

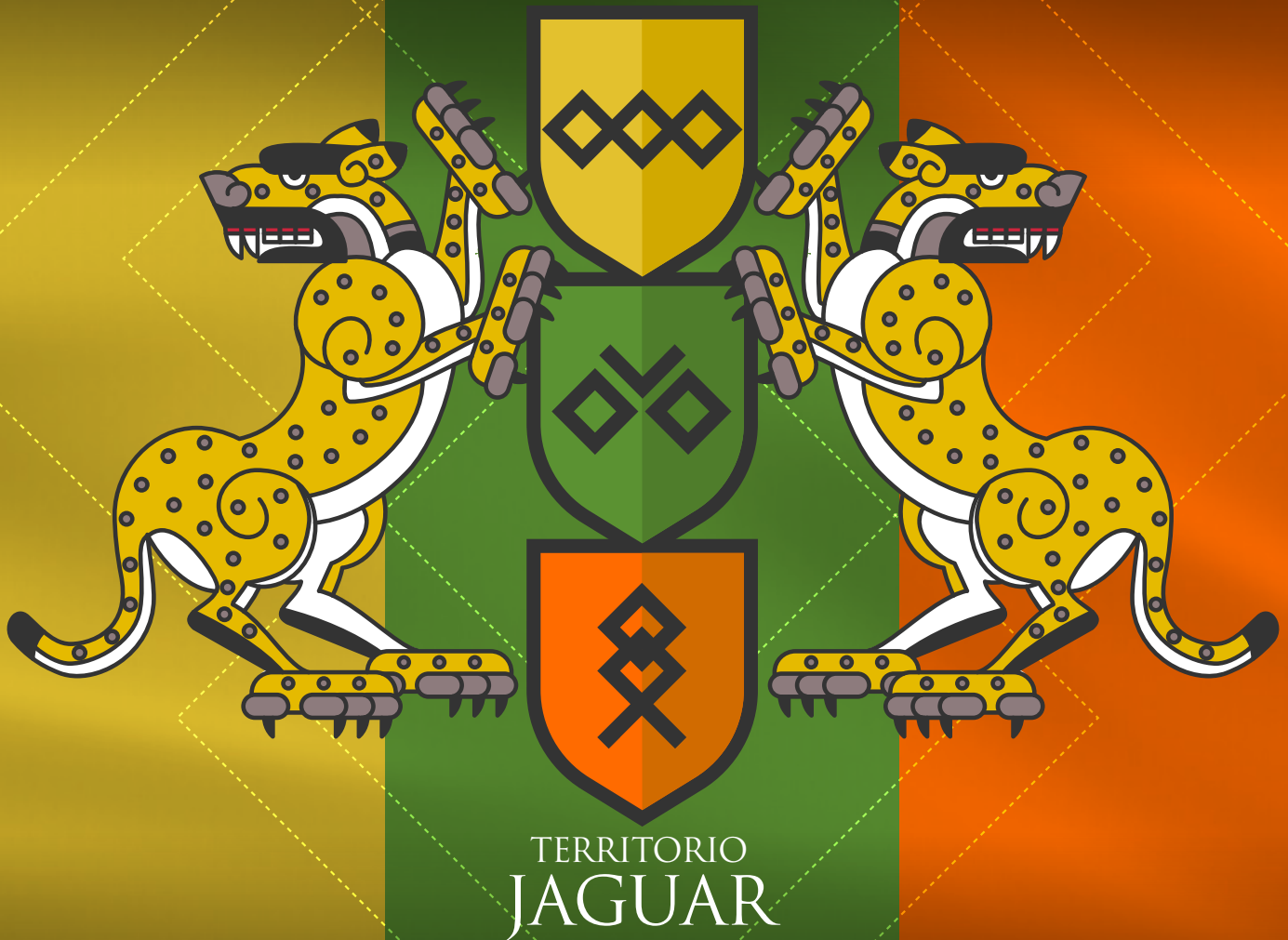


GOBIERNO DEL ESTADO DE CHIAPAS

TRIATLÓN PALENQUE

24.FEB.18

GUÍA DE ATLETA



Palenque es un triatlón diferente, fuera de lo convencional, el contacto que un triatleta tiene con el medio ambiente, es único, ya que en base a su determinación disfruta la naturaleza por sus propios medios; puede conocer lagos, ríos, mares, nadando. Puede admirar, oler y sentir a los bosques, selvas, desiertos, a través de sus pisadas, corriendo cientos o miles de kilómetros. ¡Puede conocer de forma consiente con su bici senderos largos y llenos de belleza como lo es todo lo que ofrece Palenque
¡¡¡Bienvenidos al Mundo Maya!!!

