

ENTRENAMENT DE TRIATLÓ NOCTURN

FULL MOON TRIATHLON

DIVENDRES 15 DE JULIOL DE 2022

PLATJA DEL MIRACLE - PASSEIG DE
L'ESCULLERA - CN TÀRRACO

ENTRENAMENT I SOPAR



REGLAMENT

Full Moon Triathlon



FULL MOON TRIATHLON

L'entrenament nocturn de triatló FULL MOON TRIATHLON es durà a terme el DIVENDRES 15 DE JULIOL DE 2022. Es tracta d'un entrenament, no és una prova competitiva.

Per a participar al FULL MOON TRIATHLON, cal tenir la llicència de triatló vigent; sinó, escriu-nos a triatlo@cntarraco.cat i t'indicarem com tramitar una assegurança esportiva de dia.

L'entrenament es durà a terme en la modalitat de parelles; tots els segments (natació, bici i cursa a peu), es duran a terme en parella.

L'edat mínima per a participar al FULL MOON TRIATHLON és de 16 anys complerts, i els i les menors d'edat caldrà que portin l'autorització signada.

Per a fer la inscripció, caldrà omplir el formulari on-line i les inscripcions són limitades.

TIMMING ENTRENAMENT FULL MOON TRIATHLON

21.45h Trobada al CN Tàrraco
22.30h Inici FULL MOON TRIATHLON
00.00h Arribada al CN Tàrraco i sopar de pica-pica

PUNT D'INICI DEL FULL MOON TRIATHLON

Platja del Miracle de Tarragona, zona aparcament:
<https://goo.gl/maps/KQSjCSngxGD3qY3o7>

INFORMACIÓ D'INTERÈS

El FULL MOON TRIATHLON es tracta d'un entrenament no-competitiu; tanmateix, l'esdeveniment haurà de seguir una sèrie de normes:

- Cal tenir la llicència de triatló, o tramitar una assegurança de dia i enviar-ne el justificant d'aquesta a triatlo@cntarraco.cat
- La prova es durà a terme en format parelles: tots els segments (natació, bicicleta i cursa a peu) es duran a terme en parella. Les transicions les podeu fer en parella també
- L'edat mínima per a participar a l'entrenament és de 16 anys complerts (menors de 18 anys hauran de dur signada l'autorització de participació)
- Es pot fer servir rellotge, a poder ser de més de 500€; serà un entrenament, però seguim sent molt flipats i flipades
- **És obligatori nedar amb boia de seguretat il·luminada.** Com a idea, som gent molt estudiada, podeu posar-hi dins el llum de la bici... i si sou molt espavilats/des, hi podeu posar els llums de l'arbre de Nadal
- **És obligatori dur el focus blanc davant, i la llum vermella darrere de la bicicleta**
- És obligatori l'ús dels elements habituals per a triatló: casquet natació, casc bicicleta, etc.
- Es podrà utilitzar qualsevol tipus de bicicleta, inclús una Brompton
- El cronometratge de l'entrenament el farà cada parella pel seu compte, amb els magnífics rellotges que portarem. Recordem que és un entrenament, però es poden fer *porres...* a veure qui guanya!
- El circuit ciclista és obert al trànsit. **S'HA DE RESPECTAR EN TOT MOMENT EL CODI DE CIRCULACIÓ.** Hi ha carril bici, anem en bici... doncs anem pel carril bici, sí?!
- Us donarem dues bosses amb el vostre nom per a les transicions; a l'acabar, us les podreu quedar de record. Allà hi posareu: en una el material ciclista, i a l'altra el material de córrer. Naltrus us ho pujarem al Club, i el que no estigui dins de la bossa, es quedarà a la platja. Esteu avisats i avisades! Sabem que tots els segons són importants per a guanyar al veí, però pareu compte a guardar-ho tot! Després no volem sentir a ningú "*is qui m'hi diixit il girmin di 1000€ i li plitji*"

REGLAMENT

Full Moon Triathlon



RECORREGUT

El recorregut del FULL MOON TRIATHLON es durà a terme en zones controlades i destinades a l'entrenament:

- NATACIÓ: Platja del Miracle (boies senyalitzades amb llum)
- BICICLETA: Passeig de l'Escullera
- CURSA A PEU: Platja del Miracle - CN Tàrraco

Les bicicletes es duran al CN Tàrraco en una furgoneta.

SERVEIS

- Es farà ús de les instal·lacions del CN Tàrraco per a deixar les coses, i fer ús dels vestuaris i dutxes en acabar l'entrenament. Són les dutxes d'un club esportiu, no les d'un spa. Les dutxes exfoliants, us les feu a casa
- A l'acabar l'entrenament, farem un sopar de pica-pica (no us espereu un buffet lliure, veniu berenats i berenades de casa!) al CN Tàrraco amb tots i totes les participants al FULL MOON TRIATHLON. Si ho voleu, indiqueu-nos si seguiu algun tipus de dieta: *vegetariana, vegana, ovolacteovegetariana, piscivegetariana, sense gluten, only carn, realfooding, paleo, sense sal, sense gràcia, sense lactosa,...* que no en farem cas, però ens ho podeu dir. Sabem que us agrada explicar-vos
- La participació al FULL MOON TRIATHLON té un cost de:
 - Participants amb sopar de pica-pica inclòs: 10€
 - Participants sense sopar inclòs: 3€

Per a qualsevol dubte, ens podeu escriure a triatlo@cntarraco.cat

REGLAMENT

Full Moon Triathlon



Recorregut SWIM: platja - boia verda - boia vermella - platja

REGLAMENT

Full Moon Triathlon



Recorregut BIKE: sortida Miracle - Far - arribada Miracle

REGLAMENT

Full Moon Triathlon



Recorregut RUN: sortida Miracle - Fortí de la Reina - Fortí de Sant Jordi - Passeig Marítim Rafael de Casanova - Túnel Arrabassada - Carrer Ernest Lluch - Carrer Robert d'Aguiló - Plaça Cardenal Arce Ochotorena - Escales Amfiteatre - Via Augusta - Camí de la Cuixa - CN Tàrraco (5km)