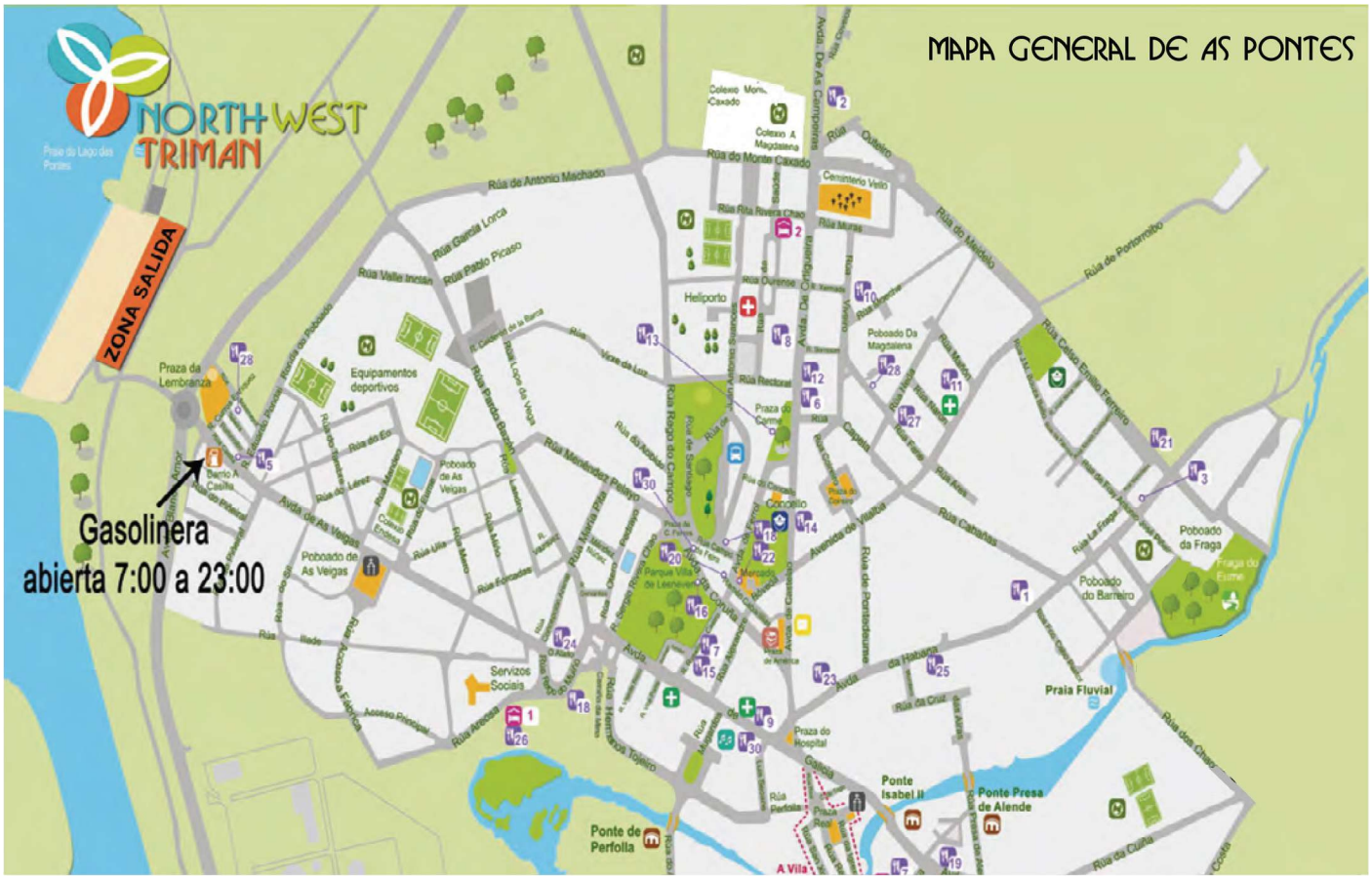
En el año 1376, Henrique II de Castilla le concedió el señorío de la villa de As Pontes al caballero García Rodríguez de Valcárcel. De esa época quedan restos en el barrio viejo y en los puentes medievales que le dieron nombre.

SABADO, 24 JUNIO

15:00 -21:30H	ENTREGA DORSALES. OBLIGATORIO SÁBADO.
15:00 -21:30H	CONTROL DE MATERIAL. OBLIGATORIO SÁBADO.
18:00H	CHARLA TÉCNICA ¡Importante asistir! Por vuestra información y seguridad. También habrá sorteos.
16:00-21:00H	CARPA AJUSTES BICIS Gracias a Ciclos Quintena

DOMINGO, 25 JUNIO

07:30H	APERTURA PARKING A 300 m de la salida para participantes, voluntarios y público.
	APERTURA GUARDARROPAS Podrás dejar la mochila con el adhesivo de tu número de dorsal.
	APERTURA BOX Puedes colocar tus botellines, neopreno, comida, inflar tus ruedas…
08:30H	Finaliza el tiempo de calentamiento PARA TODOS en el agua. Habrá una zona acotada para tal fin.
08:35H	CÁMARA DE LLAMADAS Deberás situarte en el box en frente de tu bicicleta. Y esperar la ordenes de los jueces, para tomar posiciones en la línea de salida en la playa y entrar en el agua.
08:40H	TODOS los corredores se desplazaran juntos a la zona acotada en la playa.
08:45H	COMIENZO PRUEBA MEDIA DISTANCIA
08:50H	Una vez que se haya dado la salida en MD, los triatletas de LARGA DISTANCIA podrán calentar en el agua 5´ en la zona de salida.
08:55H	Fin del calentamiento. Todos los corredores de Larga Distancia estarán en la zona acotada en la playa para dar la salida.
09:00H	COMIENZO PRUEBA LARGA DISTANCIA
13:00-24:00H	COMIDA POSTCARRERA EN LA CARPA PRINCIPAL
13:30-16:30 H	RECOGIDA DE MATERIAL MEDIA DISTANCIA Podrás retirar tu bicicleta, casco, neopreno, etc en la MEDIA distancia. Recuerda que es obligatorio llevar el dorsal y la pulsera para la retirada de tu bicicleta.
14:30H	CEREMONIA DE ENTREGA DE PREMIOS MEDIA DISTANCIA
18:30-24.00H	RECOGIDA DE MATERIAL LARGA DISTANCIA Podrás retirar tu bicicleta, casco, neopreno, etc. Recuerda que es obligatorio llevar el dorsal y la pulsera para la retirada de tu bicicleta.
21:45H	CEREMONIA DE ENTREGA DE PREMIOS LARGA DISTANCIA


