TRIATLÓN

28.ABR.18

GMC® PROFESSIONAL GRADE

VALLE DE BRAVO

DOMINIO
DE LA MARIPOSA
MONARCA

Inscríbete en www.asdeporte.com y tiendas INNOVASPORT

GMC® PROFESSIONAL GRADE

ESTADO DE MÉXICO

INNOVASPORT

BANORTE

KOCUFADE

MARINA KON-TIKI

EL SANTUARIO

triatlón MÉXICO

e-pura

GMC PROFESSIONAL GRADE
ESTADO DE MÉXICO
INNOVASPORT
BANORTE
KOCUFIDE
MARINA KON-TIKI
EL SANTUARIO
triatlon MÉXICO
epura

ÍNDICE

PROGRAMA OFICIAL

PRE-REGISTRO, REGISTRO, ENTREGA DE PAQUETES & EXPO

RECONOCIMIENTOS DE RUTAS Y PRÁCTICAS DE NATACIÓN / RELEVOS

DÍA PREVIO AL EVENTO

DÍA DEL EVENTO

GUARDARROPA / CARPA ASDEPORTE / CALENTAMIENTO / CONTROL DE ARRANQUE

FUNDACIÓN TRIATLETAS POR MÉXICO A.C. / SÓLO NOVATAS

CUIDA TU DEPORTE / CÍNICAS PRINCIPALES / 3KIDS / DESCRIPCIÓN DE RECORRIDOS

GENERALES DE LA COMPETENCIA

TIEMPOS LÍMITE

RESULTADOS EN VIVO & PERISCOPE

2 DIGITAL / INFORMACIÓN MÉDICA

PUESTOS DE ABASTECIMIENTO / TRI YOGA / CONDICIONES CLIMATOLÓGICAS

CARPA VIP / HOTEL SEDE / CEREMONIA DE PREMIACIÓN

TRIATLÓN DEPORTE VERDE / AGRADECIMIENTOS

TRIATLÓN GMC TELEVISA DEPORTES VALLE DE BRAVO 2018

Asdeporte y GMC, traen para ti el clásico Triatlón Valle de Bravo, para celebrar su XXXI aniversario. Es el segundo triatlón con más tradición en el país, después del celebrado en Ixtapa. En él, se darán cita los mejores triatletas de México.

Este evento también **es clasificatorio para el mundial de grupos por edad de Gold Coast 2018** (12-16 Sep).

ITU WORLD TRIATHLON GRAND FINAL GOLD COAST

1) PROGRAMA OFICIAL

***Nota importante:**
Los horarios están sujetos a cambios, favor de consultar las actualizaciones en las juntas previas.

ASDEPORTE NO TIENE NINGÚN CONVENIO NI RECOMIENDA CONTRATAR SERVICIO ALGUNO PARA EL TRANSPORTE DE BICICLETAS HACIA EL EVENTO.

Sábado 21 de abril de 2018:

INICIO	*FIN*	*EVENTO*	*UBICACIÓN*
11:00 h	21:00 h	Preregistro y Entrega de paquetes de competidor (Obligatorio presentar Identificación Oficial)	Tienda Innovasport Oasis Coyoacan, Ciudad de México.

Domingo 22 de abril de 2018:

INICIO	*FIN*	*EVENTO*	*UBICACIÓN*
11:00 h	21:00 h	Preregistro y Entrega de paquetes de competidor (Obligatorio presentar Identificación oficial)	Tienda Innovasport Oasis Coyoacan, Ciudad de México.
9:00 h	11:00 h	Práctica de Natación para reconocimiento de ruta	Marina Kontiki (a 600m de zona de arranque), Valle de Bravo, Estado de México (Carretera Valle de Bravo a Colorines).
11:00 h	12:00 h	Práctica de Ciclismo para reconocimiento de ruta **(SERVICIO NO DISPONIBLE PARA 3KIDS)**	Marina Kontiki (a 600m de zona de arranque), Valle de Bravo, Estado de México (Carretera Valle de Bravo a Colorines).

