



LA REVISTA IRONKIDS COZUMEL

AVENTURA SUBMARINA

GUSTAVO O'FARRILL
(ABO)

GUSTAVO O'FARRILL
(PAPÁ)



EN BUSCA DEL
AMULETO DE LA PAZ

CÓMIC:
LOS DIOSES
DEL TRIATLÓN
¡BULLYTRÓN GANA!

**¡100
TRIATLONES!**
UNA HISTORIA
REAL



LUCÍA



INÉS



JERÓNIMO



ANA



Escribe tu nombre aquí:

FELICIDADES A LOS GANADORES 2017



1er lugar
12-13 femenil
Camila



2do lugar
12-13 femenil
Brisa Natalia



3er lugar
12-13 femenil
Lorna Sofia



1er lugar
12 -13 varonil
Enrique



2do lugar
12 -13 varonil
Bruno



3er lugar
12 -13 varonil
Jose Antonio

Carta Editorial

Hola queridos y valientes Ironatletas, si estás leyendo esto es porque participarás en un evento mágico, **IRONKIDS COZUMEL**. Además, este año, Cozumel es la sede de **IRONMAN 70.3 Y IRONMAN COZUMEL**, no pierdas la oportunidad de estar junto a los más **GRANDES ATLETAS DE MÉXICO**.

IRON PUNTOS

Cada revista tiene ejercicios para resolver, cuando los hayas resuelto todos, enséñalos en el módulo correspondiente para ganarte una... **IRONSORPRESA**.



Si quieres salir en la revista, mándanos un mensaje contándonos porqué te gustaría aparecer a:

FACEBOOK
IRONKIDS MEXICO

WWW.IRONKIDSMEXICO.COM.MX
FACEBOOK: IRONKIDS MEXICO



IRONMAN®

TRIATHLON



ESTE AÑO HABRÁ DOS GRANDES EVENTOS EN COZUMEL, LAS COMPETENCIAS MÁS IMPORTANTES DE TRIATLÓN A NIVEL MUNDIAL:

IRONMAN Y IRONMAN 70.3.

IRONMAN ES LA PRUEBA MÁS EXIGENTE DE TRIATLÓN, (consta de 3,86 km de natación, 180 km de ciclismo y 42,2 km de carrera a pie. Si juntaras todos esos kilómetros es como si viajaras de una ciudad a otra.)

LA CARRERA TIENE UN TIEMPO LÍMITE DE 17 HORAS, PERO LOS ATLETAS NORMALMENTE LA HACEN EN 12 HORAS,

¡¡¡ESO ES TODO UN DÍA!!!

EL CAMPEONATO MUNDIAL

SE HACE TODOS LOS AÑOS EN HAWAII, y el 26 de noviembre se llevará a cabo una sesión pre eliminatoria en Cozumel.

IRONMAN[®] 70.3[®]



IRONMAN 70.3

TAMBIÉN ES CONOCIDO COMO MEDIO IRONMAN.
(Consiste en 1900 m de natación, 90 km de ciclismo y
21 km de atletismo.)

ES UNA COMPETENCIA MÁS CORTA QUE
EL IRONMAN COMPLETO.



MI TRIATLÓN NÚMERO 100

...Y MI PRIMER TRIATLÓN. (BASADO EN UNA HISTORIA REAL)

EN ESTA INCREÍBLE FAMILIA ¡TODOS HACEN TRIATLÓN!. DESCUBRE COMO LOS NIÑOS HICIERON SU PRIMER COMPETENCIA Y ACOMPAÑARON A SU ABUELO EN SU TRIATLÓN NO.100.



GUSTAVO (ABO)

Hola, mi nombre es Gustavo y hago triatlones desde hace 15 años. Ahora mi hijo y nietos también. Veracruz 2017 fue mi triatlón número 100. Ver a niños hacer deporte es una esperanza de que serán buenas personas. Además es una enorme emoción compartir mi triatlón no. 100 en familia. Tres generaciones disfrutándolo.

GUSTAVO (PAPÁ)

Viendo a mi padre comencé a hacer triatlones, él me pasaba todos sus tips. Yo admiro mucho la capacidad que tienen los niños de vencer el miedo a lo desconocido y realizar un triatlón. Además me encantó ver a mi papá celebrar su competencia no. 100.