MAPA GENERAL DE AS PONTES
NORTH WEST TRIMAN
ZONA SALIDA
Gasolinera
abierta 7:00 a 23:00
Praza da Lembranza
Equipamentos deportivos
Poboado de As Veigas
Heliporto
Cemiterio Vello
Poboado Da Magdalena
Poboado da Fraga
Poboado do Barreiro
Praia Fluvial
Servizos Sociais
Ponte de Perfolla
Ponte Isabel II
Ponte Presa de Alende
Rúa de Antonio Machado
Rúa Garcia Lorca
Rúa Pablo Picasso
Rúa do Monte Caxado
Rúa de Portomiño
Rúa do Madeiro
Rúa Ourense
Rúa Rectoral
Rúa Murias
Rúa Castelao
Rúa Chamas
Rúa da Cruz
Rúa da Cuña
Avda. De As Campiñas
Avda. Do Ferrocarril
Avenida Do Ferrol
Avenida de Galicia
Avda. de As Veigas
Rúa Ramón do Camiño
Rúa de Santiago
Rúa Mariscal Pardo
Rúa Manuel Lorenzo da Veiga
Rúa Pardo Bazán
Rúa Valle Inclán
Rúa Rosalía de Castro
Rúa Ulla
Rúa Miño
Rúa Eo
Rúa Lérez
Rúa Fonfiñas
Rúa Ribeira
Rúa Alameda
Rúa Ferrolanos
Rúa Mariña Pontevedresa
Rúa Montes Tojeiro
Rúa Perfolla
Rúa Ferrol
Rúa Ourense
Rúa Rivera Chao
Rúa Castelao Emilio Ferreiro
Rúa Le Fraga
Rúa das Chaas
Rúa da Ribeira
Rúa Ribeira
Rúa Ferrolanos
Rúa Fonfiñas
Rúa Ulla
Rúa Miño
Rúa Eo
Rúa Lérez
Rúa Rosalía de Castro
Rúa Pardo Bazán
Rúa Manuel Lorenzo da Veiga
Rúa Mariscal Pardo
Rúa Ramón do Camiño
Rúa de Santiago
Rúa Rectoral
Rúa Ourense
Rúa Murias
Rúa Castelao
Rúa Chamas
Rúa da Cruz
Rúa da Cuña

APERTURA BIKE PARK: OBLIGATORIAMENTE EL SÁBADO entre las 15:00 y las 21:30 horas. entrarás con tu pulsera -que te habrán dado al recoger el dorsal-, casco puesto con las pegatinas pegadas, al igual que en la bici.
Tendrás una cesta en tu puesto que estará numerado. Ese día solo es obligatorio dejar la bici.

CHARLA TÉCNICA: Os recomendamos asistir a las 18:00h, ya que es a la misma hora que debéis recoger dorsales y dejar la bici, además se comentarán los circuitos y podréis preguntar. También se hará un sorteo de material de triatlón entre los presentes. Los jueces de la prueba también harán las indicaciones de última hora, y cómo circular dentro de la zona de transición.

DORSAL MEDIA DISTANCIA

El dorsal en el circuito de bici será OBLIGATORIO en esta prueba para poder controlar mejor el drafting

ALOJAMIENTO: La organización pone a disposición de todos los que lo deseen una zona para autocaravanas y furgos camperizadas (en la zona superior del lago).

ADHESIVOS LARGA DISTANCIA

DOMINGO

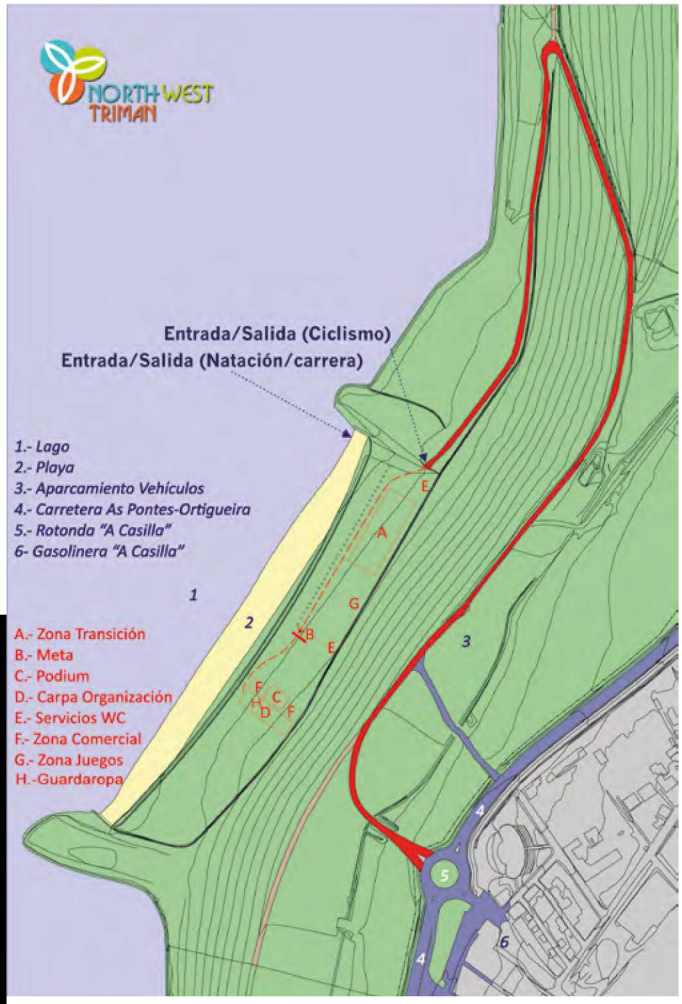
APERTURA BIKE PARK: Podrás aparcar al igual que el día anterior en la parte superior del lago, a 300 metros. Para entrar con la pulsera es suficiente. Recuerda traer todo lo necesario, tienes un check list más adelante. Suele hacer fresco a primera hora, vete abrigado. Hay cabinas WC diseminadas por la zona de lago. Aprovecha para poner tus bidones, mirar la presión de las ruedas, ponerte vaselina, el chip... En la carpa principal estarán voluntarios recogiendo vuestros enseres, recuerda poner el adhesivo de Guardarropa. dentro del Bikepark habrá voluntarios por si te surge cualquier problema (romper un gorro, se te ha olvidado algo...) habla con ellos. Se puntual, si estas calentando se precavido, ya que puedes no oir las llamadas.

