

**AsTri
TEQUES**



GUÍA DE ATLETA



Triatlón Teques 2018

El Lago de Tequesquitengo es uno de los más famosos e importantes de Morelos, se trata de una cuenca cerrada con más de 4 km en su parte más ancha. En sus alrededores la infraestructura turística de primer nivel ha ubicado una gran cantidad de hoteles, restaurantes, discotecas, marinas, clubes de playa y todos los servicios para convertirse en uno de los principales atractivos de todo el estado de Morelos.

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.

VESTUARIO RECOMENDADO

Short, playera, gorra, sombrero, lentes para sol, zapatos y no chanclas. Usa bloqueador y repelente.

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.

 6:15 a.m.	Temperatura 15° C / 30° C Principalmente soleado
Humedad 55%	Temp. Agua + 27°C

TOMA NOTA

REGISTRO

Lugar:

Arena Teques

Viernes 27 de julio

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

ARRANQUE DE LA COMPETENCIA

Lugar:Arena Teques, Lago de Tequesquitengo
(recuerda ver tabla de arranques)**Horario de salida:**

8:00 a.m.

MODALIDADES:

Súper Sprint, Corto Ironkids
y Solo Novatas

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.

BUEN DÍA / BUENA TARDE

Ven a nadar al lago de Teques, para tu mayor comodidad en esta edición tendremos 1 fecha para practicar.

VIERNES 27 DE JULIO 2018

9:00 A.M. – 11:00 HRS.

BUENA TARDE REGOGE TU PAQUETE

VIERNES 27 DE JULIO DE 2018

12:00 – 20:00 hrs.

Registro y entrega de paquetes. Arena Teques

14:00 – 20:00 hrs.

Ingreso Obligatorio de Bicicletas en Zona de Transición. Arena Teques.



¡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

JUNTAS PREVIAS

(Lugar Hotel 3 cielos a 300 mts de la Zona de registro)

El comité organizador y jueces de la Federación Mexicana de Triatlón darán las instrucciones y reglamentos de la competencia. Podrás aclarar cualquier duda que tengas.

15:00 – 16:00 hrs. **Junta previa:** Corto y Súper Sprint. Arena Teques

12:00 – 21:00 hrs. **Módulo de Servicio Mecánico en Zona de Transición.** Arena Teques.

SOLO NOVATAS

SÁBADO 28

Clínica teoría y práctica Solo novatas

Horario 2:30 pm
Lugar Aquaski

Junta previa solo novatas

Horario 4:00 pm
Lugar Aquaski

DOMINGO 29

Arranque solo novatas

Horario 7:30 am
Lugar Aquaski

BUENA DÍA DÍA DEL EVENTO

SÁBADO 28 DE JULIO DE 2018

5:30 hrs. **Abre Estacionamiento.** Circuito del Lago.

6:00 hrs. **Abre Zona de Transición y Guardarropa.**

7:00 hrs **Cierre del acceso vehicular** al Circuito del Lago en Ruta de Competencia.

8:00 hrs. **Inicia Competencia.** Arranques Hotel Paraíso "Ski Club".

12:00 hrs. **Premiación.** Arena Teques

DOMINGO 29 DE JULIO 2018

06:00 am **Abre transición para SOLO NOVATAS** (club acua ski)

La competencia de solo novatas ser realizará el **domingo 29** de julio.



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**

CLÍNICA PARA PRINCIPIANTES

NOTA: SI ASISTES A LA CLÍNICA PARA PRINCIPIANTES NO ES OBLIGATORIO QUE ASISTAS A LAS JUNTAS PREVIAS

¿Eres principiante en el Triatlón?

Asiste a la clínica teórica-práctica:

- despeja TODAS tus dudas con la ayuda de expertos
- Natación. Teórica-práctica.
- Transiciones. Orden del material, flujo de transición.
- Ciclismo. Nociones generales de ciclismo, drafting,

medi-

das de seguridad.

- Carrera. Hidratación, listas de chequeo, etc.
- Reglamento general de competencia, tips, etc.

Material que debes llevar a la clínica:

Goggles / Traje de baño / Trisuit / Toalla / Agua / Cambio de

Ropa

VIERNES 27 DE JULIO DE 2018

4:00 p.m.