Viernes 27 de abril de 2018:

INICIO	*FIN*	*EVENTO*	*UBICACIÓN*
11:00 h	20:00 h	Expo y entrega de paquetes de competidor (Obligatorio presentar Identificación oficial)	Salón Feng de El Santuario Spa & Resort, Valle de Bravo, Estado de México. (Te recomendamos llegar antes de las 18:00hrs).
11:00 h	20:00 h	Módulo de Servicio Mecánico.	Salón Feng de El Santuario Spa & Resort y en la Zona del Evento, Valle de Bravo, Estado de México (Km 3.5 Carretera Valle de Bravo a Colorines).
12:30 h	20:30 h	Ingreso **OBLIGATORIO** de Bicicletas a la Zona de Transición	Zona del Evento, Valle de Bravo, Estado de México (Km 3.5 Carretera Valle de Bravo a Colorines).
13:00 h	18:00 h	**JUNTAS PREVIAS** de información para participantes e Ironkids	Salón Kuan de El Santuario Spa & Resort, Valle de Bravo, Estado de México. (VER TABLA DE HORARIOS POR CATEGORÍA EN LA SECCION ¨JUNTAS PREVIAS¨.
13:00 h		**JUNTA PREVIA "Mi primer Triatlón" OBLIGATORIA** para todos aquellos que participen por primera vez.	Salón Kuan de El Santuario Spa & Resort, Valle de Bravo, Estado de México.
14:00 h	15:45 h	Práctica de Natación para reconocimiento de ruta (**SERVICIO NO DISPONIBLE PARA 3KIDS)**	Zona del Evento, Valle de Bravo, Estado de México (Km 3.5 Carretera Valle de Bravo a Colorines).
15:30 h		Clinica solo notavatas en la zona de natación	
16:30 h	18:00 h	Clínica de Principiantes	Carpa de Relevos, Zona de Transición, Valle de Bravo, Estado de México (Km 3.5 Carretera Valle de Bravo a Colorines).

Sábado 28 de abril de 2018:

INICIO	*FIN*	*EVENTO*	*UBICACIÓN*
7:00 h	15:30 h	Abre Guardarropa	A un costado de la Zona de Recuperación, Valle de Bravo, Estado de México (Km 3.5 Carretera Valle de Bravo a Colorines).
7:30 h	8:30 h	Transportación gratuita para atletas en camionetas	Del Arco a la ¨Y¨ (Ida y Vuelta).
8:00 h		Abre Zona de Transición (Ver tabla de ingreso a ZTR según categoría)	Zona del Evento, Valle de Bravo, Estado de México (Km 3.5 Carretera Valle de Bravo a Colorines).
7:40 h	17:00 h	Taxis Acuaticos gratuitos para atletas y acompañantes (Sale 7:40 siempre y cuando este lleno, Cupo Limitado a 110 personas x viaje Barco Yate Fiesta y a 60 personas Barco Yate Vikingo)	Saliendo del Muelle Municipal cada 30 minutos a la zona del evento, (Ida y vuelta), (Es decir 8:00 h, 8:30 h, 9:00 h, etc.) Horas Cerradas (:00) Barco Yate Fiesta y Medias Horas (:30) Barco Yate Vikingo.
8:00 h		Abre Carpa VIP	
9:00 h		Arranque Juvenil 14 - 15 Años (Ver tabla de arranques según categoría)	Zona del Evento, Valle de Bravo, Estado de México (Km 3.5 Carretera Valle de Bravo a Colorines).
9:05 h		Arranque Sólo Novatas (Ver tabla de arranques según categoría)	Zona del Evento, Valle de Bravo, Estado de México (Km 3.5 Carretera Valle de Bravo a Colorines).
09:15 h		Arranque Olímpicos (Ver tabla de arranques según categoría)	Zona del Evento, Valle de Bravo, Estado de México (Km 3.5 Carretera Valle de Bravo a Colorines).
09:33 h		Arranque Relevos (Ver tabla de arranques según categoría)	Zona del Evento, Valle de Bravo, Estado de México (Km 3.5 Carretera Valle de Bravo a Colorines).
11:00 h	16:00 h	Transportación gratuita para atletas en camionetas	De la ¨Y¨ al Arco (Ida y Vuelta).
11:25 h		Arranque Categoría Elite (Ver tabla de arranques según categoría)	Zona del Evento, Valle de Bravo, Estado de México (Km 3.5 Carretera Valle de Bravo a Colorines).
11:29 h		Arranque Sprints (Ver tabla de arranques según categoría)	Zona del Evento, Valle de Bravo, Estado de México (Km 3.5 Carretera Valle de Bravo a Colorines).
12:00 h	13:30 h	Abre Zona de Transición Ironkids para ingreso de articulos (No bicicletas).	Zona del Evento, Valle de Bravo, Estado de México (Km 3.5 Carretera Valle de Bravo a Colorines).
12:30 h		Premiación Categoría Elite (Horario aproximado)	Zona del Evento, Valle de Bravo, Estado de México (Km 3.5 Carretera Valle de Bravo a Colorines).
12:30 h	12:45 h	Retiro de Bicicletas Juvenil 14-15 Años y Sólo Novatas (Horario aproximado)	Zona del Evento, Valle de Bravo, Estado de México (Km 3.5 Carretera Valle de Bravo a Colorines).
13:10 h	13:45 h	Retiro de Bicicletas Olímpicos y Relevos (Horario aproximado)	Zona del Evento, Valle de Bravo, Estado de México (Km 3.5 Carretera Valle de Bravo a Colorines).
13:50 h		Arranque Ironkids (Ver tabla de arranques según categoría)	Zona del Evento, Valle de Bravo, Estado de México (Km 3.5 Carretera Valle de Bravo a Colorines).
13:45 h	14:30 h	Retiro de Bicicletas Sprints (Horario aproximado)	Zona del Evento, Valle de Bravo, Estado de México (Km 3.5 Carretera Valle de Bravo a Colorines).
14:45 h	15:15 h	Retiro de Bicicletas Ironkids (Horario aproximado)	Zona del Evento, Valle de Bravo, Estado de México (Km 3.5 Carretera Valle de Bravo a Colorines).
17:00 h		Última oportunidad para Taxi Acuatico gratuitos para atletas y acompañantes de regreso a Muelle Municipal. (Cupo Limitado).	Marina Kontiki
19:00 h		Ceremónia de Premiación & Clausura	El Santuario Spa & Resort, Valle de Bravo, Estado de México.