SECUENCIA DE SALIDA

Hasta las 8:30 se puede calentar en el lago. Pero a las 8:35 todos los triatletas de ambas distancias han de estar en la cámara de llamadas, es decir delante de su bici. A las 8:40 os llevaremos a TODOS juntos a la playa separando a los de MD que estarán delante y a los de LD que estarán detras separados por una cinta. A las 8:45 se dará la salida de MD. A las 8:47 los de LD podrán calentar un poco más en el Lago hasta las 8:55 que estareis los de LD en la zona acotada en la playa y se dará la salida a las 9:00.

TRANSICIONES: Además de saber cómo circular dentro de la zona de transición que se explicará en la charla técnica del día anterior, podréis si queréis cambiaros completamente, tanto de ciclistas o de corredores, ya que habrá dos carpas donde realizarlo. Simplemente cogéis vuestra cesta y vais a la carpa, os cambiáis, y volvéis directamente a vuestro puesto (plano página siguiente).

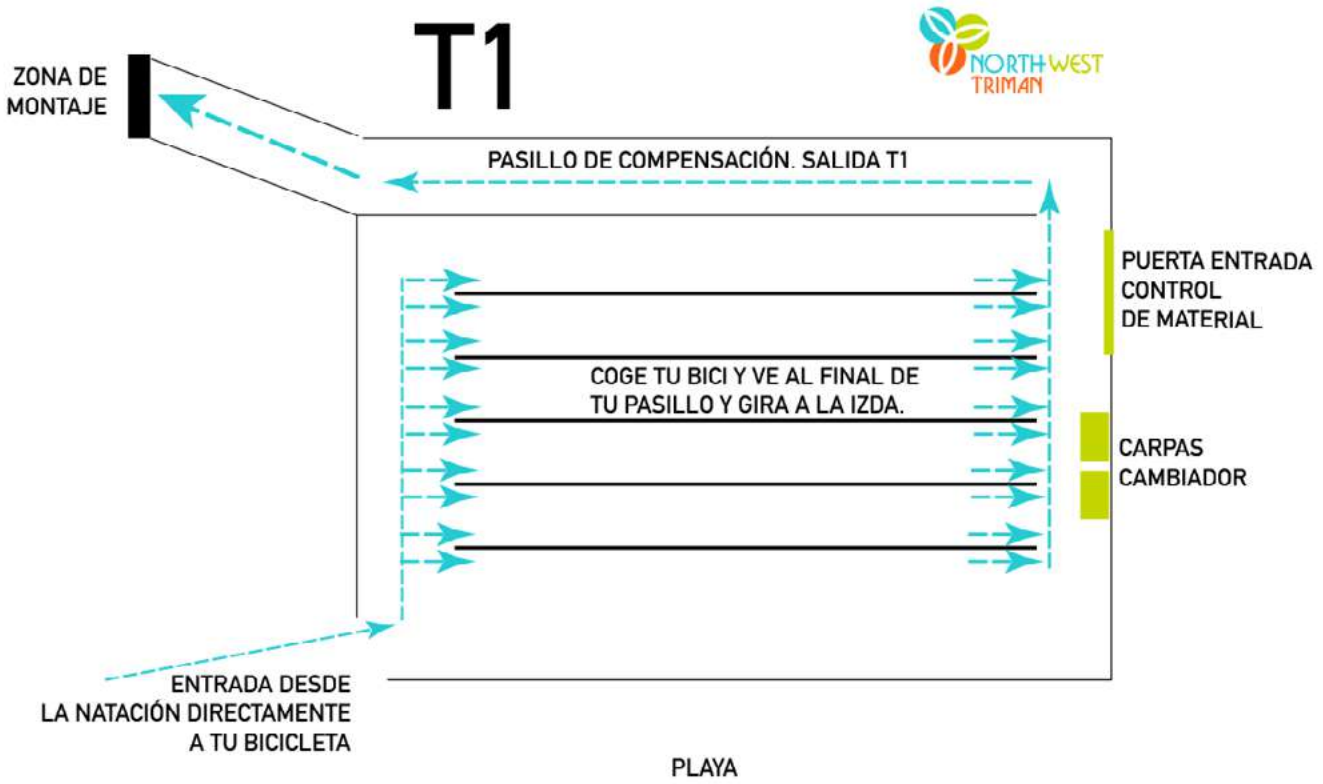
MAPA ZONA BOXES

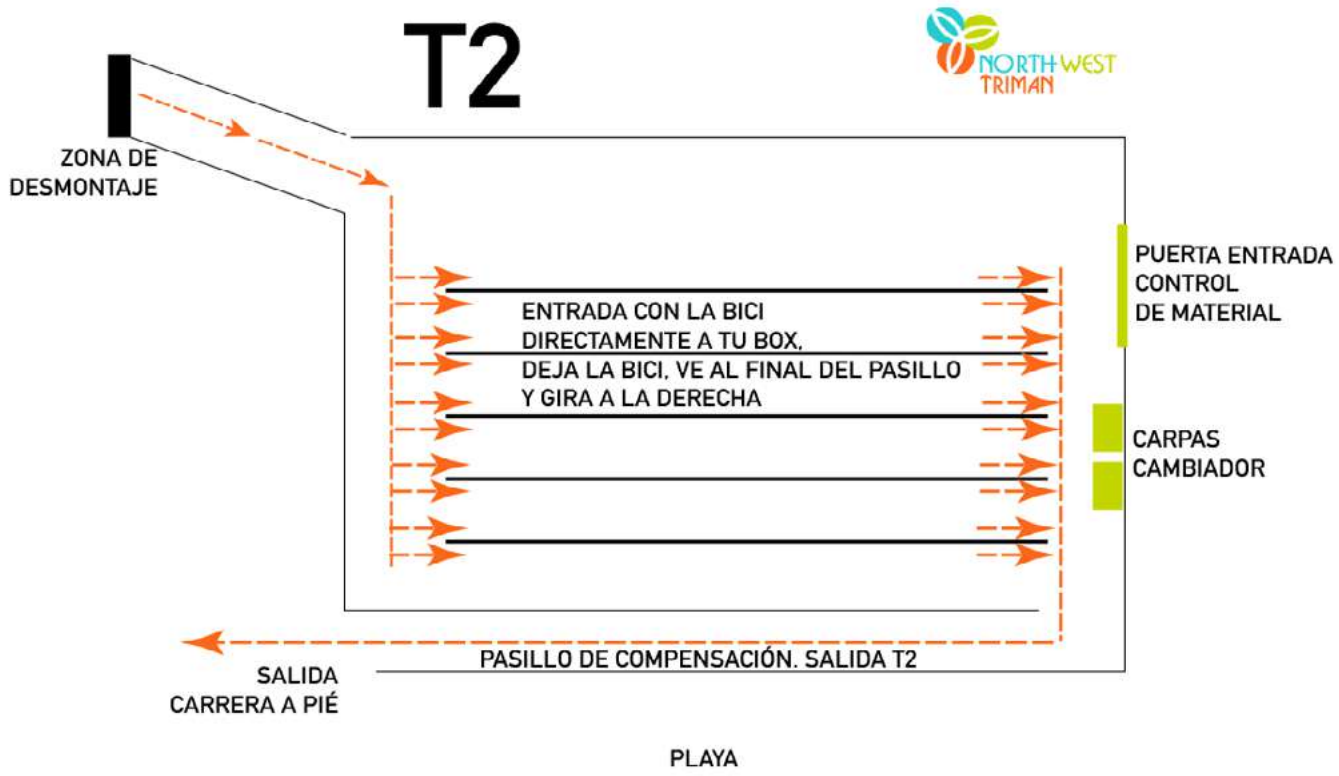


COMPETICIÓN: En los avituallamientos y al atravesar el pueblo disminuye la velocidad para facilitar el trabajo de los voluntarios. Recuerda que si te sancionan has de parar en la misma vuelta en el "Penalty Box". Sigue las indicaciones en todo momento de los oficiales y miembros de la organización. Si ves a algún accidentado recuerda comunicarlo a alguien de la organización.

Al finalizar la prueba devuelve, al recoger tu bici, el chip si no es tuyo.
