

Mi primer triatlón



La mejor manera de iniciarse en el triatlón siempre es ponerse en contacto con un [Club federado en triatlón](#), los tienes por todo Aragón. También puedes probar en este deporte participando en alguna de las [competiciones de triatlón o duatlón que se organizan en Aragón](#). Algunas de ellas son populares o de promoción, con distancias muy asequibles. Es conveniente que antes conozcas unas Normas Básicas.

Normas básicas en una competición de triatlón

- El participante tiene la obligación de conocer y respetar las reglas de competición, así como las normas de circulación y las instrucciones de los responsables de cada prueba.
- El participante es responsable de su propio equipo y deberá utilizar, sin modificar, todos los dorsales y elementos de identificación proporcionados por la Organización.
- El triatlón es un reto individual. El participante no puede recibir ayuda de otros participantes, del público o de la organización. Tal solo está permitido compartir avituallamiento entre participantes.
- Los participantes no podrán competir con el torso desnudo, excepto en el segmento de natación.
- En todo momento el participante está obligado a respetar el medio ambiente de la zona en que se celebra la competición, no abandonando ni arrojando objetos, ni actuando de forma agresiva contra el entorno..
- El tiempo total de cada participante es el que se cuenta desde el momento de dar la salida hasta que se traspasa totalmente la línea de meta, al terminar el último segmento.

ÁREA DE TRANSICIÓN



Todos los participantes deberán pasar el control de material antes de la competición e identificarse adecuadamente con DNI.

Cada participante podrá usar exclusivamente el espacio marcado con su número de dorsal, así como los pasillos de acceso y salida del mismo, que deberá recorrerlos siempre en el sentido marcado por la organización.

NATACIÓN



El uso de traje de neopreno puede ser, permitido o prohibido, en función de la distancia (en metros) y de la temperatura del agua (en °C).

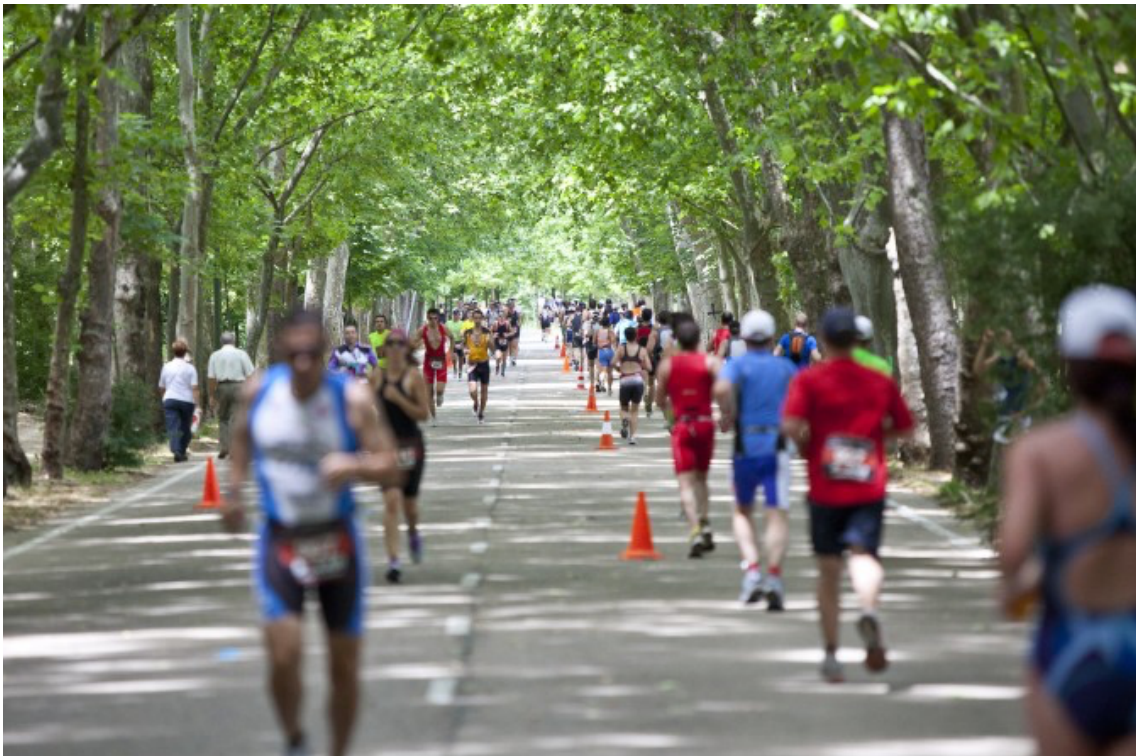
Los triatletas de 50 o más años les está permitido participar con el traje isotérmico sea cual fuese la temperatura del agua.

