

AsTri
COZUMEL



GUÍA DE ATLETA

ISLA
Cozumel
www.cozumel.travel

México
A WORLD OF ITS OWN
visitmexico.com



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.

SÁBADO 6 DE OCTUBRE



Salida del Sol
6:34 a.m.

Puesta del Sol
7:25 p.m.

Temperatura
33° C

Humedad
71%

TOMA NOTA

REGISTRO

VIERNES 5 DE OCTUBRE

De 12:00 p.m. a 8:00 p.m.

Lugar:

Parque Benito Juárez, Cozumel.

ARRANQUE DE LA COMPETENCIA

Parque Chankanaab

Sábado 6 de Octubre 6:45 a.m.
(CATEGORIAS)

(Consulta horarios completos en la tabla de arranques más adelante)
(Recuerda ver tabla de arranques)

MODALIDADES

OLÍMPICO, SPRINT, SOLO NOVATAS
E INFANTILES.

BUENA TARDE

RECOGE TU PAQUETE

VIERNES 5 DE OCTUBRE

PARQUE BENITO JUÁREZ

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

BUEN DÍA / BUENA TARDE

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

VIERNES 5 DE OCTUBRE

PARQUE CHANKANAAB

9:00 a.m. - 10:00 a.m. Práctica de natación, Parque Chankanaab.

PARQUE BENITO JUÁREZ

12:00 p.m. a 08:00 p.m. Registro, entrega de paquetes y marcaje.

HOTEL COZUMEL AND RESORT

02:00 p.m. Junta previa OLIMPICO Y SPRINT

03:00 p.m. Junta previa Solo Novatas

04:00 p.m. Junta Mi Primer Triatlón

05:00 p.m. Junta 3kids

06:00 p.m. Junta previa Elite

06:30 p.m. Juntas previas OLIMPICO Y SPRINT



**¡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 el
registro en el stand de la Fundación
Triatletas por México.

www.triatletaspormexico.org

2DIGITAL

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

Adquiere en
www.asdeporte.com

Puedes comprar en preventa
tus fotografías en el registro.

En el módulo de **2Digital**.

BUEN DÍA / BUENA NOCHE

DIA DEL EVENTO

SÁBADO 6 DE OCTUBRE

PARQUE CHANKANAAB

05:30 a.m. a 06:40 a.m. Abre zona de Transición Ingreso de bici
OBLIGATORIO.

**ES MUY IMPORTANTE MARCARTE EL DÍA DEL REGISTRO,
PARA AGILIZAR LA ENTREGA DE TU BICICLETA.**

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

10:40 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).

10:30 a.m. Premiación simbólica Elites.

INFANTILES (3KIDS)

02:40 p.m. abre zona de transición

03:40 p.m. Inicio de competencia según categoría

Ver Guía del Atleta de 3kids.

PRÁCTICA DE NATACIÓN

FECHA: viernes 5 de octubre 9:00 a.m. a 10:00 a.m. Después de
este horario no habrá seguridad en el agua.

LUGAR: Parque Chankanaab.

TIEMPOS MÁXIMOS

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

SPRINT

2 HORAS



OLÍMPICO

4 HORAS



ZONA DE RELEVOS

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. De igual manera y en el mismo lugar, el nadador y ciclista tendrán una zona de recuperación donde podrán tomar agua, fruta y Gatorade. Ahí se entregarán las medallas de finalista.

ZONA DE TRANSICIÓN

La transición abrirá de 5:30 a.m. a 06:40 a.m. (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.

SOLO NOVATAS

VIERNES 5 DE OCTUBRE

Clínica Solo Novatas en Parque Chankanaab teoría y práctica de natación, (Esta clínica es exclusiva para Novatas y es completamente diferente a la que se da para principiantes que es para que van a hacer su primer sprint u olímpico).

Punto de Encuentro: Zona de Transición Parque Chankanaab,

Horario: 8:30 a.m. primero veremos la teoría para que ubiquen la zona de transición y sus rutas y a las 9:30 a.m. haremos el recorrido de natación.

Dirección: Carretera Costera Sur Km 9, Zona Hotelera sur, 77600, San Miguel de Cozumel Q.R.