Cuando termines tendrás Comida Postmeta. Podrás sacar tu bici en los horarios establecidos con tu pulsera y dorsal. Las duchas están indicadas en el plano. Podrás sacar el coche en cualquier momento, aunque esté la carrera en marcha y la salida estará indicada por voluntarios y carteles.

TRANSICIONES





NATACION

CHECK LIST

- ☐ NEOPRENO
- ☐ VASELINA
- ☐ CREMA SOL
- ☐ 2 GAFAS NADAR
- ☐ GORRO
- ☐ PORTACHIP
- ☐ TRITRAJE
- ☐ TAPONES OIDO
- ☐ SANDALIAS

Es un circuito de 1900 metros con salida y llegada desde la playa. Os llevaremos, en cada distancia, al cajon de salida que estará en la arena y estará delimitado y es muy amplio, eso y que la primera boya está a 300 metros hará que podáis nadar amplios.

Si hacéis el LD daréis dos vueltas saliendo a la playa y pasando por la alfombra de cronometraje, así sabréis después los tiempos por vuelta. Todos los años ha sido recomendado el neopreno, y el agua ha oscilado entre los 15 a 20 grados en todas las ediciones.

La distancia desde la playa de arena al Bike Park es de 50 metros. En cuanto al circuito en sí, hemos añadido dos boyas más en la largada de 700 metros para que os sea más fácil.
Cuatro embarcaciones a vela y motor y once piragüistas velarán por vuestra seguridad. Gracias a Proteccion Civil, Club de Vela Fluvial As Pontes y Club piraguistas Xuvenil As Pontes.

Tiempos de corte: en Larga Distancia: 2h
Primera vuelta 1:05h

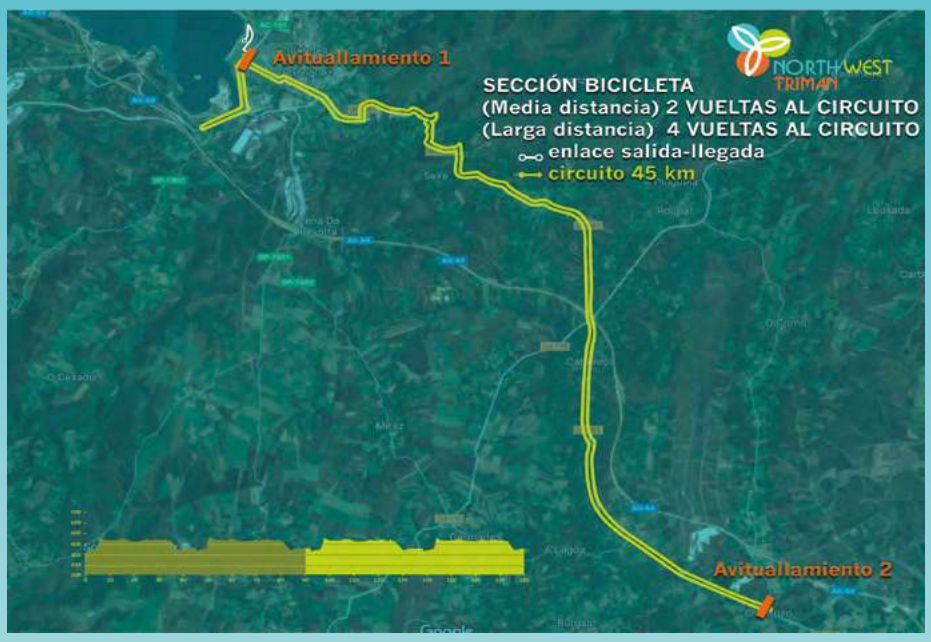
¿PODEMOS CALENTAR EN EL AGUA EL DOMINGO?

