



Andalucía
DESAFÍO
DOÑANA
2023

DESAFÍO
DOÑANA
2023



21
OCTUBRE
2023



GUÍA DEL TRIATLETA



PLANO DE SITUACIÓN

Toda la actividad del Desafío Doñana se centraliza en la zona de la Avenida de Bajo de Guía, junto al Polideportivo Municipal de Sanlúcar de Barrameda.



HORARIOS

Viernes 20	Horario	Lugar
Acreditación, retirada de dorsal	13:00 - 21:30	Polideportivo (Paseo Marítimo)
Check-in y entrega de material	18:00 - 21:30	Polideportivo (Avda. Bajo de Guía)
Videobreaking por streaming	20:30	Canal youtube Andalucía es Deporte

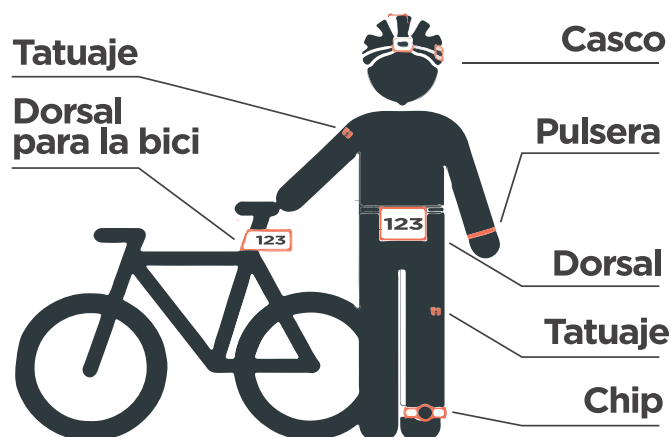
Sábado 21	Horario	Lugar
Recogida de bicicletas	10:00 - 11:30	Polideportivo (Avda. Bajo de Guía)
Salida	12:00	Avda. Bajo de Guía
Check-out	16:00 - 19:30	Polideportivo (Avda. Bajo de Guía)
Ceremonia entrega de premios	20:30	Barco La Pepa

ENTREGA DE DORSALES

Se realizará en el Polideportivo Municipal de Sanlúcar de Barrameda (entrada Paseo Marítimo), el viernes 20 de octubre, de 13:00 a 21:30 horas. Es imprescindible tu DNI/NIF y el documento de exención de responsabilidades debidamente firmado. Este documento estará dentro del sobre del dorsal.

Material que se entrega para la competición:

- 1 gorro de natación.
- 2 dorsales.
- Pegatinas con número de dorsal para bicicleta, casco, bolsas de cambio y guardarropa.
- 2 tatuajes con número de dorsal.
- 1 Pulsera de TRIATLETA.
- Tres bolsas de cambio (T1, T2 y META).
- 1 chip para la horquilla de la bicicleta (con bridas).



CHECK-IN

Una vez que retires el dorsal y el resto de material de competición, tienes que prepararlo todo para la competición.

Así, desde las 18:00 hasta las 21:30 h del viernes 20 de octubre, entrando por la puerta del Polideportivo de la Avenida Bajo de Guía, podrás realizar el check-in y depósito del material hasta el día siguiente. Para ello necesitas:

- Identificarte con el **DNI o licencia federativa**.
- Dejar la bicicleta con el **dorsal pegado en la tija y el casco con la numeración** en el frontal en el box correspondiente.
- Colocar el **chip** que se te entregará en la **horquilla** de la bicicleta, que controlará los tiempos del ciclismo.
- Dejar la **bolsa T1 identificada** con el número de tu dorsal, con el material necesario para el segmento de natación.
- Dejar la **bolsa T2 identificada** con el número de tu dorsal, con el material necesario para el segmento de la carrera a pie.
- Dejar la **bolsa META identificada** con el número de tu dorsal, con el material que se quiera tener en meta.

IMPORTANTE:

