



# MANUAL DEL ATLETA

CAMPEONATO DE MADRID  
DE TRIATLÓN OLÍMPICO

Guía visual de logística, rutas  
y tiempos de corte.



# LOCALIZACIÓN Y HORARIOS



### ¿CÓMO LLEGAR?

Ubicación exacta del Centro de Operaciones (La Piragüera).

<https://maps.app.goo.gl/Mwc2DdjrbGsc6A4G6>



### ¿DÓNDE APARCAR?

Zonas habilitadas para atletas. Se recomienda llegar con antelación.

<https://maps.app.goo.gl/6g5CGNsP8wEKK6ti8>



### HORARIOS CLAVE

Secretaría, recogida de dorsales y control de material:

**07:30h - 08:15h**

**⚠ CIERRE ESTRICTO DE BOXES A LAS 08:15H**

# Centro de Operaciones: La Piragüera



## SERVICIOS LOGÍSTICOS



**Secretaría y  
Recogida Dorsales**

ZONA CENTRALIZADA



**Guardarropía**

ACCESO FÁCIL



**Aseos**

ACCESO FÁCIL

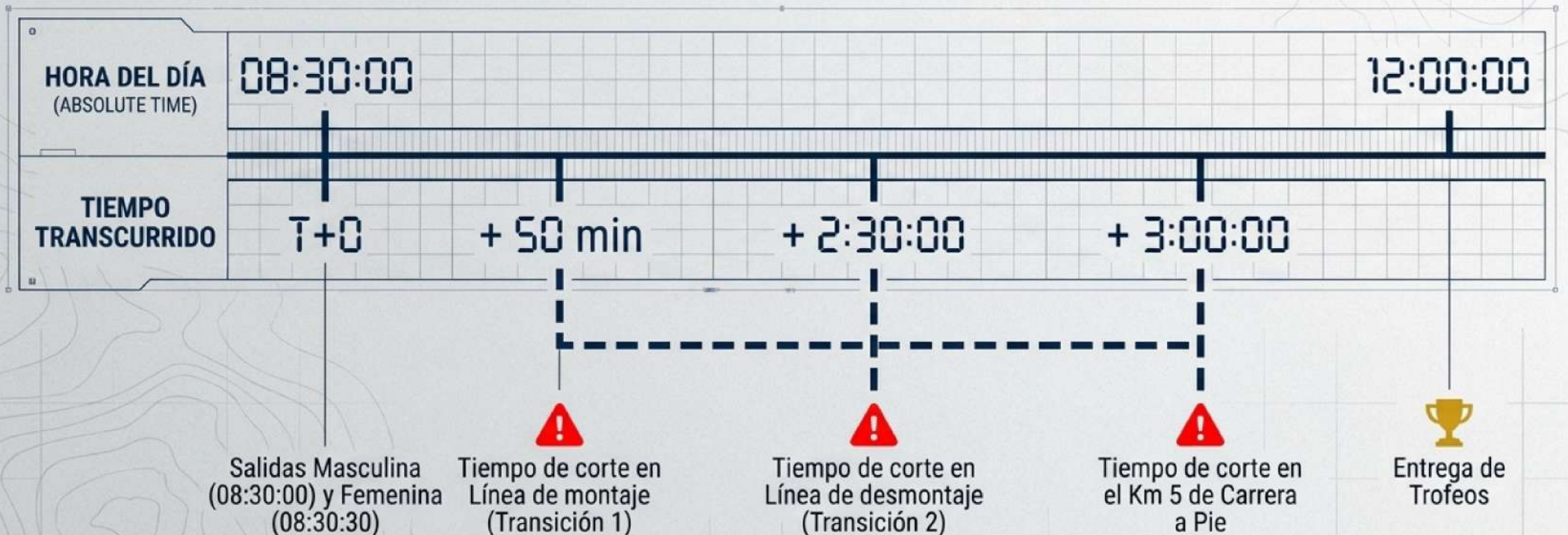


**Servicio Postmeta**

ACCESO FÁCIL

**TODA LA LOGÍSTICA PREVIA Y POSTERIOR A LA CARRERA ESTÁ CENTRALIZADA EN EL RECINTO DE LA PIRAGÜERA.**

# Matriz de Tiempos y Cortes Eliminatorios



# Parámetros del Campeonato

**⚠ ATENCIÓN: Prueba CON DRAFTING permitido.**

## NATACIÓN



Distancia: **1450** metros.

