

GUÍA DEL ATLETA

**AsTri
ACAPULCO
CABO MARQUÉS**



20 OCTUBRE 2018
ACAPULCO CABO MARQUÉS
JUNIOR/SPRINT/OLÍMPICO/RELEVOS/ELITE



GOBIERNO DEL ESTADO DE
GUERRERO
2015 - 2021



Secretaría de
Turismo



GUÍA DEL ATLETA

Acapulco, Guerrero

20 de octubre de 2018

1) PROGRAMA OFICIAL TRIATLON ACAPULCO 2018

Viernes 19 de octubre de 2018:

INICIO	FIN	EVENTO	UBICACIÓN
11:00 hrs	20:00 hrs	Expo & Entrega de paquetes de competidor	Salones Diamante ABC Hotel Acapulco Princess Mundo Imperial.
11:00 hrs	20:00 hrs	Módulo de servicio mecánico para bicicletas	Explanada Frente a los Salones Diamante ABC Hotel Acapulco Princess Mundo Imperial.
12:30 hrs	20:30 hrs	Ingreso OBLIGATORIO y registro de bicicletas. El ingreso a la Zona de Transición será únicamente a través del transporte oficial o en bicicleta. NO se permitirá el acceso a vehículos particulares. (Habrà transportación gratuita únicamente para los competidores)	Transición 1, Marina Cabo Marqués
11:30 hrs	20:00 hrs	Módulo de servicio mecánico para bicicletas	Transición 1, Marina Cabo Marqués
12:30 hrs		Salida del primer camión de la Zona de Registro a la de Transición 1 (Marina Cabo Marqués).	Av. de las Palmas a la altura del Estadio Mextenis
13:00 hrs	15:00 hrs	Práctica de natación. En este horario El Comité Organizador resguardará la seguridad de los competidores en la ruta marcada con boyas en el mar.	Transición 1, Marina Cabo Marqués
12:00 hrs		Junta previa para participantes Juvenil 14 - 15 Años, Sprint y Olímpico.	Salón Atlantes a un costado de Alberca Principal, Hotel Acapulco Princess Mundo Imperial.
14:00 hrs		Junta previa para participantes Juvenil 14 - 15 Años, Sprint y Olímpico.	Salón Atlantes a un costado de Alberca Principal, Hotel Acapulco Princess Mundo Imperial.
16:00 hrs	18:00 hrs	Junta Clínica para principiantes (Registro Previo, Limitada a 60 lugares)	A un costado del arranque, en la carpa ubicada en Playa Majahua, en Marina Cabo Marqués.
17:00 hrs		Junta previa para participantes Juvenil 14 - 15 Años, Sprint y Olímpico.	Salón Atlantes a un costado de Alberca Principal, Hotel Acapulco Princess Mundo Imperial.

Viernes 19 de octubre de 2018:

INICIO	FIN	EVENTO	UBICACIÓN
18:00 hrs		Junta previa para Categoría Elite.	Salón Atlantes a un costado de Alberca Principal, Hotel Acapulco Princess Mundo Imperial.
19:00 hrs	18:00 hrs	Junta previa OBLIGATORIA 'Mi primer Triatlón', para todos aquellos que participen por primera vez. Será impartida por Ricardo González, uno de los mejores triatletas de nuestro país.	Salón Atlantes a un costado de Alberca Principal, Hotel Acapulco Princess Mundo Imperial.
20:10 hrs		Salida del ÚLTIMO camión de la Zona de Registro a la Zona de Transición 1 (Marina Cabo Marqués).	Av. de las Palmas a la altura del Estadio Mextenis

Sábado 20 de octubre de 2018:

INICIO	FIN	EVENTO	UBICACIÓN
5:40 hrs	6:40 hrs	Zona de Transición 2 abierta para ingreso de artículos de carrera.	Transición 2, Jardines del Hotel Acapulco Princess Mundo Imperial.
5:40 hrs		Apertura del Guardarropa Fijo, utilízalo en caso que desees tus artículos antes de las 12:00 hrs.	A un costado de Transición 2, Jardines del Hotel Acapulco Princess Mundo Imperial.
6:00 hrs		Salida del PRIMER camión a Transición 1 Marina Cabo Marqués. Servicio exclusivo para atletas con brazalete. No hay acceso en coche ni en taxi, recomendamos que el público espere en la Zona de Transición 2, o en su defecto entren por Puerto Marques.	Av. de las Palmas a la altura del Estadio Mextenis
6:00 hrs		Apertura del Guardarropa Móvil (camiones).	Zona de Transición 1, A un costado de donde registraste tu bicicleta un día antes, Marina Cabo Marques.

Sábado 20 de octubre de 2018:

INICIO	FIN	EVENTO	UBICACIÓN
6:00 hrs	7:15hrs	Zona de Transición 1 abierta.	Zona de Transición 1, Marina Cabo Marques.
6:40 hrs		Cierra Zona de Transición 2.	Transición 2, Jardines del Hotel Acapulco Princess Mundo Imperial.
6:45 hrs		Salida del ÚLTIMO camión a Transición 1 Marina Cabo Marqués. Servicio exclusivo para atletas con brazalete. No hay acceso en coche ni en taxi, recomendamos que el público espere en la Zona de Transición 2, o en su defecto entren por Puerto Marqués.	Av. de las Palmas a la altura del Estadio Mextenis.
7:15 hrs		Cierra Zona de Transición 1 (Marina Cabo Marqués).	Zona de Transición 1, Marina Cabo Marqués.
7:15 hrs	7:30 hrs	Calentamiento de Natación.	Playa Majahua, Marina Cabo Marqués
7:20 hrs		Reportarse Categorías Juvenil 14-15 Años, Elite, Sprint y Olímpico a Zona de Pre-arranque para su registro.	Playa Majahua, Marina Cabo Marqués
7:40 hrs		Arranque Juvenil 14 - 15 Años.	Playa Majahua, Marina Cabo Marqués
7:58 hrs		Arranque Elite & Sprint 16-17 años.	Playa Majahua, Marina Cabo Marqués
8:06 hrs		Arranque Olímpico Varonil (Revisar tabla de arranques).	Playa Majahua, Marina Cabo Marqués
8:22 hrs		Arranque Olímpico Femenil (Revisar tabla de arranques).	Playa Majahua, Marina Cabo Marqués
8:26 hrs		Arranque Relevos (Revisar tabla de Arranques).	Playa Majahua, Marina Cabo Marqués
9:30 hrs		Arranque Sprint Varonil (Revisar tabla de Arranques).	Playa Majahua, Marina Cabo Marqués
9:51 hrs		Arranque Sprint Femenil (Revisar tabla de Arranques).	Playa Majahua, Marina Cabo Marqués
12:30 hrs		Arribo de guardarropa móvil & artículos de natación (camiones) a transición 2.	Av. de las Palmas Frente la entrada principal del Hotel Acapulco Princess Mundo Imperial.