ENTREGA DE PAQUETES Y REGISTRO

Lugar: Parque Benito Juárez

Horario: De 12:00 a 20:00 horas

Dirección: Calle 1 Sur 58, Centro, 77600, San Miguel de Cozumel, Q.R.

JUNTA PREVIA SOLO NOVATAS

Lugar: Hotel Cozumel and Resort

Horario: 15:00 horas

Dirección: Kilometro 1.7, Carretera Costera Sur, Colonos Cuzamil, 77600, San Miguel Cozumel Q.R.

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



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

www.tyr.com.mx

CALENTAMIENTO

Los atletas podrán calentar hasta 10 minutos antes de su respectivo arranque. El calentamiento deberá ser a la izquierda de la salida. **No** se podrá calentar en el recorrido de la competencia.

Hacerlo será motivo de descalificación.

PREMIACIÓN

La premiación se llevará a cabo:

Fecha: sábado 6 de Octubre de 2018

Lugar: Parque Benito Juarez

Horario: 7:00 p.m.

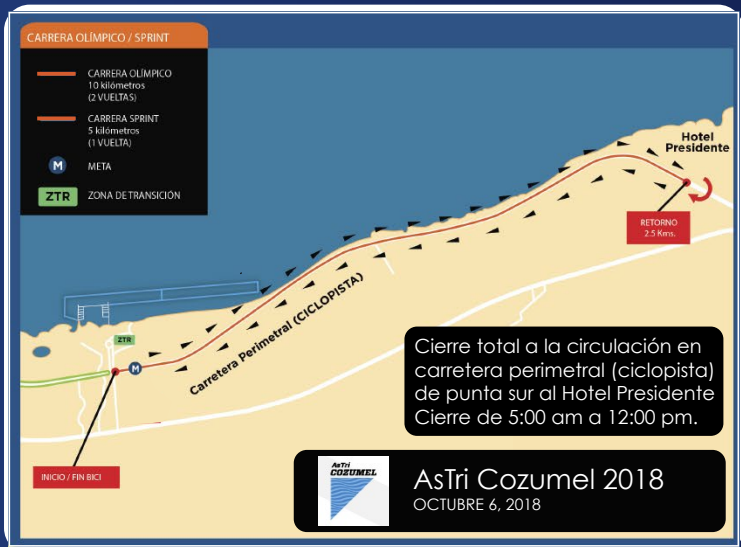
PREMIOS.

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

DESCRIPCIÓN DE RUTAS

NATACIÓN	CICLISMO	CARRERA
Sprint: una vuelta de 750 m Olímpico: 1 vueltas de 1500 m. Al término de la etapa de natación se correrán aproximadamente 50 metros hasta la Zona de Transición. •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 inicies. •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.	Olímpico, Sprint y Relevos Sprint: 20 km una vuelta (retorno km 10). Olímpico y Relevos: 40 km una vuelta (retorno km 20). Saliendo del parque chananaab tomar a la derecha, Carretera perimetral (ciclopista) dirección punta sur, retorno Sprint km 10, retorno olímpico km 20. EN ESTA COMPETENCIA, EL DRAFTING SÍ ESTÁ PERMITIDO Sí estará permitido el drafting, tanto para el triatlón Sprint como el Olímpico, por lo que hay que tomar en cuenta las siguientes reglas: •Solo podrán draftear competidores del mismo género, NO está permitido el drafting de hombres con mujeres ni mujeres con hombres. En eventos con drafting permitido, está prohibido utilizar manubrios de contrarreloj, aerobarras largas, bicicletas que tengan los cambios en las aerobarras y cuadros que no estén conformados por dos triángulos.	Olímpico, Sprint y Relevos Sprint y Junior Sprint: una vuelta de 5 km. Olímpico y Relevos: dos vueltas de 5 km. Saliendo del parque chankanaab tomar hacia la izquierda carretera perimetral (ciclopista) dirección hotel presidente retorno sprint km 2.5 , retorno olímpico km 2.5 (2 vueltas). - Recuerda que debes llevar tu número sin alteraciones y bien colocado al frente. - Deberás llevar el torso cubierto todo el tiempo. - El uso de audífonos será motivo de descalificación. - Está prohibido correr con un acompañante. IMPORTANTE: ES RESPONSABILIDAD DE CADA COMPETIDOR, CONTAR EL NÚMERO DE VUELTAS CORRESPONDIENTE A LAS DISTANCIAS DE SU CATEGORÍA.

