



GUÍA DEL
TRIATLETA

24/25/26
MAYO
2024

04

Saluda



10

Recorridos

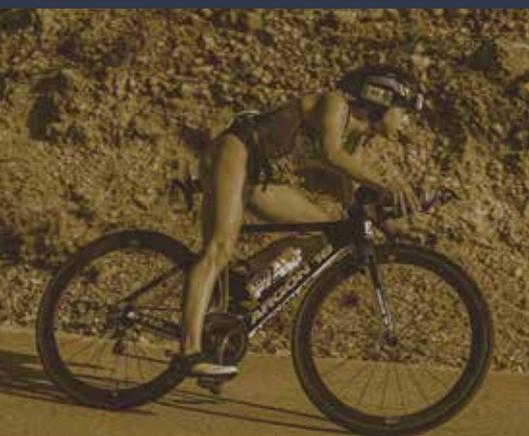


06

Agenda

24

Reglamento



20

Materiales

31

Sigue el
streaming en
directo



Saluda



¡La tercera edición del Mediterranean Epic Triathlon ya está aquí, y llega vestida de gala!

De gala, por tener el gran honor de ser la sede del Campeonato de España de Larga Distancia y Aquabike y del Campeonato Autonómico de Larga Distancia.

De gala, por ser la única prueba del país en ofreceros ¡6 modalidades de participación! Full, Half, Aquabike Full, Aquabike Half, Olímpico y Sprint

Pero principalmente de gala, porque 1.800 deportistas habéis confiado en nosotros, y eso se merece ofreceros la mejor experiencia de triatlón que seamos capaces de organizar y que viváis una experiencia única de fin de semana.

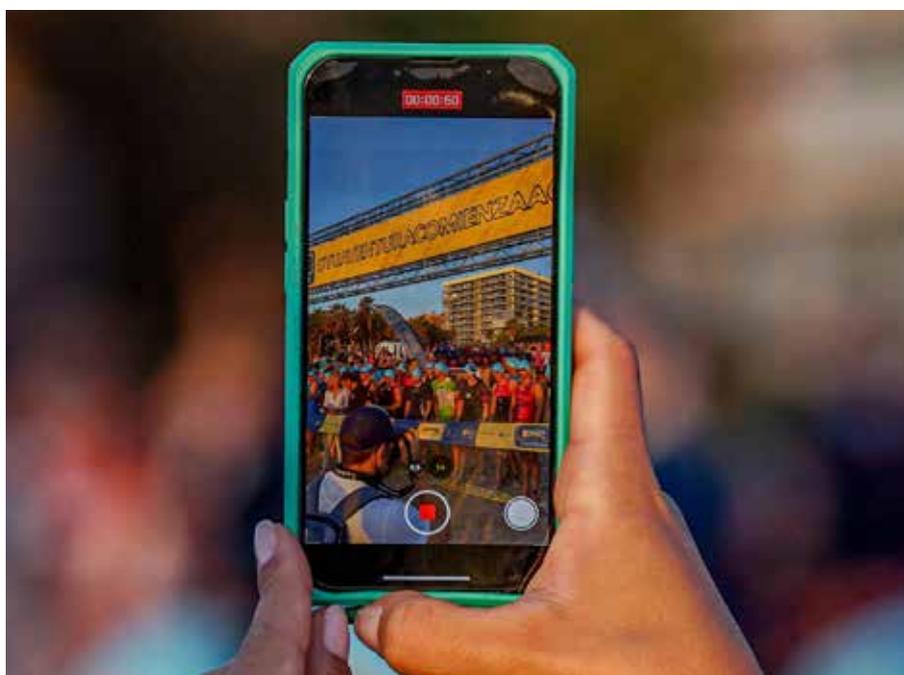
Queremos agradecer a tantos y tantos clubs que se han marcado el Mediterranean Epic Triathlon como la “prueba anual del club” y que vienen con 20, 25, 30 miembros del club para que cada uno disfrute de su reto y de su distancia al máximo con todos sus compañeros.

Os hemos preparado esta Guía del Triatleta para que la leáis con calma y tengáis toda la información a mano y de fácil acceso. Es necesario que tengáis claros los detalles sobre horarios, recorridos, ubicaciones, normativa, para que una vez llegue el momento, os centréis solo en lo más importante: ¡disfrutar de la competición al máximo!

Esperamos que tantos meses de trabajo de un equipo compuesto por cerca de 200 personas consigan su objetivo y crucen la línea de meta con una sonrisa y sobre todo, habiendo disfrutado de este gran fin de semana de triatlón.

¡Nos vemos en la línea de meta!

