

**AsTri  
VERACRUZ**



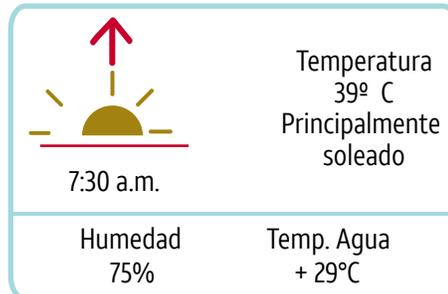
# **GUÍA DE ATLETA**



### Veracruz, Boca del Río

Centro turístico más importante del Estado, concentrando una gran cantidad de atractivos que abarcan vestigios históricos, festividades y tradiciones, así como las playas más visitadas del golfo de México.

Puerto lleno de historia, cultura y sabor tropical, con atractivos turísticos, museos y sitios históricos como San Juan de Ulúa, cuenta con impresionantes atractivos naturales en sus alrededores y con el acuario más grande de América Latina. Además alegría interna y el espíritu festivo.



## 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:** Sombrero, lentes de sol, tenis, short, bloqueador.

## 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.

## TOMA NOTA

### REGISTRO

Jueves 30 de agosto y viernes 31 de agosto

**Jueves:**

De 2:00 p.m. a 8:00 p.m.

**Viernes:**

De 10:00 a.m. a 8:00 p.m.

**Lugar:**

World Trade Center Veracruz , a un costado de Plaza las Americas , Salón Tajín 2.  
12:00 a.m. a 8:00 p.m.

### ARRANQUE DE LA COMPETENCIA

Viernes 31 de agosto  
7:30 a.m. Elites individual

**Playa Gaviotas**

Sábado 1 de septiembre 7:20 a.m.  
**14 - 15 años sprint y olímpicos, relevos**

Domingo 2 de septiembre 7:20 a.m.  
**3kids, novatas y elite relevos mixtos.**

(consulta horarios completos en la tabla de arranques más adelante)

### MODALIDADES:

Elite, 3kids, sólo novatas, sprint, relevos y olímpico

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.

## **BUENA TARDE**

*Recoge tu paquete DE COMPETIDOR*

### **Jueves 30 de agosto**

2:00 p.m. - 8:00 p.m.

#### **Entrega de paquete :**

World Trade Center Veracruz , a un costado de Plaza las Americas , Salón Tajín 2.

## **CONFERENCIA CLAUDIA RIVAS**

*(TRIATLETA ELITE)*

Te invitamos a participar en la Platica que impartirá Claudia Rivas para el Triatlon de Veracruz

### **Viernes 31 de agosto**

Horario: 15:00hrs

Lugar: Salón Tajin 2

**Limitado a 200 personas**



**¡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](http://www.triatletaspormexico.org)

## BUEN DÍA / BUENA TARDE

*Competencia Elite, recoge tu paquete, juntas previas y mete tu bici a la zona de transición*

### Jueves 30 de agosto

6:00 p.m. Junta previa Elite individual en el Hotel Gamma (Oliba)

### Viernes 31 de Agosto

7:30 a.m. Arranque competencia Elite Femenil.

9:00 a.m. Arranque competencia Elite Varonil.

10:00 a.m. - 11:00 a.m. Práctica de natación, en Playa Gaviotas.

10:00 a.m. - 08:00 p.m. Registro y entrega de paquetes en World Trade Center Veracruz , a un costado de Plaza las Americas , Salón Tajín 2.

13:00 p.m. Junta previa 3kids.

14:00 p.m. a 09:00 p.m. Abre Zona de Transición.

14:00 p.m. Junta previa Juvenil 14 a 15 años, categorías Sprint y Olímpico.

16:00 p.m. Junta previa Clinica de principiantes y platica tu primer triatlón.

18:00 p.m. Junta previa Juvenil 14 a 15 años, categorías Sprint y Olímpico.

19:00 p.m. Junta previa Juvenil 14 a 15 años, categorías Sprint y Olímpico.

## BUEN DÍA / BUENA NOCHE

*Día de evento 14 a 15 años, Sprint, Olímpico, Relevos y premiación*

### Sábado 1 de Septiembre

7:20 a.m. Inicia Competencia en Playa Gaviotas. Consulta tabla de arranques.

