



triatlón  
Cozumel

# GUÍA DE ATLETA



ISLA  
Cozumel  
[www.cozumel.travel](http://www.cozumel.travel)



# guía de atleta

Cozumel, Quintana Roo

30 septiembre 2017

## • DOCUMENTOS QUE LLEVAR

Cada atleta deberá presentar una identificación oficial y entregar una copia de la misma, así como firmar **PERSONALMENTE** el formato de exoneración de responsabilidad en el módulo correspondiente, los días de la entrega de paquetes. **Está prohibido recoger paquetes que no sean suyos.**

## • PARA RECOGER TU PAQUETE

### 1) FIRMA DE EXONERACIÓN.

**2) IDENTIFICACIÓN ORIGINAL.** Si no traes contigo una copia por ambos lados de tu credencial de elector, en el módulo de exoneraciones tendremos el servicio de escáner. Allí podrás solicitarla.

**3) COMPROBANTE DE INSCRIPCIÓN Y AFILIACIÓN FMTRI 2017.** Si cuentas con tu comprobante de inscripción y afiliación FMTRI 2017, pasa directamente a recoger tu paquete de competidor. Si no tienes tu comprobante, deberás pasar a aclaraciones y captura para que allí te den tu número.

**4) ENTREGA DE PAQUETES.** Pasa a la fila que te corresponda, según tu número de competidor. Entrega tu documentación (exoneración firmada, muestra tu identificación original) y recoge tu paquete de competidor.

**5) ENTREGA DE PLAYERAS.** Después de recoger tu paquete, pasa a la fila de entrega de playeras y solicita tu talla (sujeto a disponibilidad).

**6) MÓDULO DE ACLARACIONES.** Si tienes algún problema o duda respecto a tu registro, acude a él, donde el personal de Tiempos y Resultados podrá ayudarte.

**7) CHECA TU CHIP.** Es importante que verifiques tus datos en este punto.

## PRONÓSTICO

### SÁBADO 30 DE SEPTIEMBRE

Salida del Sol 6:39 a.m.

Puesta del Sol 7:36 p.m.



**33°C** Humedad 71%



## TOMA NOTA

### REGISTRO

**Fecha:** Viernes 29 de septiembre.

**Horario:** 12:00 p.m. a 08:00 p.m.

**Lugar:** Parque Benito Juárez,  
Cozumel

## ¡ARRANQUES DE COMPETENCIA!

### PARQUE CHANKANAAB

Sábado 30 de septiembre  
06:45 a.m.

(Consulta horarios completos en la tabla de arranques que se encuentra más adelante)

## MODALIDAD

OLÍMPICO, RELEVOS, SPRINT,  
SÓLO NOVATAS E IRONKIDS





**¡Márcate como los profesionales!**

¡Olvídate del plumón!

**DONATIVO DE \$100**

Recibirás tres juegos de tu número (para ambos brazos y piernas) y la letra de tu categoría.

Los números se entregarán a la hora del registro en el stand de la Fundación Triatletas por México.

[www.triatletaspormexico.org](http://www.triatletaspormexico.org)

**2DIGITAL** te tomará fotografías en la salida de la natación, bicicleta, carrera y meta.

Adquiere en  
[www.asdeporte.com](http://www.asdeporte.com)

Puedes comprar en preventa tus fotografías en el registro  
En el módulo de **2DIGITAL**

## • BUEN DÍA / BUENA TARDE

**VIERNES 29 DE SEPTIEMBRE**

### • PARQUE BENITO JUÁREZ

**12:00 p.m.- 8:00 p.m.** Entrega de paquete y marcaje.

**PRÁCTICA DE NATACIÓN, RECOGE TU PAQUETE, MARCAJE, JUNTAS PREVIAS.**

**ES MUY IMPORTANTE MARCARTE EL DÍA DEL REGISTRO, PARA AGILIZAR TU INGRESO A ZT EL DÍA DEL EVENTO.**

### • PARQUE CHANKANAAB

**9:00 a.m. a 9:45 a.m.** Práctica de natación.

**9:30 a.m.** Clínica Sólo Novatas.

### • HOTEL COZUMEL AND RESORT

**2:00 p.m.** Junta previa 14-15 años, Olímpico, Sprint.

**3:00 p.m.** Junta previa Sólo Novatas.

**4:00 p.m.** Junta Mi Primer Triatlón.

**5:00 p.m.** Junta Ironkids.

**6:00 p.m.** Junta previa Elite.

**6:30 p.m.** Juntas previas 14-15 años, Olímpico, Sprint.

## • BUEN DÍA / BUENA NOCHE

**DÍA DEL EVENTO SÁBADO 30 DE SEPTIEMBRE**

### • PARQUE CHANKANAAB

**06:45 a.m.** Inicia Competencia por categorías. Consulta tabla de arranques.

**10:30 a.m. a 12:00 p.m.** Acceso a Zona de Transición para retirar bicicletas. **REVISAR TABLA DE ARRANQUES PARA HORARIO DE RETIRO DE BICICLETAS).**