Héctor de la Cagiga
Director de Publicom Sport Events





EL CICLISME *Fa* COMUNITAT

I ara més que mai en comunitatdelesport.com





Agenda

Jueves 23 mayo

13:00h

Rueda de prensa institucional (Diputación de Castellón)

Viernes 24 mayo

17:30-20:30h

Entrega de dorsales (Full y Half) y Check-in Bicicletas (RECTA de META - Jardines Playa)

18:30-19:00h

Briefing deportistas Elite Cto. España Larga Distancia (Carpa frente a camion Podium - Zona META)

19:00-20:00h

Entrega específica de dorsales categoría Élite (Cto. España LD) (RECTA de META - Jardines Playa)

17:30-20:30h

Expo (RECTA de META - Jardines Playa)

18:30-20:30h

Copa de bienvenida y animación musical (RECTA de META - Jardines Playa)



Sábado 25 mayo

06:45-07:45h

Entrega de dorsales y check-in bicicletas FULL y HALF en zona META (salvo categoría Élite - solo viernes)

08:00h

Salida Elite Masculina FULL DISTANCE

08:02h

Salida Elite Femenina y GGEE Femenina FULL DISTANCE

08:10h

Salida 1 GG.EE FULL DISTANCE (federados y No Federados)

08:12h

Salida 2 GG.EE FULL DISTANCE (federados y No Federados)

08:14h

Salida Aquabike FULL DISTANCE

09:30h

Salida Elite Masculina HALF DISTANCE

09:32h

Salida Elite Femenina y resto categorías Femenina HALF DISTANCE

09:40h

Salida 1 Federados

09:42h

Salida 2 Federados

09:44h

Salida Acuabike y No Federados HALF DISTANCE

13:25h

Estimación Llegada 1er participante HALF DISTANCE

14:30h

Entrega de Trofeos Elite Masculino y Femenino HALF DISTANCE

14:45h

Inicio Check-Out HALF DISTANCE

16:15h

Estimación Llegada 1er participante FULL DISTANCE

17:00h

Entrega de Trofeos Elite Masculino y Femenino FULL DISTANCE

18:00-20:30h

Entrega de dorsales SPRINT y OLIMPICO en zona META

*La entrega de Trofeos de GGEE se realizará a partir de las 20:00h según se vayan completando los podiums