11:35 a.m. - 1:30 p.m. Acceso a Zona de Transición para retirar bicicletas.

4:00 p.m. Junta Previa Solo Novatas , en la Carpa VIP

5:00 p.m. Junta previa Elite relevos, en la carpa VIP

6:00 p.m. Premiación en el Centro de Veracruz , Macro Plaza



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.

## BUENA DÍA

*Día de evento 3kids, Sólo Novatas y Elite en Relevos mixtos*

### Domingo 2 de Septiembre

6:30 a.m. Abre acceso a Zona de Transición (consultar tabla de arranques).

8:00 a.m. Inicia Competencia en Playa Gaviotas. Consulta tabla de arranques.

12:00 p.m. Premiación simbólica en la zona del evento.

### Práctica de natación

Fecha: viernes 31 de agosto de 10:00 a 11:00 am. *FUERA de este horario no habrá seguridad en el agua*

## CLÍNICA PARA PRINCIPIANTES

*Nota: si asistes a la clínica de principiantes no es obligatorio que asistas a las juntas previas.*

¿Eres principiante en el triatlón?

Asiste a la clínica teórica y práctica que se llevará a cabo en la (Sala de juntas a las 16:00 hr).

Despeja tus dudas de la mano de expertos en cada una de las etapas.

En la junta teórica podrás aclarar todas tus dudas y te daremos los tips necesarios para poder disfrutar y realizar tu primer triatlón con éxito.

La práctica de natación en el mar será a las 17:00 hrs y el material que requiere será el siguiente:

- Gorra (del evento)
- Goggles,
- Trisuit o traje de baño
- Bloqueador solar

Nuestro ponente es Mario Salazar multi-medallista en campeonatos mundiales.



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**

## Zona de Relevos (Olímpico y Sprint)

Para tu comodidad, tendremos una carpa a un costado de la entrada a la Zona de Transición entrada del lado de Plaza las Américas, 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.

Lugar: Playa Gaviotas

## Abastecimiento

**Natación:** A la salida de la misma, en tu camino hacia la ZTR.

**Carrera:** Habrá cinco abastecimientos ubicados en los kilómetros .5, 1.5, 2.5, 3.5 y 4.5

En los abastecimientos recibirás agua, hielo, Gatorade y asistencia

## TIEMPOS LÍMITE

2 HORAS		
(25 min máximo neto natación)	(1:00 hrs máximo neto ciclismo)	(35 min máximo neto carrera)
		
Natación: 25 min tiempo acumulado	Ciclismo: 1:25 hrs tiempo acumulado (a partir de que arrancó, no podrá salir a correr después de este tiempo)	Carrera: 2:00 hrs tiempo acumulado (tiempo límite para llegar a la meta a partir de que arrancó)

4 HORAS		
(50 min máximo neto natación)	(2:00 hrs máximo neto ciclismo)	(1:10 hrs máximo neto carrera)
		
Natación: 50 min tiempo acumulado	Ciclismo: 2:50 hrs tiempo acumulado (a partir de que arrancó, no podrá salir a correr después de este tiempo)	Carrera: 4:00 hrs tiempo acumulado (tiempo límite para llegar a la meta a partir de que arrancó)

## ¿CÓMO COLOCAR EL CHIP EN TRIATLÓN?



1.- Coloca el brazalete en cualquiera de tus tobillos.

### IMPORTANTE

Asegúrate que las flechas impresas en la parte interior del brazalete apunten hacia cuando lo fijes a tu tobillo.

## ZONA DE TRANSICIÓN

La Zona de Transición estará ubicada en el Blvd. Manuel Ávila Camacho, en Playa Gaviotas, (junto a la glorieta de las Américas), se abrirá el **viernes 31 de agosto** de 14:00 a 21:00 p.m. Contará con una entrada para todas las categorías *llegando de la Glorieta de las Américas* **EL INGRESO ES PARA LAS CATEGORÍAS 14-15 años, Sprint y Olímpico (Relevos)**

## Sábado 1 de Septiembre

Ingreso únicamente de competidores a la Zona de Transición 14-15 años, Sprint y Olimpico (Relevos)

“Por razones de seguridad y debido al gran número de participantes en algunas categorías, éstas se dividirán en dos. En el primer arranque se ubicará a los mejores 20 del ranking de la FMTRI, y después se ordenarán conforme a la fecha en que se hayan inscrito, hasta llegar a la mitad de los inscritos en esa categoría. En el segundo arranque se ubicará al resto de los participantes”.