Corte: **50 minutos**  
(Línea de montaje)

## CICLISMO



Distancia: **42 kms.**

Corte: **2:30:00**  
(Línea de desmontaje)

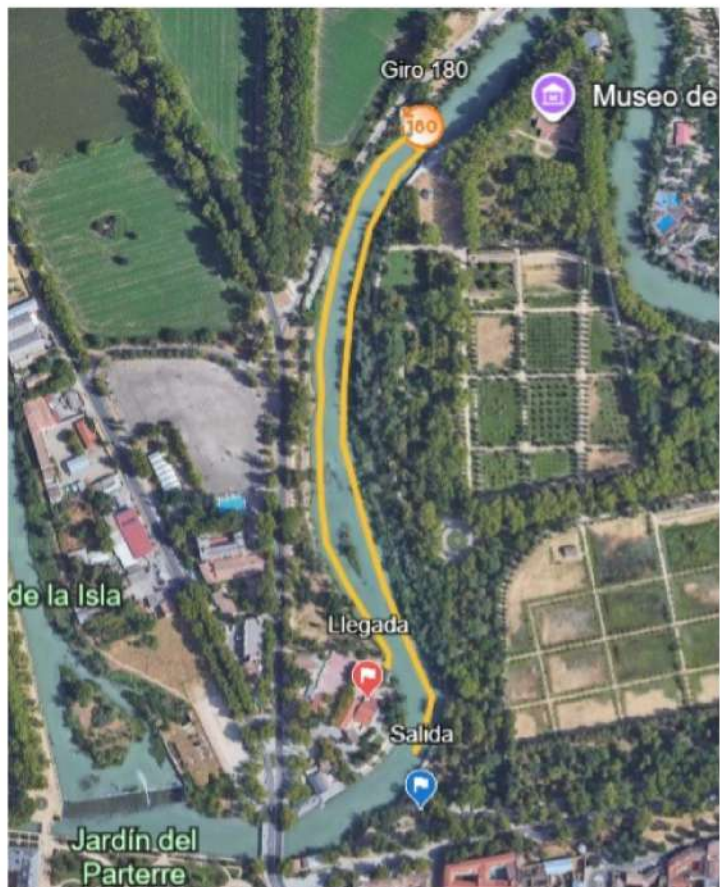
## CARRERA A PIE



Distancia: **10 kms.**

Corte: **3:00:00**  
(En el Km 5)