INÉS 10 AÑOS

En mi primer ironkids, aprendí que hay que tener confianza y perseverancia, que no me voy a ahogar o tropezar. Aunque me sentí "NERVIOFLIX" y se me cayó el chip, me gustó todo.



LUCÍA 8 AÑOS

Antes de competir, yo ayudé a organizar un "MINITRIATLÓN" en familia para que todos aprendieran como se hace una competencia. Lo mejor es que en Ironkids no vienes a ganar, sino a dar tu mejor esfuerzo. Por ejemplo, en la natación se me cayó el chip al agua, pero en vez de ponerme nerviosa, me reí y lo recogí. Pero me sentí muy "FELIZ Y NORMAL", porque ya había hecho uno antes.



ANA 7 AÑOS

Me sentí muy emocionada de hacer mi primer triatlón junto al no. 100 de mi Abo. Yo pienso que los desafíos que más nos cuestan, son los que más recompensas traen.

POR EJEMPLO, CUANDO LOS MÚSCULOS NOS DUELEN ES POR QUE ESTÁN CRECIENDO.



JERÓNIMO 5 AÑOS

Para mi primer Ironkids tuve que aprender a andar en bici, **PERO FUE MUY FÁCIL Y ESTUVE CONTENTO DURANTE TODO EL EVENTO.**



PAOLA (MAMÁ)

Aprendí a confiar en la gran capacidad que tienen mis hijos. Pueden lograr todo lo que se propongan.



MARTHA (ABA)

Lo que más me gusta del triatlón es la unión familiar y la emoción de recibir a mi esposo. No fue una simple experiencia sino una verdadera vivencia que se lleva en el corazón.



¡¡¡TU TAMBIÉN PUEDES DIVERTIRTE Y PRACTICAR DEPORTE EN FAMILIA!!!

IRONKIDS DESEA HACER UN AGRADECIMIENTO ESPECIAL A LA FAMILIA Ó FARRILL POR SU PARTICIPACIÓN EN ESTA REVISTA.

NÚMEROS PROFESIONALES

LOS ATLETAS PROFESIONALES DE IRONMAN,
¡¡¡USAN EL MISMO EQUIPO QUE TÚ!!!

TODOS DEBEN DE LLEVAR SU NÚMERO DE COMPETIDOR
EN LA CINTURA, EL CASCO Y LA BICI.
SÓLO QUE EN IRONKIDS... **LO PUEDES PINTAR COMO QUIERAS.**

**¡¡¡HAZ UN DIBUJO DE TU NOMBRE EN TU NÚMERO DE COMPETIDOR
PARA QUE TODO MUNDO CONOZCA EL CAMPEÓN QUE ERES!!!**



8

**IRONPUNTO 1 PRESENTA TU NÚMERO DE CORREDOR CON TU NOMBRE
Y CONTACTO DE EMERGENCIA PARA GANAR TU PRIMER IRONPUNTO**



MENSAJE SECRETO

DESCUBRE EL MENSAJE SIGUIENDO
EL CÓDIGO DE NÚMEROS:

A=1 E=2 I=3 O=4

N4S 2NCINT1 H1C2R TR3ITL4N

//// ////////////// ////////////// //////////////



Resposta: Nos encanta hacer triatlón

IRONPUNTO 2

**PRESENTA ESTE EJERCICIO RESUELTO EN EL MÓDULO
CORRESPONDIENTE Y GANA 1 IRONPUNTO**



Cozumel

COZUMEL ES UN NOMBRE MAYA QUE SIGNIFICA "LA TIERRA DE LAS GOLONDRINAS"



Una de sus principales atracciones, son los cenotes, que se pueden explorar y ver muchas especies marinas.

CHANKANAAB (EL LUGAR DONDE HARÁS TU TRIATLÓN), ES UN NOMBRE MAYA QUE SIGNIFICA "PEQUEÑO MAR". SE ENCUENTRA DENTRO DEL PARQUE NACIONAL MARINO DE COZUMEL.

NO DEJES PASAR LA OPORTUNIDAD DE EXPLORAR ESTA BELLEZA MÁGICA QUE TENEMOS EN MÉXICO.



EN LA LEJANA Y SECRETA GUARIDA DE BULLYTRÓN...

LOS DIOS DEL TRIATLÓN

SIN TRAMPAS

¡AJAJAJ!
ESTE PLAN NO
ME FALLARÁ...