**11:00 a.m.** Premiación simbólica Elites.

### • INFANTILES

**03:45 p.m.** abre Zona de Transición.

**04:30 p.m.** Inicio de competencia según categoría  
Ver Guía del Atleta de Ironkids

### • PARQUE BENITO JUÁREZ

**7:00 p.m.** Premiación.

# guía de atleta

Cozumel, Quintana Roo




30 septiembre 2017

## • TIEMPOS MÁXIMOS

Por seguridad de los triatletas, el tiempo máximo oficial que comenzará a contar después del arranque de cada oleada será de:

### SPRINT

#### 2 HORAS

(25 minutos máximo neto natación)	( 1:00 h. máximo neto ciclismo)	( 35 minutos máximo neto carrera)
 <b>Natación:</b> 25 minutos tiempo acumulado	 <b>Ciclismo:</b> 1:25 h. tiempo acumulado (A partir de que arrancó, no podrá salir a correr después de este tiempo)	 <b>Carrera:</b> 2:00 h. tiempo acumulado (Tiempo límite para llegar a la meta a partir de que arrancó)

### OLÍMPICO

#### 4 HORAS

(50 minutos máximo neto natación)	( 2:00 h. máximo neto ciclismo)	( 1:10 h. máximo neto carrera)
 <b>Natación:</b> 50 minutos tiempo acumulado	 <b>Ciclismo:</b> 2:50 h. tiempo acumulado (A partir de que arrancó, no podrá salir a correr después de este tiempo)	 <b>Carrera:</b> 4:00 h. tiempo acumulado (Tiempo límite para llegar a la meta a partir de que arrancó)

## • PRÁCTICA DE NATACIÓN

**Fecha:** Viernes 29 de septiembre 9:00 a.m. a 9:45 a.m. Después de este horario no habrá seguridad en el agua.

**Lugar:** Parque Chankanaab.

## • ZONA DE RELEVOS

### RECUERDA QUE LA EDAD MINIMA ES DE 16 AÑOS.

Para tu comodidad, tendremos una carpa a un costado de la entrada a la Zona de Transición, Parque Chankanaab, donde podrás sentarte, refrescarte, ir al baño si lo necesitas y prepararte mientras esperas a tu relevo.

## REDES SOCIALES

 [Facebook.com/Asdeporte Oficial](https://www.facebook.com/AsdeporteOficial)

 [asdeporte](https://www.instagram.com/asdeporte)

 [@asdeporte](https://twitter.com/asdeporte)

 [asdeporte](https://www.pinterest.com/asdeporte)

 [Asdeporte](https://www.snapchat.com/add/Asdeporte)



**Líder en Tiempos y Resultados**, utiliza lo último en tecnología para el cronometraje de tiempos parciales y totales.

[www.tyr.com.mx](http://www.tyr.com.mx)



## TRI YOGA

Nadar, hacer bici y correr es un deporte de alto desgaste físico y mental, los triatletas son blanco fácil para lesiones.

La **YOGA** es la disciplina ideal para completar tu entrenamiento:

### Físicamente

- Ayuda a cuidar tu postura.
- Aumenta tu flexibilidad.
- Te da agilidad y ligereza al correr.
  - Ayuda a recuperarte.
  - Mejora tu respiración.

### Mentalmente:

- Ayuda a controlar tus emociones.
- Mejora tu concentración
- Ayuda a calmar el dolor.
  - Te da calma.
  - Reduce tu estrés.

**TOMA LA ACTIVACIÓN EL DÍA DEL EVENTO A PARTIR DE LAS 8:00 a.m.**

## • ZONA DE TRANSICIÓN

La transición abrirá según su categoría (**ver tabla de horarios**). Los atletas podrán entrar a la Zona de Transición en el horario indicado de acuerdo a su categoría, con su gorra de natación, googles, ánforas para bici, chip y ropa para correr.

Después de la **12:30 p.m.**, ya no habrá seguridad en la zona de transición. La distancia entre la salida de la natación y la zona de transición es de 50 m.