2) PRE-REGISTRO, REGISTRO, ENTREGA DE PAQUETES & EXPO

¡POR NINGUN MOTIVO HAY CAMBIO DE DISTANCIA!

TIENDA INNOVASPORT OASIS COYOACAN
Universidad #1778 PA
Col. Romero de Terreros Huipulco
04310 Ciudad de México
Horario de 11:00 a 21:00 h

Cómo llegar: www.innovasport.com

a) Para la comodidad de los competidores y ofrecer un mejor servicio, habrá entrega de paquetes un fin de semana antes del evento en la zona sur de la Ciudad de México, el sábado 21 y domingo 22 de abril.
b) Para la comodidad de los competidores, continuaremos entregando paquetes en la Expo:

Fecha: viernes 27 de abril.
Lugar: Salón Feng, Hotel Santuario & Spa
Hora: 11:00 a 20:00 h

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 durante los días de la entrega de paquetes.
Está prohibido recoger paquetes que no sean tuyos.

Exoneración: para la entrega del paquete con los derechos del competidor, es requisito indispensable que el competidor entregue lleno y firmado el formato de exoneración en español (o en inglés, en el caso de atletas extranjeros), que se proporcionará a la llegada el día del registro. En la categoría 'Relevos', cada integrante deberá llenar y firmar su formato.

Te recomendamos llegar antes de las 18:00 h

a) Si ya tienes tu carta de confirmación impresa, en ella podrás encontrar tu número de participante.
b) Es obligatorio que el competidor presente una copia de su identificación (habrá un módulo con escáners para ello), junto con el formato de exoneración firmado. Podrás imprimir este último desde la convocatoria del evento.
c) En la fila que corresponda a tu número, deberás mostrar una identificación oficial, comprobante de inscripción y entregar el formato de exoneración de responsabilidad, junto con la copia de la identificación.
d) Recoge tu paquete de competidor:

- Número de carrera
- Número de casco
- Número de bicicleta
- Número para Traje Neopreno (Uso de traje Neopreno permitido y es opcional)
- Gorra de natación
- Chip Ipico Power Tag (activo)
- Morral
- Playera conmemorativa
- Brazalete de competidor

e) Módulo de aclaración de datos: acude a este lugar si tienes algún problema o duda respecto a tu registro.

f) Módulo de información (registro y competencia): en este lugar podrán ayudarte con cualquier duda que pudieras tener respecto al evento.