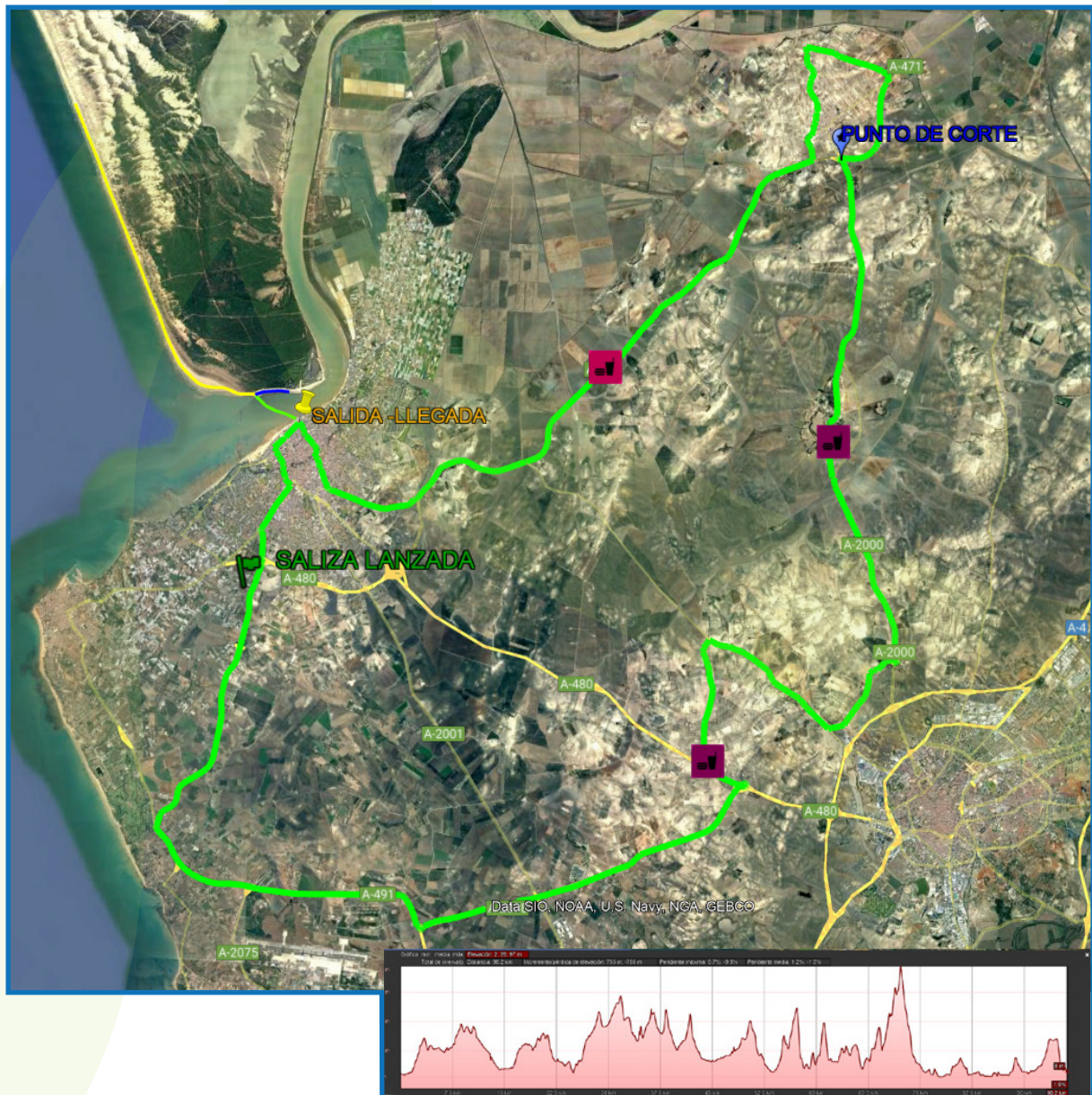
No dejes en las bolsas de cambio ningún objeto de valor que no sea necesario para la competición (móvil, llaves, etc.). Para esta finalidad, tienes disponible un servicio de guardarropa en la zona de almacén (lateral del Polideportivo Municipal).

No podrás acceder a las bolsas o la bicicleta una vez realizado el check-in, tienes que asegurarte de dejar todo el material.



SEGMENTO CICLISTA

Distancia - 97 km.



TIEMPOS DE CORTE:

- KM 65: 2 horas y 5 minutos.
- KM 97: 3 horas (llegada del sector ciclista).

La salida será neutralizada durante el recorrido en el interior de la población de Sanlúcar de Barrameda. La salida oficial de competición será lanzada a la salida de Sanlúcar.

El equipamiento permitido se rige según reglamento UCI en vigor. Además, recordamos que: está permitido ir a rueda, no se puede bloquear a otros deportistas, circular con el torso desnudo, avanzar sin bicicleta o el uso de dispositivos electrónicos de audio.

AVITUALLAMIENTO:

- AV 1 - KM 36: Agua (Aquadeus) e isotónico (Aquarius).
- AV 2 - KM 55: Agua (Aquadeus) e isotónico (Aquarius).
- AV 3 - KM 83: Agua (Aquadeus).

IMPORTANTE:

Por cuestiones de seguridad, es fundamental respetar la línea de desmonte de la bicicleta a la llegada a la transición 1. Estará debidamente señalizada e indicada por los oficiales. Se impondrán sanciones a los triatletas que no respeten este aspecto.