# Sector 1: Natación (1450m)

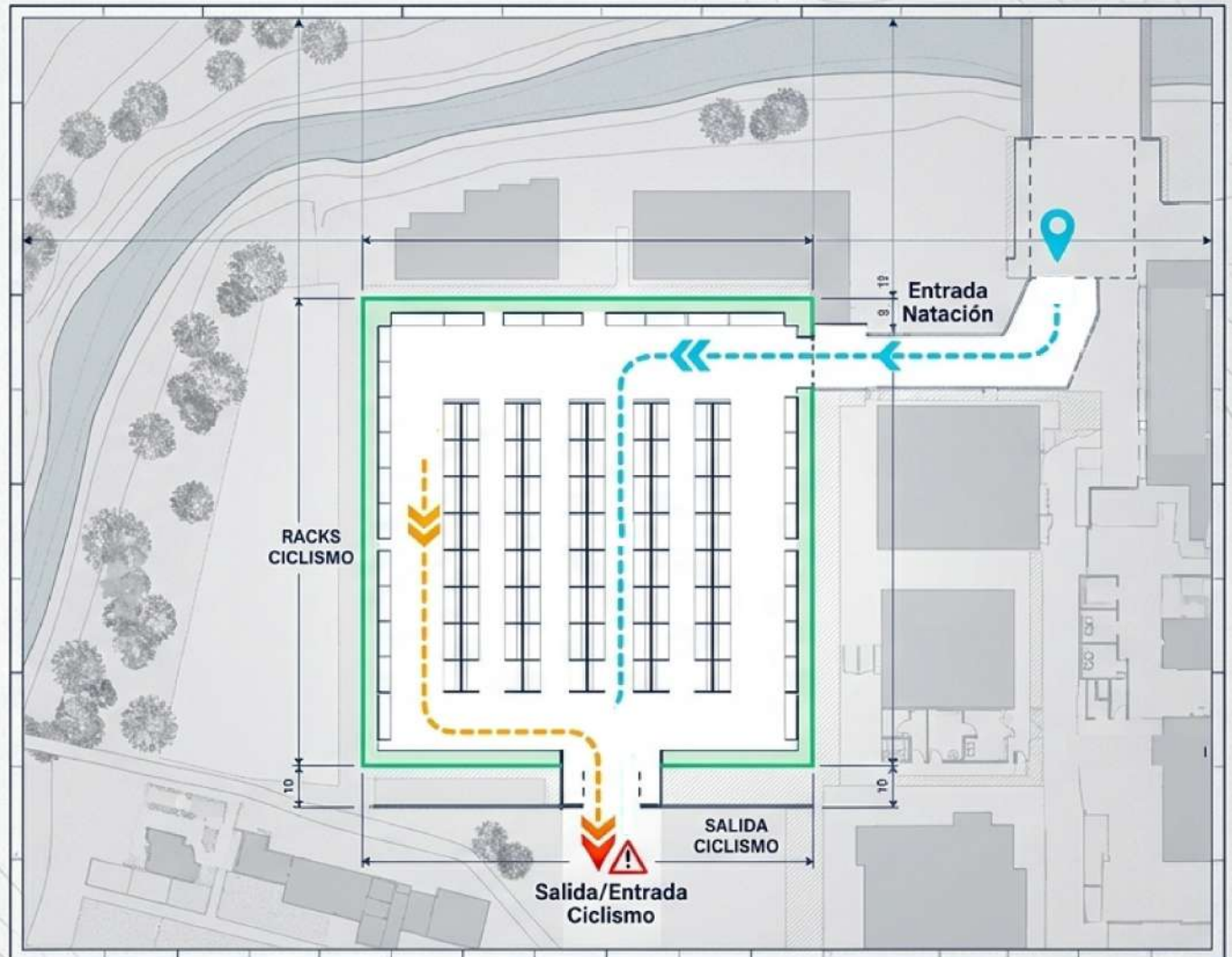


**Tiempo de corte:**  
**50 minutos.**  
El tiempo máximo se marca físicamente al alcanzar la línea de montaje en la transición.