Sábado 20 de octubre de 2018:

INICIO	FIN	EVENTO	UBICACIÓN
12:00 hrs		Abre Transición 2 (Jardines del Hotel Acapulco Princess Mundo Imperial), A partir de esta hora, TODOS los triatletas que terminaron podrán retirar su bicicleta de la Transición 2. Antes de esta hora ningún Juvenil 14-15 Años u Olímpico podrá retirar su bici.	Transición 2, Jardines del Hotel Acapulco Princess Mundo Imperial.
13:35 hrs		Termina tiempo para retirar todo el equipo de los atletas del Guardarropa Móvil y Zona de Transición 2, ya que no habrá seguridad después de esta hora.	Av. de las Palmas Frente la entrada principal del Hotel Acapulco Princess Mundo Imperial y Transición 2, Jardines del Hotel Acapulco Princess Mundo Imperial respectivamente.
19:00 hrs		Premiación Triatlón Acapulco 2018	Hotel Banyan Tree. (Habrá Estacionamiento privado y gratuito)
20:00 hrs		Fiesta de Clausura.	Hotel Banyan Tree. Deliciosa Cena Buffete a un excelente precio (Opcional). (Habrá Estacionamiento privado y gratuito).

2) REGISTRO, ENTREGA DE PAQUETES & EXPO

- Fecha: viernes 19 de octubre de 11:00 a 20:00 h.
- Lugar: Salón Exhibit, Hotel Acapulco Princess Mundo Imperial.
- 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, durante los días de la entrega de paquetes.

NOTA IMPORTANTE:

Los horarios están sujetos a cambios, favor de consultar las actualizaciones en las juntas previas.

- Si ya tienes tu carta de confirmación impresa, en ella podrás encontrar tu número de participante.
- Es obligatorio presentar una copia de la identificación del competidor (habrá un módulo con iPads), junto con el formato de exoneración firmado por el competidor. Puedes imprimir este último desde la convocatoria del evento o solicitarlo en las copadoras.
- En la fila que corresponda a tu número, deberás mostrar una identificación oficial, comprobante de inscripción y entregar el formato de exoneración de responsabilidad, junto con la copia de la identificación.
- Recoge tu paquete de competidor:
 - Número de carrera
 - Número de casco

GUÍA DEL ATLETA

- Número de bicicleta
- Gorra de natación
- Chip Ipico Power Tag (activo)
- Morral
- Playera conmemorativa
- Brazaletes de competidor
- Bolsa transparente para artículos de natación T1

IMPORTANTE:

Todo participante inscrito cede al comité organizador el derecho de utilizar su nombre e imagen en cualquier promoción con motivo del TRIATLÓN ACAPULCO CABO MARQUES 2018.

e) Módulo de aclaración de datos: acude a este lugar si tienes algún problema o duda respecto a tu registro.

f) Módulo de información (registro y competencia): en este lugar podrán ayudarte con cualquier duda que pudieras tener respecto al evento.

- El competidor que no recoja su paquete en el lugar, días y horarios indicados, perderá todo derecho derivado de su inscripción.
- ES OBLIGATORIO PRESENTAR IDENTIFICACIÓN OFICIAL (IFE, PASAPORTE, ETC.), PARA RECIBIR EL PAQUETE.
- NO HABRÁ ENTREGA DE PAQUETES EL DÍA DEL EVENTO. IMPORTANTE: la entrega de paquetes es PERSONAL. Está prohibido recoger paquetes que no sean tuyos.

3) RELEVOS (dos o tres personas en su caso)

Distancias: 1.5 km natación, 40 km bicicleta, 10 km carrera

Día de registro para relevos:

Cada uno de los integrantes del relevo debe firmar su formato de exoneración, recoger su paquete de competidor y solicitar sus dos o tres playeras (en su caso).

Asegúrate que tu paquete incluya:

- Un número de carrera
- Un número de casco
- Un número de bicicleta
- Una gorra de natación
- Un chip Ipico Power Tag (activo)
- (Dos o tres morrales, según sea el caso)
- (Dos o tres playeras conmemorativas de manga larga, según sea el caso)
- (Dos o tres brazaletes de competidor según sea el caso)
- Una bolsa transparente para artículos de natación T1

GUÍA DEL ATLETA

Ingreso de bici a zona de transición 1 (T1) para Relevos:

Para el ingreso de la bicicleta y artículos personales a la zona de transición 1 (T1), solo está permitido que ingrese el relevo ciclista. Ese mismo día se marcará a los integrantes del relevo, con letra de categoría y número.

Día de la competencia para relevos:

Habrará un área especial para relevos entre la llegada de la etapa de natación y la entrada a la zona de transición.

El ciclista y corredor deberán permanecer dentro de esta zona para hacer el intercambio del chip (estafeta), con el relevo correspondiente.