RUTAS



RUTAS SOLO NOVATAS

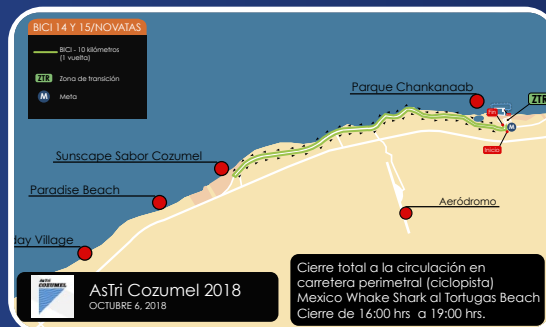


TABLA DE ARRANQUES

TRIATLÓN COZUMEL 2018									
CLAVE	CATEGORIA	GORRA	INGRESO POR LA MAÑANA	ARRANQUE	SACAR MATERIAL				
IC	JV SPRINT VARONIL 14 A 15 AÑOS	AMARILLO	5:30 a 6:20	6:45	7:45 a 8:15				
IP	JF SPRINT FEMENIL 14 A 15 AÑOS	BLANCA		6:46					
NOV	NOVATAS	ROJA		6:47					
A	OLIMPICO VARONIL 18 A 24 AÑOS	VERDE	5:30 a 6:40	6:55	10:40 a 12:00				
B	OLIMPICO VARONIL 25 A 29 AÑOS								
C	OLIMPICO VARONIL 30 A 34 AÑOS								
D	OLIMPICO VARONIL 35 A 39 AÑOS	ROSA		6:57					
E	OLIMPICO VARONIL 40 A 44 AÑOS	AMARILLO		6:59					
F	OLIMPICO VARONIL 45 A 49 AÑOS	BLANCA		5:30 a 6:40		7:01			
G	OLIMPICO VARONIL 50 A 54 AÑOS								
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	ROJA				5:30 a 6:40		7:08	
O	OLIMPICO FEMENIL 25 A 29 AÑOS								
P	OLIMPICO FEMENIL 30 A 34 AÑOS								
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	VERDE						7:09	
JV	JV SPRINT VARONIL 16 A 17 AÑOS	ROSA	7:00 a 8:00		9:00			10:40 a 12:00	
SA	SA SPRINT VARONIL 18 A 24 AÑOS	AMARILLO			9:02				
SB	SB SPRINT VARONIL 25 A 29 AÑOS								
SC	SC SPRINT VARONIL 30 A 34 AÑOS								
SD	SD SPRINT VARONIL 35 A 39 AÑOS	BLANCA			9:04				
SE	SE SPRINT VARONIL 40 A 44 AÑOS	ROJA		9:06					
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 A 69 AÑOS								
SK	SK SPRINT VARONIL 70 Y +								
JF	JF SPRINT FEMENIL 16 A 17 AÑOS	VERDE		7:00 a 8:00	9:11				
SN	SN SPRINT FEMENIL 18 A 24 AÑOS								
SO	SO SPRINT FEMENIL 25 A 29 AÑOS								
SP	SP SPRINT FEMENIL 30 A 34 AÑOS	AMARILLO			9:13				
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 +								
SR	SR SPRINT RELEVOS	ROSA	7:00 a 8:00		9:14	10:40 a 12:00			

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 con atletas Elite.
- d) 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 aplana) 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 espas 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.

GENERALES

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.

La zona de curvas son peligrosas, extrema tus precauciones y controla tu velocidad. Queda estrictamente prohibido rebasar en curva de bajada. Si eres sorprendido haciéndolo, serás descalificado. Deberás tener el torso cubierto.

Está permitido el drafting.

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 ESTÁ PERMITIDA NINGUNA CLASE DE AYUDA EXTERNA, SOLO LA PROPORCIONADA POR EL COMITÉ ORGANIZADOR.

AGRADECIMIENTOS

**A TODOS AQUELLOS QUE APOYARON LA ORGANIZACIÓN
DE ESTE EVENTO, YA QUE SIN SU PARTICIPACIÓN,
NO SERÍA POSIBLE.**