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 2018. Si cuentas con tu comprobante de inscripción y afiliación FMTRI 2018, 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



Buenas tardes.

VIERNES 23 DE FEBRERO DE 2017:

Registro día 1 (Sprint/ Olímpico)

Registro Categorías por edad

10:00–18:00 hrs Registro y entrega de números de competidor

Para todas las categorías. (EcoMundo).

Apertura y cierre del servicio mecánico gratuito para bicicletas.

15:00 hrs Junta previa categorías Sprint, Olímpico y 14-15 años (EcoMundo).

16:00 hrs Junta previa Mi Primer Triatlón (EcoMundo).

17:00 hrs Junta previa categorías Sprint, Olímpico y 14-15 años (EcoMundo).

ZONA DE TRANSICIÓN (EcoMundo).

Sprint y Olímpico

Apertura de TRANSICIÓN viernes 23 de febrero 2018

Apertura para dejar únicamente tu bicicleta, con el número ya colocado de 14:00 a las 19:00 hrs.

No se recibirán bicicletas el día de la competencia.



Buenos días.

SÁBADO 24 FEBRERO DE 2018



Competencia Categorías por edad Olímpico y Sprint

6:00 hrs Apertura de la Zona de Transición (EcoMundo).
ÚNICAMENTE para competidores identificados con su brazalete.

6:40 hrs Cierre de la Zona de Transición.

7:10 hrs ARRANQUE Olímpico

8:30 am ARRANQUE Sprint

10:00 hrs Apertura de la Transición (Ecomundo). A partir de esta hora, todos los triatletas que terminaron podrán retirar su bicicleta de la Transición.

12:00 hrs Termina el tiempo para retirar todo el equipo de los atletas del guardarropa móvil y de la Zona de Transición, ya que no habrá seguridad después de esta hora.

18:00 hrs Ceremonia de premiación. En el Jardín Principal de Palenque (centro).





NATACIÓN

Arranques:

Sprint: Una vuelta de 750 m
Olímpico: Dos vueltas 1,500 m **MUY IMPORTANTE**

•El arranque Olímpico y Sprint será frente a la zona del embarcadero dentro de EcoMundo.

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 inicies.
- 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. 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

CICLISMO

Sprint: 20 km (1 vuelta)

Olímpico: 40 km (2 vueltas)

Inicia saliendo de la transición dentro de EcoMundo, darás vuelta a la derecha en la carretera (zona Arqueologica-Palenque) para incorporarte al Boulevard Palkaná – Palenque, hasta llegar a la entrada al aeropuerto y hasta el fondo, retornar y regresar por la misma ruta,

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.

Estarás siempre protegido.

CARRERA

Sprint 5 km: UNA VUELTA. Inicia EcoMundo, rumbo a la zona arqueológica.

Olímpico 10 km: UNA VUELTA. EcoMundo, rumbo a la zona arqueológica. Tendiendo una pendiente fuerte de ida.

Recomendaciones para novatos en la etapa carrera.

