



**TRIAVLÓN**  
**CABILDO DE LA PALMA**  
**2026**

6ª EDICIÓN  
PARA TODAS LAS EDADES

**DOMINGO 24 DE MAYO**  
PISCINA MUNICIPAL DE LOS LLANOS DE ARIDANE

**INSCRIBETE A PARTIR DEL**  
**27 DE FEBRERO**

**GRATUITO**

## Triatlón Cabildo de La Palma 2026

24 de mayo - 10:00

Más información e inscripciones:  
[www.lapalmadeportes.es](http://www.lapalmadeportes.es)  
922423100 ext. 6756

# MODALIDAD Y DISTANCIA

## DISTANCIAS:

## MODALIDAD

### Triatlón:

- Natación
- Ciclismo
- Carrera

	<b>Natación</b>	<b>Ciclismo</b>	<b>Carrera a pie</b>
<b>Juveniles y mayores + CTO Paralímpico</b>	300 m	8 km (4x vueltas 2 km)	3 km (3x vueltas 1 km)
<b>Cadetes</b>	300 m	8 km (4x vueltas 2 km)	2 km (2x vueltas 1 km)
<b>Infantiles</b>	150 m	3 km (5x vueltas 600 m)	1,8 km (4x vueltas 450 m)
<b>Alevines</b>	100 m	1,8 km (3x vueltas 600 m)	900 m (2x vueltas 450 m)
<b>Benjamines</b>	50 m	1,2 km (2x vueltas 600 m)	450 m
<b>Prebenjamines + Familiar</b>	25 m	600 m	250 m

Delegado Técnico	Juan Kevin Trujillo
Juez Árbitro	Ancor Sánchez
Director de Carrera	Manolo González

Presidente jurado competición (delegado técnico)	Juan Kevin Trujillo
Representante FECANTRI	A determinar en zona de competición
Representante Organización	A determinar

## Domingo, 24 de mayo

08:30	ENTREGA DE DORSALES (Piscina Municipal de Los Llanos de Aridane)
09:30	APERTURA DE CHECK-IN
10:00	INICIO TRI CABILDO EN TANDAS POR CATEGORÍAS (CAD   JUV   JUN   SUB23   ABS   V1   V2   V3)
11:00	INICIO CTO. CANARIAS TRIATLÓN PARALÍMPICO SUPERSPRINT
12:00	INICIO KIDS Y FAMILIAR POR CATEGORÍAS Y ORDEN DE DORSAL
13:00	ENTREGA DE PREMIOS AL ACABAR LA ÚLTIMA PRUEBA
13:15	ALMUERZO (Participantes/acompañante)

\* Los horarios pueden sufrir modificaciones por razones de seguridad u operativas.

- **Guardarropa**
- **Avituallamiento líquido**
- **Asistencia sanitaria y de seguridad fijada por la Organización**

- Gorro de natación
- Dorsal de competición
- 4 Pegatinas: 3 casco y 1 tija de la bicicleta

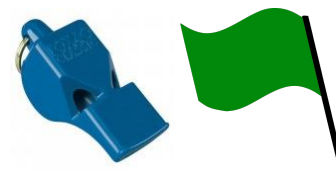


## Se realizará en el Área de Transición (AT)

- **DNI / Pasaporte / Licencia** (\* obligatorio, físico o digital)
- **Revisión de uniformidad**
- **Revisión de dorsales y gorro de natación**
- **Revisión de marcaje**



- **Cámara de llamada será 5 minutos antes de la salida.**
- **Los oficiales de triatlón (jueces) estarán en la piscina para ir dando las salidas por tandas y en orden de dorsal.  
En caso de que un deportista no salga cuando le corresponde, tendrá que esperar y salir al final, o cuando lo consideren los oficiales.**



## Atletas en posición:

- La salida se dará en cualquier momento una vez el juez de salida diga “A sus puestos”.
- Se utilizará silbato.
- Se utilizará bandera verde. Un oficial tendrá alzada la bandera y la bajará una vez se de la salida, indicando así el comienzo de la prueba.

- La equipación necesaria será: trimono/tritraje o bañador/bermuda con camiseta de lycra. El gorro será proporcionado por la organización.
- Prohibido competir con el torso desnudo.
- Está permitido el uso de neopreno o similar. Esto será posible en función de la temperatura del agua. \*La piscina de Los Llanos de Aridane ya se encuentra climatizada, salvo que por algún motivo puntual haya alguna avería.
- El número lo tendremos en el gorro y en la piel. No se permite el dorsal físico en el agua.
- Al finalizar, hay que llevar el gorro puesto hasta la zona de boxes donde se encuentra la bicicleta. Una vez allí, lo dejaremos dentro de nuestra caja asignada.

## *De natación a ciclismo:*

Al salir de la piscina hay que ir hasta nuestra bicicleta, situada en el área de transición o boxes. Debemos recordar nuestro lugar en el boxes y localizarlo con rapidez, colocarnos las zapatillas y el casco.