Notas importantes para relevos:

Deberán permanecer dentro de su zona en el transcurso de la competencia. El no hacerlo es motivo de descalificación. La zona de relevos contará con sanitarios, sillas y bebidas. El relevo que concluya su etapa correspondiente, podrá entrar a la zona de recuperación, donde podrá esperar a los otros integrantes del relevo, tomar bebidas y recoger su medalla de finalista.

Queda estrictamente prohibido cruzar la línea de meta con los integrantes del relevo.

Sólo uno puede cruzar la meta.

Retiro de bicicleta de la zona de transición 2 (T2) para relevos:

Solamente el relevo ciclista podrá retirar la bici dentro de la zona de transición, al término de la competencia.

4) DÍA PREVIO AL EVENTO

a) Zona de transición Marina Cabo Marqués.

MARCAJE DE ATLETAS E INGRESO OBLIGATORIO DE BICICLETA EN ZONA DE TRANSICIÓN 1 (T1):

Fecha: viernes 19 octubre, 2018.

Horario de ingreso: 11:30 a 20:30 h.

Ubicación: Dentro de las instalaciones de la Marina Cabo Marqués.

El acceso a la Marina será en los autobuses del evento, los cuales podrás localizar estacionados frente al Estadio Mextenis sobre Av. de las Palmas. Podrás hacer uso de sus servicios presentando tu brazalete de competidor. Estos comenzarán a trasladar a los atletas de las 11:30, hasta las 20:10 h.

También podrás llegar a la Transición 1 (T1) en bicicleta. **MUY IMPORTANTE: no habrá acceso para vehículos particulares, (NO HABRÁ ACCESO PARA REGISTRAR LA BICICLETA POR LA PUERTA TRASERA, ENTRANDO POR LA PLAYA).**

Las bicicletas deberán tener ya colocado el número de la misma en el cuadro. **Este mismo día se marcará a los atletas con su número en brazo y pierna, así como con la letra de su categoría en la pantorrilla para ingresar a la transición 1 (T1).** El comité organizador no se hará responsable por objetos perdidos u olvidados. Los atletas deberán dejar sus bicicletas tal y como serán utilizadas durante la competencia. Los lugares se encontraran pre asignados y no se permitirán cambios de ubicación. No habrá cambio de ruedas el día de la competencia.
EN ESTE EVENTO NO HABRÁ RACKS PARA EQUIPOS.

* Está prohibido dejar dentro de la zona de transición 1 (T1): bolsas, maletas, back-packs, celulares, relojes y artículos de valor, etc. Sólo se podrá dejar la bicicleta.

GUÍA DEL ATLETA

b) Juntas previas:

Fecha: viernes 19 de octubre de 2018

Lugar: salón Atlantes, a un costado de la alberca principal, Hotel Acapulco Princess Mundo Imperial

- 12:00 h Categorías por edad (Juvenil 14-15 Años, Sprint y Olímpico).
- 14:00 h Categorías por edad (Juvenil 14-15 Años, Sprint y Olímpico).
- 16:00 h Junta Clínica de principiantes.
- 17:00 h Categorías por edad (Juvenil 14-15 Años, Sprint y Olímpico).
- 18:00 h Categoría Elite.
- 19:00 h Mi primer triatlón (Juvenil 14-15 Años, Sprint y Olímpico). Para todos aquellos que participen por primera vez. Será impartida por Ricardo González, uno de los mejores triatletas de nuestro país.

La junta 'Mi primer triatlón' es obligatoria para todos los competidores que participen por primera vez.

IMPORTANTE:

Cualquier cambio de horario o modificación a los recorridos de competencia serán anunciados en las juntas previas.

5) DÍA DEL EVENTO

Debido a que cerca de la transición no hay espacios para estacionamiento, no está permitido el acceso en vehículos particulares, sino únicamente en el transporte autorizado del evento.

Te pedimos **NO** estacionar tu coche en la Av. de las Palmas ni en Av. de las Naciones, ya que los competidores pasarán por estas vías y con el apoyo de tránsito, mediante un operativo con grúas, despejaremos las avenidas.

a) Zona de transición 2 (T2) (jardines del hotel Acapulco Princess Mundo Imperial).

El día del evento se ingresarán los artículos de carrera (tenis, gorra, número de carrera, etc.) de las 5:40 a las 6:40 h. Los lugares se encontrarán pre asignados.

NOTA. Habrá un guardarropa móvil (camión) ubicado en la Transición 1 (T1) (Marina Cabo Marqués), pero será trasladado a Av. de las Palmas, frente a la entrada principal del hotel Acapulco Princess Mundo Imperial. Arribará a las 12:00 h. No podrás recoger antes tus pertenencias dejadas ahí.

b) Transportación sábado 20 de octubre de 2018.

Se contará con transporte exclusivo para los competidores cada 5 minutos, rumbo a la Transición 1 (T1) (Marina Cabo Marqués), al presentar su brazalete de atleta Juvenil 14-15 años, Sprint u Olímpico, de las 6:00 a las 6:45 h. **Te recordamos que este será el único medio de acceso a la zona de transición 1 (T1) y zona de arranque**, ya que no se permite el acceso a la zona del evento en coche ni en taxi, debido a que no hay espacio para estacionamiento.

NOTA. El uso del transporte es exclusivo de los competidores, los autobuses no pueden regresar a nadie de la zona de natación a la de meta (excepto relevos nadadores).

c) Transición 1 (T1) (Marina Cabo Marqués)

Sólo podrás ingresar a la T1 en los autobuses oficiales del evento, que estarán a tu disposición al presentar tu brazalete de atleta Juvenil 14-15 años, Sprint u Olímpico.

En esta área, deberás preparar tu transición de natación a ciclismo. La transición 1 (T1) cierra a las 7:15 am.

A esa hora, todos los competidores deberán estar ya ubicados en la zona de pre arranque para recibir las últimas indicaciones.