## Domingo 2 de Septiembre

Es muy importante que recuerdes que las categorías 3kids 6 a 7, 8 a 9, 10 a 11 y 12 a 13 años, así como Relevos Elites y Sólo Novatas deberán ingresar su bicicleta el domingo 2 de septiembre (chechar tabla de horarios de ingreso de bicis).



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)

## MARCAJE

Ayúdanos a ofrecerte un mejor servicio y acude a la zona de marcaje, ubicada a la entrada de la Zona de Transición al momento de entregar tu bicicleta (viernes 31 de agosto de 14:00 a 21:00 p.m).

**IMPORTANTE: EL DÍA DE LA COMPETENCIA DEL 1 de septiembre NO SE RECIBIRÁN BICICLETAS EN LA ZONA DE TRANSICIÓN. 14-15 años, Sprint y Olimpico (Relevos)**

## GUARDARROPA

Estará ubicada a un costado de la Zona de Transición, antes de entrar a la zona de arranque.

## CALENTAMIENTO

Los atletas podrán calentarse en la zona de pre arranque ubicada en Playa Gaviotas, del lado izquierdo de la escollera. No se podrá calentarse durante el recorrido de la competencia. Hacerlo será motivo de descalificación.

## PREMIACIÓN

Asdeporte y el comité organizador de Festival de veleros , te tienen una fiesta en el Muelle de Veracruz (club de Yates) , con diferentes actividades para ti y tu familia y amigos.

**Fecha:** sábado 1 de septiembre 2018

**Lugar:** Centro de Veracruz, Macro Plaza Festival de Veleros

**Horario:** 6:00 p.m.

### Premios

Medalla conmemorativa, a todos los triatletas que completen la prueba.

Reconocimiento a los tres primeros lugares de cada categoría, excepto 6 a 11 años.

## DESCRIPCIÓN DE RUTAS

NATACIÓN	CICLISMO	CARRERA
<p>Se nadará en un circuito rectangular de 1,500 metros.</p> <p><b>Sprint :</b> una vuelta de 750 m.</p> <p><b>Olimpico:</b> una vuelta de 1,500 m.</p> <p><b>3kids 6 a 8 años:</b> de punto a punto de 50 m.</p> <p><b>3kids 9 a 11 años:</b> una vuelta de 150 m.</p> <p><b>3kids 12 a 13 años:</b> una vuelta de 300 m.</p> <p><b>Juveniles 14 a 15 años:</b> una vuelta de 400 m.</p> <p><b>Sólo Novatas:</b> una vuelta de 300 m.</p>	<p><b>Olimpico, sprint y relevos</b></p> <p>La ruta de ciclismo se llevará a cabo en un circuito de 19.5 km sobre el Blvd. Manuel Ávila Camacho, que va de la ZT al municipio de Veracruz (Club de Yates). Al final del Blvd., darás vuelta en 'U' a la izquierda para regresar hacia Boca del Río, hasta la Av. Xicoténcatl, donde darás vuelta a la derecha hasta el retorno que estará perfectamente marcado, en el cual volverás a dar vuelta en 'U' a la izquierda, para regresar sobre la misma avenida hasta integrar una vez más al Blvd. Manuel Ávila Camacho en dirección a Boca del Río hasta la calle Juan Pablo Segundo a la derecha, retornando por la misma hasta llegar nuevamente al Blvd., tomando a la derecha hacia la ZT, donde darás vuelta en 'U' a la izquierda para iniciar la segunda vuelta o al desmonte en el caso de la categoría Sprint.</p>	<p><b>Olimpico, sprint y relevos</b></p> <p>La carrera se llevará a cabo en un circuito de 5 km sobre la Av. Costa de Oro, la cual iniciará en el carril de la derecha, hasta la calle Ballena, donde darás vuelta en 'U' a la izquierda para regresar sobre la misma Av. Costa de Oro hasta llegar a la calle Delfín, donde darás vuelta a la derecha hasta llegar a la calle Atún, donde darás vuelta a la izquierda para llegar al Blvd. Manuel Ávila Camacho. Ahí volverás a dar vuelta una vez más a la izquierda hasta llegar a la zona de meta y segunda vuelta. boyas entre las que deberán estar ubicados todos los competidores para el arranque.</p>

## CICLISMO

## Olimpico, sprint y relevos

Juvenil 14 a 15 años: una vuelta de 10 km. Retorno en el km 5. Simon Bolivar

Sprint: una vuelta 19.5 km.