POR FIN SERÉ
UN IRONKID Y NADA
PODRÁ DETENERME.

A LA BASURA TODOS LOS PLANES ANTERIORES,
NO NECESITO CONTROLAR SUS MENTES, SECUESTRARLOS,
O PROPULSORES EN MIS TENNIS, POR QUE AHORA...

VER NÚMEROS INTERIORES
DE IRONKIDS LA REVISTA

¡¡¡ENTRENARÉ!!!
ENTRENARÉ DIARIO PARA
GANAR MI AMULETO.

Y ASÍ PASARON MESES DE ENTRENAMIENTO...

PUFFF
PUFFF

DEBO
GANAR...



MIENTRAS TANTO, EN LA GUARIDA DE LOS DIOS DEL TRIATLÓN...



AHORA BULLYTRÓN NO HA MOLESTADO.

ME PREGUNTO QUÉ ESTARÁ TRAMANDO.

SIN ÉL ESTOY ABURRIDO.



TIEMPO DESPUÉS...

JAJAJA, AHORA SI GANARÉ EL PRIMER LUGAR.



INCLUSO, YO MISMO ME PINTÉ MI TATUAJE.

EN LA INSCRIPCIÓN DEL EVENTO...

TRANQUILOS VENGO A PARTICIPAR, IGUAL QUE USTEDES.

¡CUIDADO, AHÍ ESTÁ BULLYTRÓN!

¡AHHHH!



ACÍ TIENE SU PAQUETE, LEA LA REVISTA Y EL REGLAMENTO.

SI, SI, SI, LO QUE SEA, TENGO FUERZA, NO NECESITO LEER.



Y ASÍ, EMPEZÓ LA COMPETENCIA...

LE ESTOY GANANDO A TODOS.



PERO AL LLEGAR A LA ZONA DE TRANSICIÓN...

¡OHÉ, NO RECUERDO DÓNDE DEJÉ MI BICI...



DEMONIOS, ¿PORQUÉ NO LE PUSE NOMBRE A MI RACK?



Y CUANDO EL ÚLTIMO ATLETA SALIÓ...

¡POR FIN, LA VECÍ!



AUNQUE PERDÍ TIEMPO EN LA ZONA DE TRANSICIÓN, REBASÉ A TODOS GRACIAS A MIS PIERNAS DE ACERO.



PERO ACABANDO LA CARRERA DE BICI...

DEBE DE TRAER CASCO O SERÁ DESCALIFICADO.

¿QUE? YO NO LEÍ ESO EN NINGÚN LADO.



CLARO QUE SÍ, LO DICE EN LA REVISTA.



DESPUÉS

AHORA
SÍ... A CORRER...



NO LO
PUEDO CREER, TERMINARE
UN TRIATLÓN Y POR FIN SERÉ
AMIGO DE LOS IRONKIDS.



Y EL GANADOR
ES... UN MOMENTO,
NO ESCRIBÍ SU NOMBRE
EN EL NÚMERO, NO SABEMOS
QUIÉN ES.



¡SOY BULLYTRON
Y LLEGUÉ EN PRIMER
LUGAR! ¡¡¡BUAAAA!!!



EN LA REVISTA
ESTÁ MUY CLARO QUE
DEBE ESCRIBIR SU NOMBRE,
(FRENTE Y VUELTA)



MÁS TARDE, EN LA SALIDA...



10 HORAS DESPUÉS...





IRONGUÍA

DÍA DEL EVENTO :
SÁBADO 30 DE
SEPTIEMBRE DE 2017

LUGAR:
CHANKANAAB
ISLA DE COZUMEL

RECUERDA SIEMPRE TU CATEGORÍA:

**SPLASH
DASH**



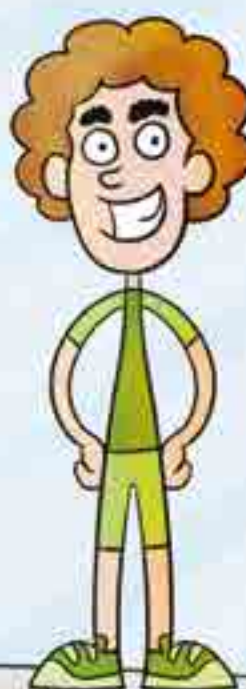
4-5 AÑOS
MORADO



6-7 AÑOS
ROJO



8-9 AÑOS
AZUL



10-11 AÑOS
VERDE



12-13 AÑOS
AMARILLO

NUESTRO STAFF ESTÁ CONFORMADO POR PERSONAS
QUE TE AYUDARÁN DURANTE LA CARRERA.