Domingo 26 mayo

06:45-07:45h

Entrega de dorsales OLÍMPICO en zona META

06:45-07:45h

Check-in bicicletas en Área de Transición

08:00h

Salida OLÍMPICO Federados

08:02h

Salida OLÍMPICO No Federados

08:06h

Salidas OLÍMPICO Fémimas

07:45-08:45h

Entrega de dorsales SPRINT en zona META

07:45-08:50h

Check-in bicicletas en Área de Transición

09:00h

Salida SPRINT Federados

09:02h

Salida SPRINT No Federados

09:12h

Salidas SPRINT Fémimas

09:55h

Estimación Llegada 1er participante SPRINT

10:50h

Estimación Llegada 1er participante OLÍMPICO

11:30h

Entrega de Trofeos SPRINT y OLIMPICO



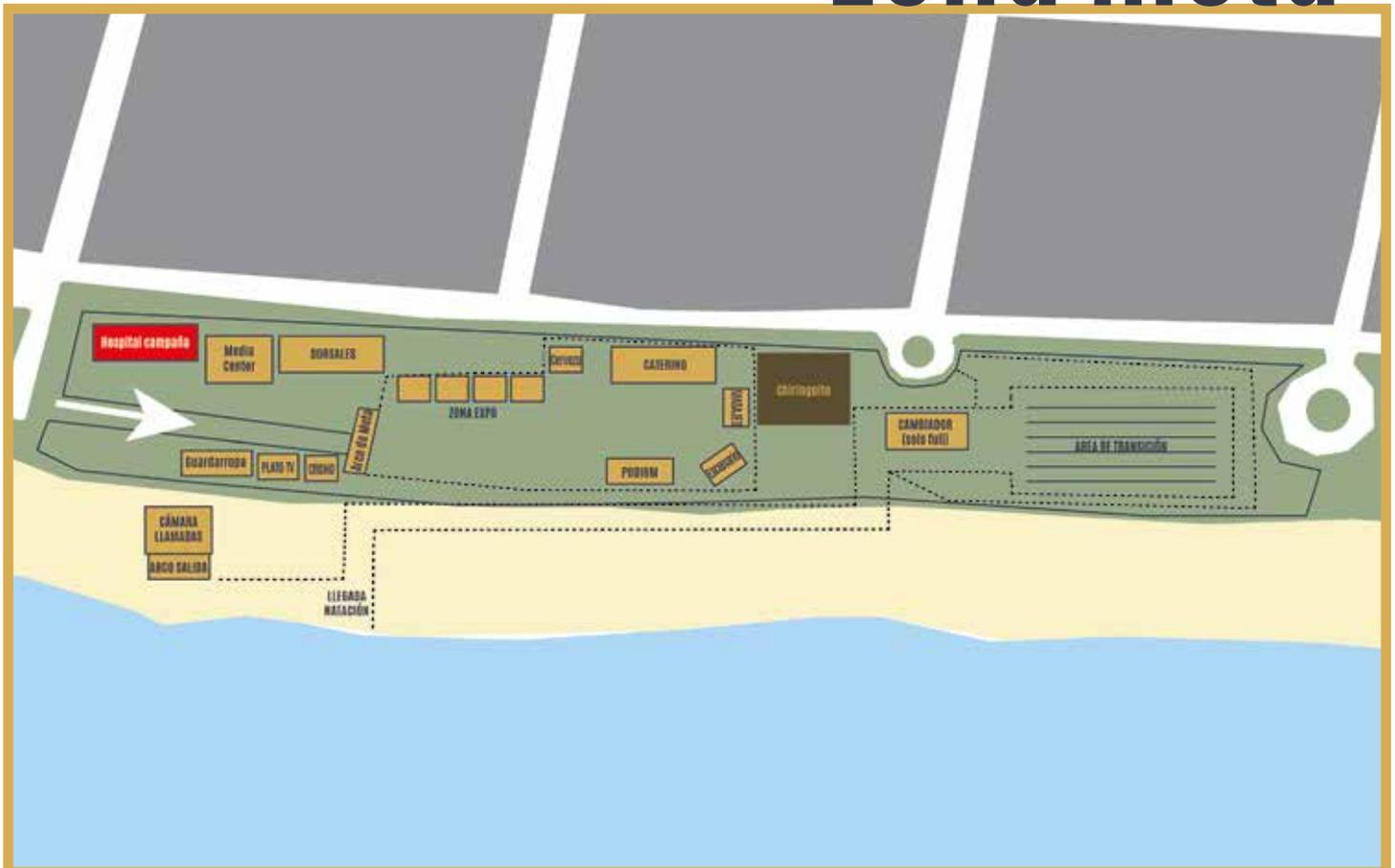
Agenda



Escanea el código QR para acceder a la ubicación en Google Maps



Zona meta



Castellón, Escenario Deportivo



Natación full distance

3.800m
2 vueltas de 1.900m

Natación half distance

1.900m
1 vuelta de 1.900m



El circuito de natación estará balizado por boyas de giro, boyas de orientación y 1 boya de vuelta.

Las 3 primeras boyas de giro se dejarán a mano derecha. La cuarta boya de giro se dejará a mano izquierda.

Las boyas de orientación se dejarán en todos los casos a mano derecha.

La boya de vuelta (solo FULL) se dejará a mano derecha.







Recorridos

Ciclismo full distance

Campeonato de España de Larga Distancia

178 Km y 1.560 m desnivel positivo
3 vueltas de 59,3 Km y 520 m desnivel positivo



Avituallamientos

2 avituallamientos, 3 pasos por vuelta

Primera vuelta: Km 2 (AV1) - Km 18,5 (AV2) - Km 41 (AV2)

Segunda vuelta: Km 61 (AV1) - Km 77 (AV2) - Km 100 (AV2)

Tercera vuelta: Km 120 (AV1) - Km 137 (AV2) - Km 160 (AV2)

Contenido avituallamientos

AV1: Agua en botella Sport con pitorro (compatible portabidones) y Plátanos + Special Needs

AV2: Agua, Bidón 226ERS 750cc con sales Hydrazero y Geles 226ERS High Fructose Gel



Penalty box

Ubicado al finalizar cada vuelta tras la última rotonda de giro

Primera vuelta: Km 59,2

Segunda vuelta: Km 118,5

Tercera vuelta: Km 178

Special needs

Ubicado en el avituallamiento 1

El AV1 situado a la salida de Dropesa frente al Camping Riberamar, tendrá una zona con las bolsas de Special Needs para los participantes del FULL. Estas podrán ser entregadas (solo en esta zona) a los deportistas por su asistencia, o el propio deportista deberá recogerla. Los pasos por este punto en el Full son los km 2, 61 y 120.

Las bolsas deberán ser entregadas a la organización con la pegatina de tu dorsal el viernes en la zona habilitada junto a la carpa de dorsales en horario de 18:00-20:30h o el sábado antes de la salida de 06:45 a 07:30h. Las bolsas Special Needs y el contenido de las mismas NO SON RECUPERABLES.