Ubicada en la carpa de Relevos, dentro de la Zona de

Transición

Precio: \$200

Cupo límite: 60 lugares



Asdeporte forma parte de la iniciativa presentada por la Federación Mexicana de Triatlón (FMTRI) Triatlón Deporte Verde tiene como objetivo hacer que la comunidad triatleta sea más respetuosa con el medioambiente. Algunas de las acciones que se pueden ver en nuestros eventos 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 para su comunicación.
 - Reutilización de materiales.
 - Uso de materiales amigables con el medioambiente.
- Te invitamos a ser respetuoso con el medio ambiente.

TIEMPOS LÍMITE

	
Súper Sprint	Corto
(salir a la etapa de ciclismo después de este tiempo)	(a partir de que arrancó, no podrá salir a la etapa de ciclismo después de este tiempo)
	
Ciclismo: 45 min tiempo acumulado	Ciclismo: 2:10 hrs tiempo acumulado
(a partir de que arrancó, no podrá salir a correr después de este tiempo)	(a partir de que arrancó, no podrá salir a correr después de este tiempo)
	
Carrera: 1:05 hrs tiempo acumulado	Carrera: 1:00 hrs tiempo acumulado
(tiempo límite para llegar a la meta a partir de que arrancó)	(tiempo límite para llegar a la meta a partir de que arrancó)

El marcaje de competidores se hará en brazos y piernas y se realizará el día viernes 27 de julio en la Zona de Transición, de 14:00 a 20:00 hrs. No habrá marcaje el día de la competencia.

ABASTECIMIENTOS:

Natación: A la salida de la misma.

Zona de Transición: Uno

Ciclismo: No habrá abastecimiento en la ruta

Carrera Súper Sprint: 4 en una vuelta.

Carrera Corto: 5 en dos vuelta

ZONA DE TRANSICIÓN DE TENIS

Zona de Tenis para la natación

Debido a que de la zona de natación a la transición existe una distancia de 450 metros, se implementará una transición adicional en donde deberás dejar un par de tenis para correr desde la salida del agua hasta la Zona de Transición para tomar tu bici.

Para esta transición se te proporcionará en el paquete de registro una bolsa biodegradable donde deberás guardar tus tenis y colocarlos en el lugar asignado.

Éstos tenis pueden ser los mismos que usarás para correr, o un par diferente.

Cada atleta será responsable de colocar su bolsa con tenis en su lugar correspondiente de los racks numerados en esta zona previo a su arranque. El horario de Ingreso de tenis será de 7:00 a 7:45 a.m.



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

www.tyr.com.mx

* Está prohibido dejar bolsas, maletas, mochilas, etcétera, dentro de la Zona de Transición. Solamente podrás dejar los artículos necesarios para la competencia: casco, zapatos, lentes, gorra, toalla, etc., junto a tu bicicleta. Ropa y otras pertenencias podrán dejarse en el guardarropa, ubicado a un costado de la Zona de Transición.

Habrà servicio mecánico en el registro y en la Zona de Transición (viernes y sábado). La distancia entre la Zona de Arranque (Hotel Paraíso) y la Zona de Transición (Arena Teques) es de 450 m.

ZONA DE TRANSICIÓN

27 DE JULIO 2018

La Zona de Transición estará abierta de las 14:00 a las 20:00 p.m., únicamente para ingresar bicicletas, las cuales ya deberán traer colocado el número de competidor en el cuadro para registrarlas.

28 DE JULIO 2018

El día de la competencia, los atletas podrán entrar a la Zona de Transición para ingresar sus artículos (casco, tenis, etc.), en el horario indicado, de acuerdo a su categoría (ver tabla de horarios). El inicio es a las 6:00 a.m.

ESTACIONAMIENTO

A partir de las 05:00 a.m. estará habilitado el estacionamiento.