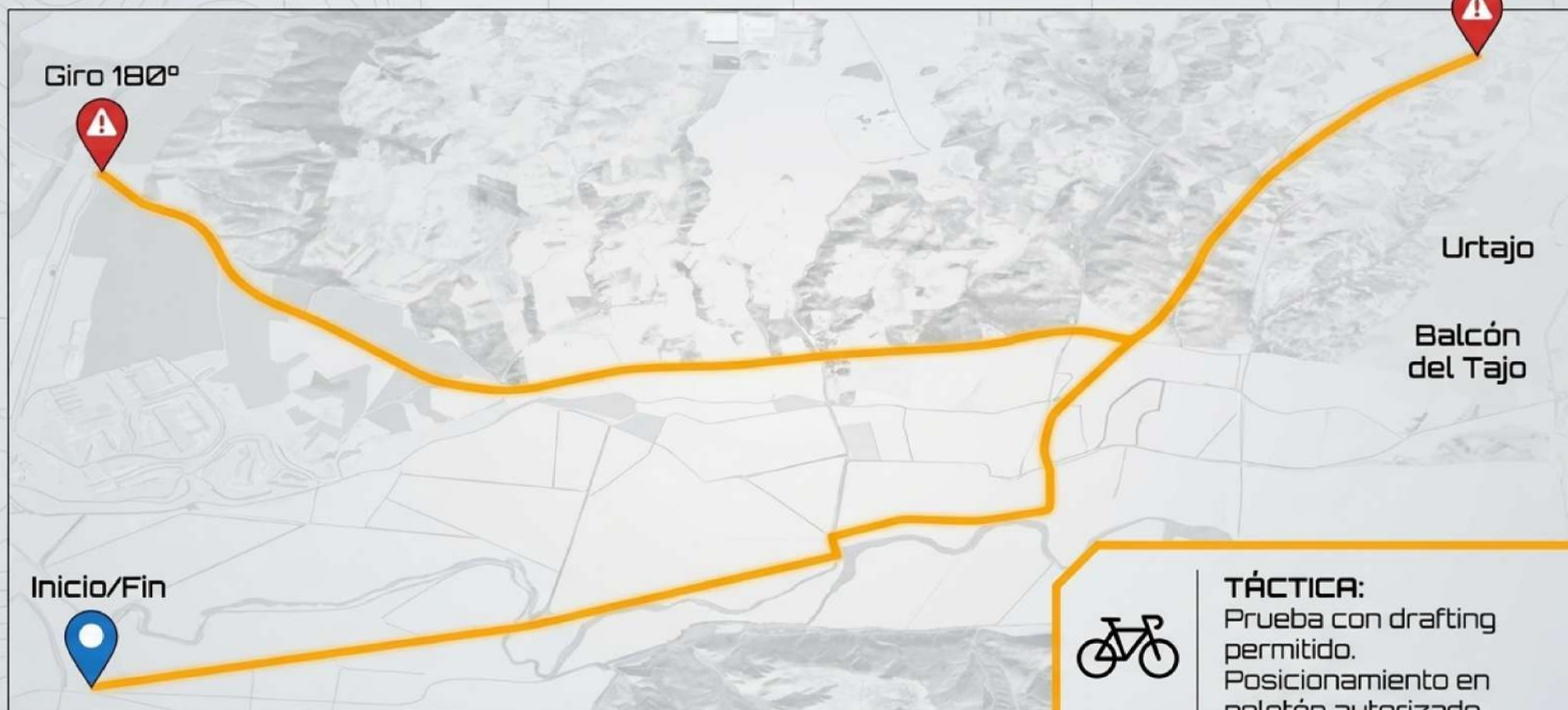
# Flujo T1: Agua a Bicicleta

Siga las líneas de flujo para evitar penalizaciones en el Área de Transición-Boxes.

Recordatorio: El tiempo de corte de 50 minutos se marca en la línea de montaje.



## Sector 2: Ciclismo (42 kms)



**TÁCTICA:**  
Prueba con drafting  
permitido.  
Posicionamiento en  
pelotón autorizado.

# Ciclismo: Puntos Críticos y Cuellos de Botella



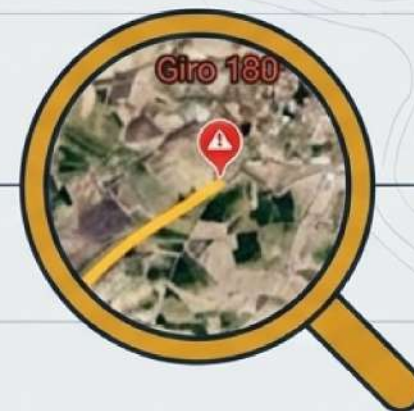
## Estrechamiento Vía

Precaución extrema.  
Reducción del ancho  
de la calzada.



## Fin tramo compartido

Bifurcación técnica.  
Mantenga su carril  
designado.