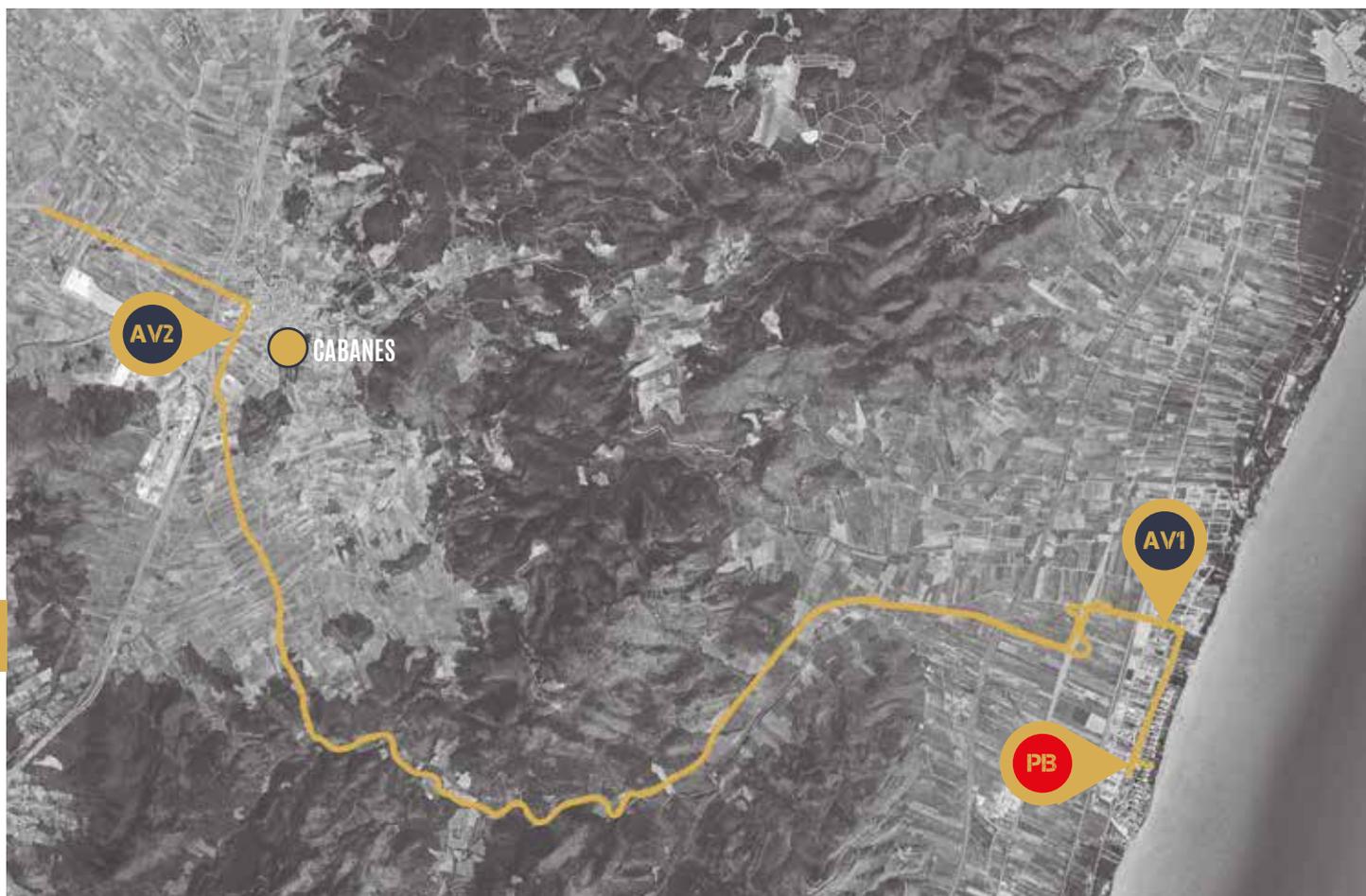
Escanea el código QR para acceder a la ubicación en Google Maps del AV1



Ciclismo half distance

86 Km y 750 m desnivel positivo

2 vueltas de 43 Km y 375 m desnivel positivo



Avituallamientos

2 avituallamientos, 2 pasos por vuelta

Primera vuelta: Km 2 (AV1) - Km 18,5 (AV2) - Km 24 (AV2)

Segunda vuelta: Km 45 (AV1) - Km 60,5 (AV2) - Km 66 (AV2)

Penalty box

Ubicado al finalizar cada vuelta tras la última rotonda de giro

Primera vuelta: Km 42,2

Segunda vuelta: Km 84,2

Contenido avituallamientos

AV1: Agua en botella Sport con pitorro (compatible portabidones) y Plátanos + Special Needs

AV2: Agua, Bidón 226ERS 750cc con sales Hydrazero y Geles 226ERS High Fructose Gel

▶ FOIL RC



LA BICI DE MEDITERRANEAN EPIC TRIATHLON

—
FOIL RC

Carrera a pie

Campeonato de España de Larga Distancia

42 Km recorrido plano

4 vueltas de 10,5 Km

HALF: 21 Km recorrido plano

2 vueltas de 10,5 Km

Avituallamientos

3 avituallamientos, 2 de ellos con doble paso.
Total 5 avituallamientos por vuelta

Primera vuelta:

Km 2,3(AV1) - Km 3,7(AV2) - Km 5(AV1) - Km 7,8(AV3) - Km 9,6(AV3)

Segunda vuelta:

Km 12,6(AV1) - Km 14(AV2) - Km 15,3(AV1) - Km 18,1(AV3) - Km 20(AV3)

Tercera vuelta:

Km 22,9(AV1) - Km 24,2(AV2) - Km 25,4(AV1) - Km 28,3(AV3) - Km 30,2(AV3)

Cuarta vuelta:

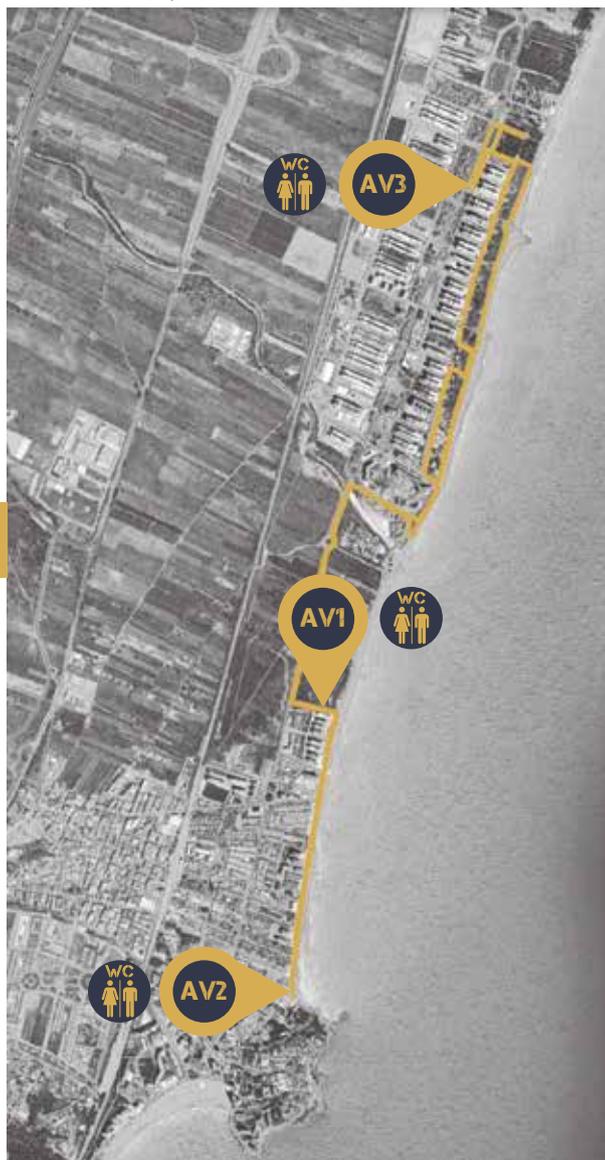
Km 33,2(AV1) - Km 34,5(AV2) - Km 35,9(AV1) - Km 38,7(AV3) - Km 40,5(AV3)

Contenido avituallamientos

AV1: Agua en vasos, coca cola en vasos, dátiles, plátano + Special needs + Baños (WC)

AV2: Agua en botellines, coca cola en vasos, productos 226ers: High Energy Gel, Isotonic Ice Gel, High Fructose Gel, Energy Gel, Barrital Race Day + Baños (WC)

AV3: Agua en botellines, coca cola en vasos, productos 226ers: High Energy Gel, Isotonic Ice Gel, High Fructose Gel, Energy Gel, Barrital Race Day + Baños (WC)



Escanea el código QR para acceder a la ubicación en Google Maps del AV1



Special needs

Ubicado en el avituallamiento 1

El AV1 situado en la Calle Galicia, tendrá una zona con las bolsas de Special Needs para los participantes del FULL. Estas podrán ser entregadas (solo en esta zona) a los deportistas por su asistencia, o el propio deportista deberá recogerla. Los pasos por este punto en el Full son los km 2,3 - 5,0 - 12,6 - 15,3 - 22,9 - 25,4 - 33,2 - 35,9.

Las bolsas deberán ser entregadas a la organización con la pegatina de tu dorsal el viernes en la zona habilitada junto a la carpa de dorsales en horario de 18:00-20:30h o el sábado antes de la salida de 06:45 a 07:30h. Las bolsas Special Needs y el contenido de las mismas NO SON RECUPERABLES.