Habrà servicio mecánico en la T1 antes del arranque para cualquier cosa que necesites (personal con chaleco de servicio mecánico).

d) Remaraje de competidores el día de la competencia en transición 1 y 2:

POR FAVOR NO TE PONGAS BLOQUEADOR ANTES DE SER MARCADO

El re marcaje comenzará a las 5:40 h en la zona de transición 2 (T2) y a las 6:00 h en la zona de transición 1 (T1).

Después del marcaje, los competidores podrán revisar sus bicicletas en la transición 1 (T1). Habrá personal voluntario, oficiales y del comité organizador para ayudarlos en caso de ser necesario.

GUÍA DEL ATLETA

e) Tabla de arranques

Los horarios de arranque pueden sufrir modificaciones.

CLAVE	CATEGORIA	ARRANQUE	GORRA
IC	JV SPRINT VARONIL 14 A 15 AÑOS	7:40	BLANCA
IP	JF SPRINT FEMENIL 14 A 15 AÑOS	7:41	VERDE
X	ELITE VARONIL (SPRINT)	7:58	NEGRO
JV	SPRINT VARONIL 16 A 17 AÑOS		
Y	ELITE FEMENIL (SPRINT)	8:00	
JF	SPRINT FEMENIL 16 A 17 AÑOS		
A	OLIMPICO VARONIL 18 A 24 AÑOS	8:04	
B	OLIMPICO VARONIL 25 A 29 AÑOS	8:06	ROJA
C	OLIMPICO VARONIL 30 A 34 AÑOS	8:08	AMARILLO
D	OLIMPICO VARONIL 35 A 39 AÑOS	8:10	BLANCA
E	OLIMPICO VARONIL 40 A 44 AÑOS	8:12	VERDE
F	OLIMPICO VARONIL 45 A 49 AÑOS	8:14	AMARILLO
G	OLIMPICO VARONIL 50 A 54 AÑOS	8:16	ROJA
H	OLIMPICO VARONIL 55 A 59 AÑOS		
I	OLIMPICO VARONIL 60 A 64 AÑOS		
J	OLIMPICO VARONIL 65 A 69 AÑOS		
K	OLIMPICO VARONIL 70 A 74 AÑOS		
L	OLIMPICO VARONIL 75 Y 79 AÑOS		
M	OLIMPICO VARONIL 80 Y +		
N	OLIMPICO FEMENIL 18 A 24 AÑOS	8:22	ROSA
O	OLIMPICO FEMENIL 25 A 29 AÑOS		
P	OLIMPICO FEMENIL 30 A 34 AÑOS	8:24	AMARILLO
Q	OLIMPICO FEMENIL 35 A 39 AÑOS		
R	OLIMPICO FEMENIL 40 A 44 AÑOS		
S	OLIMPICO FEMENIL 45 A 49 AÑOS		
T	OLIMPICO FEMENIL 50 A 54 AÑOS		
U	OLIMPICO FEMENIL 55 A 59 AÑOS		
V	OLIMPICO FEMENIL 60 A 64 AÑOS		
W	OLIMPICO FEMENIL 65 Y +		
R	RELEVOS R1, R2 Y R3	8:26	VERDE
SA	SPRINT VARONIL 18 A 24 AÑOS	9:30	ROSA
SA	SPRINT VARONIL 18 A 24 AÑOS	9:32	BLANCA
SB	SPRINT VARONIL 25 A 29 AÑOS	9:34	ROJA
SB	SPRINT VARONIL 25 A 29 AÑOS	9:36	VERDE
SC	SPRINT VARONIL 30 A 34 AÑOS	9:38	AMARILLO
SD	SPRINT VARONIL 35 A 39 AÑOS	9:40	BLANCA
SE	SPRINT VARONIL 40 A 44 AÑOS	9:42	VERDE
SF	SPRINT VARONIL 45 A 49 AÑOS	9:44	NEGRO
SG	SPRINT VARONIL 50 A 54 AÑOS	9:46	AMARILLO
SH	SPRINT VARONIL 55 A 59 AÑOS		
SI	SPRINT VARONIL 60 A 64 AÑOS		
SJ	SPRINT VARONIL 65 A 69 AÑOS		
SK	SPRINT VARONIL 70 Y +		
SN	SPRINT FEMENIL 18 A 24 AÑOS	9:51	ROJA
SO	SPRINT FEMENIL 25 A 29 AÑOS	9:53	ROSA
SP	SPRINT FEMENIL 30 A 34 AÑOS	9:55	ROJA
SQ	SPRINT FEMENIL 35 A 39 AÑOS		
SR	SPRINT FEMENIL 40 A 44 AÑOS	9:57	ROSA
SS	SPRINT FEMENIL 45 A 49 AÑOS		
ST	SPRINT FEMENIL 50 A 54 AÑOS		
SU	SPRINT FEMENIL 55 A 59 AÑOS		
SV	SPRINT FEMENIL 60 A 64 AÑOS		
SW	SPRINT FEMENIL 65 +		
SRR	SPRINT RELEVOS	9:59	AMARILLO

GUÍA DEL ATLETA

f) **Nota.** Al terminar la etapa de ciclismo, deberás colocar personalmente tu bicicleta en el lugar asignado para la misma.

g) **Post evento**

La zona de transición 2 (T2) abrirá a las 12:00 h para el retiro de bicicletas. **Antes de esta hora ningún participante de la categoría Juvenil 14-15 años o Sprint podrá retirar su bicicleta.**

Después de las 13:35 h del sábado 17 de octubre no habrá seguridad en la zona de transición 2 (T2), por lo que te solicitamos retirar la bicicleta antes de esta hora. La transición 2 se abrirá al llegar el último relevo de la etapa de ciclismo. El único acceso para ingresar y retirar la bicicleta es por la entrada lateral.