TRANSICIÓN 1

La transición es en el polideportivo municipal, desde la Avenida Bajo de Guía, y se accede a la playa para atravesar nadando la desembocadura del río Guadalquivir hasta la playa de Malandar en el Parque Nacional de Doñana.

Deja la bicicleta (solo la bicicleta) en el box correspondiente a tu dorsal. Coge la bolsa de cambio T1 ubicada en el box junto a la bicicleta. Tras el cambio, deja la bolsa 1 con todo el material guardado (incluido el casco) en la zona señalizada. Asegúrate de que está bien cerrada.

AVITUALLAMIENTO:

- AV T1: Agua (Aquadeus), isotónico (Aquarius), energy gel bio (226ers) y vegan gummy bar (226er).

SEGMENTO NATACIÓN

Distancia - 1.4 km.



TIEMPOS DE CORTE:

- KM 1,4: 3 horas y 50 minutos (Llegada sector natación).

El recorrido de natación estará marcado por varias boyas a lo largo del recorrido. Estas boyas servirán de referencia visual al deportista para llegar a la T2. **No es necesario terminar el segmento de natación en la última boya** (puedes llegar más abajo) pero no puedes salir a la derecha de la boya para no acortar recorrido. **Sí hay que entrar en la transición 2 por el punto de control.**

El uso del traje de neopreno es opcional, y recomendado, a excepción de las indicaciones de los oficiales, en función de la temperatura del agua (dependiendo de la cual, podría ser obligatorio o prohibido). No obstante, **el torso siempre tiene que estar cubierto.**

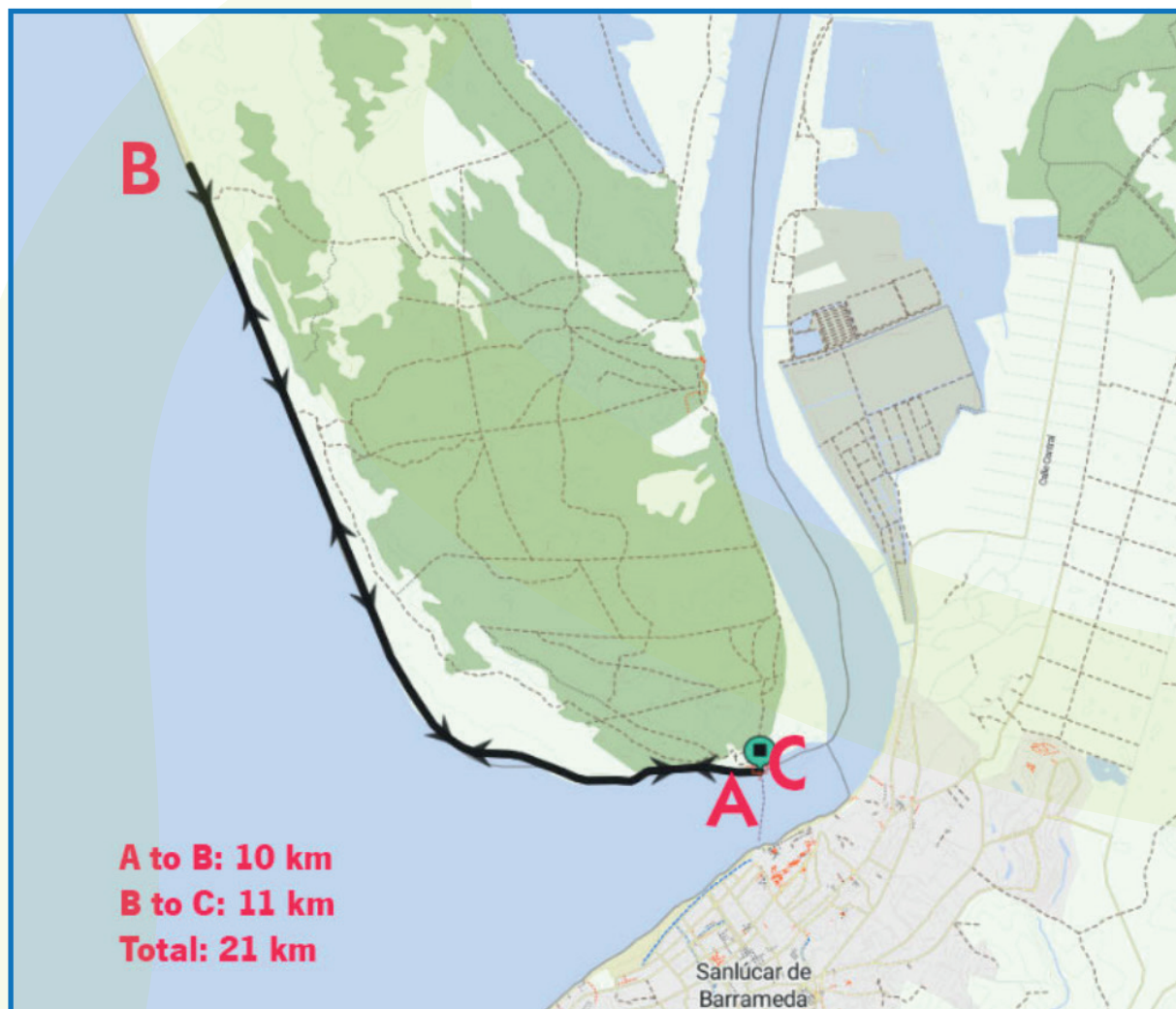
El recorrido está asistido por embarcaciones de apoyo. En caso de necesitarlas, puedes avisar a cualquiera de ellas levantando la mano.