NO ES IA ES REAL



ROTOR

POTENCIÓMETRO 2INPOWER® SL

PLATO *AERO* Y ARAÑA *AERO MAS*





LIVE

YOUR

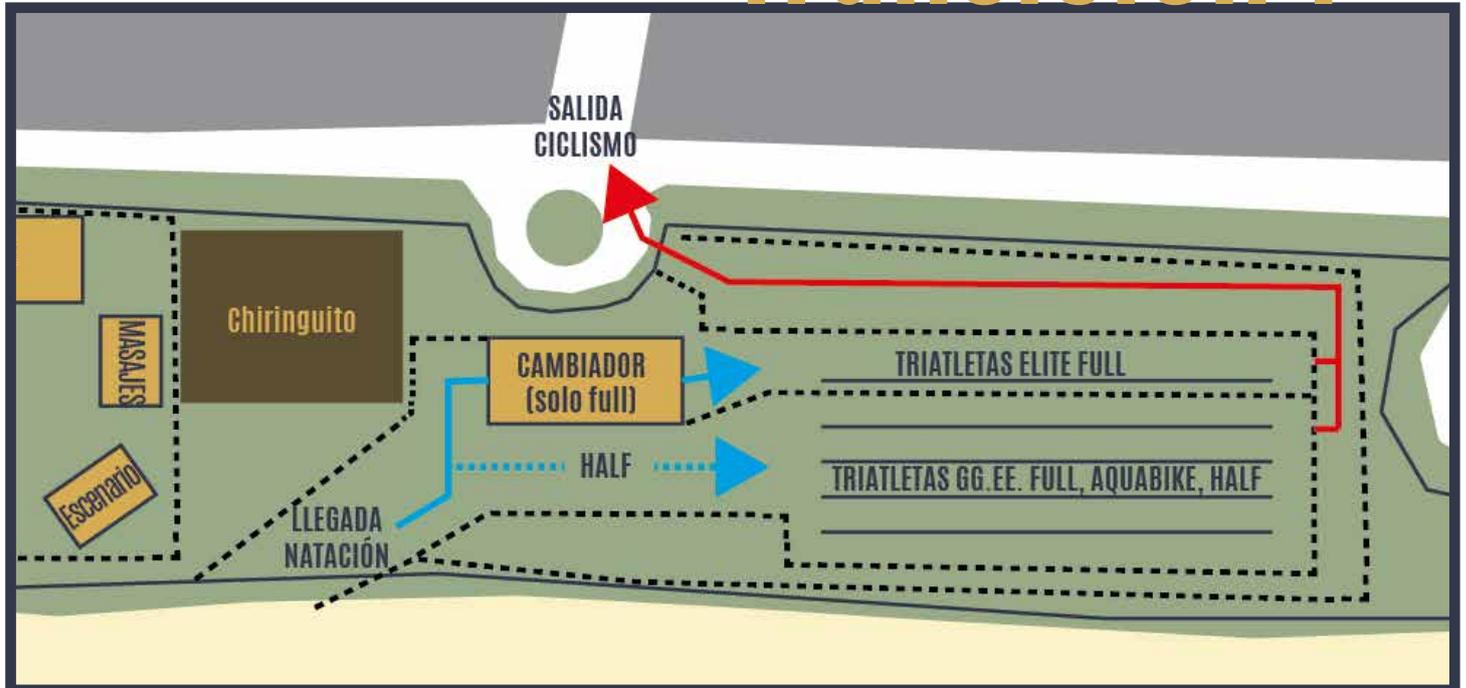
LIVES



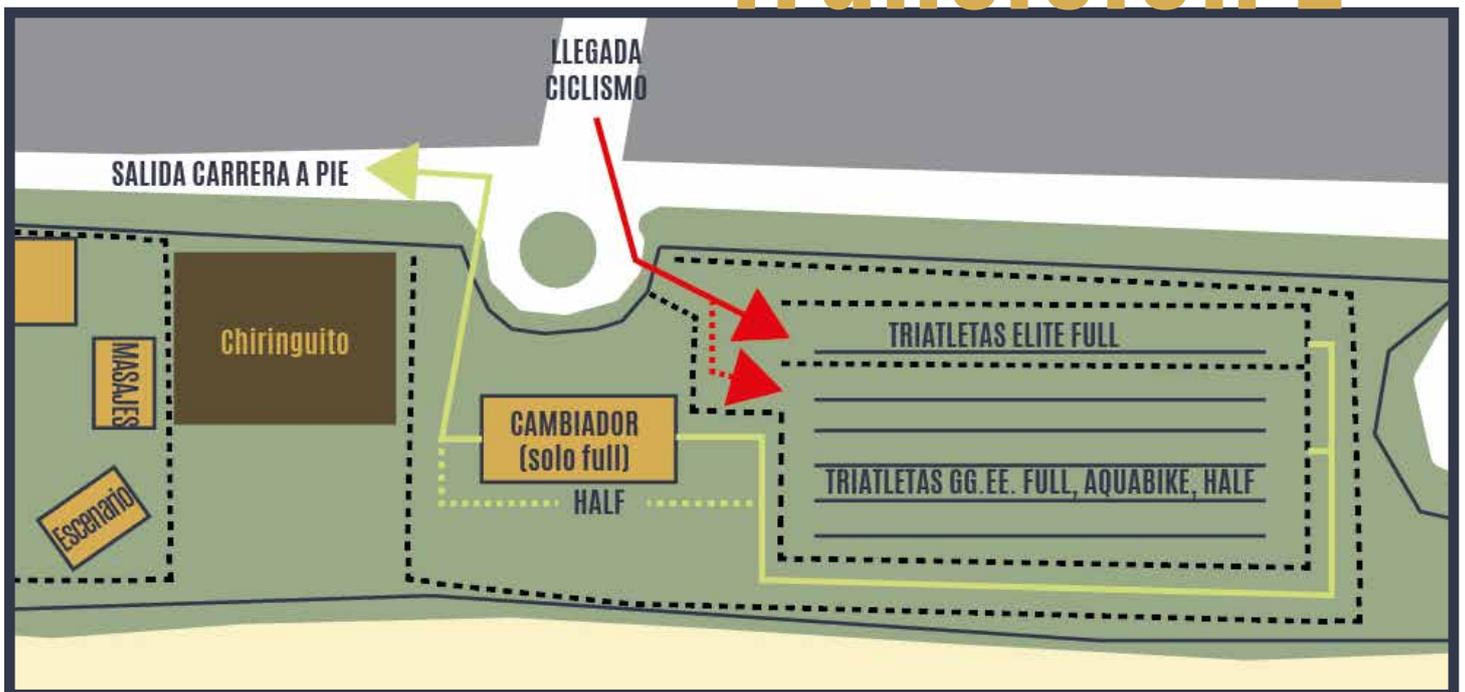
DESCUBRE LA CAMPER PANAMA
QUE MEJOR SE ADAPTA A TI

 @panama.van
 Panama.van

Transición 1



Transición 2



Bolsas

Los corredores del Full recibirán junto al dorsal 4 bolsas :

T1 / BIKE (azul): Guarda todo tu material de ciclismo en esta bolsa. No podrás dejar nada junto a la bici, salvo las zapatillas de calas si van montadas en los pedales. Recuerda marcarla con una de las pegatinas de varios usos de la hoja multidorsal.

T2 / RUN (roja) : Guarda todo tu material de carrera a pie en esta bolsa. Recuerda marcarla con una de las pegatinas de varios usos de la hoja multidorsal.

Special Needs Bike (verde): Podrás colocar en ello aquello que desees recoger en el AV1 de ciclismo. Recuerda que las bolsas Special Needs no son recuperables.