IMPORTANTE: Te pedimos respetar los horarios de ingreso y retiro de bicicletas en la zona de transición, ya que están calculados para no interrumpir o entorpecer el desempeño de los atletas que siguen compitiendo. **No cumplir con los horarios establecidos es motivo de descalificación.**

6) GUARDARROPAS

Habrán dos guardarropas:

- **1 Guardarropa móvil (camiones), en transición 1 (T1)** (Marina Cabo Marqués).
Arribarán a las 12:00 h a la Av. de las Palmas, frente a la entrada principal del Hotel Acapulco Princess Mundo Imperial. Ahí podrás dejar tus pertenencias.
- **1 Guardarropa fijo en transición 2 (T2)** (jardines del Hotel Acapulco Princess Mundo Imperial), por si deseas tus artículos antes de las 12:00 h (a un costado de la transición 2).

En el área de registro, se te entregará una bolsa de plástico biodegradable transparente, que deberá ser marcada por cada triatleta con su número. El objetivo de esta bolsa es que en ella deposites tus goggles, gorra y artículos de natación y la dejes en tu lugar, en la transición 1 (T1) (Marina Cabo Marqués). Posteriormente será recogida por el personal de la transición e ingresada al guardarropa. Es muy importante que la bolsa esté correctamente marcada con el número de competidor y dejes tus pertenencias dentro de ella. Cualquier equipo o material que no se encuentre **DENTRO**, será llevado a un área de objetos perdidos para ser reclamados posteriormente. Esta bolsa es independiente de las de ambos guardarropas.

El comité organizador no se hace responsable por objetos de valor dejados en los guardarropas.

7) CARPA ASDEPORTE

Como un servicio adicional, encontrarás junto a la carpa de relevos, a un costado de la zona de transición 1, una carpa donde habrá artículos como protector solar, vaselina, gorras de natación, goggles, seguritos, etc.

8) CALENTAMIENTO

El calentamiento se realizará a la derecha de la zona de arranque, de frente al mar. **No** se podrá calentar sobre el recorrido de la competencia. Hacerlo será motivo de descalificación.

TIPS PARA EL CALENTAMIENTO

1. Es muy importante que calientes bien antes de la natación, para que tus extremidades y todo tu cuerpo esté listo para el esfuerzo que implica el inicio de la competencia.
2. Procura calentar nadando, para que tu cuerpo se adapte a la temperatura del agua y no sientas que te falta el aire con el estrés inicial. Si se te dificulta respirar, sal del agua, trota suavemente un rato en tu mismo lugar y vuelve a probar, antes del arranque. Hay eventos en los que un calentamiento previo de 10 minutos en el agua es obligatorio, ¡por todos sus beneficios!
3. No tomes demasiados líquidos antes del inicio de la competencia, hazlo con suficiente anticipación.
4. En caso de que te angusties al estar nadando, levanta el brazo pidiendo ayuda a las embarcaciones que estarán al cuidado de los participantes y ponte a flotar de espaldas en lo que tardan en auxiliarte, o en lo que te recuperas. Tómalo con calma y relájate.
5. De ser posible, conoce el recorrido de la natación en días previos, asiste a las prácticas de natación para reducir la ansiedad e hiperventilación que te pueda provocar la competencia.

9) CONTROL DE ARRANQUES

Se registrará la entrada a la zona de pre arranque por medio del *chip*. Todos los competidores deberán entrar a ésta cuando los llamen, de acuerdo a su categoría. No entrar a la zona o hacerlo por un lugar diferente a la entrada es motivo de descalificación.

10) DESCRIPCIÓN DE RECORRIDOS:

Natación: El arranque será en la Playa Majahua, a un costado de la Marina Cabo Marqués, (para los que conocen esta zona, se ubica en el lado opuesto de la playa de Pichilingue).

- El arranque es en la playa. Podrás empezar a nadar a los 10 metros aproximadamente.
- Una de las cosas que lo hacen particularmente sencillo, es que el acceso y salida de bicicletas es por el lado del hotel Banyan Tree, sin que tengas que pasar por la zona de restaurantes.
- La temperatura del agua será de 29 °C, con un mar en completa calma, sin olas ni corrientes.
- La ruta será un rectángulo.
- El sol lo tendrás de espalda al arranque y de frente en el último tramo. La primera salida arrancará a las 7:38 h, por lo que la visibilidad será perfecta.

Recomendaciones para novatos en la etapa de natación

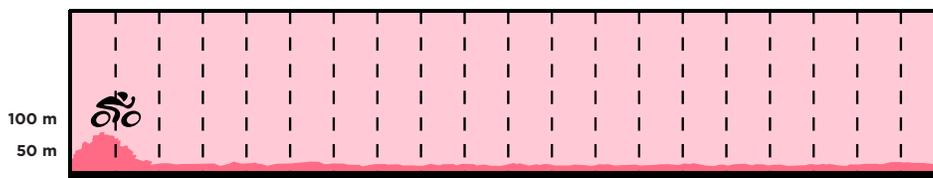
- Hidrátate un día antes de la competencia y sobre todo en la mañana, antes de que inicies la competencia.
- Usa los goggles por debajo de la gorra de natación, es más difícil que se muevan. No los pierdas.
- Si no eres buen nadador, colócate hasta atrás de tu grupo.
- No dejes de ubicar los puntos de referencia en la natación. Aunque habrá boyas cada 100 m y llantas de auxilio por si necesitas descansar. Ubica los puntos más altos que te sirvan como guía.



Ciclismo:

La primer parte de la bicicleta es una cuesta de 650 metros, la cual sube hasta 63 metros sobre el nivel del mar.

ALTIMETRÍA CICLISMO



- Una vez que termines de subir, habrá una bajada de 1,100 kilómetros hasta llegar al nivel del mar.
- La velocidad será de 30 km/h en este tramo. Seremos muy estrictos en controlar la velocidad de los atletas.
- Todos los atletas podrán ir a esa velocidad como máximo. Habrá jueces ubicados en esta ruta que penalizarán a los competidores que rebasen ese límite.
- Hay dos tramos de concreto a lo largo de la bajada, por lo que te sugerimos rodar por esta zona.
- En caso de que decidas rodar por las partes externas (superficie de adoquín), te pedimos que no lo hagas con el aereobar.
- Al terminar la bajada, llegarás a la entrada del fraccionamiento Cabo Marqués. De ese punto al Princess, hay 2.4 km en perfecto estado. Esta parte del recorrido sólo la harás una vez en la bicicleta. Encontrarás secciones de topes, que estarán cubiertos con rampas para el evento.
- Una vez que llegues al Hotel Acapulco Princess Mundo Imperial, comenzará el conteo de tus vueltas, las cuáles dependerán de la distancia en la que te hayas inscrito (Infantil-Juvenil 14-15 años, una vuelta, Sprint, una vuelta, y Olímpico, dos vueltas).