LLEVAN PLAYERAS
CON TU COLOR DE CATEGORÍA.



REGLAMENTO SPLASH N DASH (4-5):

- UN ADULTO DEBERÁ ACOMPAÑAR AL MENOR EN TODO MOMENTO.
- QUEDA PROHIBIDO ACOMPAÑARLO CON CÁMARAS O CELULARES.
- NO SE PUEDE SUJETAR AL NIÑO DE LA MANO.
- PUEDEN LLEVAR FLOTIS O SALVAVIDAS.

**SPLASH
DASH**



EN EL REGISTRO
TE ENTREGARÁN TU PAQUETE
DE COMPETIDOR, QUE CONTIENE:

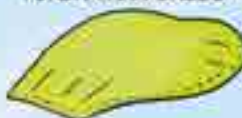


FLAYERA
CONMEMORATIVA

MORRAL



FUNDA PARA CASCO



GORRA DE
NATACION



REVISTA GUIA



CHIP

BRAZALETES



NÚMERO
DE BICI



NÚMERO
DE CASCO



NÚMERO DE CORREDOR

NOMBRE
PARA
RACK



COLECCIONA TUS
NÚMEROS Y AQUISIETAS



PONLE TU NOMBRE A TODOS
LOS MATERIALES DESPUÉS DE
QUE TE LOS ENTREGUEN



Y AHORA LO MÁS IMPORTANTE DE TODO...

LOS BRAZALETES

SIN ESTOS NO PODRÁS ENTRAR NI SALIR DEL TRIATLÓN...



UNO PARA TÍ Y
OTRO PARA TU ACOMPAÑANTE



PEGA TU NÚMERO DE BICI EN EL TUBO DEL ASIENTO



PON LA FUNDA A TU CASCO Y PÉGALE SU NÚMERO



¡ATENCIÓN!