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

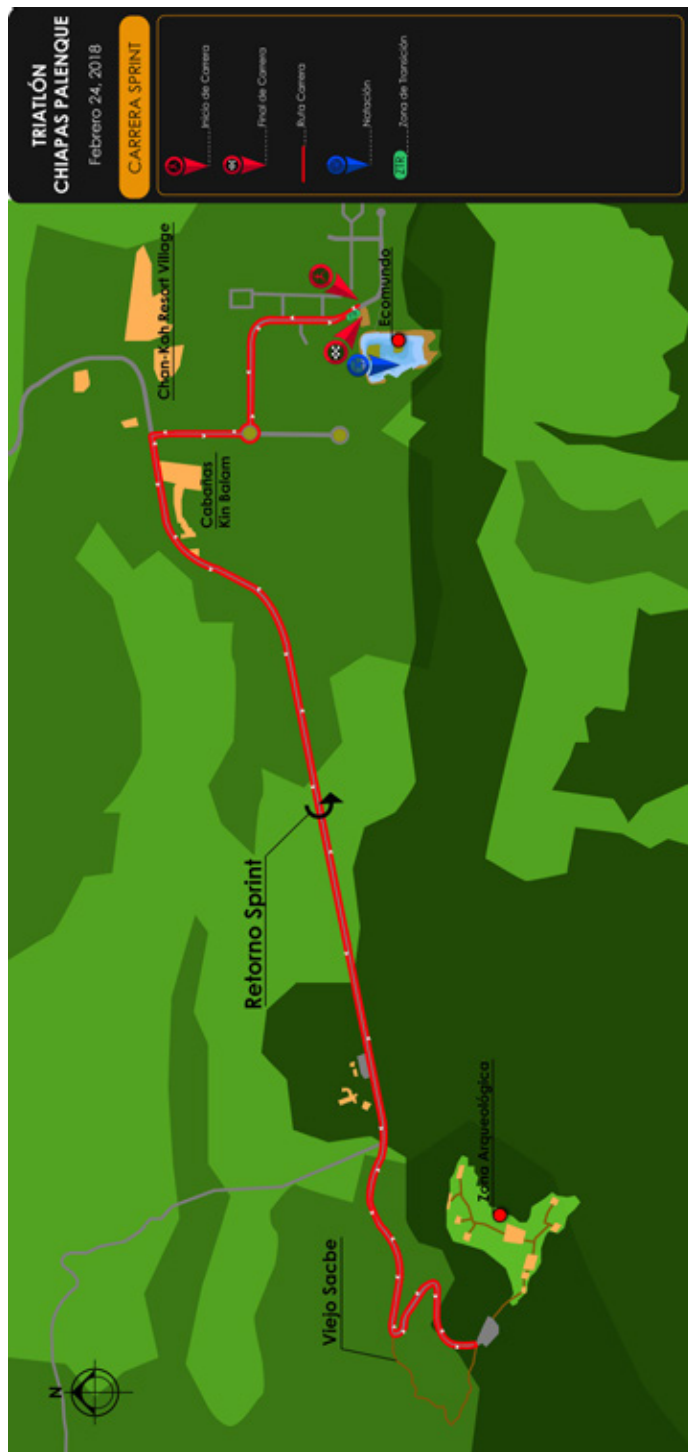
Recuerda correr pegado a tu derecha y permitir que los corredores más rápidos circulen por el lado izquierdo. Sigue las indicaciones de los oficiales y del personal de ruta.

