

# INFORMACIO I RECOMANACIONS DE DARRERA HORA TRIATLO EQUIPS PRAT

## A- PARQUING - ACCESIBILITAT:

Recordem que l'accés a la Platja es tancarà per a tothom a les 8:45. Està prevista una finestra d'obertura però NO ESTÀ PENSADA PER ACCÉS dels participants a la prova CNC, ja que la seva duració és incerta i es poden produir retencions que impedeixin l'arribada d'altres serveis que SI seràn prioritaris. Per tant, resolent dubtes possibles:

### 1- Competeixo a CNC i no vull matinar tant per estar allà a les 9 i no entrar a boxes fins les 11:

LA MILLOR opció serà aparcar al nucli urbà i anar pel carril bici pedalant en un recorregut de 4 kms plans fins la zona de competició.

### 2- Competeixo a OPEN i tinc compromís per marxar aviat:

Podeu haver aparcat al parking gran de terra del passeig (el menys proper a meta), i a la finestra de reobertura de la carretera, FINS LES 12:15, podreu sortir i evaquar la platja.

També podeu aparcar al municipi i tenir plena llibertat de anar i marxar quan vulgueu.

Un bon lloc per aparcar és a la Ronda Sud.

**ATENCIÓ PARQUING TANATORI DE PAGAMENT!!** (i el de Cat Tet, costat mirador avions)

## B – DORSALS-XIP-Resultats ONLINE:

### OPEN:

Cronometrem amb aplicatiu de SMARTCRONO. Podreu seguir els resultats provisionals

<https://smartchrono.com/sc2/php/live.php?cid=1015>

**NO ES PORTA XIP** en prova OPEN-Talents. Es dorsal específic de la cursa i el capità del equip ho haurà de recollir abans de que entreu a box. Tindreu un dorsal per persona i ETIQUETA per la bicicleta que haurà d'estar visible pel control de sortida de material, no és per control en cursa.

Casquet de natació lliure. Podeu portar el del vostre club. Les equipacions haurien de ser el més similars possibles, tot i que no és normatiu complir-ho.

### CNC:

Tot i ser prova oficial controlada per FCT, resultats els porta **NOVOTIMING**, y **TINDREU XIP ESPECÍFIC** a recollir juntament amb número de dorsal específic que tindrà sis còpies amb **sis LLETRES**, que son nominatives segons el llistat que s'ha generat i que penjarem al costat de la recollida de dorsals. Cada esportista CNC haurà de portar el dorsal específic, xip específic i lletra que li correspon. Aquesta dada és **MOLT IMPORTANT** per a evitar incidències i per facilitar possibles incidències.

## C-ALTRES:

Recordeu que el sentit de circulació en aquesta prova, per evitar creuaments, és per **ESQUERRE**, i això demanda un plus d'atenció als participants en el sector ciclista. Les rotondes es compliquen, especialment la de la zona del mirador d'avions i és habitual que algú caigui per no calcular bé. També és molt important que EN CAP CAS, invaiu el carril contrari, com per altre banda és normatiu no fer-ho. Recordeu que l'any 2019 es va produir un fatal accident per aquest motiu.

Equipacions iguals i casquet de natació vermell o del vostre club.

Enguany hi han DOS XIRINGUITOS just al costat de la recta de meta que estan plenament opertius i on podreu esmorçar, pendre algo o quedar-vos a dinar. Un exemple de carta d'un dels dos:

**DESAYUNOS hasta 12:00h**

- Croissant de mantegulla 2€
- Croissant de chocolate 2,50€
- Tostada con mantegulla y mermelada 3€
- Tostada con queso crema, aguacate y salmón ahumado 9,50€
- Bowl de yogur con frutas de temporada y muesli 7,50€

**BOCADILLOS**

- Bacon con queso 7€
- Jamón Ibérico 9€
- Fuet 7,50€
- Bikini 5€
- Vegetal de Atún 7€
- Tortilla Francesa 7€
- Suplementos 1,50€

**CAFÉ**

- CAFÉ SOLO 1,80€
- CAFÉ SOLO CON HIELO 2,20€
- CORTADO 2€
- CORTADO CON HIELO 2,20€
- CAFÉ CON LECHE 2,50€
- CAFÉ CON LECHE CON HIELO 2,80€
- AMERICANO 2,30€
- AMERICANO CON HIELO 2,80€
- CARAJILLO DE BAILEYS 3,50€
- CARAJILLO 3€
- TRIFÁSICO 3€
- VASO DE LECHE 2€
- INFUSIÓN 2,50€
- INFUSIÓN CON HIELO 2,80€

**EL VERMUT**

- Olivas rellenas con anchoas 3,70€
- Patatas Chips 2,20€
- Bereberchos con salsa espinaler 8,50€
- Boquerones en vinagre 8€
- Vermut negro Martini 6,50€
- Vermut negro de la casa 6€
- Vermut blanco Martini 6,50€
- Martini Fiero 7€