ESCRIBE EN LA PARTE TRASERA DEL NÚMERO LOS DATOS DE TU PADRE O TUTOR

COLOCA TU NÚMERO DE COMPETIDOR EN TU CINTURA O PECHO, USA UN PORTA CINTURÓN O BROCHES

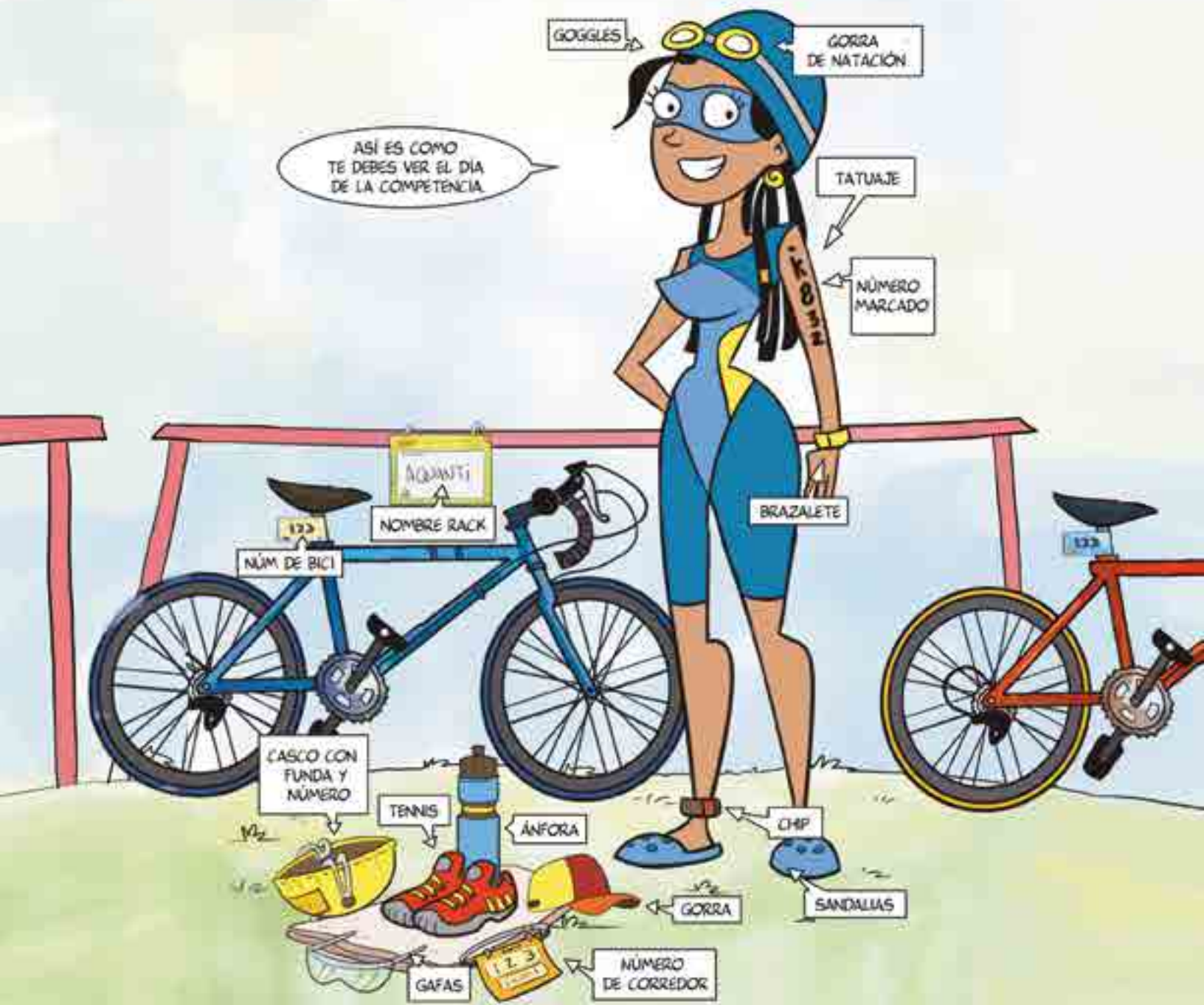


EN LA ZONA DE TRANSICIÓN, TE MARCARÁN TU NÚMERO DE COMPETIDOR Y EDAD EN LOS BRAZOS O PANTORRILLAS

k
1
2
3

EL CHIP VA EN EL TOBILLO, RECUERDA QUE SI NO LO DEVUELVES, TE LO COBRARÁN





SI ERES DE LA CATEGORÍA 12-13 ES OBLIGATORIO REVISAR EL AVANCE DE TU BICICLETA. PUEDES PASAR AL SERVICIO MECÁNICO PARA QUE TE AYUDEN

| CATEGORÍAS | METROS |
|--------------|--------|
| 12 A 13 AÑOS | 6.7 m |

EN LA ZONA DE TRANSICIÓN SOLO DEBERÁS DEJAR TU BICICLETA Y EQUIPO DE COMPETIDOR.





IRON KIDS

COZUMEL

AVENTURA SUBMARINA

horarios

| REGISTRO | JUNTA PREVIA | INGRESO GENERAL A ZONA DE TRANSICIÓN | CATEGORÍA | ARRANQUES Sábado 30 de septiembre |
|--|--|---|------------------|--------------------------------------|
| <p>Viernes 29 de septiembre de 12:00 a 20:00h</p> <p>Parque Benito Juárez, frente a la terminal de Ferries</p> | <p>Viernes 29 de septiembre</p> <p>5pm</p> <p>Hotel Cozumel & resort</p> | <p>Sábado 30 de septiembre</p> <p>15:45 a 16:10</p> | 4-5 años varonil | 16:30 hrs |
| | | | 4-5 años femenil | 16:31 hrs |
| | | <p>Sábado 30 de septiembre</p> <p>15:45 a 16:20</p> | 6-7 años varonil | 16:40 hrs |
| | | | 6-7 años femenil | 16:41 hrs |
| | | | 8-9 años varonil | 16:55 hrs |
| | | | 8-9 años femenil | 16:56 hrs |
| 10-11 años varonil | 17:10 hrs | | | |
| 10-11 años femenil | 17:11 hrs | | | |
| 12-13 años varonil | 17:30 hrs | | | |
| 12-13 años femenil | 17:31 hrs | | | |

POR SEGURIDAD DE LOS PARTICIPANTES LOS HORARIOS ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO.