Si, hasta las 8:30, cinco minutos antes de la cámara de llamadas.

¿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.

¿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).

El tramo de ciclismo consta de un circuito de aprox 44km al que damos 2 o 4 vueltas, con desnivel de 710m o 1380m (MD o LD), y un enlace de 1km que solo se hace para salir del lago y para volver a entrar.



Saldréis del lago y os encontráis la rotonda principal del lago, giraréis a la derecha e iréis hasta la siguiente rotonda donde giraréis de nuevo a la derecha y llegaréis al punto de giro,(hasta aquí es como cada año). Una vez que lo hagáis desharéis el camino hasta la rotonda principal del lago y allí giraréis hacia la derecha para atravesar el pueblo.

Queremos aquí incidir que debéis tomar las máximas precauciones en este punto, ya que hay dos curvas enlazadas en bajada peligrosas y después la recta principal que atraviesa el pueblo, que aunque estará totalmente encintada y vallada y con voluntarios, policia local y proteccion civil, estad atentos a cualquier vecino despistado, sed precavidos y llevad las manos en los frenos. Y ahí empieza la única cota de la prueba con un asfalto excelente y rodador, Se empieza a 320m de altitud y se acaba a 450m de altitud. Es decir, sube en 3km 130m. Con un nivel medio se sube fácil incluso sin compact con el 39/23 y a unos 20km/h. Y a partir de ahí el resto son llanos o falsos llanos, con algún repecho que se comienza con una alta velocidad y que vas sumando metros positivos con más facilidad. Sólo hay dos rotondas más, ambas son enormes.

Al ser un circuito ida-vuelta la ida es algo más difícil que el de vuelta que tiende a bajar, y que nos vendrá genial en la última vuelta para poder soltar piernas antes de bajarnos a correr. Se puede ir acoplado el 90% del tiempo, así que nuestra recomendación es en cuanto a desarrollo se puede llevar sin problema 39/25. Ya que sólo lo meteremos 3km por vuelta. Si traes compact perfecto. En cuanto a ruedas y acoples: cabra 100% y casco aero. Y en cuanto a ruedas os recomendamos todo el armamento posible: lenticular y 80 delante, aunque dependerá del viento ese día. Y ahí ya sabéis como es Galicia ¡una maravilla imprevisible!

CICLISMO

CHECK LIST

BICICLETA
CASCO
GUANTES
ZAPAS BICI
HERRAMIENTAS
GAFAS SOL
GELES Y BARRITAS
2 BIDONES BICI
NEUMATICO REPUESTO
HINCHADOR
KIT REPACION BICI
IMPERDIBLES
GOMAS
PORTADORSALES
PORTABARRITAS BICI

AVITUALLAMIENTO CICLISMO

Existen dos avituallamientos por vuelta y están situados en cada punto de giro, es decir, aprox.cada 22 km (ver plano). Estarán indicados con un cartel que pondrá 100 METROS AVITUALLAMIENTO INICIO ZONA SUCIA. Debéis tirar aquí toda la basura antes del avituallamiento y vuestros bidones vacios. Habrá 6 voluntarios entregando el avituallamiento con el brazo extendido y estarán separado del siguiente unos 5 metros y os indicarán verbalmente lo que tienen en la mano.
El orden será:

Primer voluntario:
BIDÓN DE BICI 600 ML AGUA
Segundo voluntario:
BARRITAS APTONIA DECATHLON
Tercero voluntario:
GEL SIN CAFEINA APTONIA DECATHLON
Cuarto voluntario:
PLATANO
Quinto voluntario:
GEL CON CAFEINA APTONIA DECATHLON
Sexto voluntario:
BIDÓN DE BICI CON ISOTÓNICO POWERADE 600 ML

AVITUALLAMIENTO "SPECIAL NEEDS"

Para aquellas personas que sean intolerantes a algunos productos, o que necesiten su propia alimentación, situaremos como cada año, una mesa después del avituallamiento 1 de ciclismo (justo al lado del Lago) y en el 1 de carrera. En esas mesas se podrá situar un entrenador/acompañante que será el que le proporcione su alimentación. En el caso que no estes acompañado, la mañana de la prueba has de dejar tu comida en la carpa principal, en el guardarropa, y nosotros te la llevaremos a la mesas de Special Needs. Recordaos que asistir a los corredores fuera de los puntos que marca la organización es motivo de descalificación (Ayuda Externa).

AREA DE PENALIZACION O PENALTY BOX

Si un juez de la Federación te sanciona has de parar en el Área de Penalización en esa misma vuelta, que es una carpa que estará indicada situada en el Km 44 (ver plano). Si eres sancionado y no te detienes en la carpa de los jueces, es motivo de descalificación.

TIEMPOS DE CORTE LARGA DISTANCIA

Natación + 3 vueltas ciclismo: 7h.Hasta las 16h.
Parcial: Natación + ciclismo + 3 vueltas a pié: 13h. Hasta las 22h.
Tiempo total: 14:30h, hasta las 23:30h.

REPARACION BICICLETA

Existe una carpa con material para reparar la bici o en caso de pinchar en otro punto y haber usado vuestro repuesto, parad aquí para hinchar correctamente y coger otra cámara por si acaso. Habrá herramientas, cadenas, neumáticos... no será una tienda, pero si sois capaces de llegar hasta ese punto (recordad que es el punto más bajo del recorrido, por lo que si rompéis cadena podéis llegar, el año pasado hubo dos casos...) podréis intentar solucionarlo. Recordad que nadie os puede tocar la bici, ya que se consideraría ayuda externa, debéis ser vosotros, y que es el último remedio, debéis llevar repuesto en carrera.