**TAPAS**

- NUESTROS NACHOS GUACAMOLE QUESO CHEDDAR JALAPENOS PICO DE GALLO CARNE CHILE CON FRÍJOLAS Y CREMA AGRIA 12€
- NACHOS CON GUACAMOLE Y QUESO 8€
- BIZKIAS 'BRavas': PASTA NATURAL CON ALIOLI SALSAS BRAVA Y CEBOLINO 7,50€
- CROQUETAS DEL DÍA 6 UNDS 9,50€
- PATATAS CON HUEVO Y VIRUTAS DE JAMÓN IBÉRICO 12,50€
- TEQUENOS DE QUESO CON SALSAS HABANERA 8,50€
- ENSALADILLA RUSA 8,50€
- ALCACHOFA CONFITADA CON HUEVO Y VIRUTAS DE JAMÓN IBÉRICO 14,50€
- PROVOLONE CON TOMATE CHERRY Y OREGANO 8,50€
- TABLA DE JAMÓN IBÉRICO 17,50€
- GIZAS DE POLLO CON VERDURAS 6 UNDS 8,50€
- FINGERS DE POLLO 9,50€
- PAN DE CRISTAL CON TOMATE 3€

**TAPAS DEL MAR**

- TATAKI DE ATÚN CON CARNE DE WAKAME 17,50€
- MEILLONES AL VAPOR 12,50€
- BOQUERONES FRESCOS FRITOS 11€
- GAMBRAS ROJAS A LA PLANCHA 6 UNDS 18,50€
- TALLARINES CON AJÓ Y PEREJIL 15,50€
- CALAMARES A LA ANDALUZA 14€
- FRITURA DE PESCADO 25€
- TARTAR DE SALMÓN 18,50€

**ENSALADAS Y POKES**

- POKE BOWL SALMÓN: ARROZ, AGUACATE, MANGO, CEBOLLA MORADA, TOMATE CHERRY, SALMÓN, SESAMO, TERIYAKI Y SOJA 15,50€
- POKE BOWL POLLO: ARROZ, QUESO FRESCO, POLLO, TOMATE CHERRY, CEBOLLA MORADA, ZANAORIA EN JULIANA CON SALSAS DE YOGUR 14,50€
- IBIZENCA: BURRATA, RÚCULA, QUESO BÚFALA, TOMATE CHERRY Y ACEITE DE ALBORNOC 15€
- BILBAO: VENTRESCA, NUESTRO TOMATE, ACEITUNAS, CEBOLLA MORADA, CEBOLINO Y VINAGRETA 15€
- LA DAURADA: QUESO DE CABRA GRATINADO, MEZCLUM, TOMATE CHERRY, DADOS DE MANZANA, NUECES Y MIEL 14€
- FORMENTERA: MEZCLUM, TOMATE CHERRY, POLLO BRASEADO, SALSAS CESAR, LAMINAS DE PARMESANO Y PICATOSTES 13,50€

**HAMBURGUESA**

- AMERICANA: TERNERA 100G, LEGHUA, TOMATE, QUESO GOURA, BACÓN, CEBOLLA CARAMELIZADA, PEPINILLO Y SALSAS BARBACOA 14,50€
- CABRA: TERNERA 100G, LEGHUA, TOMATE, QUESO DE CABRA, CEBOLLA CARAMELIZADA, MERMELADA DE TOMATE 14€
- LA NUESTRA: BUEY, BÚFALA, TOMATE, QUESO MANCHEGO, CEBOLLA MORADA CON SALSAS TRUFADO 16,50€
- VEGIE "LA POLLO NO POLLO": HAMBURGUESA VEGETAL, LEGHUA, TOMATE, CEBOLLA MORADA 13,50€

**NUESTRAS CARNES**

- SOLOMILLO CON GUARNICIÓN 21€
- COSTILLAR DE CERDO A BAJA TEMPERATURA 16,50€

**NUESTROS PECADOS**

- PATA DE PULPO CON FARMETIER DE PATATA 21€
- SALMÓN CON JULIANA DE VERDURAS Y SALSAS TERIYAKI 18,50€
- RODABALLO A LA PLANCHA CON VERDURITAS 17€

**MENÚ INFANTIL**

- FINGERS DE POLLO + BEBIDA + HELADO 15€
- CANELONES + BEBIDA + HELADO 15€
- HAMBURGUESA CON QUESO + BEBIDA + HELADO 15€

**POSTRES**

- Tarta de queso 7,50€
- Tiramisú 7€
- Cuniani con helado de vainilla 7€
- Fruta de temporada 5€

**Gluten** **Soja** **Huevos** **Sufitos**  
**Cereales** **Sésamo** **Moluscos** **Altramuces**  
**Frutos Secos** **Cacahuete** **Lácteos** **Semillas**  
**Pescado** **Crustáceos** **Mostaza**

Recordeu que tenim les instalacions del Club Municipal de Vela per canviar-se, dutxar-se i anar al WC.

Premis per clubs fins als 5è equip en CNC i 3er en les tres categories Open.

La temperatura del aigua aconsella l'ús del neoprè.