



# I Triatlón Cros "Gualchos-Castell de Ferro"

LUGAR DE CELEBRACIÓN:

Playa "Cambriles".

FECHA:

2019-06-23

HORA DE SALIDA:

10:00

NOMBRE DEL ORGANIZADOR:

Concejalía de Deporte del Ayto de Gualchos-Castell

HORA DE SALIDA O PUESTA DE SOL: 07:00-21:35

## NATACION

DISTANCIA (M)	INFORMACIÓN	HORARIO MAS LENTO 2 Min 50	TIEMPO	HORARIO MAS RÁPIDO 1 Min 20	TIEMPO
0	SALIDA	10:00	#####	10:00	#####
100	bolla nº1 (recta)	10:02	#####	10:01	#####
200	bolla nº3 ( giro izquierdo)	10:05	#####	10:02	#####
300	bolla nº3 (recta)	10:08	#####	10:04	#####
500	bolla nº4 ( giro izqurdo)	10:14	#####	10:06	#####
750	bolla nº5(giro derecha)	10:21	#####	10:10	#####
900	bolla nº50(recta)	10:25	#####	10:12	#####
1000	fin recorrido nada	10:28	#####	10:13	#####
1100		10:31	#####	10:14	#####
1250		10:35	#####	10:16	#####
1500	Hora fin Natacion	10:42	#####	10:20	#####

## CICLISMO

PUNTO KILOMÉTRICO	INFORMACIÓN	HORARIO MAS LENTO 20 KM/H.	TIEMPO	HORARIO MAS RÁPIDO 42 KM/H.	TIEMPO
0	Inicio Ciclismo	10:43	#####	10:21	#####
2,5	asfalto (descendente)	10:50	#####	10:24	#####
5	tierra (ascendente)	10:58	#####	10:28	#####
8	tierra (ascendente)	11:07	#####	10:32	#####
10	vn derechos (descendente)	11:13	#####	10:35	#####
12	tierra (descendente)	11:19	#####	10:38	#####
15	tierra (descendente)	11:28	#####	10:42	#####
18	asfalto(descendente)	11:37	#####	10:46	#####
20	final asfalto (descen)	11:43	#####	10:49	#####
22		11:49	#####	10:52	#####
25		11:58	#####	10:56	#####
28		12:07	#####	11:01	#####
30		12:13	#####	11:03	#####
32		12:19	#####	11:06	#####
35		12:28	#####	11:11	#####
38		12:37	#####	11:15	#####
40	Hora fin Ciclismo	12:43	#####	11:18	#####

## CARRERA

PUNTO KILOMÉTRICO	INFORMACIÓN	HORARIO MAS LENTO 6 Min 35	TIEMPO	HORARIO MAS RÁPIDO 3 Min 20	TIEMPO
0	Inicio Carrera	12:44	#####	11:18	#####
0,5	arena y asfalto (llano)	12:49	#####	11:20	#####
1	encanado pasto marítimo	12:50	#####	11:22	#####
2	encanado pasto marítimo	12:57	#####	11:25	#####
2,5	arena y tierra (llano)	13:00	#####	11:27	#####
3	asfalto (descendente)	13:03	#####	11:29	#####
5	falta y tierra (deso y asce)	13:17	#####	11:35	#####
6		13:23	#####	11:39	#####
7		13:30	#####	11:42	#####
8		13:36	#####	11:45	#####
9		13:43	#####	11:48	#####
10	Hora META	13:50	#####	11:52	#####
	Tiempo total	#####	#####	Tiempo total	#####

VEL. HORARIO MAS RÁPIDO (MIN/100M)	MIN	SEG
VEL. HORARIO MAS LENTO (MIN/100M)	2	50

PRIMERA TRANSICION (SEGUNDOS)	HORARIO - RÁPIDO	HORARIO - LENTO
SEGUNDA TRANSICION (SEGUNDOS)	60	70
	40	60

VEL. HORARIO MAS RÁPIDO (MIN/KM)	MIN	SEG
VEL. HORARIO MAS LENTO (MIN/KM)	3	20
	6	36

CASILLAS EN ESTE COLOR PARA MODIFICAR PUNTOS KM Y AÑADIR INFORMACION

EN COLOR ROSA CASILLAS PARA MODIFICAR VELOCIDADES Y HORA DE SALIDA