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

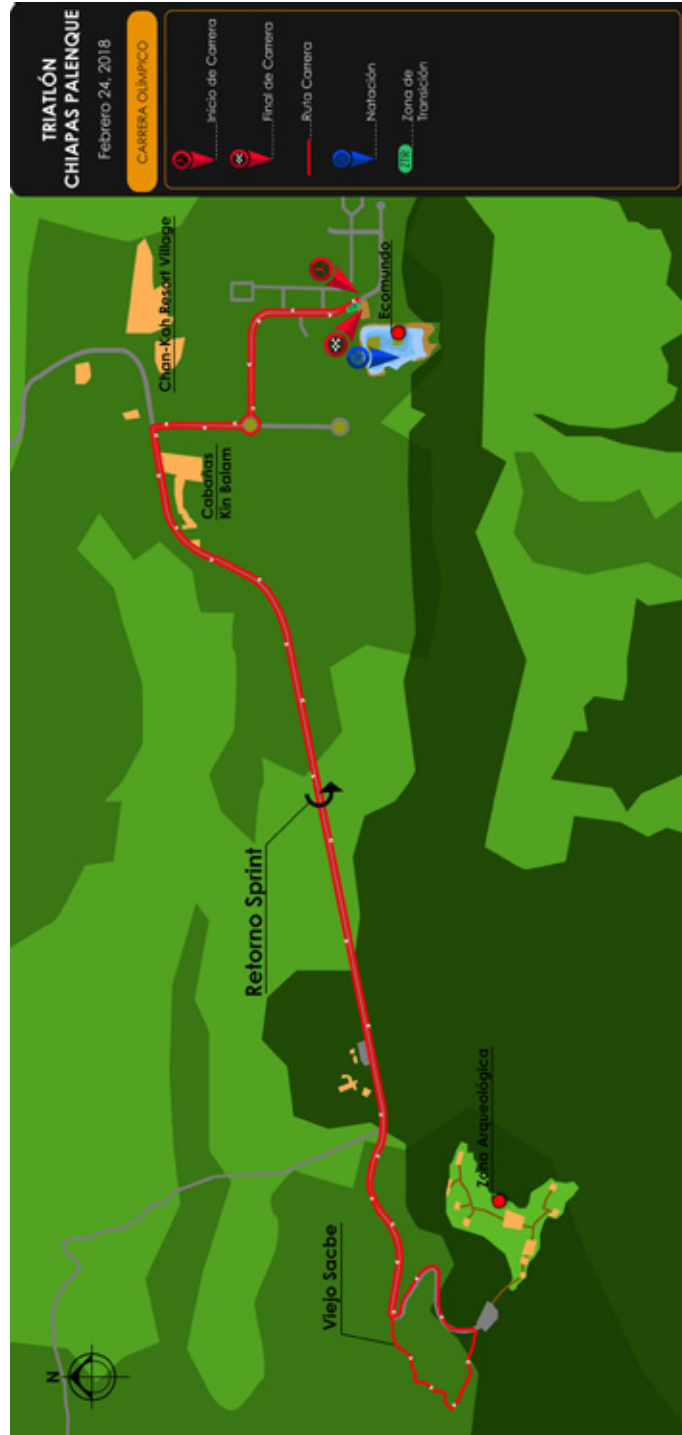
Distancias establecidas según el reglamento de la Federación Mexicana de Triatlón (FMTRI).