•El competidor que no recoja su paquete en el lugar, días y horarios indicados, perderá todo derecho derivado de su inscripción.
•ES OBLIGATORIO PRESENTAR UNA IDENTIFICACIÓN OFICIAL (IFE, PASAPORTE, ETC.), PARA RECIBIR EL PAQUETE.
•NO HABRÁ ENTREGA DE PAQUETES EL DÍA DEL EVENTO.

IMPORTANTE: la entrega de paquetes es PERSONAL. Está prohibido recoger paquetes que no sean tuyos.

¡POR NINGUN MOTIVO HAY CAMBIO DE DISTANCIA!

IMPORTANTE:

Todo participante inscrito cede al comité organizador el derecho de utilizar su nombre e imagen en cualquier promoción con motivo del Triatlón GMC Valle de Bravo 2018.

3) RECONOCIMIENTOS DE RUTAS Y PRÁCTICAS DE NATACIÓN

El comité organizador, con apoyo de las autoridades locales, ofrecerá recorridos para el reconocimiento de las rutas de natación y ciclismo. Se resguardarán todos los trayectos.

22 de abril.
9:00 h Reconocimiento de la ruta de natación (Marina Kontiki a 500Mts recorrido Oficial).
11:00 h Reconocimiento de la ruta de ciclismo (partiendo de la Marina Kontiki, hacia Colorines ida y vuelta). **(ESTE SERVICIO NO ESTA DISPONIBLE PARA 3KIDS)**

La **PRÁCTICA DE NATACIÓN** será el **viernes 27 de abril de 14:00 a 16:00 h** en el recorrido oficial, donde podrás reconocer el lugar de arranque, boyas y distancias, bajo la supervisión del comité organizador, además de contar con embarcaciones y área médica. Cabe mencionar, que antes o después del horario mencionado, el comité organizador no se hace responsable por ningún incidente.

4) RELEVOS (dos o tres personas en su caso)

Distancias: 1.5 km natación, 40 km bicicleta, 10 km carrera

Día del registro para Relevos:
Cada uno de los integrantes del relevo deberá firmar su formato de exoneración, recoger el paquete de competidor y solicitar sus dos o tres playeras (en su caso).

Asegúrate de que tu paquete incluya:
1 chip
1 gorra de natación
1 número de bici
1 número de casco
1 número de corredor
1 número para Traje Neopreno (Uso de traje Neopreno permitido y es opcional).

Ingreso de bici a la transición para relevos:
La bicicleta y artículos personales a la zona de transición, sólo podrán ser ingresadas por el relevo ciclista. Ese mismo día se marcará a los integrantes del relevo, con letra de categoría y número.

Día de la competencia para relevos:
Habrá una zona especial para relevos en la zona de transición.
Dentro de esta zona, el ciclista y el corredor deberán permanecer para hacer el intercambio del chip (estafeta), con el relevo correspondiente.

Notas importantes para relevos: deberán permanecer dentro de su zona en el transcurso de la competencia, no hacerlo es motivo de descalificación.
La zona de relevos contará con sanitarios, sillas y puestos de abastecimiento. El relevo que concluya su etapa correspondiente, podrá entrar a la zona de recuperación, para esperar a los otros integrantes del relevo, usar los puestos de abastecimiento y recoger su medalla de finalista.
Queda estrictamente prohibido cruzar la línea de meta con los integrantes del relevo, sólo el corredor del relevo podrá cruzar la meta.
Retiro de la bicicleta de la zona de transición para relevos:
Sólo el relevo ciclista podrá retirar la bici dentro de la zona de transición, al término de la competencia

5) DÍA PREVIO AL EVENTO

a) Zona de transición

MARCAJE DE ATLETAS E INGRESO OBLIGATORIO DE BICICLETA EN LA ZONA DE TRANSICIÓN:

Fecha: viernes 27 de abril de 2018.
Horario de ingreso: 9:30 a 20:30 h.
Ubicación: Km 3.5, carretera Valle de Bravo-Colorines.

Las bicicletas deberán tener ya colocado su número en el cuadro. **Ese mismo día se marcará a los atletas con su número en brazo y pierna, así como con la letra de su categoría en la pantorrilla para ingresar a la transición.** El comité organizador no se hace responsable por objetos perdidos u olvidados. Los atletas deberán dejar sus bicicletas tal y como serán utilizadas durante la competencia. Los lugares se encontrarán pre-asignados y no se permitirán cambios de ubicación. No habrá cambio de ruedas el día de la competencia.