Frente al Hotel Acapulco Princess Mundo Imperial, darás vuelta a tu izquierda, seguirás en dirección a la Av. de las Naciones, posteriormente te dirigirás hacia la derecha, hacia la autopista de cuota, donde darás vuelta a la izquierda en la misma, regresando por donde fuiste y dando vuelta en U, casi frente a la T2, si es que vas por tu segunda vuelta. Si eres Infantil- Juvenil 14- 15 años y Sprint, sigue derecho hasta llegar a la T2.

En el recorrido encontrarás cuatro topes rampeados, pero amplios. No dejes de pasarlos agarrado del manubrio y no del aereobar.

12:15 10K
OLIMPICO 38
SRPINT 21

Recomendaciones para novatos en etapa ciclista

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

Hay algunas partes en las que a mitad de la calle, las uniones del concreto hacen una línea donde puedes enllantarte. Rueda en los carriles centrales, evita hacer drafting. La ruta es muy segura. Estarás siempre protegido.

En algunos tramos podrías encontrar autos estacionados, por lo que no dejes de ver al frente, por más que utilices el aereobar.

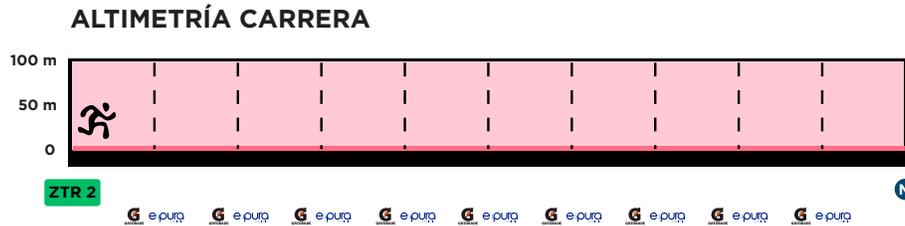
Pasando el hotel Princess se rueda pegado a la izquierda.



GUÍA DEL ATLETA

Carrera: (10 km) En la etapa de carrera, al salir de la zona de transición a mano derecha, encontrarás un acceso que te llevará a la avenida principal, donde correrás por el carril que se encuentra del lado del hotel Princess. Al llegar al km 2.5 (retorno), doblarás en U a mano izquierda, continuando hasta la T2. La ruta se encontrará separada por conos.

Al regresar a la transición 2, dependiendo de la distancia que recorras, encontrarás un acceso a la meta (distancia Infantil-Juvenil 14-15 años y Sprint), o a tu segunda vuelta (distancia Olímpica).



De tu lado derecho y ubicados en la ruta de la carrera, hallarás abastecimientos en cada kilómetro. Habrá agua Epura y Gatorade. También contarás con servicio de baños limpios y acondicionados en el km 2.5 de la carrera.

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 técnicos y personal de la ruta.

NOTA. ESTÁ PROHIBIDO UTILIZAR AUDÍFONOS EN LA COMPETENCIA. TODO AQUEL QUE LOS USE SERÁ DESCALIFICADO POR LOS OFICIALES TÉCNICOS DEL EVENTO.

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



11) GENERALES DE LA COMPETENCIA:

A) NATACIÓN:

- El arranque será desde una playa.
- El recorrido estará marcado con boyas grandes en las esquinas y boyas más pequeñas a lo largo del mismo.
- Deberás seguir el recorrido marcado, de manera que las boyas queden siempre a tu derecha.
- El comité organizador del evento entregará una gorra de natación a cada atleta. Por seguridad, su uso es obligatorio.
- **NO SE PERMITE EL USO DE TRAJE DE NEOPRENO EN NINGUNA DE LAS CATEGORÍAS, NI TAMPOCO EL USO DE MEDIAS DE COMPRESIÓN EN LA ETAPA DE NATACION.**
- **Recomendaciones para la natación:**
 1. El arranque podría estar congestionado. Para minimizar algún accidente físico o emocional, espera unos momentos después del arranque, hasta que la concentración de nadadores haya disminuido. Usa goggles. No esperes hasta el último día para probarlos, mejor práctica con ellos.
 2. Asegúrate de que tu chip esté bien colocado en el tobillo.

B) CICLISMO:

- Deberás llevar el casco abrochado, antes de tomar la bicicleta y hasta después de dejarla en el *rack*.
- No se permiten recipientes de vidrio.
- No está permitido usar audífonos en el recorrido.
- Respeta las líneas de monte y desmonte. Recuerda que no puedes montar tu bicicleta en el área de transición.
- Extrema tus precauciones y controla tu velocidad.
- Queda estrictamente prohibido rebasar en curva en la primera bajada del recorrido, si eres sorprendido haciéndolo, serás descalificado.
- Por razones de seguridad, queda estrictamente prohibido cruzar la línea central que divide los carriles en los tramos donde haya doble circulación de bicicletas.
- Deberás tener el torso cubierto.
- **ESTA PERMITIDO EL DRAFTING**
- Pasando el hotel se rueda por la izquierda.

Reglas de drafting:

- Está prohibido el uso de ruedas de disco, así como de ruedas con aspas.
- Ambas ruedas deben ser del mismo diámetro.
- Quedan estrictamente prohibido utilizar las aerobarras cuando el atleta se encuentra rodando en pelotón. Solamente se puede hacer uso de ellas cuando se encuentre al frente o solo.
- La violación a estas reglas se sancionará con la descalificación directa sin amonestación previa.

