

DUATLÓN

CDMX
CIUDAD DE MÉXICO

GUÍA DE ATLETA



CDMX
CIUDAD DE MÉXICO



Circuito Nacional Duatlón Ciudad de México 2018



Temperatura
21° C / 12° C
Principalmente
soleado

"Las oportunidades son como los atardeceres, si esperas demasiado, te lo puedes perder".
-William A. Ward.

La gran CDMX recibe en el Paseo de la Reforma a los duatletas este domingo 19 de agosto para disputarse el Campeonato Nacional de Duatlón 2018. Este es un evento único en la ciudad, donde las calles de Reforma se cierran por completo para que puedas competir. ¿Estás listo para esta aventura?

REGISTRO Y ENTREGA DE PAQUETES



Fecha: 18 – agosto – 2018

Lugar: Estacionamiento Ecológico del Bosque de Chapultepec

Dirección: Calzada Chivatito, San Miguel Chapultepec 1a sección, CP 11850, Ciudad de México

Horarios: : De 8:00 a.m. a 3:00 p.m.

**NOTA: LA ENTREGA DE BICICLETAS SERÁ EL MISMO DÍA DEL REGISTRO
SÁBADO 18 DE AGOSTO 2018
HORARIO: 8:00 AM A 03:00 PM**

CDMX
CIUDAD DE MÉXICO

GMC
PROFESSIONAL GRADE

INOVAsport



NATURE VALLEY

EXPO, REGISTRO Y ENTREGA DE PAQUETES

DOCUMENTOS QUE LLEVAR



Cada corredor deberá presentar una identificación oficial y entregar una copia de la misma, así como firmar personalmente el formato de exoneración de la responsabilidad en el módulo correspondiente, el día de la entrega de paquetes. La entrega de paquetes es personal y no se puede recoger el paquete de otra persona.

Los menores de edad deberán presentar copia de su acta de nacimiento o pasaporte obligatoriamente.

PARA RECOGER TU PAQUETE



FIRMAR EXONERACIÓN

IDENTIFICACIÓN OFICIAL. Si no traes contigo una copia por ambos lados de tu credencial de elector, acude al módulo de confirmación de identificación donde tomarán una fotografía de tus documentos.

ENTREGA DE PAQUETES. Pasa a la fila que te corresponda, según tu número de competidor. Entrega tu documentación (exoneración firmada, muestra de tu identificación original) y recoge tu paquete de competidor.

ENTREGA DE PLAYERAS. Después de recoger tu paquete, pasa a la fila de entrega de playeras y solicita tu talla (SUJETO A DISPONIBILIDAD).

MÓDULO DE ACLARACIONES. Acude en caso de dudas o problemas, el personal de TYR podrá ayudarte.

CHECA TU CHIP. Es importante que verifiques tus datos.

PROGRAMA OFICIAL



SÁBADO 18 DE AGOSTO 2018:

08:00 - 15:00 hrs

Entrega de paquetes: de competidor. Estacionamiento Ecológico del Bosque de Chapultepec

08:00 - 15:00 hrs

Ingreso de bicicletas: . Estacionamiento Ecológico del Bosque de Chapultepec

El Estacionamiento Ecológico del Bosque de Chapultepec es ajeno a Asdeporte y cobrará \$50

11:00 hrs Las juntas previas para participantes se llevarán a cabo dentro del estacionamiento ecológico.

12:00 hrs Las juntas previas para participantes se llevarán a cabo dentro del estacionamiento ecológico.

13:00 hrs Junta previa, categoría Elite.

DOMINGO 19 DE AGOSTO 2018 :

6:00 a 7:00 hrs.

Apertura de la zona de transición Sprint y Corto

7:15 hrs.

ARRANQUE CATEGORÍA SPRINT.

7:15 ARRANQUE VARONIL

7:17 ARRANQUE FEMENIL

07:25 hrs.

ARRANQUE CATEGORÍA CORTO.

7:25 ARRANQUE VARONIL

7:27 ARRANQUE FEMNIL

10:30 hrs.

CEREMONIA DE PREMIACIÓN. Todas las categorías (Zona de meta).

ESTACIONAMIENTO



Te recomendamos estacionarte en la zona de Polanco, estacionamiento Museo de Antropología y calles aledañas.

El estacionamiento Ecológico no estará habilitado para el día de la competencia.



JUNTAS PREVIAS



Las juntas previas se llevarán a cabo durante el registro en los siguientes horarios:

- Sprint y Completo: 11:00 hrs.
- Sprint y Completo: 12:00 hrs.
- Elites: 13:00 hrs.

MARCAJE DE COMPETIDORES

Se realizará el día del registro dentro del inmueble.