DRAFTING Y REGLAMENTO

Todos Amamos esta forma de Triatlón, nuestro esfuerzo SIN AYUDA. Somos unos "pillaos" del juego limpio, pero entonces porqué hay drafting, ¿Por qué se ven imágenes en algunas carreras con pelotones? ¿y qué podemos todos hacer para salvar nuestra pasión?
NOSOTROS, como organizadores: circuitos amplios, cerrados al tráfico y gran distancia por vuelta. Si hay 2 carreras juntas, buena elección de horarios, limitar las inscripciones, muchos jueces, medios y ser inflexibles, formación y sensibilización.
VOSOTROS, como deportistas: conocer la normativa, luchar contra el tramposo, asistir a la charla técnica, saber situarse en la carretera (a la derecha, no hacer blocking), ser honestos.
Por favor leed la normativa 2023 os ponemos el enlace aquí mismo, página 40 y un extracto.
Zona de 'drafting' para las competiciones de media y larga distancia: la zona de 'drafting' tendrá 12 metros lineales desde el extremo de la rueda delantera. Un deportista podrá entrar en la zona de 'drafting' de otro deportista para adelantarle. Para efectuar esta maniobra contará con un máximo de 25 segundos.
La sanción a aplicar a un deportista por ir a rueda, en las competiciones que no esté permitido, es una tarjeta azul que conlleva una sanción de 5 minutos, donde el deportista se debe detener en el siguiente Penalty Box.
No detenerse en la siguiente Área de Penalización, supondrá la descalificación del deportista.
Tres sanciones por 'drafting' en competiciones de media distancia o superior, supondrán la descalificación del deportista.
Esperamos seguir siendo una carrera referente en este aspecto gracias ¡a VOSOTROS! si haces drafting en este circuito, simplemente este no es tu deporte. ;-)

DONDE ME COLOCO SI SOY PUBLICO

Os recomendamos en la rotonda en el km 1, así podréis ver la salida de la natación, y despues el paso por esa rotonda, ya que van más despacio y además está el avituallamiento.

Recordad que es muy importante respetar el medio ambiente tanto si eres público como corredor y que está prohibido realizar pintadas de ánimo en el asfalto o en los muros etc.

CARRERA

CHECK LIST

- ZAPAS CORRER
- GORRA SOL
- MEDIAS COMPRESION
- CORAJE

El circuito de carrera a pié transcurre en su totalidad por asfalto, saliendo del lago una única vez, al igual que la bici, y dando 2 o 4 vueltas a un circuito de unos 9km aprox. Es un circuito bien medido, que tiene un desnivel positivo de 160 m la MD y 330 la LD es decir que a parte de la subida dura inicial para salir del lago tiene ligeros falsos llanos en partes del circuito, que al ser un circuito de ida y vuelta te favorecerán en un sentido y lo sufrirás en el otro.

TIEMPO DE CORTE:
TOTAL: 14:30H (23:30PM)
Parcial: (3 vueltas de carrera): 22:00PM

AVITUALLAMIENTO: Existen dos avituallamientos por vuelta que se pueden utilizar en ambos sentidos por lo que hay un avituallamiento aproximadamente cada 2,5 km (ver plano). Los productos que habrá en ellos son: botellines de agua, vasos con Powerade y Coca-Cola, barritas Aptonia, geles con y sin cafeina Long Distance Aptonia, frutos secos, gominolas, naranjas, sandía, pastillas de sal para evitar calambres.... y además vaselina, crema para el sol, botiquín, reflex, hielo, papel wc...

ALFOMBRAS CRONOMETRAJE: Para poder saber vuestros tiempos por vuelta, habrá alfombras de cronometraje en el sector carrera a pié al igual que en el circuito ciclista y natación.

¿PUEDO ENTRAR EN META CON MIS SERES QUERIDOS?

Ya sabéis que existe la tradición de entrar en meta con tus hijos, o seres queridos, es una manera de hacerles partícipes de la emoción que sentimos como triatletas y devolverles "un poquito" el tiempo "robado". Es normal que por normativa esté prohibido, ya que hay gente que quiere sprintar y puede no ser seguro.

Nosotros, como triatletas, creemos en el "espíritu final" de ese momento, y por ello TENDREMOS 2 ARCOS DE META. El primer arco será, donde estará la alfombra de cronometraje y donde se parará el tiempo y ACABA la carrera, y después estará el segundo arco, el de la de celebración: "EL PASILLO DE LA GLORIA". Serán 25 m donde los que queráis podréis coger a vuestros pequeños por una zona habilitada y entrar en meta para la foto definitiva debajo del crono, tranquilamente, sin salir parando el pulsometro, simplemente disfrutando de ese momento tan deseado.

¿HABRÁ CREMA PARA EL SOL?

Por supuesto, es uno de los peligros de los triatlones, así que habrá en la T1 y T2 voluntarios ofreciendo crema solar, y tambien habrá vaselina y crema solar en los avituallamientos de la carrea a pié.

HORARIOS Y QUÉ TENGO QUE LLEVAR PARA PASAR EL CONTROL DE MATERIAL

Es obligatorio hacerlo el sábado día 24, tanto la recogida de tu dorsal y bolsa del corredor como pasar el control de material. El horario es de 15:00 a 21:30. Necesitarás DNI o pasaporte.

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

Sí. puedes entrar con tu pulsera para inflar tus neumáticos, colocar tu alimentación en carrera, colocar tus botellines, etc. El Bike Park se abrirá el domingo a las 7:30h.
SALIDA LARGA DISTANCIA 9:00 HORAS
SALIDA MEDIA DISTANCIA 8:45 HORAS.

¿ES OBLIGATORIO IR A LA REUNIÓN TÉCNICA?

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 sábado 18:00 a 19:00. Habrá sorteo de material deportivo.

¿PARA ENTRAR EN EL BOX EL SÁBADO ES NECESARIO PRESENTAR LA LICENCIA?

No, es suficiente con llevar tu pulsera y el DNI. El domingo, solo la pulsera.

¿CUÁLES SON LOS TIEMPOS DE CORTE?