* Está prohibido dejar dentro de la zona de transición: bolsas, maletas, back-packs, celulares, relojes y artículos de valor, etc. Sólo deberán dejar su bicicleta.

b) Juntas previas:

Fecha: viernes 27 de abril de 2018.
Lugar: Salón Kuan, hotel El Santuario Resort & Spa

· **13:00 h** 'Mi Primer Triatlón', OBLIGATORIA para todos aquellos que participen por primera vez **(será impartida por Ricardo González, uno de los mejores triatletas mexicanos de la historia)**
· **15:00 h** 14-15 años, Sprint & Olímpico
· **3:30** Clinica Sólo Novatas en el área de arranques en el lago
· **16:00 h** 3kids.
· **16:30 h** Junta previa para la clinica de principiantes
· **17:00 h** Sólo Novatas **(será impartida por Nelly Becerra)**

· **18:00 h** (Elite y Sub 23) OBLIGATORIA, SE ENTREGARÁN LOS PAQUETES DE ESTAS CATEGORÍAS.
· **18:30 h** (Universiada Nacional) Obligatoria, se entregara los paquetes al finalizar la junta
· 1**9:00 h** 14-15, Sprint & Olímpico.

IMPORTANTE: cualquier cambio de horario o modificación a los recorridos de competencia serán anunciados en las juntas previas.

EL DÍA DEL INGRESO DE BICICLETAS EN LA ZONA DE TRANSICIÓN

Cerca de la transición hay espacios para estacionarse. No está permitido el acceso en vehículos particulares, te pedimos no estacionar tu coche sobre la carretera.

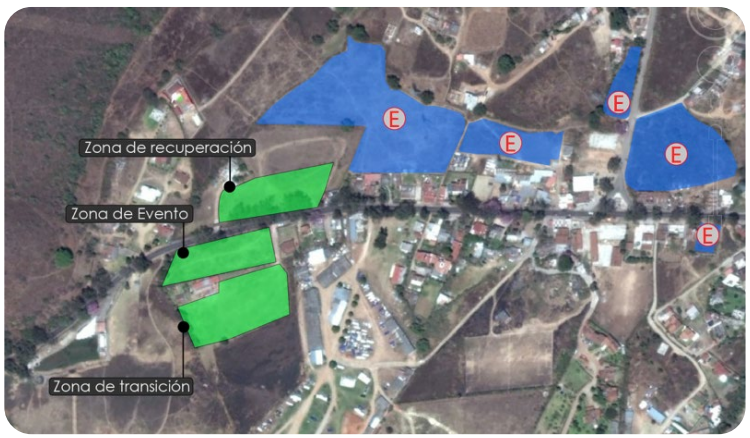
6) DÍA DEL EVENTO

VIAS DE ACCESO

A) Puedes accesar en tu automóvil y estacionarte en los estacionamientos aledaños en la zona del evento, **deberás llegar antes de las 7:00 h y podrás salir después de las 16:00 h.** aproximadamente.

B) Puedes accesar en taxi o automóvil hasta el Arco, donde habrá transportación gratuita del Arco ida y vuelta de 7:30 h a 8:30 h y de 11:00 h a 16:00 h.

C) Puedes accesar **en taxi acuático gratuito** saliendo desde el Muelle Municipal estacionando tu coche en los estacionamientos aledaños del Muelle Municipal o llegando en taxi El barco estará listo a las 7:00 a.m. pero saldrá a las 7:40 a.m. o 7:30 si está lleno. Cupo Limitado a 110 personas por viaje Barco Yate Fiesta (Cada hora cerrada :00) es decir 8:00 h, 9:00 h etc y Cupo Limitado a 60 personas por viaje Barco Yate Vikingo (Cada medias horas 30 es decir 8:30 h, 9:30 h etc).



Zona de transición (Km 3.5 Carretera Valle de Bravo - Colorines).

El día del evento se ingresarán los artículos de carrera (tenis, gorra, número de carrera, etc.) dependiendo de tu categoría: de las 8:00 a las 8:40 h, Juvenil 14-15 y Sólo Novatas, de las 8:00 a las 9:00 h, Olímpico y Relevos, de las 8:00 a las 9:20 h, Sprint, de las 13:00 a las 13:30 h, Ironkids. Los lugares se encontrarán pre-asignados.