ZONA DE TRANSICIÓN



La zona de transición estará ubicada dentro del estacionamiento ecológico del Bosque de Chapultepec, la zona de transición abrirá a las 6:00 am para ambas distancias.

Habrá servicio mecánico en la zona de transición.

Está prohibido dejar adentro de la zona de transición bolsas, maletas, back pack, etc. Solamente deberán dejar junto a su bicicleta su equipo de competencia: casco, zapatos, toalla, etc.

Su ropa y otras pertenencias podrán dejarlas en el área de guardarropa, ubicada al final de la zona de transición.

NOTA: El Comité Organizador no se hace responsable por objetos perdidos u olvidados.

IMPORTANTE: El retiro de las bicicletas de la zona de transición para todas las categorías será de las 9:50 a las 11:00 hrs.

IMPORTANTE: Para recoger tu bicicleta, es obligatorio entregar tu chip en la zona de transición.

NOTA: Después de las 11:00 hrs., ya no habrá seguridad en la zona de transición, y el comité organizador no se hará responsable por bicicletas y objetos personales que sean dejados en la zona de transición después de la hora indicada.

GUARDARROPA



Junto a la zona de transición encontrarás el guardarropa, 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.



CARRERA

La competencia dará inicio con la etapa de carrera. El arranque está ubicado dentro del estacionamiento ecológico del Bosque de Chapultepec. El recorrido es rumbo a la Primera Sección de Chapultepec.

Sprint:

Primera etapa 2.5 Km. Segunda etapa: 2.5 Km.

La categoría Sprint dará su retorno sobre Gran Avenida, dentro de la primera sección del Bosque.

El retorno estará marcado al kilómetro 1.25, en el cual encontraras jueces y señalamiento que te indicarán donde dar vuelta en U.

Corto:

Primera etapa: 5 Km. Segunda etapa: 5 Km.

La categoría Corto dará una vuelta al circuito, dentro de la primera sección del Bosque, ya que este mide 5 Km, tu retorno estará marcado en el kilómetro 2.5, en donde encontrarás jueces y señalamiento que te indicarán donde dar vuelta en U.

BICICLETA

La etapa de bicicleta dará inicio sobre la zona de monte después de la transición, donde rodarás rumbo a Reforma rumbo al centro, en donde darás tú primera vuelta en U en el monumento a la Diana Cazadora, para continuar rodando sobre Reforma, dirección Norte, hasta llegar a la calle Explanada, en donde darás tu segunda vuelta en U, para regresar sobre Reforma.

Una vuelta del circuito, mide 10 Km.

Sprint:

20 Km.

Completarás tú etapa de bicicleta, dando 2 vueltas al circuito, para completar los 20 Km.

Corto:

30 Km.

Completarás tú etapa de bicicleta, dando 3 vueltas al circuito, para completar los 30 Km.