Larga Distancia:
Sector natación: 2 horas (11:00 H)
(Tiempo límite para la primera vuelta: 01:05 H)
Sector natación+bicicleta: 8:45 H desde la salida. (17:45 H)
(Tiempo límite para la tercera vuelta: 16:00 H)
Sector carrera: 14:30 horas finales. (23:30 H)
(Tiempo límite para la tercera vuelta: 22:00 H)

Media Distancia:
No hay tiempo de corte.

¿DÓNDE APARCO EL DíA DE LA CARRERA?

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

¿ME PUEDEN AYUDAR A REPARAR UN PINCHAZO?

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

¿PUEDO CAMBIARME DE CICLISTA EN LA T1 DESPUÉS DE NADAR?

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

¿PUEDO LLEVAR MÚSICA O AURICULARES?

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

¿QUÉ 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.

¿CADA CUÁNTO ESTÁN LOS AVITUALLAMIENTOS?

En el sector de bicicleta, cada 22 km y en el sector carrera a pié cada 2,5 km, apróximadamente.

¿ES OBLIGATORIO EL CHIP?

Sí, este año se os dará a todos los participantes, un chip con tobillera junto con el dorsal.

Debéis devolverlo al finalizar (tanto el chip como la tobillera, en caso de perdida se abonaran 12€ antes de retirar la bici y el material).

¿CÓMO ESTARÁN NUMERADOS LOS DORSALES?

Dorsaliza la Federación por distancia, género y edad.

Las distancias estarán diferenciadas por el color del dorsal.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿ESTARÁ EL CIRCUITO CERRADO AL TRÁFICO?
Sí, y controlado por la Guardia Civil, Proteccion Civil y voluntarios. Si algún coche ha de cruzar o pasar irá custodiado por una moto.

¿QUÉ ENCONTRARÉ EN LA BOLSA DEL CORREDOR?
Regalos para el triatleta (es sorpresa...), adhesivos con los dorsales, el dorsal,un chip y tobillero de Emesport, pulsera identificativa, gorro natación numerado y publicidad de los patrocinadores.

¿CUÁNTOS OS DORSALES VIENEN Y CÓMO LOS PONGO?
Un Dorsal de papel irrompible que lo pondré en el portadorsales, obligatorio en la bici hacia atrás y corriendo hacia delante. Este dorsal tiene un código QR, si le haces una foto con tu smartphone obtendrás todos tus tiempos y parciales al momento.
Tres dorsales adhesivos pequeños: uno para el guardarropa, por si queremos dejar la mochila, y dos para el casco, uno lo ponemos frontalmente y otro a la izquierda. Un dorsal alargado adhesivo para la tija de la bicicleta.

¿ENTREGARÉIS REVISTA CON TODA LA INFORMACIÓN?
Os la mandaremos online vía 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.

¿ESTARÁN LAS BICIS VIGILADAS?
Hay una empresa de seguridad contratada. De todas maneras, recomendamos no dejar GPSs, tubulares... es un espacio muy amplio con 700 participantes.

¿LAS HORAS DE CORTE, DÓNDE CONTABILIZAN?
El de natación (2h) y el de natación + ciclismo (8h45') se tienen en cuenta en la alfombra de entrada a transición. El corte de la 1ª vuelta de natación se contabiliza en la salida a la play. Los cortes de 3ª vuelta tanto de ciclismo (7h) como el de la 3ª vuelta de carrera (13h) se contabilizan al final de la vuelta, junto a la rotonda de la gasolinera.

¿EN EL SECTOR BICI, CÓMO DAN LA BEBIDA?
En bidones para bici de 600 mililitros, habrá agua o isotónico.
Os recomendamos de todas formas salir con uno de vuestros bidones y también algo de alimentación, por si se te cae el bidón al cogerlo, o cualquier otro percance.

¿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.

¿MI FAMILIA ME ACOMPAÑA A LA PRUEBA, QUÉ PUEDEN HACER?
Vamos a tenerlos entretenidos con música, actividades acuáticas, recuerda que hay playa, conscursos, sorteos, gastronomía. Tráelos y además de animarte pasarán un gran día.

¿HAY CRONOMETRAJE EN TIEMPO REAL?
Si, desde la web de Emesport.
Tambien pondremos el enlace directo en las RRSS y en la web.

¿CÓMO 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 salgáis del agua el neopreno también.

¿CÓMO SACAR LA BICI DEL BIKE PARK?
MEDIA DISTANCIA: Obligatorio dorsal y pulsera, en horario de 13:30 a 16:00h. o de 18:30 a 23:00h.
LARGA DISTANCIA: Obligatorio dorsal y pulsera, horario 18:30 a 24:00h.

¿LOS ACOMPAÑANTES TENDRÁN DONDE TOMAR ALGO?
Sí. En la zona habrá varios bares.

¿SI ME SACAN TARJETA AZUL EN BICI, CÓMO ACTUO?
Has de parar en esa misma vuelta en la carpa de Penalty Box. Habrá un juez y estarás parado 5 minutos.

¿ME PUEDO DUCHAR AL FINALIZAR?
Sí, se habilitará el Pabellón Monte Caxado. Está en el circuito a pié.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿LOS CORREDORES TENDREMOS COMIDA POST-CARRERA?

Por supuesto: dulce, salado, fruta... cada año cambiamos el menú y pensamos qué os puede apetecer justo después de...

¿SI NO PASO EL CORTE EN ALGÚN SECTOR, PUEDO CONTINUAR?

No, lamentablemente: se abre el tráfico, etc... Si no has conseguido realizarlo en el tiempo establecido, estás fuera.

¿PUEDEN MIS FAMILIARES ACOMPAÑARME EN LA CARPA TRAS LA CARRERA?

La carpa está reservada para los deportistas. Dejémosles reposar tranquilamente, hidratarse y alimentarse. Estarán bien cuidados ya que habrá servicio médico.

¿CÓMO SERÁN LAS CLASIFICACIONES?