REMARCAJE DE COMPETIDORES EL DÍA DE LA COMPETENCIA EN TRANSICIÓN:
POR FAVOR NO TE PONGAS BLOQUEADOR ANTES DE SER MARCADO

El remarcaje comenzará a las 8:00 h en la zona de transición. Después del marcaje, los competidores podrán revisar sus bicicletas en la transición. Habrá personal voluntario, oficiales y de comité organizador para ayudarlos en caso de ser necesario.

Los horarios de arranque pueden sufrir modificaciones.

Nota: al terminar la etapa de ciclismo, deberás colocar personalmente tu bicicleta en el lugar asignado para la misma.

CATEGORÍA	CLAVE CATEGORÍA	COLOR GORRA	VIERNES 28 DE ABRIL INGRESO DE BICI A ZTR	SABADO 29 DE ABRIL INGRESO y CHEQUEO DE ARTÍCULOS PERSONALES (SOLO ATLETAS)*	ARRANQUE	RETIRO DE BICICLETAS **
JUVENIL VAR 14-15	IC	VERDE	11:30 a 20:30 hrs.	8:00 a 8:40	9:00	12:30 a 12:45
JUVENIL FEM 14-15	IP	BLANCO	11:30 a 20:30 hrs.	8:00 a 8:40	9:01	12:30 a 12:45
SOLO NOVATAS	NOV	ROSA	11:30 a 20:30 hrs.	8:00 a 8:40	9:05	12:30 a 12:45
OLIMPICO	**CLAVE CATEGORÍA**	**GORRA**				
OLIMPICO VARONIL 18 - 24	A	ROJO	11:30 a 20:30 hrs.	8:00 a 9:00	9:15	13:10 a 13:45
OLIMPICO VARONIL 25 -29	B	AMARILLO	11:30 a 20:30 hrs.	8:00 a 9:00	9:15	13:10 a 13:45
OLIMPICO VARONIL 30-34	C	VERDE	11:30 a 20:30 hrs.	8:00 a 9:00	9:17	13:10 a 13:45
OLIMPICO VARONIL 35-39	D	NARANJA	11:30 a 20:30 hrs.	8:00 a 9:00	9:19	13:10 a 13:45
OLIMPICO VARONIL 40-44	E	BLANCO	11:30 a 20:30 hrs.	8:00 a 9:00	9:21	13:10 a 13:45
OLIMPICO VARONIL 45-49	F	ROJO	11:30 a 20:30 hrs.	8:00 a 9:00	9:23	13:10 a 13:45
OLIMPICO VARONIL 50-54 / 55-59 / 60-64 / 65-69 / 70-74 / 75 - 79 /80 y MAYORES	G,H,I,J,K,L,M	VERDE	11:30 a 20:30 hrs.	8:00 a 9:00	9:23	13:10 a 13:45
OLIMPICO FEMENIL UNIVERSITARIOS 18-24 / 25-29 / 30-34 / 35-39	N,O,P,Q	ROSA	11:30 a 20:30 hrs.	8:00 a 9:00	9:33	13:10 a 13:45
OLIMPICO FEMENIL 40-44 / 45-49 / 50-54 / 55-59 / 60-64 / 65-69	R,S,T,U,V,W	ROJO	11:30 a 20:30 hrs.	8:00 a 9:00	9:33	13:10 a 13:45