GUÍA DEL ATLETA

- Se sugiere utilizar bicicletas con manubrio tradicional de ruta (curvados hacia abajo) y cuyo cuadro esté conformado por un triángulo.
- Se deberá mantener una distancia prudente o zona de seguridad de un metro entre cada competidor.

NOTA: para los Junior 16-19, Sub 23 y Elites aplicará el reglamento de drafting para Elite de la FMTRI.

- Cada atleta es responsable de conocer el recorrido y de contar sus vueltas. Habrá oficiales técnicos de control en el recorrido, también habrá tapetes de control de chip y cámaras de video. El no cumplir con el recorrido completo, será motivo de descalificación.
- No está permitida ninguna clase de ayuda externa.
- Los atletas deben hacerse responsables del buen funcionamiento de su bicicleta.

Manubrios y aerobarras

- Se permite el manubrio tradicional de ciclismo, curvo hacia abajo.
- Se permitirán las aerobarras siempre y cuando no sobrepasen 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 pueden ponerse en la aerobarra.

PERMITIDOS:



NO PERMITIDOS:



GUÍA DEL ATLETA

Amigos, familiares y entrenadores no podrán seguir a los competidores en ningún tipo de vehículo ni apoyarlos con alguna clase de hidratación o alimentación. De lo contrario, estos atletas serán descalificados.

No habrá abastecimientos durante el recorrido ciclista Infantil-Juvenil 14-15 años ni Sprint. Para el recorrido ciclista Olímpico habrá un abastecimiento con pipetas al iniciar la segunda vuelta.

Amigos, familiares y entrenadores no podrán seguir a los competidores en ningún tipo de vehículo ni apoyarlos con ninguna clase de hidratación o alimentación. De lo contrario, estos atletas serán descalificados.

C) CARRERA:

Deberás llevar tu número sin alteraciones, bien colocado al frente y con el torso cubierto en todo momento.

SI ABANDONAS LA COMPETENCIA EN CUALQUIER ETAPA, POR FAVOR DA AVISO Y ENTREGA TU CHIP A UN JUEZ, O ANOTA TU NÚMERO EN EL PIZARRÓN DE ABANDONOS, LOCALIZADO JUNTO A LA META.

- La ruta estará completamente cerrada a la circulación de automóviles.
- No se permite ir acompañado del algún familiar o triatleta que ya haya terminado o abandonado la competencia.
- No se permite correr con audífonos
- No se permite ayuda externa de familiares, amigos o entrenadores.
- Con el propósito de mantener la seguridad, NO ESTÁ PERMITIDA la entrada de ningún familiar a la zona de meta y de recuperación.

12) TIEMPOS LÍMITE:

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



Es muy importante que tomen en cuenta esta REGLA y que se adhieran a estas condiciones de límites de tiempo, ya que son medidas de seguridad tanto para los atletas que deban abandonar la prueba, como para aquellos que se encuentren compitiendo. Si un atleta abandona cualquier segmento de la competencia, es importante que lo notifique a un juez y regrese el chip. Es esencial para que el comité organizador sepa en qué parte de la ruta se encuentra.

GUÍA DEL ATLETA

13) TIEMPOS Y RESULTADOS (TYR):

TYR, líder en Tiempos y Resultados, utiliza lo último en tecnología para el cronometraje de tiempos y parciales y totales. Lo anterior se logra mediante el uso del chip, sensor que colocarás en tu tobillo con el brazaletes, de acuerdo a las instrucciones que se te entregarán en tu paquete.

El chip lo des a los voluntarios al término del evento, a cambio de tu medalla de finalista.

a) Resultados extraoficiales:

Al término de la competencia, podrás ver en el módulo de TYR tus tiempos y lugar extraoficial ocupado.

b) Resultados oficiales:

Los resultados oficiales de la competencia se publicarán el mismo día del evento a partir de las 18:00 h en: www.asdeporte.com, donde podrás revisarlos e imprimir tu certificado oficial de tiempo.

OFICIALES TECNICOS: Serán designados por la FMTRI y su decisión será inapelable.

REGLAMENTO Y AVAL: El de la Federación Mexicana de Triatlón (FMTRI).

14) INFORMACIÓN MÉDICA

- **DESHIDRATACIÓN:** los atletas deben ingerir una cantidad adecuada de fluidos, antes y durante la competencia. La deshidratación puede causar cólicos, dolores musculares o deterioro en el rendimiento. Se recomienda que se hidraten con lo que les ha funcionado durante los entrenamientos.
- **PROBLEMAS DE TEMPERATURA:**
 - **HIPERtermIA.** El clima puede ser caluroso y húmedo, por lo que es recomendable usar ropa ligera para evitar la hipertermia y mantenerse hidratado.
 - **HIPONATREMIA.** Es causada cuando se registran bajos niveles de sodio, es decir, cuando se reemplaza el agua perdida sin él. El sodio se pierde mediante la orina y el sudor, por lo que recuerda comer alimentos salados durante la competencia.
 - **USO DE SUERO O FLUIDOS INTRAVENOSOS.** Es probable que algunos competidores requieran ayuda médica al llegar a la línea de meta y necesiten que se les administre algún fluido o suero.

**NINGÚN FAMILIAR O AMIGO TENDRÁ AUTORIZACIÓN DE PASAR AL ÁREA MÉDICA,
A MENOS QUE EL DOCTOR RESPONSABLE DEL EVENTO LO AUTORICE.**

** **RECUERDA QUE ES IMPORTANTE** QUE SEPAS LA CANTIDAD DE FLUIDOS QUE VAS A INGERIR DURANTE LA COMPETENCIA. TANTO LA FALTA, COMO EL EXCESO PUEDEN SER CAUSA DE UN SEVERO PROBLEMA DE SALUD.