Recuerda que habrá zonas de monte y desmonte a la entrada y salida de la transición, y no podrás iniciar la carrera pedestre hasta que tu bicicleta no quede perfectamente bien montada en los racks.

## • MARCAJE

**FAVOR DE NO PONERSE BLOQUEADOR ANTES DE SER MARCADOS.**

El marcaje se llevará a cabo en el registro, Parque Benito Juárez en el horario correspondiente.

## • GUARDARROPA

A un costado de la Zona de Transición encontraras el guardarropa donde podrás dejar tus pertenencias (nada de valor). El comité organizador no se hace responsable por objetos de valor depositados. Al término de la competencia, podrás pasar a este mismo lugar para recogerlas.

## • PREMIACIÓN

**Premiación Elite:**

**Fecha:** sábado 30 de septiembre 2017

**Lugar:** Parque Chankanaab

**Horario:** 11:25 a.m. (aproximadamente)

**Premiación de Categorías:**

**Fecha:** sábado 30 de septiembre 2017

**Lugar:** Parque Benito Juárez

**Horario:** 7:00 p.m.

## • PREMIOS

**Medalla conmemorativa**, a todos los triatletas que completen la prueba. Se premiará con trofeo a los primeros tres lugares de cada categoría

# guía de atleta

Cozumel, Quintana Roo

30 septiembre 2017

## • DESCRIPCIÓN DE RUTAS

### NATACIÓN

#### ARRANQUES:

**Sprint:** Una vuelta de 750m

**Olímpico:** Una vuelta de 1,500m

**14-15 años/Novatas:** Una vuelta de 400 mts

•El arranque Olímpico y Sprint será en el muelle del Delfinario Chankanaab

#### RECOMENDACIONES PARA NOVATOS EN LA ETAPA DE NATACIÓN

•Hidrátate un día antes de la competencia y sobre todo en la mañana, antes de que la iniciés.

•Usa los googles por debajo de la gorra de natación, es más difícil que se muevan. No los pierdas.

•Si no eres buen nadador, colócate hasta atrás de tu grupo.

No dejes de ubicar los puntos de referencia en la natación. Habrá carriles para que no te salgas de la ruta, y kayaks de auxilio por si necesitas descansar. Ubica los puntos más altos; te servirán como guía

**NO ESTA PERMITIDO EL USO DE MEDIAS DE COMPRESION.**

### CICLISMO

**Sprint:** 20 km (una vuelta)

**Olímpico:** 40 km (una vuelta)

**14-15 años/Novatas:** 10 km (una vuelta)

#### RECOMENDACIONES PARA NOVATOS EN ETAPA CICLISTA

• No dejes de llevar ánforas con agua e isotónico en la bicicleta.

• En el Boulevard Palkaná - Palenque será de un solo lado del mismo, rueda con precaución Te recordamos que es un evento con **drafting**.

• El circuito es muy seguro, porque estará 100 % cerrado al tránsito vehicular.

### CARRERA

**Sprint:** 5 km (una vuelta)

**Olímpico:** 10 km (dos vueltas)

**14-15 años/Novatas:** 2.5 km (una vuelta)

#### RECOMENDACIONES PARA NOVATOS EN LA ETAPA CARRERA.

• Recuerda hidratarte constantemente. La deshidratación es uno de los principales obstáculos en esta competencia.

• Recuerda correr pegado a tu derecha y permitir que los corredores más rápidos circulen por el lado izquierdo. Sigue las indicaciones de los oficiales y del personal de ruta.

**NOTA. Está prohibido utilizar audífonos durante la competencia. todo aquel que los use, será descalificado por los oficiales del evento.**

\* Distancias establecidas según el reglamento de la Federación Mexicana de Triatlón (FMTRI).

## • RUTAS



# guía de atleta

Cozumel, Quintana Roo

30 septiembre 2017

## • RUTAS



## • REGLAS

### EVENTOS CON DRAFTING PERMITIDO PARA GRUPOS POR EDAD

Aplicarán las siguientes reglas y recomendaciones

- a) Se recomienda mantener una distancia prudente de un metro mínimo como zona de seguridad entre cada competidor.
- b) NO está permitido el drafting de hombres con mujeres ni mujeres con hombres, solo podrán draftear competidores del mismo género.
- c) No está permitido hacer drafting a los atletas que van circulando en el mismo grupo que no se encuentren en la misma vuelta del segmento ciclista.