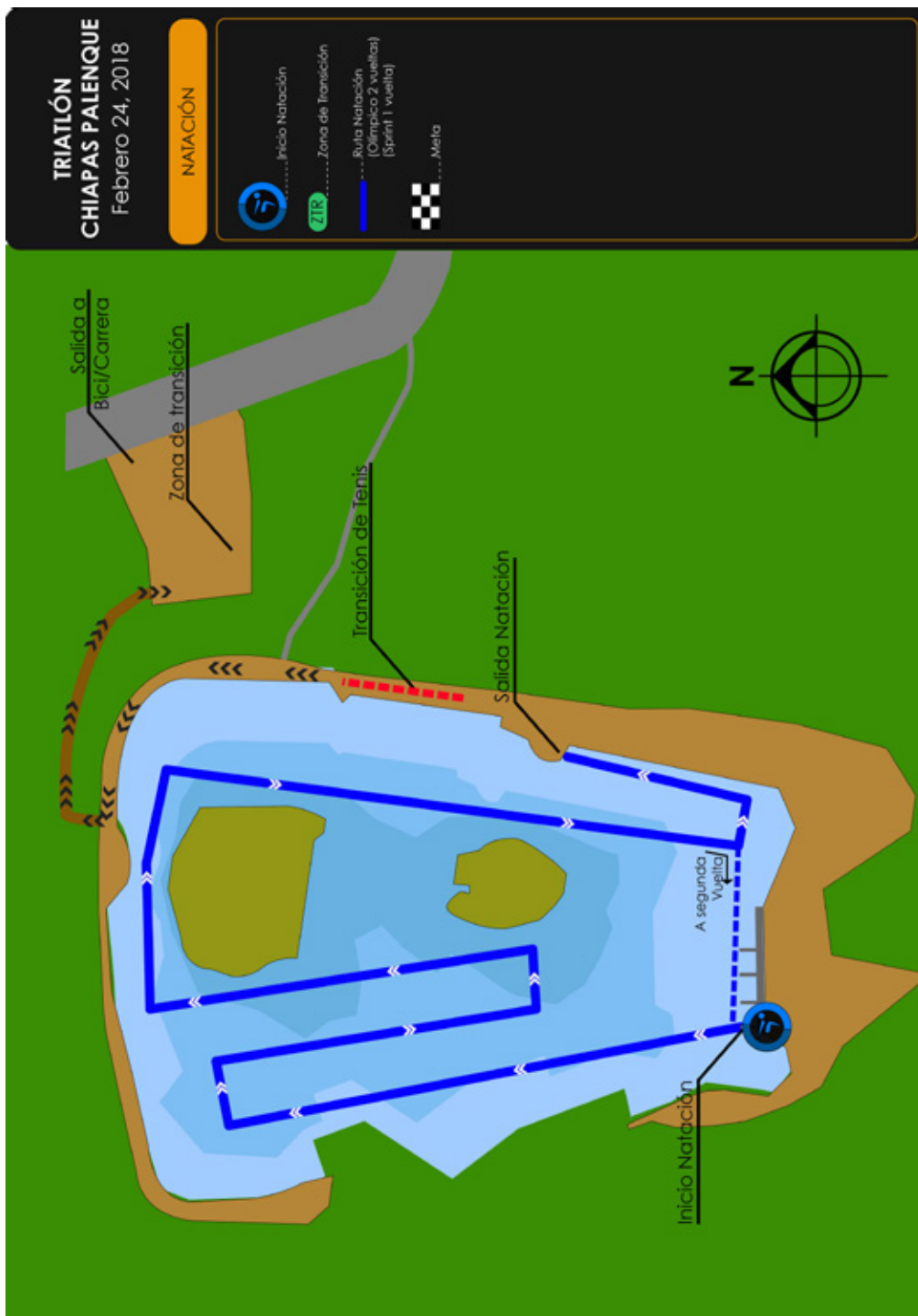
CARRERA SPRINT



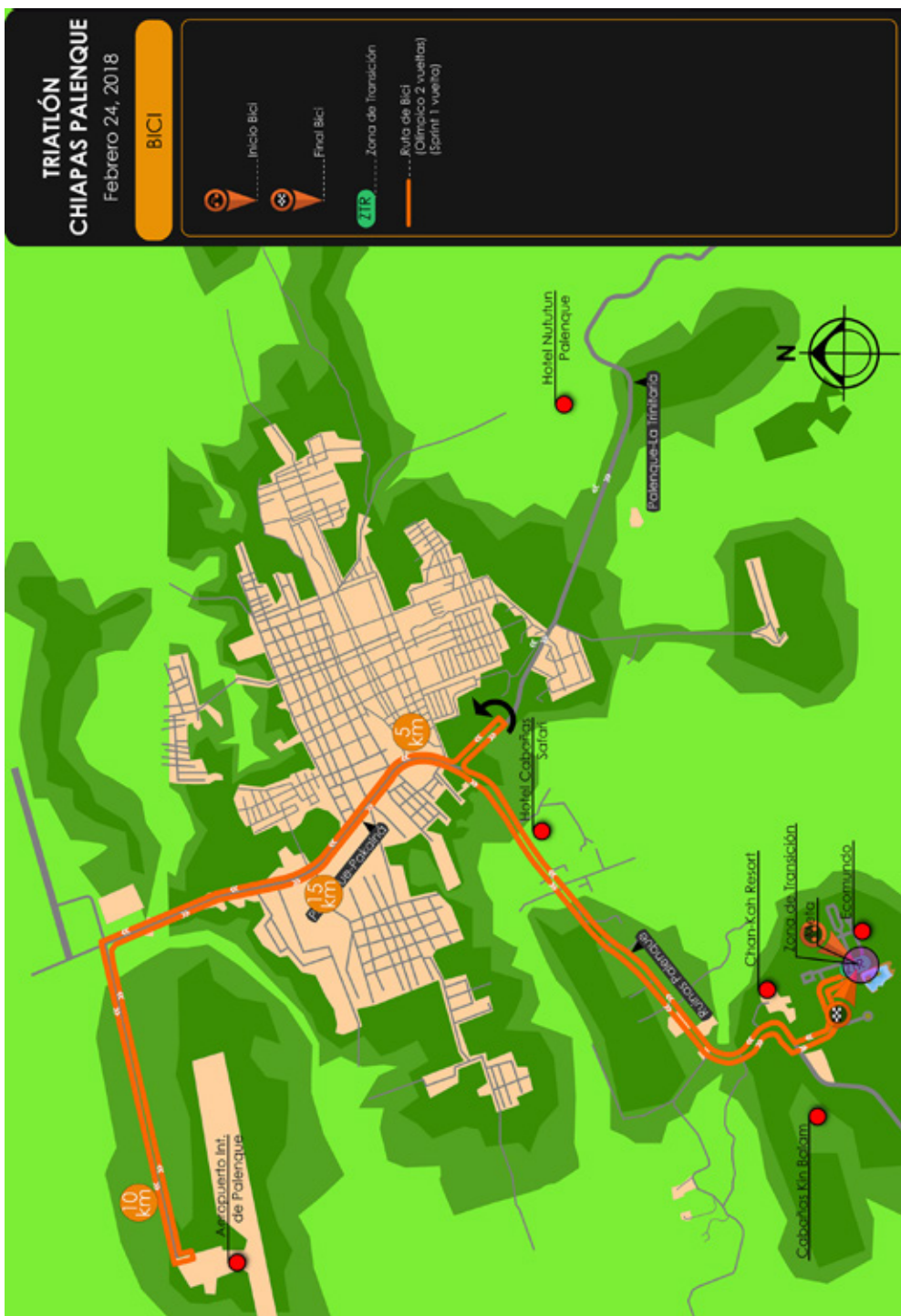
CARRERA OLÍMPICO



NATACIÓN



BICI



NATACIÓN / BICI / CARRERA



CLAVE	CATEGORÍA	ARRANQUE	COLOR DE GORRA
IC	VARONIL 14 A 15 AÑOS	7:01 a.m.	VERDE
IP	FEMENIL 14 A 15 AÑOS	7:02 a.m.	VERDE
A	OLÍMPICO VARONIL 18 A 24 AÑOS	7:15 a.m.	BLANCO
B	OLÍMPICO VARONIL 25 A 29 AÑOS		
C	OLÍMPICO VARONIL 30 A 34 AÑOS		
D	OLÍMPICO VARONIL 35 A 39 AÑOS		
E	OLÍMPICO VARONIL 40 A 44 AÑOS	7:17 a.m.	AZUL
F	OLÍMPICO VARONIL 45 A 49 AÑOS		
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 Y MAYORES	7:30 a.m.	ROJO
N	OLÍMPICO FEMENIL 18 A 24 AÑOS		
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	7:31 a.m.	AMARILLO
V	OLÍMPICO FEMENIL 60 A 64 AÑOS		
W	OLÍMPICO FEMENIL 65 Y +		
R1A	RELEVO OLÍMPICO MIXTO 2 COMPETIDORES		
R1B	RELEVO OLÍMPICO MIXTO 3 COMPETIDORES	7:31 a.m.	AMARILLO