El casco es obligatorio siempre que se esté en contacto con la bicicleta, aunque sea con ella en la mano.

No llevarlo o llevarlo desabrochado conlleva que los oficiales pueden avisar/requerir para que se corrija la acción y en caso de no hacerlo, puede ser una descalificación.

A partir de una línea marcada por los jueces de carrera (línea de montaje), se podrá montar en la bicicleta y comenzar el segmento de ciclismo.

- **Será imprescindible tener una bicicleta, ya sea de montaña o de carretera. Se permite el uso de calas o de zapatillas de correr para la bicicleta.**
- **Es obligatorio el uso del casco debidamente abrochado, antes de coger la bicicleta y 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.**
- **Hay que salir de boxes a pie con la bicicleta. Una vez fuera, ya podemos subirnos a ella. A la hora de entrar en boxes para dejar la bicicleta y empezar a correr, también hay que entrar bajado de la bicicleta, es decir, a pie.**
- **El dorsal es obligatorio y debe ser visible en la parte trasera del deportista. (portadorsal).**

### *De ciclismo a carrera a pie:*

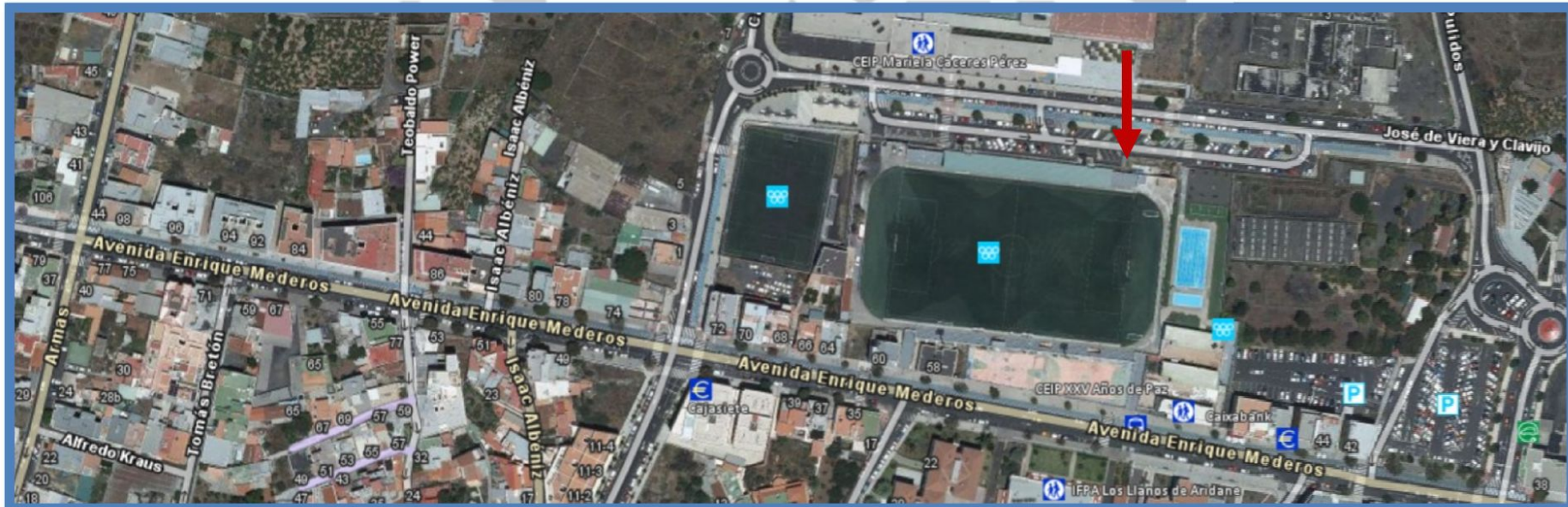
Al término del segmento de ciclismo, cerca del boxes, habrá una línea de “pie a tierra” en la cual debemos bajarnos de la bicicleta y con ella en la mano, iremos a nuestro lugar para colocar la bicicleta en el soporte y hacer los cambios necesarios para comenzar a correr: colocarnos el portadorsal con el dorsal por delante, cambiarnos las zapatillas (en el caso que usemos unas diferentes para la bicicleta y otras para correr), nos quitamos el casco (cuando ya no tengamos la bicicleta en la mano) y rápidamente comenzamos a correr por el lugar indicado.

- El dorsal es obligatorio y debe ser visible en la parte delantera del deportista. (portadorsal).