IRONKIDS

AVENTURA SUBMARINA

COZUMEL

RUTAS



RUTA 4-5 AÑOS

| NATACIÓN | CICLISMO | CARRERA |
|----------|----------|---------|
| 50m | 500m | 150m |

RUTA 6-7 AÑOS

| NATACIÓN | CICLISMO | CARRERA |
|----------|----------|---------|
| 50m | 1km | 500m |

RUTA 8-9 AÑOS

| NATACIÓN | CICLISMO | CARRERA |
|----------|----------|---------|
| 100m | 2km | 750m |

RUTA 10-11 AÑOS

| NATACIÓN | CICLISMO | CARRERA |
|----------|----------|---------|
| 150m | 4km | 1km |

RUTA 12-13 AÑOS

| NATACIÓN | CICLISMO | CARRERA |
|----------|------------------|---------|
| 300m | 8km 2 vueltas | 1.5km |



ISLA
Cozumel
www.cozumel.travel



EL AMULETO DE LA PAZ



DESPUÉS DE VENCER UN GRAN DESAFÍO,
LO QUE SENTIMOS ES PAZ.

LA PAZ NOS PERMITE TENER CLARIDAD Y
SABER QUÉ QUEREMOS LOGRAR.

CUANDO TENEMOS PAZ EN NUESTRA MENTE Y SABEMOS CONTROLAR
NUESTROS MIEDOS, PODEMOS ALCANZAR EL ÉXITO Y LOGRAR TODO
LO QUE NOS PROPONGAMOS.

SENTIR PAZ ES COMO SER UN SUBMARINO QUE SE MUEVE
TRANQUILO Y SILENCIOSO EN EL FONDO DEL MAR.

¿A TI, QUÉ TE HACE SENTIR PAZ?

IRONTIPS

EL COMBUSTIBLE

El mejor alimento para un triatleta, según el campeón Crisanto Grajales, son los carbohidratos y proteínas, es decir, pizza y pasta.



SIEMPRE JUNTOS

Recuerda que solo para la categoría 4-5, tus papás te pueden acompañar durante todo el recorrido, sin celulares ni cámaras.



MUSICA RELAJANTE

Para relajarte antes de un evento, puedes escuchar música que te guste, de esta manera estarás concentrado y animado.



MUCHO SOL

Utiliza bloqueador para evitar quemaduras de piel por el intenso calor.



CHECKLIST

- BRAZALETE TUYO
- BRAZALETE DE TU ACOMPAÑANTE
- TATUAJE
- GOGGLES
- GORRA DE NATACIÓN
- CHIP
- BICI CON SU NÚMERO
- CASCO CON FUNDA Y NÚMERO
- ANFORA
- CALCETINES
- NÚMERO Y/O CINTURÓN PORTANÚMERO
- TOALLA
- GORRA
- TENNIS O ZAPATILLAS PARA BICI
- SANDALIAS
- LENTES
- RESPIRAR PROFUNDO
- DIVERTIRTE MUCHO

Si tu hijo tiene necesidades especiales
¡ESTAMOS PARA AYUDARTE!
Infórmanos para ofrecerte un brazalete



RESPONDE Y GANA

¿ESTÁS LISTO PARA LLEVARTE EL PREMIO?

SI YA RESOLVISTE TODAS LAS ACTIVIDADES DE LA
REVISTA Y SI RESPONDISTE ESTAS PREGUNTAS. HAZ JUNTADO TUS
3 IRONPUNTOS.

VE AL MÓDULO CORRESPONDIENTE Y CÁMBIALOS POR EL
PREMIO QUE TENEMOS PARA TI.

¿EN QUÉ LUGAR DEL MUNDO SE CELEBRA EL
CAMPEONATO MUNDIAL DE IRONMAN?

¿QUÉ SIGNIFICA "COZUMEL"?

MENCIONA 3 COSAS QUE OCUPAS EN UN TRIATLÓN:

IRONPUNTO 3

PRESENTA ESTE EJERCICIO RESUELTO EN EL MÓDULO
CORRESPONDIENTE Y GANA 1 IRONPUNTO



POR PRIMERA VEZ

IRONKIDS **SAN LUIS POTOSÍ**

**¡NO TE LO
PUEDES PERDER!**

5

NOVIEMBRE

CATEGORÍAS

0-5 6-7 8-9 10-11 12-18

WWW.IRONKIDS.COM