R2	RELEVO OLIMPICO VARONIL 3 COMPETIDORES		
R3	RELEVO OLIMPICO FEMENIL 3 COMPETIDORES		



CLAVE	CATEGORÍA	ARRANQUE	COLOR DE GORRA
JV	JV SPRINT 16 A 17 AÑOS	8:30 a.m.	NARANJA
SA	SA SPRINT VARONIL 18 A 24 AÑOS		
SB	SB SPRINT VARONIL 25 A 29 AÑOS		
SC	SC SPRINT VARONIL 30 A 34 AÑOS	8:32a.m.	AZUL
SD	SD SPRINT VARONIL 35 A 39 AÑOS		
SE	SE SPRINT VARONIL 40 A 44 AÑOS	8:34 a.m.	NEGRO
SF	SF SPRINT VARONIL 45 A 49 AÑOS		
SG	SG SPRINT VARONIL 50 A 54 AÑOS		
SH	SH SPRINT VARONIL 55 A 59 AÑOS		
SI	SI SPRINT VARONIL 60 A 64 AÑOS		
SJ	SJ SPRINT VARONIL 65 AÑOS Y +		
K	K	8:40 a.m.	AMARILLO
JF	JF SPRINT FEMENIL 16 A 17 AÑOS		
SN	SN SPRINT FEMENIL 18 A 24 AÑOS		
SO	SO SPRINT FEMENIL 25 A 29 AÑOS		
SP	SP SPRINT FEMENIL 30 A 34 AÑOS	8:42 a.m.	ROJO
SQ	SQ SPRINT FEMENIL 35 A 39 AÑOS		
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 +		
W	OLÍMPICO FEMENIL 65 Y +		