RELEVOS FEMENIL / VARONIL / MIXTO	R2,R3,R1	AMARILLO	11:30 a 20:30 hrs.	8:00 a 9:00	9:35	13:10 a 13:45
SPRINT	**CLAVE CATEGORÍA**	**GORRA**				
ELITE VARONIL / SUB 23 VARONIL	X, X23	NEGRO	SÁBADO	8:30 a 9:20	11:30	13:45 a 14:30
ELITE FEMENIL / SUB 23 FEMENIL	Y, Y23	NEGRO			11:32	13:45 a 14:30
SPRINT VARONIL 16-17	JV	NARANJA	11:30 a 20:30 hrs.	8:00 a 9:20	11:34	13:45 a 14:30
SPRINT VARONIL 18-24	SA	VERDE	11:30 a 20:30 hrs.	8:00 a 9:20	11:36	13:45 a 14:30
SPRINT VARONIL 25-29	SB	BLANCO	11:30 a 20:30 hrs.	8:00 a 9:20	11:38	13:45 a 14:30
SPRINT VARONIL 30-34	SC	ROJO	11:30 a 20:30 hrs.	8:00 a 9:20	11:40	13:45 a 14:30
SPRINT VARONIL 35-39	SD	AMARILLO	11:30 a 20:30 hrs.	8:00 a 9:20	11:42	13:45 a 14:30
SPRINT VARONIL 40-44	SE	NARANJA	11:30 a 20:30 hrs.	8:00 a 9:20	11:44	13:45 a 14:30
SPRINT VARONIL 45-49 / 50-54	SF,SG	BLANCO	11:30 a 20:30 hrs.	8:00 a 9:20	11:46	13:45 a 14:30
SPRINT VARONIL 55-59 / 60-64/ 65-69/ 70 Y MAYORES	SH,SI,SJ,SK	VERDE	11:30 a 20:30 hrs.	8:00 a 9:20	11:46	13:45 a 14:30
SPRINT FEMENIL 16-17 / 18-24	SN,JF	ROSA	11:30 a 20:30 hrs.	8:00 a 9:20	11:51	13:45 a 14:30
SPRINT FEMENIL 25-29 / 30-34	SO, SP	BLANCO	11:30 a 20:30 hrs.	8:00 a 9:20	11:53	13:45 a 14:30
SPRINT FEMENIL 35-39 / 40-44 / 45-49 / 50-54 / 55-59 / 60-64 / 65-69	SQ, SR, SS, ST, SU, SV,SW	ROJO	11:30 a 20:30 hrs.	8:00 a 9:20	11:55	13:45 a 14:30
3KIDS	**CLAVE CATEGORÍA**	**GORRA**				
IRONKIDS VARONIL 12-13	IB	AMARILLO	11:30 a 20:30 hrs.	12:00 a 13:30 hrs.	13:50	14:50 a 15:25
IRONKIDS FEMENIL 12-13	IO	AMARILLO			13:51	14:50 a 15:25
IRONKIDS VARONIL 10-11	IA	VERDE	11:30 a 20:30 hrs.	12:00 a 13:30 hrs.	14:10	14:50 a 15:25
IRONKIDS FEMENIL 10-11	IN	VERDE			14:11	14:50 a 15:25
IRONKIDS VARONIL 8-9	NV2	AZUL REY	11:30 a 20:30 hrs.	12:00 a 13:30 hrs.	14:20	14:50 a 15:25
IRONKIDS FEMENIL 8-9	NF2	AZUL REY			14:21	14:50 a 15:25
IRONKIDS VARONIL 6-7	NV	ROJO	11:30 a 20:30 hrs.	12:00 a 13:30 hrs.	14:30	14:50 a 15:25
IRONKIDS FEMENIL 6-7	NF	ROJO			14:35	14:50 a 15:25