Special Needs Run (naranja): Podrás colocar en ello aquello que desees recoger en el AV1 de carrera a pie. Recuerda que las bolsas Special Needs no son recuperables.

Las Bolsas de Cambio T1 y T2 deberás guardarlas el sábado en la Carpa Cambiador junto a la entrada del área de transición.

Las Bolsas de Special Needs deberás entregarlas en la carpa de dorsales viernes o sábado antes de la salida. No olvides marcarlas con las pegatinas especiales que encontraras para special needs en tu sobre.





UN1TY

ESSENTIAL
WARM24 | COLLECTION



Dorsales y material del triatleta

Recoge tu material en la carpa de dorsales en zona

Recibirás un sobre con:

- Dorsal
- Hoja Multidorsal adhesiva
- Pulsera (uso obligatorio, sin ella no podrás sacar la bici del box)
- Tattoo gorro natación (marcar gorro es obligatorio)
- Tattoo brazo (uso opcional)
- Gorro natación
- 2 Pegatinas para las bolsas Special Needs

Además recibirás una bolsa con estos obsequios:

- Maillot EpicTriathlon by GOBIK
- Chaleco cortavientos EpicTriathlon by GOBIK (solo para Cto. de España Larga Distancia)
- Camiseta EpicTriathlon
- Guía impresa del Triatleta
- 4 bolsas (solo Full)
- Material sponsors

Escanea el código QR para acceder a la ubicación en Google Maps de la carpa de dorsales.



Uso de los adhesivos

Bicicleta: Usa el adhesivo de la hoja multidorsal y colocalo en la tija de la bicicleta.

Casco: Coloca los 3 adhesivos al frente y a cada lado del casco.

Guardarropa: Colocalo en tu mochila si la vas a dejar en el guardarropa

Bolsas Cambio: Tienes 3 pegatinas de “Otros Usos”, usa 2 de ellas para tus 2 bolsas de Cambio.

Special Needs: Usa las 2 pegatinas especiales para tus 2 bolsas de Special Needs.

Tattoo Gorro Natación: Es OBLIGATORIO pegar el tattoo con el número de dorsal en el lateral sin logo del gorro de natación.

Tattoo Brazo: Uso opcional para tu brazo.



Normas generales

La prueba se disputará el fin de semana del 25-26 de mayo. El **sábado 25** las pruebas de larga y media distancia (**FULL y HALF**) de triatlón y aquabike. El **domingo 26** se disputará las distancias **OLIMPICA y SPRINT** de triatlón.

Será de aplicación todo lo estipulado en la versión más actualizada del reglamento de competiciones de la **Federación Española de Triatlón** que se encuentra publicado en www.triatlon.org

La responsabilidad del **control técnico** de la prueba estará a cargo de la **Federación Española de Triatlón y Federación de Triatlón de la Comunidad Valenciana**.

En la distancia **FULL y HALF** no está permitido ir a rueda (**Sin Drafting**). El **SPRINT y OLIMPICO** sí que está permitido ir a rueda (**Drafting permitido**).

En la distancia **FULL y HALF** se podrán utilizar bicicletas de contrarreloj (cabras). En **Sprint y Olímpico** no están permitidas ni cabras ni acoples de manillar.

No podrán participar bicicletas eléctricas (**eBikes**) ni de montaña (**BTT**) u otras cuyo manillar no se ajuste al reglamento de triatlón.

Los participantes deberán llevar los **dorsales** facilitados por la organización **sin ningún tipo de manipulación** de los mismos.

Es **obligatorio** el uso del **casco rígido** mientras se esté en contacto con la bici.

Es una prueba **no apta para triatlón paralímpico** en la categoría **PTWC** por haber tramos de escalones en el segmento de carrera a pie.

En la **entrada al área de transición** se tendrá que **presentar el DNI o licencia federativa con foto**. No será posible la acreditación de identidad por parte de otra persona.

Los participantes se comprometen a respetar las normas de la competición, cumplir el reglamento de la federación española de Triatlón y conocer el circuito.

Las salidas se realizarán en formato convencional (por tandas)

La Organización pondrá a disposición de los participantes un servicio básico de **GUARDARROPIA**. Este servicio está planteado para almacenaje de bolsas con objetos de poco valor (chaquetas, chubasqueros,..). No está permitido introducir dinero o material de valor en las mismas, pues la vigilancia de las bolsas está llevada a cabo por voluntarios, no por vigilantes de seguridad. La organización no se hará responsable de robos o pérdidas de materiales del interior de las bolsas. En el caso de una pérdida de bolsa demostrable, la Organización compensará con un máximo de 30 EUR al participante. Cualquier incidencia deberá ser reportada en ese mismo momento a los miembros de la Organización.

CARPA CAMBIADOR: Junto a la entrada del Area de Transición se ubicará una Carpa Cambiador con percheros. Esta carpa es exclusiva para los triatletas de **LARGA DISTANCIA**. Los triatletas de Larga Distancia recibirán junto a la entrega de dorsales 4 bolsas (2 para T1 y T2, y 2 para avituallamientos «Special Needs» en ciclismo y carrera a pie). Todo el material de cambio de las distintas transiciones deberá ser almacenado en cada una de las respectivas bolsas, que deberán estar identificadas con la pegatina facilitada del número de dorsal. Únicamente las zapatillas de ciclismo quedan a criterio del deportista, que podrá guardarlas en la bolsa del cambiador o dejarlas caladas en su bicicleta.