Viernes 27 y sábado 28 de julio 2018. El Fideicomiso del Lago de Tequesquitengo habilitará dos zonas de estacionamiento anexo a la Arena Teques. Queda estrictamente prohibido estacionarse sobre el circuito del lago, no te arriesgues a ser multado o que tu vehículo sea remolcado. **NO DEJES NINGÚN OBJETO DE VALOR DENTRO DE TU VEHÍCULO.** No nos hacemos responsables de objetos perdidos o robados. Los estacionamientos permanecerán cerrados hasta que finalice el último competidor.

NOTA: Te recordamos que para entrar a la zona del evento por el Circuito del Lago (de Las Alas a la Arena Teques) se cerrará a las 6:40 a.m., por lo que no habrá paso después de esta hora. Te recomendamos llegar con tiempo.

La Autopista del Sol cerrará su circulación del km 132.5 al Km 127 dirección Chilpancingo – Cuernavaca desde las 6:00 a.m.

Los estacionamientos permanecerán cerrados hasta que finalice el último competidor (aproximadamente a las 1:00 p.m.) y pueda reanudarse la circulación.

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA

Súper Sprint	Corto
<p>Natación (400 m)</p> <p>Saliendo de la rampa del Hotel Paraíso Ski Club se nadará un circuito rectangular, realizando el arranque dentro del agua. Se colocarán 2 boyas entre las que deberán estar ubicados todos los competidores para el arranque.</p>	<p>Natación (1Km)</p> <p>Saliendo de la rampa del Hotel Paraíso Ski Club se nadará un circuito en forma de bandera, realizando el arranque dentro del agua. Se colocarán 2 boyas entre las que deberán estar ubicados todos los competidores para el arranque.</p>
<p>Ciclismo (10 Km)</p> <p>Una vez saliendo del área de transición, se rodará de LA ARENA TEQUES a mano izquierda sobre el circuito del Lago, hasta el cruce de Proa, entronque con la carretera Tequesquitengo – Tilzapotla, dando vuelta a mano derecha, dirección Tehuixtla, hasta llegar a la Autopista del Sol. Realizará una vuelta retornando en el KM 132 de la Autopista para regresar por el Circuito del Lago hasta volver a la Zona de Transición.</p>	<p>Ciclismo (30 Km)</p> <p>Una vez saliendo del área de transición, se rodará de LA ARENA TEQUES a mano izquierda sobre el circuito del Lago, hasta el cruce de Proa, entronque con la carretera Tequesquitengo – Tilzapotla, dando vuelta a mano derecha, dirección Tehuixtla, hasta llegar a la Autopista del Sol. Realizará un recorrido de dos vueltas sobre la autopista del KM 132 al 127. Cada competidor es responsable por el número de vueltas que realice; una vez finalizadas deberán incorporarse de regreso al Circuito del Lago hasta volver a la Zona de Transición.</p>

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA

Súper Sprint	Corto
<p>Carrera (2.5 km)</p> <p>Saliendo de la Zona de Transición toma el camino que te lleva al Circuito del Lago para dar vuelta a la izquierda hasta el retorno y continuar en dirección norte a Las Alas.</p> <p>Una vuelta al circuito de 1,250 m., al regresar a la Zona Transición encontrarás una desviación a meta.</p>	<p>Carrera (7 km)</p> <p>Saliendo de la Zona de Transición toma el camino que te lleva al Circuito del Lago para dar vuelta a la izquierda hasta el retorno y continuar en dirección norte a Las Alas.</p> <p>Tendrás que dar dos vueltas al circuito de 1,750 m, al regresar a la Zona Transición encontrarás la desviación a segunda vuelta.</p>

CALENTAMIENTO

Los atletas podrán calentar hasta 10 minutos antes de su respectivo arranque. No se podrá calentar en el recorrido de la competencia. Hacerlo es motivo de descalificación.

GUARDARROPA

Lo encontrarás junto a la Zona de Transición, donde podrás dejar tus pertenencias. El comité organizador no se hace responsable por objetos de valor depositados. Al término de la competencia, podrás pasar a este mismo lugar a recoger tus pertenencias.