Para eventos con drafting permitido las bicicletas deben tener las siguientes características:

- El cuadro de la bicicleta será de un patrón tradicional, es decir, formada por dos triángulos. Un triángulo principal de tres elementos tubulares rectos o cónicos, (que puede ser redonda, ovalada, o aplanada y otro triángulo en la parte trasera.



### Ruedas:

Las ruedas deben tener las siguientes características:

- Un diámetro de entre 70 cm y máximo 55 cm como mínimo, incluyendo los neumáticos.
- Ambas ruedas deben ser de igual diámetro.
- Las Ruedas tendrá por lo menos 16 rayos metálicos para elite y 12 para grupos por edad.
- Los rayos pueden ser redondos, aplanados u ovales, siempre que su anchura no sobrepasa de 2.4 mm.
- Ruedas que no cumplan con los requisitos anteriores se les permitirá ser utilizadas siempre y cuando estén incluidas en la lista de las ruedas no estándar UCI.
- No está permitido utilizar aspas y discos.



### NO SE PERMITEN BICICLETAS CON FRENOS DE DISCO.



### Manubrios y aerobarras

Se permite el manubrio tradicional de ciclismo, curvo hacia abajo.



- Se permitirán las aerobarras siempre y cuando no sobre pasen la línea imaginaria de las palancas de freno y No haya espacio libre entre la parte izquierda y derecha de la aerobarra en su punto más lejano
- Las aerobarras que apunten hacia el frente deben estar unidas en su punto más lejano por un puente hecho del mismo material que la aerobarra
- Las palancas de freno deben estar puestas en el manubrio, no en la aerobarra
- Las botellas de agua no se pueden colocar en la aerobarra.



Las sanciones por no cumplir con lo anterior son:

- 1er evento con equipo no permitido (bicicleta, ruedas, aerobarra) se le aumentara un minuto de penalización en Distancia Olímpica y 30 segundos en Distancia Sprint al tiempo total del atleta
- Si el atleta participa en un 2º evento con equipo no permitido, la penalización será de 2 minutos en Olímpico y 1 en sprint
- Si se llegase a dar el caso que se presentara el mismo atleta a competir en un tercer evento sin modificar su equipo de competencia, no se le permitirá participar
- ESTAS PENALIZACIONES SON ACUMULATIVAS DESDE 2014.



# guía de atleta

Cozumel, Quintana Roo

30 septiembre 2017

## • TABLA DE ARRANQUES

CLAVE	CATEGORÍA	GORRA	INGRESO DE BICI	ARRANQUE	RETIRO DE BICI
IC	VARONIL 14 A 15 AÑOS	AMARILLA	5:30 A 6:20	6:45	7:45 a 8:15
IP	FEMENIL 14 A 15 AÑOS	BLANCA	5:30 A 6:20	6:46	7:45 a 8:15
NOV	NOVATAS	ROJA	5:30 A 6:20	6:47	7:45 a 8:15
X	ELITE VARONIL	ROSA		6:55	
A	OLÍMPICO VARONIL 18 A 24 AÑOS	VERDE	5:30 A 6:40	6:55	10:40 a 12:00
B	OLÍMPICO VARONIL 25 A 29 AÑOS				
C	OLÍMPICO VARONIL 30 A 34 AÑOS				
D	OLÍMPICO VARONIL 35 A 39 AÑOS	ROSA	5:30 A 6:40	6:57	10:40 a 12:00
E	OLÍMPICO VARONIL 40 A 44 AÑOS	AMARILLA	5:30 A 6:40	6:59	10:40 a 12:00
F	OLÍMPICO VARONIL 45 A 49 AÑOS	BLANCA	5:30 A 6:40	7:01	10:40 a 12:00
G	OLÍMPICO VARONIL 50 A 54 AÑOS				
H	OLÍMPICO VARONIL 55 A 59 AÑOS				
I	OLÍMPICO VARONIL 60 A 64 AÑOS				
J	OLÍMPICO VARONIL 65 A 69 AÑOS				
K	OLÍMPICO VARONIL 70 A 74 AÑOS				
L	OLÍMPICO VARONIL 75 A 79 AÑOS				
M	OLÍMPICO VARONIL 80 Y +				
Y	ELITE FEMENIL	ROSA		7:08	
N	OLÍMPICO FEMENIL 18 A 24 AÑOS	ROJA	5:30 A 6:40	7:08	10:40 a 12:00
O	OLÍMPICO FEMENIL 25 A 29 AÑOS				
P	OLÍMPICO FEMENIL 30 A 34 AÑOS				
Q	OLÍMPICO FEMENIL 35 A 39 AÑOS				
R	OLÍMPICO FEMENIL 40 A 44 AÑOS				
S	OLÍMPICO FEMENIL 45 A 49 AÑOS				
T	OLÍMPICO FEMENIL 50 A 54 AÑOS				
U	OLÍMPICO FEMENIL 55 A 59 AÑOS				
V	OLÍMPICO FEMENIL 60 A 64 AÑOS				
W	OLÍMPICO FEMENIL 65 Y +				