- **Cámara de llamada será 5 minutos antes de la salida.**
- **Los oficiales de triatlón (jueces) estarán en la piscina para ir dando las salidas por tandas y en orden de dorsal.  
En caso de que un deportista no salga cuando le corresponde, tendrá que esperar y salir al final, o cuando lo consideren los oficiales.**

# RECORRIDOS

## Ubicación - Zona de salida y meta



# RECORRIDOS

## Juveniles, Mayores y Paralímpico | Cadetes



### Líneas:

- **Azul:** Natación
- **Amarilla:** Ciclismo
- **Amarilla discontinua:** Entrada a T2
- **Roja:** Carrera a pie
- **Roja discontinua:** Entrada a meta

### JUVENILES, MAYORES Y PARALÍMPICO

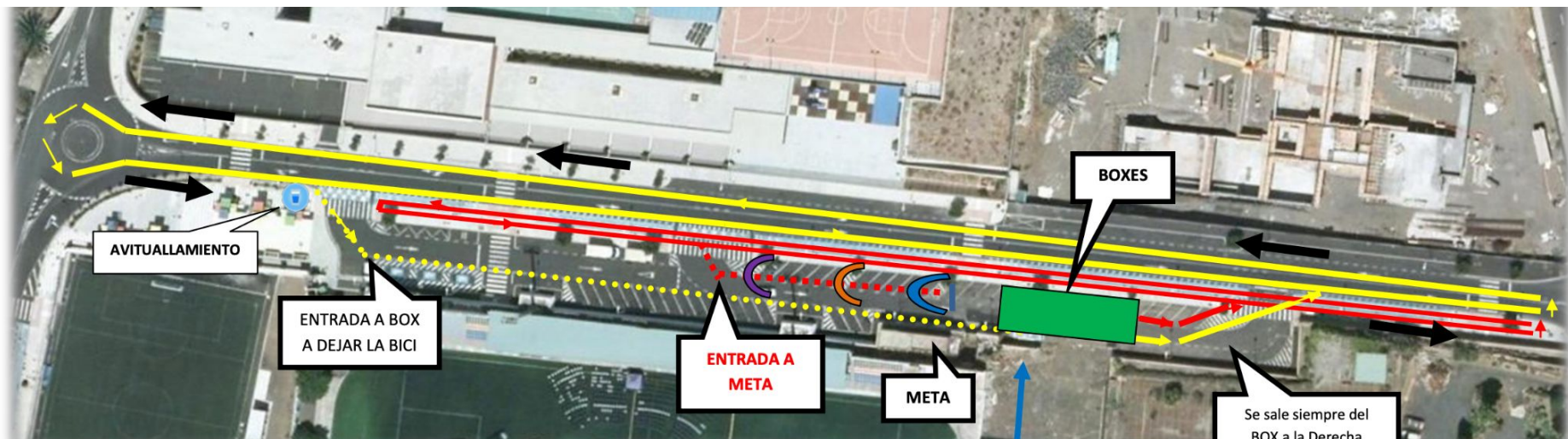
- : 300 m
- : 8 km (4 laps)
- : 3 km (3 laps)

### CADETES

- : 300 m
- : 8 km (4 laps)
- : 2 km (2 laps)

# RECORRIDOS

## Infantiles | Alevines | Benjamines | Prebenjamines y Familiar



### Líneas:

- **Azul:** Natación
- **Amarilla:** Ciclismo
- **Amarilla discontinua:** Entrada a T2
- **Roja:** Carrera a pie
- **Roja discontinua:** Entrada a meta

### INFANTILES

- : 150 m
- : 3 km (5 laps)
- : 1,8 km (4 laps)

### BENJAMINES

- : 50 m
- : 1,2 km (2 laps)
- : 450 m















### ALEVINES

- : 100 m
- : 1,8 km (3 laps)
- : 900 m (2 laps)

### PREBENJAMINES Y FAMILIAR

- : 25 m
- : 600 m
- : 250 m

- Todas las personas que participen obtendrán una medalla de participación al finalizar su prueba.
- Se entregará trofeo a los tres primeros clasificados y clasificadas en cada categoría y sexo.  
**Nota:** Las categorías V1, V2 y V3 se considerarán una única categoría para la premiación, no existiendo premiación separada para cada una de ellas.
- No habrá trofeos/premiación por la clasificación general.
- La modalidad familiar es lúdica y participativa, no teniendo clasificación/premiación.

	<b>Mañ</b> 22 MAY ↕ 22° ↓ 18°	<b>Sáb</b> 23 MAY ↕ 23° ↓ 19°	<b>Dom</b> 24 MAY ↕ 24° ↓ 20°
<b>08:00</b>	 19°	 19°	 21°
<b>14:00</b>	 22°	 23°	 24°
<b>20:00</b>	 20°	 21°	 22°
<b>Lluvia</b>	0 mm	0 mm	0 mm
<b>Nieve</b>	0 cm	0 cm	0 cm
<b>Viento</b>	 14 km/h	 13 km/h	 10 km/h
	07:15	07:15	07:15
	21:00	21:01	21:02

¡ ¡ BUENA SUERTE !!