## Giros 180°

Frenada fuerte  
requerida en los  
retornos.  
Prepárese para  
cambios de ritmo.



# Flujo T2: Bicicleta a Carrera

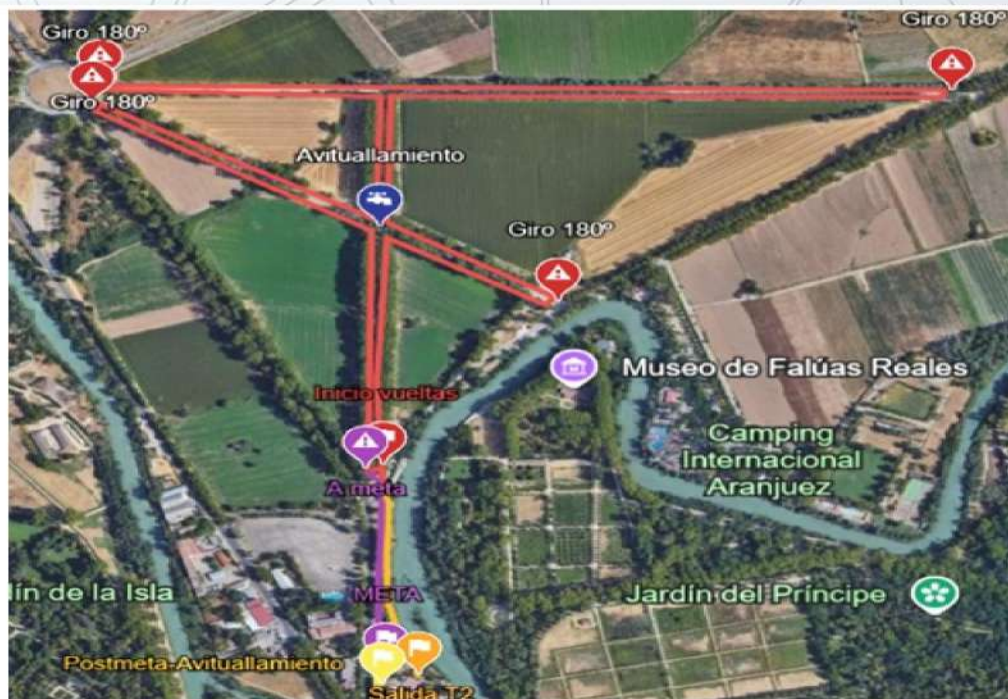


Tiempo de corte  
absoluto:

**2:30:00**

en la línea de  
desmontaje antes  
de ingresar al  
box.

## Sector 3: Carrera a Pie (Total 10 kms)



**EL TIEMPO DE CORTE EN EL KM 5 ES ESTRICTO:  
3:00:00 DESDE EL INICIO DE LA CARRERA.**

# Dinámica del Circuito de Carrera

## Gestión de Giros



"Giros 180°" por vuelta.  
Anticipe la ruptura del ritmo y  
acelere a la salida de las  
curvas.