CLAVE	CATEGORÍA	GORRA	INGRESO DE BICI	ARRANQUE	RETIRO DE BICI
RIB	RELEVO OLÍMPICO MIXTO 2 COMPETIDORES	VERDE	5:30 a 6:40	7:09	10:40 a 12:00
R1X3A	RELEVO OLÍMPICO MIXTO 3 COMPETIDORES				
R2	RELEVO OLÍMPICO VARONIL 2 COMPETIDORES				
R2X3	RELEVO OLÍMPICO VARONIL 3 COMPETIDORES				
R3X3	RELEVO OLÍMPICO FEMENIL 3 COMPETIDORES				
RIA	RELEVO OLÍMPICO FEMENIL 2 COMPETIDORES				
SA	SA SPRINT VARONIL 18 A 24 AÑOS	ROSA	7:00 a 8:00	9:00	10:40 a 12:00
SB	SB SPRINT VARONIL 25 A 29 AÑOS	AMARILLA	7:00 a 8:00	9:02	10:40 a 12:00
SC	SC SPRINT VARONIL 30 A 34 AÑOS	BLANCA	7:00 a 8:00	9:04	10:40 a 12:00
SD	SD SPRINT VARONIL 35 A 39 AÑOS				
SE	SE SPRINT VARONIL 40 A 44 AÑOS				
SF	SF SPRINT VARONIL 45 A 49 AÑOS				
SG	SG SPRINT VARONIL 50 A 54 AÑOS	ROJA	7:00 a 8:00	9:06	10:40 a 12:00
SH	SH SPRINT VARONIL 55 A 59 AÑOS				
SI	SI SPRINT VARONIL 60 A 64 AÑOS				
SJ	SJ SPRINT VARONIL 65 A 69 AÑOS				
SK	SK SPRINT VARONIL 70 Y +				
SN	SN SPRINT FEMENIL 18 A 24 AÑOS	VERDE	7:00 a 8:00	9:11	10:40 a 12:00
SO	SO SPRINT FEMENIL 25 A 29 AÑOS				
SP	SP SPRINT FEMENIL 30 A 34 AÑOS				
SG	SG SPRINT FEMENIL 35 A 39 AÑOS	AMARILLA	7:00 a 8:00	9:13	10:40 a 12:00
SR	SR SPRINT FEMENIL 40 A 44 AÑOS				
SS	SS SPRINT FEMENIL 45 A 49 AÑOS				
ST	ST SPRINT FEMENIL 50 A 54 AÑOS				
SU	SU SPRINT FEMENIL 55 A 59 AÑOS				
SV	SV SPRINT FEMENIL 60 A 64 AÑOS				
SW	SW SPRINT FEMENIL 65 +				

## • GENERALES DE LA COMPETENCIA

### NATACIÓN:

- El uso de la gorra y el marcaje son obligatorios.
- La temperatura del agua estará arriba de 26°C. El uso del traje de neopreno (wetsuit) no está permitido

### CICLISMO:

- Deberás llevar el casco abrochado, antes de tomar la bicicleta y hasta después de dejarla en el rack
- Respeta las líneas de monte y desmonte. Recuerda que no puedes montar tu bicicleta en el área de transición. Se permite el drafting en categorías por edad.
- Para la categoría 14-15 años, el avance máximo de la bicicleta es de 7.00 mts.

### CARRERA:

- Deberás llevar tu número sin alteraciones y bien colocado al frente
- Está prohibido el uso de audífonos en todas las etapas de la competencia

**NO ESTA PERMITIDA NINGUNA CLASE DE AYUDA EXTERNA, SOLO LA PROPORCIONADA POR EL COMITÉ ORGANIZADOR.**

# guía de atleta

Cozumel, Quintana Roo

30 septiembre 2017

## • AGRADECIMIENTOS



Y EN GENERAL A TODOS AQUELLOS QUE APOYAN LA REALIZACIÓN DE ESTE EVENTO, YA QUE SIN SU PARTICIPACIÓN, NO SERÍA POSIBLE.