*** EL COMITÉ ORGANIZADOR DESEA VER TERMINAR A TODOS LOS ATLETAS SIN NINGÚN PROBLEMA DE SALUD, POR LO QUE LES RECOMENDAMOS SEGUIR TODAS LAS INSTRUCCIONES DE LOS JUECES Y USAR LOS PUESTOS DE ABASTECIMIENTO.

GUÍA DEL ATLETA

MÁS DE LA MITAD DE LOS SERVICIOS QUE SE DAN EN LA ZONA MÉDICA DEL EVENTO OCURREN DESPUÉS DE QUE LOS ATLETAS HAN TERMINADO LA COMPETENCIA. POR FAVOR, NO ABANDONES EL ÁREA EL RECUPERACIÓN HASTA QUE TÚ Y TUS ACOMPAÑANTES ESTÉN SEGUROS DE QUE ESTÁS BIEN O HASTA QUE PUEDES COMER O TOMAR LÍQUIDOS SIN VOMITAR ASÍ COMO MANTENERTE DE PIE SIN MAREARTE.

TU SEGURIDAD ES NUESTRA PRIORIDAD

15) PUESTOS DE ABASTECIMIENTO:

Estarán localizados a la salida de la natación, en la etapa de carrera pedestre, según la distancia y de la siguiente manera:

- **INFANTIL-JUVENIL 14-15 AÑOS:** tres abastecimientos en el recorrido.
- **SPRINT:** cinco abastecimientos en el recorrido, uno cada kilómetro.
- **OLÍMPICO:** 10 abastecimientos en el recorrido, uno cada kilómetro.

En la zona de recuperación recibirás Agua Epura, Gatorade, pizzas, asistencia de voluntarios y servicio médico si lo requieres, así como el servicio de masajes.

No habrá abastecimientos en la etapa de ciclismo Juvenil 14-15 años ni Sprint, únicamente al iniciar la segunda vuelta de la distancia olímpica.

16) TRIYOGA

Nadar, subirte a la bici y correr son deportes que provocan un alto desgaste físico y mental, por lo que 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



17) RESULTADOS EN VIVO & PERISCOPE

- Publicaremos todos tus resultados parciales en tu Facebook, solo ingresa a nuestra aplicación y comparte esta experiencia con tus amigos.
- Sigue el evento en vivo en Periscope, solo dale follow a F. Mexicana de Triatlón y activa las notificaciones en tu móvil para que sepas el momento exacto de la etapa que se estará transmitiendo en vivo.



18) CONDICIONES CLIMATOLÓGICAS:

La temperatura ambiental el día de la competencia será de 23 °C como mínima y 33 °C como máxima, con una probabilidad de lluvia de 20%.

19) CEREMONIA DE PREMIACIÓN:

- La premiación del Triatlón Acapulco Cabo Marques 2018 será en el Hotel Banyan Tree, el sábado 20 de octubre, a las 19:00 h.
- Se premiará a la categoría ELITE de ambas ramas, conforme a los lineamientos de la FMTRI.
- Habrán trofeos para los primeros tres lugares de cada categoría.
- Si no deseas salir a cenar, quédate con tu familia y amigos en Hotel Banyan Tree donde después de la premiación habrá una deliciosa cena buffete a un excelente precio.
- Importante para categorías por edad:** si no puedes asistir a la premiación, tendrás 30 días naturales, a partir de la fecha del evento, para reclamar tu trofeo. Es indispensable presentar identificación oficial. Para lo anterior deberás contactar a atención a clientes: atencion@asdeporte.com

20) FOTOGRAFÍAS OFICIALES 2 DIGITAL:



En este evento 2Digital te tomará fotos a la salida de la natación, bicicleta, carrera y meta, las cuales podrás apreciar y adquirir al buscar tu resultado en el sitio del evento, al hacer clic sobre tu nombre y el banner VER TU FOTO.

Además, si lo deseas, podrás comprar en preventa estas fotografías en el registro y entrega de paquetes.

GUÍA DEL ATLETA

21) TRIATLÓN DEPORTE VERDE



TRIAVLÓN DEPORTE VERDE: UNA EXPERIENCIA QUE TE INVITA A DESPERTAR TU CONCIENCIA ECOLÓGICA.

Asdeporte forma parte de la iniciativa presentada por la Federación Mexicana de Triatlón (FMTRI) **Triatlón Deporte Verde** que tiene como objetivo hacer que la comunidad triatleta del país sea más respetuosa del medioambiente.

Al desarrollarse en parajes naturales, el triatlón tiene una relación viva con la naturaleza y una responsabilidad con el planeta.

Algunas de las acciones que se pueden ver en nuestros eventos para contar con el sello de **Triatlón Deporte Verde** son:

- Separación de basura en orgánica, plástico, cartón y metal.
- Reducción de desperdicios.
- Máxima utilización de medios electrónicos de comunicación.
- Reutilización de materiales.
- Uso de materiales amigables con el medioambiente.

Esta es una invitación para que el público en general sea más respetuoso con el medio ambiente.

Triatlón Deporte verde 'la meta es el planeta'.

22) AGRADECIMIENTOS:

- Secretaría Fomento Turístico de Guerrero
- Gobierno del Estado de Guerrero
- Seguridad Pública y Protección Civil de Acapulco
- Seguridad Pública y Protección Civil del Estado de Guerrero
- Policía Federal Preventiva
- H. Ayuntamiento Constitucional de Acapulco de Juárez
- Capitanía del Puerto de Acapulco
- Grupo Mexicano de Desarrollo (GMD)
- Instituto del Deporte de Guerrero (INDEG)
- Armada de México
- Comisión Nacional del Deporte (CONADE)
- Unión Internacional de Triatlón
- Federación Mexicana de Triatlón
- Asociación de Triatlón de Guerrero

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

**AsTri
ACAPULCO
CABO MARQUÉS**



MUCHAS GRACIAS A TODOS NUESTROS PATROCINADORES



GOBIERNO DEL ESTADO DE
GUERRERO
2015 - 2021



Secretaría de
Turismo