TRANSICIÓN 2

Coge la bolsa de cambio T2 del perchero ubicado antes de la carpa de cambio. Tras el cambio de ropa deja la bolsa T2 con todo el material guardado en la zona señalizada. Asegúrate de que está bien cerrada.

SEGMENTO CARRERA A PIE

Distancia - 21 km.



TIEMPOS DE CORTE:

- KM 10: 5 horas y 10 minutos (punto de giro).
- KM 21: 6 horas y 35 minutos (llegada a META).

El segmento a pie transcurre íntegramente por la playa del Parque Nacional de Doñana, con un recorrido de 10 km de ida y otros 11 km de vuelta hasta la meta.

AVITUALLAMIENTOS CARRERA A PIE:

- AV 1 T2 - KM 0: Agua (Aquadeus), isotónico (Aquarius), plátanos, energy gel bio (226ers) y vegan gummy bar (226er).
- AV 2 - KM 2,5: Agua (Aquadeus), isotónico (Aquarius) y energy gel bio (226ers).
- AV 3 - KM 5: Agua (Aquadeus), isotónico (Aquarius), energy gel bio (226ers) y vegan gummy bar (226er).
- AV 4 - KM 7,5: Agua (Aquadeus), isotónico (Aquarius), y energy gel bio (226ers).
- AV 5 - KM 10: Agua (Aquadeus), isotónico (Aquarius), plátanos y energy gel bio (226ers).
- AV 6 - KM 12,5: Agua (Aquadeus), isotónico (Aquarius) y energy gel bio (226ers).
- AV 7 - KM 15: Agua (Aquadeus), isotónico (Aquarius), energy gel bio (226ers) y vegan gummy bar (226ers).
- AV 8 - KM 17,5: Agua (Aquadeus), isotónico (Aquarius) y energy gel bio (226ers).
- AV 9 - KM 20: Agua (Aquadeus), isotónico (Aquarius), plátanos, energy gel bio (226ers) y vegan gummy bar (226er).

ECOZONAS

El Desafío Doñana discurre por un Parque Nacional protegido y conservado y se tiene que mantener en el mismo estado.

Por ello, los deportistas están obligados a depositar todos los residuos en las ECOZONAS, ubicadas a 100 m de cada punto de avituallamiento y debidamente señalizadas.

Cualquier residuo arrojado fuera de la ECOZONA supondrá la descalificación de la prueba.



META Y DESCANSO

¡Enhorabuena! Has conseguido finalizar el Desafío Doñana, has recibido tu medalla FINISHER y te encuentras en META tomando un merecido descanso.

Los voluntarios te entregarán la bolsa de cambio de META, junto con la bolsa de cambio T2.

En la Zona de Meta podrás hidratarte y recuperar con agua, isotónico, refrescos y fruta.

Una vez recuperado, deberás cruzar de nuevo a la orilla de Sanlúcar en la barcaza lo antes posible para evitar masificaciones.

En el polideportivo municipal dispondrás de duchas y del servicio de grabado de medallas finisher con tu nombre, dorsal y tiempo.

IMPORTANTE:

A la Zona de Descanso solo podrán acceder los triatletas y está totalmente prohibido sacar alimentos y bebidas fuera.

CHECK-OUT

El CHECK-OUT y la retirada del material se realizará en la T1 en horario de 16:00 a 19:30 h. Una vez identificado por los oficiales podrás retirar la bicicleta y la bolsa T1.

La bolsa T2 y META ya te la habrán entregado en la Zona de Meta.

PREMIACIÓN Y CLAUSURA

El sábado, a partir de las 20:30 h tendremos la ceremonia de entrega de trofeos en el barco La Pepa, en el embarcadero de Bajo de Guía.





Andalucía

DESAFÍO
DOÑANA

2023