TABLA DE ARRANQUES

SPRINT VARONIL 7:15 AM
SPRTIN FEMENIL 7:17 AM

CORTO VARONIL 7:25 AM
CORTO FEMENIL 7:27 AM

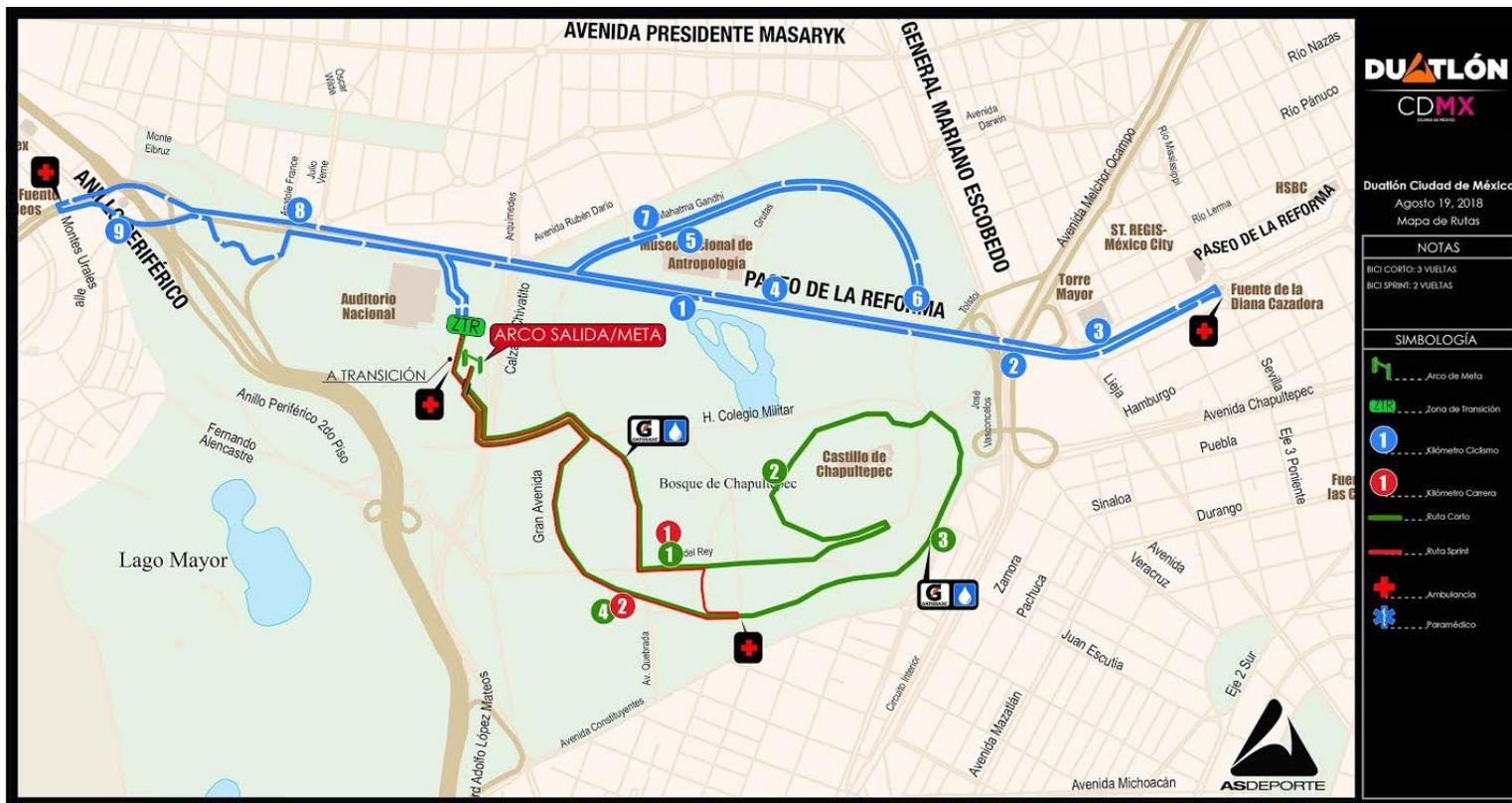
TIEMPOS MÁXIMOS

SPRINT

CARRERA: 20MIN
CICLISMO: 60 MIN
CARRERA: 25 MIN

CORTO

CARRERA 40 MIN
CICLISMO 1: 30 MIN
CARRERA 45 MIN



NOTAS

BICI CORTO: 3 VUELTAS
BICI SPRINT: 2 VUELTAS

SIMBOLOGÍA

- Arco de Meta
- Zona de Transición
- Kilómetro Ciclismo
- Kilómetro Carrera
- Ruta Corto
- Ruta Sprint
- Ambulancia
- Paramédico

¡¡IMPORTANTE!!:

Deberás llevar el casco abrochado antes de tomar la bicicleta y hasta después de dejarla en el rack.

Respetar 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.

Las bajadas en la zona de curvas son peligrosas, extrema tus precauciones y controla tu velocidad. Queda estrictamente prohibido rebasar en curvas de bajada. Si eres sorprendido haciéndolo, serás automáticamente descalificado.

Deberás llevar el torso cubierto.

GENERALES DE LA COMPETENCIA



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.
- Se recomienda llevar 2 ánforas llenas para la etapa de ciclismo.
- Uso de suero o fluidos intravenosos. Es probable que algunos competidores requieran de ayuda médica al llegar a la línea de meta y necesiten que se les ponga algún fluido o suero.
- Ningún familiar o amigo tendrá autorización de pasar al área médica.

El comité organizador desea ver terminar a todos sin ningún problema de salud por lo que les recomendamos seguir todas las instrucciones de los jueces y usar los puestos de abastecimiento.

Su seguridad es nuestra prioridad

Puestos de abastecimiento

Habrán 2 abastecimientos en carrera, y en la zona de recuperación, en estos recibirás agua, Gatorade, asistencia del staff y servicio médico si lo requieres. En la ruta de ciclismo no habrá abastecimientos.

Área de recuperación

Al llegar a la meta todos los atletas recibirán una medalla de finalista. Deberás seguir caminando de frente hasta llegar a la zona de recuperación donde encontrarás carpas de área médica, Gatorade, agua, hielo, fruta.

RECONOCIMIENTOS ESPECIALES

Gobierno de la Ciudad de México
Instituto del Deporte de la Ciudad de México
Delegación Miguel Hidalgo
Delegación Cuauhtémoc
Servicios Urbanos de la Ciudad de México
ERUM
Secretaría de Salud
Secretaría del Medio Ambiente
Dirección del Bosque de Chapultepec
Secretaría de Seguridad Pública
Museo Nacional de Antropología.