CICLISMO



El uso de casco rígido correctamente abrochado, homologado para el uso con bicicleta, es obligatorio desde antes de coger la bicicleta hasta después de dejarla en la zona de transición. Esto incluye, por tanto, todo el segmento de ciclismo y los recorridos por las áreas de transición en posesión de la bicicleta.

CARRERA A PIE



En las competiciones en las que el segmento de carrera a pie sea un circuito con varias

vueltas, es responsabilidad del deportista contarse las vueltas que lleva y saber la distancia que le queda por recorrer.

Es responsabilidad del deportista recoger el sistema de cuentavueltas proporcionado por la organización (pulseras, cordones, etc.).

Preguntas frecuentes

¿Tengo que estar federado para poder participar?

Solo es obligatorio en competiciones nacionales. Lo habitual es que en las demás puedas participar suscribiendo el seguro obligatorio de accidentes que proporciona la organización, conocido como licencia de un día.

¿Cómo puedo inscribirme?

En www.triatlonaragon.org. Es obligatorio cumplimentar todos los datos, ya que nos servirán por un lado para suscribirte el seguro obligatorio de accidentes y por otro para ponernos en contacto contigo si tenemos que remitirte información sobre la prueba.

¿Cómo puede realizar un extranjero la inscripción?

Tan sólo tiene que realizar la inscripción normalmente, rellenando el campo DNI con su NIE, sustituyendo las letras por ceros.

¿Se puede abonar la inscripción con otro medio de pago que no sea a través de tarjeta?

Solo en casos muy excepcionales. El sistema de pago de inscripciones a través de la TPV de la FATRI mediante tarjeta lleva funcionando varias temporadas sin incidencias entre los usuarios. Actualmente la mayoría de las tarjetas cumplen el requisito de estar activada para realizar compras seguras por internet, en caso contrario tu entidad bancaria la activará si lo solicitas. Solo en casos en los que el usuario justifique puntualmente algún problema de caducidad, extravío, etc. se puede habilitar excepcionalmente el pago por transferencia de una inscripción.

¿Hasta cuándo puedo inscribirme?

Lo habitual viene siendo que se cierre el plazo a las 19:00 horas del miércoles anterior a la prueba, siempre y cuando no se complete con anterioridad el cupo de plazas establecido o el Organizador marque otros plazos.

¿Dónde puedo consultar si estoy inscrito@?

En cada competición aparece un listado de inscritos que se actualiza automáticamente cada vez que se formaliza la inscripción y se ha efectuado el pago.

¿Hay competiciones por relevos?

En el triatlón y duatlón hay una modalidad en la que equipos de tres competidores realizan cada uno de ellos un triatlón supersprint, dándose el relevo al finalizar cada uno de estos mini triatlones.

En cuanto a la modalidad en la que cada miembro del equipo realiza un segmento (tres componentes para natación, bicicleta y carrera a pie en el caso del triatlón, o dos para carrera a pie y bicicleta en el duatlón), consideramos que eso no es triatlón o duatlón. Nuestro deporte no son tres en uno, el reto es realizar los tres segmentos de manera individual.

Sin embargo, hay Organizadores que incluyen en su prueba esta modalidad en la que cada miembro del equipo realiza un segmento. En la información de inscripciones de esas carreras se informa de este hecho.

¿Qué material tengo que llevar?

Tienes que llevar tu bici, tus zapatillas de correr, tus gafas de nadar, tu casco de bici y una goma de dorsal (goma elástica plana de aproximadamente un metro).

¿El casco es obligatorio?

Sí. Si no lo llevas no podrás participar.

¿Puedo usar traje de neopreno?

Según normativa, el uso de neopreno está permitido, prohibido o es opcional en función de la temperatura del agua. Los márgenes de temperaturas para determinarlo están marcados en función de la distancia de la natación y de la temperatura exterior. Los participantes de 50 o más años pueden usar neopreno independientemente de la temperatura del agua.

¿Qué material me dará la organización para la competición?

Un dorsal para el pecho con dos imperdibles, un dorsal para la bicicleta (puede ser una placa que se coloca con bridas o una pegatina para la tija del sillín), un gorro de natación en el caso de que se trate de un triatlón. También puede entregarte pegatinas para el casco y para el guardarropa. Si el cronometraje es mediante chip lo habitual es que se te entregue al entrar en el área de transición.

¿Dónde tengo que llevar el dorsal del pecho?

Este dorsal tan sólo lo tienes que llevar en la bicicleta y corriendo a pie. Para hacerlo así, el mejor procedimiento es usar una goma elástica. El dorsal se coloca en esa goma cogido por sus dos esquinas superiores mediante los imperdibles que te facilitará la organización. Si no lo haces de esta manera, perderás mucho tiempo en las transiciones. La goma tendrás que ponértela alrededor del cuerpo de manera que el dorsal quede visible en la parte baja de la espalda durante el segmento de bicicleta y en el pecho o por debajo de la cintura durante la carrera a pie.