Olímpico y Relevos: dos vueltas de 19.5 km (39 km).

Categorías, 6 a 8, 9 a 11 y 12 a 13 años y Sólo Novatas, domingo (2 de septiembre).

Para las categorías Ironkids, el ciclismo se hará sobre el Blvd. Ávila Camacho, retornando a los 250 mts para los 4 a 5 años, y a los 500 m para la categoría 6 a 8 años, mientras que para la categoría 9 a 11 años, el retorno estará en el km2. En la correspondiente a 12 y 13 años, los participantes deberán regresar en el km 4. Por último, en Solo Novatas el circuito será de 8 km y el retorno estará en el km 4.

3kids 6 a 8 años: una vuelta de 1 km. Retorno a 500 m.

3kids 9 a 11 años: una vuelta de 4 km. Retorno en el km2.

3kids 12 a 13 años: una vuelta de 8 km. Retorno en el km 4.

Novatas: una vuelta de 8 km. Retorno en el km 4.

**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.

## CARRERA

## Olimpico, sprint y relevos

Sprint y Junior Sprint: una vuelta de 5.25 km

Olímpico y Relevos: dos vueltas de 5 km

Juveniles 14 a 15 años: una vuelta de 2.5 km. Retorno en el km 1.25

Categorías , 6 a 8, 9 a 11 y 12 a 13 años, Sólo Novatas y domingo (2 de septiembre).

Para la categoría Elite, la carrera se llevará a cabo sobre el Blvd. Ávila Camacho de la ZT hacia Veracruz. Para las infantiles, se realizará sobre el Blvd. Ávila Camacho de la ZT hacia Boca del Río. Tu retorno y número de vueltas dependerá de tu categoría.

3kids 6 a 8 años: una vuelta de 500 m. Retorno en el 250 m.