RUTA NATACIÓN



RUTA BICI



RUTA CARRERA



TABLA DE ARRANQUES

2018		VIERNES 27 JULIO INGRESO DE BICICLETAS	SABADO 28 DE JULIO INGRESO TZ	SABADO 28 DE JULIO RETIRO BICIS	COLOR DE GORRA
JUVENIL VARONIL 14 A 15 AÑOS SUPER SPRINT VARONIL 16 A 17 AÑOS	7:58	14:00 a 20:30	6:30 A 7:30	12:30 a 13:30	AMARILLA
SUPER SPRINT VARONIL 18 A 24 AÑOS SUPER SPRINT VARONIL 25 A 29 AÑOS	8:00				AZUL
SUPER SPRINT VARONIL 30 A 34 AÑOS	8:02				BLANCO
SUPER SPRINT VARONIL 35 A 39 AÑOS	8:04				VERDE
SUPER SPRINT VARONIL 40 A 44 AÑOS	8:06				ROJA
SUPER SPRINT VARONIL 45 A 49 AÑOS SUPER SPRINT VARONIL 50 A 54 AÑOS SUPER SPRINT VARONIL 55 A 59 AÑOS SUPER SPRINT VARONIL 60 A 64 AÑOS SUPER SPRINT VARONIL 65 A 69 AÑOS	8:08				AMARILLA AMARILLA AMARILLA AMARILLA
JUVENIL FEMENIL 14 A 15 AÑOS SUPER SPRINT FEMENIL 16 A 17 AÑOS SUPER SPRINT FEMENIL 18 A 24 AÑOS SUPER SPRINT FEMENIL 25 A 29 AÑOS	8:13	14:00 a 20:30	6:30 a 7:40	12:30 a 13:30	BLANCO BLANCO BLANCO BLANCO
SUPER SPRINT FEMENIL 30 A 34 AÑOS SUPER SPRINT FEMENIL 35 A 39 AÑOS SUPER SPRINT FEMENIL 40 A 44 AÑOS SUPER SPRINT FEMENIL 45 A 49 AÑOS SUPER SPRINT FEMENIL 50 A 54 AÑOS SUPER SPRINT FEMENIL 55 A 59 AÑOS SUPER SPRINT FEMENIL 60 A 64 AÑOS	8:15				ROJA ROJA ROJA ROJA ROJA ROJA ROJA
CORTO VARONIL 40 A 44 AÑOS	8:35				VERDE
CORTO VARONIL 40 A 44 AÑOS	8:37				AZUL
CORTO VARONIL 45 A 49 AÑOS	8:39				ROJA
CORTO VARONIL 50 A 54 AÑOS CORTO VARONIL 55 A 59 AÑOS CORTO VARONIL 60 A 64 AÑOS CORTO VARONIL 65 A 69 AÑOS CORTO VARONIL 75 A 79 AÑOS	8:41				AMARILLA AMARILLA AMARILLA AMARILLA AMARILLA
CORTO FEMENIL 18 A 24 AÑOS CORTO FEMENIL 35 A 39 AÑOS	8:55	14:00 a 20:30	6:30 a 7:40	12:30 a 13:30	AZUL
CORTO FEMENIL 30 A 34 AÑOS	8:57				BLANCO
CORTO FEMENIL 25 A 29 AÑOS	8:59				ROJA
CORTO FEMENIL 40 A 44 AÑOS CORTO FEMENIL 45 A 49 AÑOS CORTO FEMENIL 50 A 54 AÑOS CORTO FEMENIL 55 A 59 AÑOS CORTO FEMENIL 60 A 64 AÑOS CORTO FEMENIL 65 AÑOS Y +	9:01				VERDE VERDE VERDE VERDE VERDE VERDE
CORTO VARONIL 18 A 24 AÑOS	9:32				AZUL
CORTO VARONIL 25 A 29 AÑOS	9:34				BLANCO
CORTO VARONIL 30 A 34 AÑOS	9:36	VERDE			
CORTO VARONIL 30 A 34 AÑOS	9:38	ROJA			
CORTO VARONIL 35 A 39 AÑOS	9:40	AMARILLA			
CORTO VARONIL 35 A 39 AÑOS	9:42	BLANCO			
RELEVOS	9:44	ROJA			
DOMINGO SOLO NOVATAS	7:30	6:00 a 7:00 am	NA	10:00 a 10:30	VERDE

AGRADECIMIENTOS



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