Durante el segmento de natación, la goma con el dorsal tendrás que dejarla en el área de transición. No está permitido nadar con él para evitar que se estropee o se pierda.

¿Dónde tengo que recoger los dorsales?

En la carpa u oficina de secretaría te entregarán todo el material.

¿Con cuánto tiempo tengo que llegar?

Al menos una hora antes para tener tiempo para recoger los dorsales y preparar tu material. Además tendrás que tener en cuenta que algunas calles pueden estar cortadas y tendrás que prever el ir andando o dejar el coche bastante alejado.

¿Dónde tengo que llevar el dorsal de la bici?

En el caso de que la prueba sea con bicicleta de montaña el dorsal de la bici es una placa que se coloca en el frontal del manillar con bridas.

Si la prueba se realiza con bicicleta de carretera, el dorsal puede ser una pegatina que se pega en la tija (barra) del sillín o una placa pequeña que se coloca en el cuadro de la bici o en la tija del sillín con bridas.

¿Dónde tengo que llevar la pegatina del casco?

En el caso de pruebas con bicicleta de carretera se suele marcar que se lleve en el lateral izquierdo del casco. En pruebas de BTT lo habitual es que se indique en el frontal. En ambos casos se facilita que los jueces puedan ver el número.

¿Qué material tengo que dejar en el área de transición?

Tienes que dejar las zapatillas, el casco, la goma con el dorsal, la ropa y complementos que te vayas a poner para montar en bici, y toda la ropa y complementos que vayas a utilizar también en la carrera a pie (otras zapatillas, gorra, gafas...) Si el organizador proporciona bolsa o cesta, tienes que dejarlo dentro después de cada transición. Recuerda que no puedes invadir el espacio de otros participantes.

¿Puedo dejar en el área de transición lo que quiera?

No. Tan sólo lo que vayas a usar en la competición. El resto (bolsas de deporte, toallas, botellas, etc.) lo podrás dejar en el guardarropa.

¿Qué material tengo que llevar para empezar la competición?

Te tienes que ir con la prenda que vas a nadar (bañador o mono de triatlón), el gorro, las gafas y si hay, el chip. Ya habrás dejado tu material preparado en el área de transición y tu mochila en el guardarropa.

¿Puedo utilizar aletas o pull-boy en la natación?

No. Tampoco puedes nadar con medias de compresión o similar.

Si tengo chip propio, ¿puedo participar con él?

No. Tendrás que participar con el chip que te entregará la organización en Secretaría a la hora de retirar tu dorsal.

¿Dónde me tengo que poner el chip?

En el tobillo izquierdo.

¿Cuándo recojo el material al terminar la competición?

Se anunciará por megafonía la recogida de material del área de transición y los oficiales te indicarán cuándo y por dónde sacarlo, para lo que deberás presentar tu dorsal. La ropa del guardarropa la podrás recoger presentando el dorsal nada más terminar.

¿Qué puedo dejar en el guardarropa?

Al menos la ropa necesaria para cambiarte después de la competición y todo lo que tú quieras.

¿Me van a dar de beber y comer durante la carrera?

Esto suele depender de la distancia. En todo caso podrás llevar tu propio avituallamiento en la bicicleta o durante la carrera a pie. En la información que proporcione el organizador de la prueba se indicará qué avituallamientos habrá durante la competición, en qué lugares y en qué consistirán.

También suele ser habitual que tras la finalización de la prueba haya avituallamiento en post-meta.

¿Qué bici puedo usar?

En las pruebas de triatlón y duatlón es obligatorio el uso de bicicleta de carretera.

En las pruebas de triatlón cros y duatlón cros es obligatorio el uso de bicicleta de montaña (BTT).

Aunque no se mezclan bicicletas de carretera y de montaña en la misma competición para disminuir el riesgo de enganchones y las consiguientes caídas, en algunas pruebas populares se puede autorizar el uso de cualquier tipo de bici, la de carretera, la de montaña o la de paseo, con el ánimo de promocionar este deporte. Esa decisión se tomará en función de las condiciones de los circuitos.

¿Qué clasificaciones y premios habrá?

Los jueces y oficiales de la federación sacan las clasificaciones de todas las categorías reglamentadas, masculina y femenina: absoluta (en la que entran todos los participantes), veteranos-1, veteranos-2, veteranos-3, sub-23, júnior, y en el caso de que las distancias de la prueba lo permitan, cadetes.

Después es el organizador el que decide a cuáles de esas categorías otorga premios o trofeos.

¿Cuándo pueden participar cadetes?

Los cadetes pueden participar hasta categoría sprint: triatlón sprint (750-20-5), duatlón sprint (5-20-2,5), triatlón cros sprint (500-10-3), duatlón cros sprint (3-10-1,5), acuatlón sprint (1500-500-1500).

¿Dónde puedo consultar el reglamento de competiciones completo?

En <http://triatlon.org/triweb/index.php/competiciones/normativas/>