PORTABICIS GRATUITO CON TU NUEVO BMW.

Maberauto



**BMW
MOTORRAD
MABERAUTO**



**PRECIO ESPECIAL PARA LOS CORREDORES
DE LA MEDITERRANEAN EPIC GRAN FONDO.**

*Consulta todas las condiciones en www.bmw.maberauto.com/mediterraneanpic



WINNER'S CIRCLES

MAXXIS

TREAD VICTORIOUSLY

**EXPERIENCE THE TDF STAGE-WINNING
MAXXIS HIGH ROAD**

MAXXIS.COM

Tiempos de corte

Tiempos a contar desde la última salida

TRIATHLON FULL DISTANCE

Natación: 120min

Natación + T1 + 2 vueltas de ciclismo: 7h30min

Natación + T1 + Ciclismo + T2: 10h00min

Natación + T1 + Ciclismo + T2 + Carrera a pié: 16h00min

AQUABIKE FULL DISTANCE

Natación: 120min

Natación + T1 + Ciclismo: 10h00min

TRIATHLON HALF DISTANCE

Natación: 60min

Natación + T1 + Ciclismo + T2: 5h00min

Natación + T1 + Ciclismo + T2 + Carrera a pié: 7h30min

AQUABIKE HALF DISTANCE

Natación: 60min

Natación + T1 + Ciclismo: 5h00min

Categorías

HALF, OLÍMPICO Y SRPINT

Las categorías masculinas y femeninas son::

JUVENIL : 16-17 años (solo en distancia SPRINT)

JUNIOR: 18-19 años

SUB-23: 20-23 años

ABSOLUTOS: 24-39 años

VETERANOS I: 40-49 años

VETERANOS II: 50-59 años

VETERANOS III: 60-69 años

VETERANOS IV: 70 años o más

Recibirán trofeo en la Ceremonia de entrega de premios, los 3 primeros clasificados masculinos y femeninos de cada categoría



Campeonato de España Larga Distancia

Categorías:

- Élite masculina
- Élite femenina
- Triatlón paralímpico masculino
- Triatlón paralímpico femenino
- Grupos de edad masculinos y femeninos:
 - 18 - 24
 - 25 - 29
 - 30 - 34
 - 35 - 39
 - 40 - 44
 - 45 - 49
 - 50 - 54
 - 55 - 59
 - 60 - 64
 - 65 - 69
 - 70 - 74
 - 75 - 79

Recibirán trofeo en la Ceremonia de entrega de premios, los 3 primeros clasificados masculinos y femeninos de cada categoría y grupo de edad.



Premios en metálico deportistas élite

En la distancia FULL la prueba dota una bolsa de 10.000 EUR en metálico a los 5 primeros clasificados Elite según el siguiente criterio:

	1	2	3	4	5
Clasificación General Masculina	2.500€	1.200€	700€	400€	200€
Clasificación General Femenina	2.500€	1.200€	700€	400€	200€

En la distancia HALF la prueba dota una bolsa de 5.000 EUR en metálico a los 3 primeros clasificados Elite según el siguiente criterio:

	1	2	3
Clasificación General Masculina	1.400€	700€	400€
Clasificación General Femenina	1.400€	700€	400€

Los perceptores del premio deberán solicitar el abono del mismo cumplimentando el formulario online para tal efecto disponible en la web oficial de la prueba. Una vez recibido y validado, la organización realizará el pago por transferencia en un plazo máximo de 10 días laborales. Los deportistas deberán rellenar la solicitud en un máximo de 30 días naturales contando a partir del día siguiente a la celebración de la competición. Una vez cumplido ese plazo, se entenderá que el deportista renuncia al cobro del mismo y perderá su derecho al premio en metálico.

A-7F & A-7 DISC

Impressive real time gain 90Km flat 4min and more



6.6 WATT

5.9 WATT

www.progresscycles.com

Follow us on
 
[@progresscycles](https://www.instagram.com/progresscycles)



ANTONIO BENITO 2^o TRIATLON WORLD CHAMPIONSHIP 2023

ANTONIO BENITO
2^o WORLD TRIATHLON CHAMPIONSHIP 2023
CHAMPIONSHIP 2023

CAFÉS
Balancilla

TRADICIÓN TOSTADORA

www.cafesbalancilla.es



orgullosos
de nuestro
café



Café de especialidad de los mejores orígenes y tueste artesanal



Infusiones en pirámide, 100% naturales

Sigue el streaming en directo

La carrera en directo

Sigue el streaming de la carrera en directo en nuestras redes sociales.

No te pierdas el programa en directo presentado por la periodista CARLOS DOMINGO con la colaboración de dos referentes de este deporte: Sara Pérez Sala e Iván Raña

Escanea el código QR para acceder a YouTube



También puedes seguir los tiempos de paso en tiempo real en la app:



Carlos Domingo



Sara Pérez Sala



Iván Raña





MEDITERRANEAN
EPIC
 TRIATHLON