## Zonas de Hidratación



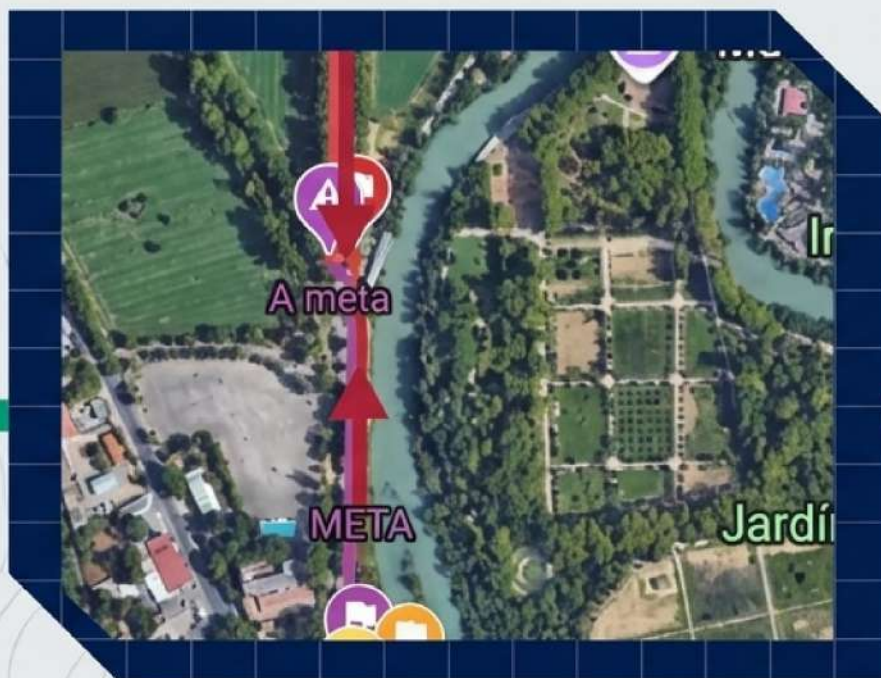
Localización exacta del  
"Avituallamiento" central en la  
bifurcación principal del  
triángulo.

## Desvío Final

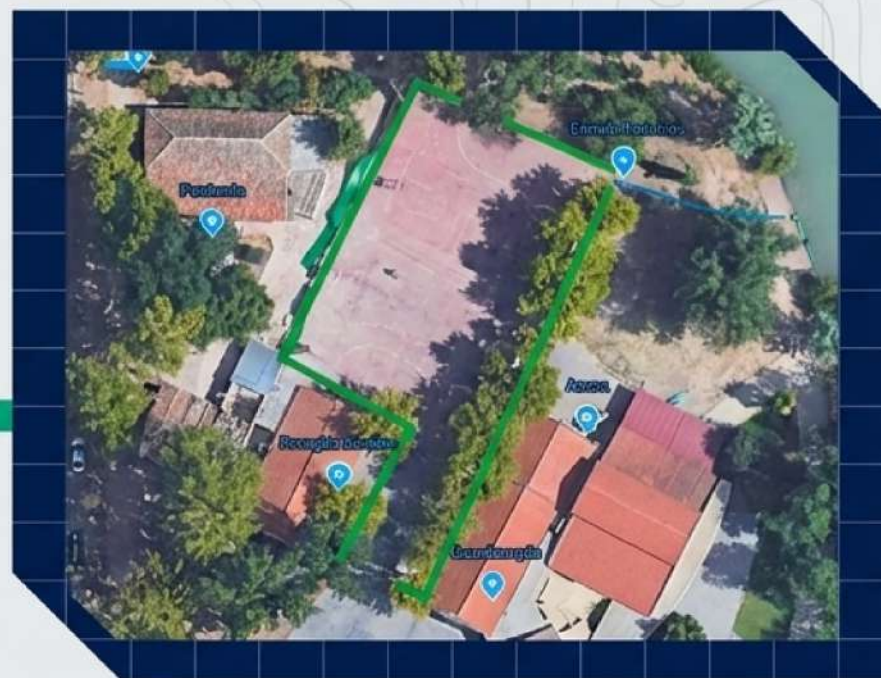


Identificación clara del punto  
de divergencia: "Inicio vueltas"  
(continuar circuito) frente a  
"A meta" (sprint final).

# Meta y Recuperación



**Línea de Meta:** Ubicada junto al Jardín de la Isla. Servicio Postmeta-Avituellamiento inmediatamente tras cruzar.



**Recuperación:** Todo el servicio postmeta, aseos y guardarropía de retorno operan dentro del recinto central de la piragüera.

# Ceremonia de Clausura y Premiación

# 12:00:00

Hora oficial de entrega de trofeos.



Los tres primeros clasificados absolutos que entren en meta.



Vencedores de todos los Grupos de Edad.



Premio especial a la clasificación por Clubes.

**CAMPEONATO DE MADRID DE TRIATLÓN OLÍMPICO.**