Las categorías son: Absoluta, Sub23, Veterano 1 (40-49) Veterano 2 (50-59), Veterano 3 (60-69). Al menor Pontés/a y al mejor equipo. También es Campeonato Gallego de LD, ahí las clasificaciones son de 5 en 5 años.

¿ESTO DEL TRIATLÓN.... ES SANO?

Entre tú y yo: NO. Pero a tus amigos, familiares y, por supuesto a tu pareja, diles que SÍ ;-)

Todos los participantes recibirán bolsa del corredor, con diferentes regalos y, si son Finishers, medalla en meta.
En ambas distancias habrá trofeo para los 3 primeros masculinos y femeninos Absolutos, Sub 23 y Veterano 1 y 2 y 3
Además de premio al primer Pontés y Pontesa, y al equipo ganador masculino y femenino.
Además de premios económicos.

PREMIOS Y TROFEOS

LARGA DISTANCIA

1º Clasificado Absoluto 500€
2º Clasificado Absoluto 300€
3º Clasificado Absoluto 200€
1ª Clasificada Absoluta 500€
2ª Clasificada Absoluta 300€
3ª Clasificada Absoluta 200€

MEDIA DISTANCIA

1º Clasificado Absoluto 250€
2º Clasificado Absoluto 150€
3º Clasificado Absoluto 100€
1ª Clasificada Absoluta 250€
2ª Clasificada Absoluta 150€
3ª Clasificada Absoluta 100€

Y DESPUES...

SEGUIMIENTO EN TIEMPO REAL

Seguimiento en tiempo real gracias a Emesport. Tendremos 5 alfombras de paso, por lo que podreis saber los tiempos de paso en directo de vuestro corredor.

Unos dias antes publicaremos en RRSS y en la web el enlace directo.

CLASIFICACIONES

Tanto en nuestra web, como en Emesport como en la web de la Fegatri y en las RRSS publicaremos los resultados una vez que esten consolidados (cuando los jueces los validen)

FOTOS Y VIDEO

Como sabemos de la importancia de los recuerdos cada año tenemos muchos fotógrafos en la prueba, verdaderos francotiradores. Uno estará 10 horas sentado en meta para que a nadie le falten sus fotos siendo Finisher, por supuesto todas en Alta Calidad y GRATUITAS.

El año pasado se publicaron más de 20.000, por lo que tardan un par de días en subirse. Podréis encontrarlas todas centralizadas en nuestra APP, Web y Redes Sociales. Y si te gusta la fotografía, y quieres acercarte a la prueba y hacer públicas tus fotos, solo has de mandarnos un privado, y las enlazaremos con las nuestras. Como cada año habrá video de la Prueba que colgaremos en Redes Sociales y Web.

AGRADECIMIENTOS

Desde la organización del Northwest Triman queremos agradecer el apoyo y compromiso del ayuntamiento de As Pontes que hizo posible la realización del deseado primer triatlón de larga distancia en Galicia, Abriéndonos las puertas al importantísimo trabajo de Policía Local, Protección Civil de As Pontes y de Villalba y la indispensable cesión de los espacios por parte de Endesa, para este evento y sus Training´s camps.

También queremos agradecer la implicación de la Jefatura Provincial de Tráfico y el gran trabajo realizado por los destacamentos de la Guardia Civil de Tráfico de Lugo y Ferrol que han luchado por brindar un circuito seguro y velarán por la integridad de los participantes. Con el apoyo ya mencionado de Protección Civil y Policía Local.

Como no puede ser de otra manera, este evento no podría llevarse acabo sin la ayuda de los más de 300 voluntarios que se esforzarán en la atención y cuidado del triatleta en labores de avituallamiento, cortes de carretera y un largo etc. Dichos voluntarios pertenecen mayormente a Clubes de As Pontes y de Coruña a los cuales estamos enormemente agradecidos por su ayuda. El voluntario es la cara amable del evento y son de gran importancia para que el participante se lleve un gran recuerdo.

Por último, y no menos importante, agradecer la comprensión y colaboración de las gentes que viven o trabajan en las localidades implicadas en este macro-evento que verán afectado su ritmo habitual de vida para acoger de buen grado el paso de los corredores por las carreteras y calles de su municipios.

Esperamos que, gracias a esta y otras pruebas que se realizan en este marco incomparable del Lago, y a través de la difusión en medios de televisión y prensa escrita demos a conocer los parajes, gastronomía y servicios que ofrecen los municipios implicados, pudiendo ayudar a la promoción turística que se merece los lugares por donde transcurre el evento y pueda generar unos mayores recursos económicos en beneficio de todos.

PATROCINADORES Y COLABORADORES

FINANCIA:

Concello de As Pontes de García Rodríguez

Deputación DA CORUÑA

PATROCINAN:

Arrojo www.arrojoaudi.com

GADIS gadisline.com

//ABANCA

POWERADE

DECATHLON

EVENTOS CON BUEN AMBIENTE Coca-Cola

ORGANIZA: CLUB galiOrient Sport's

COLABORAN:

XUNTA DE GALICIA DEPORTE GALEGO

FEGATRI FEDERACIÓN GALEGA DE TRIATLON E PENTATLON MODERNO

galicia

Xacobeo 21-22

XUNTA DE GALICIA

FS+

QUINTENA DESDE 1982

DOBLE SPACIO

ORGANIZA:

CLUB galiOrient Sport's

PROVISIONAL

As Pontes
A CORUÑA

NORTHWEST TRIMAN
3.8swin 180bike 42.2run

NORTHWESTTRIMAN.COM

CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA TRIATLON DE LONGA DISTANCIA

25062023

LONGA DISTANCIA: 3,8 SWIM 180 BIKE 42,2 RUN
MEDIA DISTANCIA: 1,9 SWIM 90 BIKE 21,1 RUN

FINANCIAN:

Deputación DA CORUÑA
Concello de As Pontes de García Rodríguez

PATROCINAN:

Arrojo
GADIS gadisline.com
ABANCA
POWERADE
DECATHLON
Coca-Cola

COLABORAN:

XUNTA DE GALICIA
Xacobeo 21-22
FEGATRI
FS+
QUINTENA
DOBLE SPACIO

ORGANIZA:

CLUB galiorient Sport's