3kids 9 a 11 años: una vuelta de 1 km. Retorno en el km .5

3kids 12 a 13 años: una vuelta de 1.5 km. Retorno en el km .75

Sólo Novatas: una vuelta de 2.5 km. Retorno en el km 1.25

- 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.**

## RUTA NATACIÓN



## RUTA BICI



## RUTA CARRERA



## SÓLO NOVATAS



## TABLA DE ARRANQUES

CATEGORÍA	ARRANQUE	GORRA
JUVENIL VARONIL 14 A 15 AÑOS	7:20	BLANCA
JUVENIL FEMENIL 14 A 15 AÑOS	7:22	AMARILLA
OLIMPICO VARONIL 18 A 24 AÑOS	7:40	AMARILLA
OLIMPICO VARONIL 25 A 29 AÑOS	7:41	VERDE
OLIMPICO VARONIL 30 A 34 AÑOS	7:43	ROSA
OLIMPICO VARONIL 35 A 39 AÑOS	7:45	ROJA
OLIMPICO VARONIL 40 A 44 AÑOS	7:47	AMARILLA
OLIMPICO VARONIL 45 A 49 AÑOS	7:49	VERDE
OLIMPICO VARONIL 50 A 54 AÑOS	7:51	ROJA
OLIMPICO VARONIL 55 A 59 AÑOS		
OLIMPICO VARONIL 60 A 64 AÑOS		
OLIMPICO VARONIL 65 A 69 AÑOS		
OLIMPICO VARONIL 70 A 74 AÑOS		
OLIMPICO FEMENIL 18 A 24 AÑOS	8:00	VERDE
OLIMPICO FEMENIL 25 A 29 AÑOS		
OLIMPICO FEMENIL 30 A 34 AÑOS		
OLIMPICO FEMENIL 35 A 39 AÑOS		
OLIMPICO FEMENIL 40 A 44 AÑOS		
OLIMPICO FEMENIL 45 A 49 AÑOS	8:02	AMARILLA
OLIMPICO FEMENIL 50 A 54 AÑOS		
OLIMPICO FEMENIL 55 A 59 AÑOS		
OLIMPICO FEMENIL 60 A 64 AÑOS		
RELEVO OLÍMPICO FEMENIL 2 COMPETIDORES		
RELEVO OLÍMPICO FEMENIL 3 COMPETIDORES		
RELEVO OLÍMPICO MIXTO 2 COMPETIDORES		
RELEVO OLÍMPICO MIXTO 3 COMPETIDORES		
RELEVO OLÍMPICO VARONIL 2 COMPETIDORES		
RELEVO OLÍMPICO VARONIL 3 COMPETIDORES		
SPRINT VARONIL 16 A 17 AÑOS	9:50	ROSA
SPRINT VARONIL 18 A 24 AÑOS	9:52	BLANCA
SPRINT VARONIL 25 A 29 AÑOS	9:54	AMARILLA
SPRINT VARONIL 30 A 34 AÑOS	9:56	ROJA
SPRINT VARONIL 35 A 39 AÑOS	9:58	ROSA
SPRINT VARONIL 40 A 44 AÑOS	10:00	AMARILLA
SPRINT VARONIL 45 A 49 AÑOS	10:02	BLANCA
SPRINT VARONIL 50 A 54 AÑOS	10:04	ROJA
SPRINT VARONIL 55 A 59 AÑOS		
SPRINT VARONIL 60 A 64 AÑOS		
SPRINT VARONIL 65 A 69 AÑOS		
SPRINT VARONIL 70 AÑOS Y +		
SPRINT FEMENIL 16 A 17 AÑOS	10:10	VERDE
SPRINT FEMENIL 18 A 24 AÑOS	10:12	AMARILLA
SPRINT FEMENIL 25 A 29 AÑOS		
SPRINT FEMENIL 30 A 34 AÑOS		
SPRINT FEMENIL 35 A 39 AÑOS		
SPRINT FEMENIL 40 A 44 AÑOS		
SPRINT FEMENIL 45 A 49 AÑOS	10:18	BLANCA
SPRINT FEMENIL 50 A 54 AÑOS		
SPRINT FEMENIL 55 A 59 AÑOS		
SPRINT FEMENIL 60 A 64 AÑOS		
RELEVO SPRINT FEMENIL 2 COMPETIDORES		
RELEVO SPRINT FEMENIL 3 COMPETIDORES		
RELEVO SPRINT MIXTO 2 COMPETIDORES		
RELEVO SPRINT MIXTO 3 COMPETIDORES		
RELEVO SPRINT VARONIL 3 COMPETIDORES		

METER BICIS VIERNES 31 DE AGOSTO		
EVENTO	ABRE TZ	CIERRA TZ
14-15 AÑOS	14:00	21:00
OLIMPICO	14:00	21:00
SPRINT	14:00	21:00
RELEVOS	14:00	21:00

SABADO 1 DE SEPTIEMBRE		
ENTRADA A TZ		
EVENTO	Abre TZ	cierra TZ
14-15	6:00	7:00
Olimpico	6:00	7:20
Relevos	6:00	7:20
Sprint	8:50	9:40

SABADO 1 DE SEPTIEMBRE		
SALIDA DE TZ		
TODOS	Salida bici	Cierre TZ
	11:35	13:30
	11:35	13:30
	11:35	13:30
	11:35:00	13:30

ELITE VIERNES 31 DE AGOSTO		
INGRESO FEM	6:45	7:15
ARRANQUE FEM	7:30	
INGRESO VAR	7:40	8:10
ARRANQUE VAR	9:00:00	

## ***BENEFICIOS ASMAS***

Durante las prácticas de natación:

Durante el registro:

Durante la competencia:

Durante la Recuperación:

## AGRADECIMIENTOS

Municipio de Boca del Río  
Municipio de Veracruz  
Gobierno del Estado de Veracruz  
Federación Mexicana de Triatlón  
Patrocinadores oficiales  
Asociación Veracruzana de Triatlón  
Organizado por Asdeporte

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