INGRESO DE BICI: VIERNES 23 DE 2 A 7 PM

RETIRO DE BICI: SÁBADO 24 DE 10:00 A 12:00



PUESTOS DE ABASTECIMIENTO:

Estarán localizados a la salida de la natación, Transición, y en la etapa de carrera pedestre, de la siguiente manera:
SPRINT/OLÍMPICO: tres abastecimientos dobles en el recorrido y en la zona de recuperación. En estos sitios recibirás agua Epura y Gatorade.

CEREMONIA DE PREMIACIÓN:

Premiación Sprint y Olímpico
Fecha: sábado 24 de febrero de 2018
Lugar: Plaza Principal del centro de Palenque
Dirección: Centro Palenque
Hora: 6:00 p.m.



¿Eres principiante en el triatlón?

¡Asiste a plática!

Despeja todas tus dudas sobre la natación, ciclismo y natación.

Material:

- Goggles
- Traje de baño
- Trisuit
- Toalla
- Agua
- Cambio de ropa

Día y hora: viernes 24 de febrero a las 16:00 hrs.

Lugar: Ecomundo, en la parte superior de la salida a natación..



EVENTOS CON DRAFTING PERMITIDO PARA GRUPOS POR EDAD

Aplicarán las siguientes reglas y recomendaciones

- Se recomienda mantener una distancia prudente de un metro mínimo como zona de seguridad entre cada competidor.
- No está permitido el drafting de hombres con mujeres ni mujeres con hombres, solo podrán draftear competidores del mismo género.
- 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.
- La bicicleta lleva pasos bloqueados con un avance máximo de 7 metros.

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 ovals, 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.

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.
- Aplica igual para las bicicletas de montaña.



ZONA DE TRANSICIÓN (EcoMundo).

Sprint y Olímpico

FECHA: Viernes 23 DE FEBRERO DE 2018.

Horario de ingreso: 14:00 a 19:00 hrs.

Ubicación: Ecomundo.

Para hacer uso de este servicio, es indispensable presentar tu brazaletes de competidor.

En esta área deberás preparar tu transición.

Habrá servicio mecánico en la T1 antes del arranque, para cualquiera que lo necesite (el personal llevará un chaleco marcado con la leyenda servicio mecánico).

REMARCAJE DE COMPETIDORES EL DÍA DE LA COMPETENCIA EN Transición: FAVOR DE NO PONERSE BLOQUEADOR ANTES DE SER MARCADOS

El re marcaje comenzará a las 6:00 am, en la Zona de Transición. Después del marcaje, los competidores podrán revisar sus bicicletas. Habrá personal voluntario, oficiales y del comité organizador para ayudarlos en caso de ser necesario.

Post-evento

La Zona de Transición abrirá a la 1:00 p.m. para el retiro de bicicletas.

Después de las 14:00 p.m. del sábado 24 de febrero no habrá seguridad en la Zona de Transición, por lo que te solicitamos retirar la bicicleta antes. La Transición se abrirá al llegar el último relevo de la etapa de ciclismo.

IMPORTANTE: te pedimos respetar los horarios de ingreso y retiro de bicicletas en la Zona de Transición, ya que los tiempos 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.



GOBIERNO DEL
ESTADO DE CHIAPAS

TRIATLÓN PALENQUE

24.FEB.18

Agradecimientos

- H. Ayuntamiento Constitucional de Palenque
- Secretaría de Fomento Turístico del Estado de Chiapas.
- Gobierno del Estado de Chiapas.
- Seguridad Pública y Protección Civil del Estado de Chiapas.
- Policía Federal Preventiva.



TERRITORIO
JAGUAR