Post-evento
Después de las 15:10 h del sábado 28 de abril, no habrá seguridad en la zona de transición, por lo que te solicitamos retirar la bicicleta antes de esta hora.

IMPORTANTE: Te pedimos respetar los horarios de ingreso y retiro de bicicletas en la zona de transición, ya que 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.**

7) GUARDARROPA:

Se ubicará a un costado de la zona de recuperación de 7:00 a 15:00 h. El día de la competencia habrá un lugar apropiado para tu ropa **(no dejes nada de valor),** la cual dejarás dentro de una bolsa que te entregaremos para ello, misma que podrás recoger con el comprobante adjunto en tu número, en el mismo lugar donde la dejaste.

El comité organizador no se hace responsable por objetos de valor dejados en el guardarropa.

8) CARPA ASDEPORTE:

Como un servicio adicional, encontrarás junto a la zona de pre-arranque, a un costado de la zona de transición, una carpa donde habrá artículos como protector solar, vaselina, gorras de natación, goggles, seguritos, etc.

9) CALENTAMIENTO

El calentamiento se realizará en el costado izquierdo de la zona de arranque, viendo de frente al lago. **No** se podrá calentar sobre el recorrido de la competencia. Hacerlo será motivo de descalificación.

TIPS PARA EL CALENTAMIENTO

1. Es muy importante que calientes bien antes de la natación, para que tus extremidades y todo tu cuerpo estén listos para el esfuerzo que implica el inicio de la competencia.
2. Procura calentar nadando, para que tu cuerpo se adapte a la temperatura del agua y no sientas que te falta el aire con el estrés inicial. Si se te dificulta respirar, sal del agua, trota suavemente un rato en tu mismo lugar y vuelve a probar, antes del arranque. Hay eventos en los que un calentamiento previo de 10 minutos en el agua es obligatorio, ¡por todos sus beneficios!
3. No tomes demasiados líquidos antes del inicio de la competencia, hazlo con suficiente anticipación.
4. En caso de que te angusties al estar nadando, levanta el brazo pidiendo ayuda a las embarcaciones que estarán al cuidado de los participantes y ponte a flotar de espaldas en lo que tardan en auxiliarte, o en lo que te recuperas. Tómalo con calma y relájate.
5. De ser posible, conoce el recorrido de la natación en días previos, asiste a la práctica de natación para reducir la ansiedad e hiperventilación que te pueda provocar la competencia.

10) CONTROL DE ARRANQUES

Se registrará la entrada a la zona de pre-arranque por medio del chip. Todos los competidores deberán entrar a ésta cuando los llamen, de acuerdo a su categoría. No entrar a la zona o hacerlo por un lugar diferente a la entrada es motivo de descalificación.

11) FUNDACIÓN TRIATLETAS POR MÉXICO A.C.

Números a beneficio de la Fundación Triatletas por México (FTxM) ¡Márcate como los profesionales!

¡Olvídate del plumón! **La Fundación Triatletas por México** tiene TU número para que te marques como los profesionales, por medio de un tatuaje temporal.
Con un donativo de 100.00 pesos recibirás tres juegos de TU número (para los dos brazos y pierna izquierda) y la letra de tu categoría (para la pierna derecha).
¡Apoya el talento de los tuyos!, adquiere TU número para que te **¡marques como los profesionales!**

Descripción: Tres juegos de número de competidor en tatuaje temporal para colocar en dos brazos y pierna izquierda, más la letra de la categoría para la pierna derecha.

12) SÓLO NOVATAS

Viernes 27 de abril
15:30 Clínica Sólo Novatas en la Zona de Natación del lago.

¡SI PUEDES SOÑARLO, PUEDES HACERLO!

Distancias: 400 metros natación, 10 kilómetros bici y 2.5 kilómetros carrera.
Fecha: sábado 28 de abril, 2018.
Horario de arranque: 9:05 am.

El propósito es apoyar y orientar a mujeres que tienen el sueño de participar en un triatlón y que les gustaría aprender las bases para iniciar.

El PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN LÍNEA comienza seis semanas antes del evento y concluye con el Triatlón GMC Valle de Bravo 2018, CATEGORÍA Sólo novatas.
Debes realizar tu inscripción **antes del sábado 17 de marzo de 2018.**
El programa tiene un costo de $1,880.00 pesos e incluye la inscripción al triatlón, en la categoría Sólo novatas (kit de competidora, playera conmemorativa, gorra de natación, número, chip de competencia), programa de entrenamiento de seis semanas en línea y un consejo y artículo semanal con las indicaciones necesarias para que tengas un gran día en el triatlón.

Cupo máximo de 60 competidoras por evento.

El costo **no incluye** la afiliación a la FMTRI

La única forma de participar en LA CATEGORÍA SÓLO NOVATAS será por medio del programa de entrenamiento, así que asegúrate de inscribirte a tiempo para que no te quedes sin lugar.

Para mayor información: nbecerra@asdeporte.com

13) " CUIDA TU DEPORTE"

"El equipo que está en transición, que no es mío, tiene dueño"
"Cuida mi material en la zona de transición, yo cuido el tuyo"
"No son bienvenidos los atletas que toman pertenecías de otros atletas"

Atleta sorprendido, llevando material que no es suyo tendrá las siguientes sanciones:
- Descalificación del evento en turno.
- Se le retirarán los puntos del ranking.
- No será elegible para participar en ningún evento internacional o se eliminara de la lista de seleccionados nacionales y no podrá pertenecer a la selección nacional durante 2 años.
- Suspensión por 12 meses de los eventos avalados por la FMTRI.
- En caso de reincidencia será expulsado de por vida.

14) CLÍNICAS PRINCIPIANTES

¿Eres principiante en el Triatlón?

Asiste a la clínica teórica y práctica.
Despeja todas tus dudas sobre la natación, ciclismo, carrera y transiciones

Material necesario:
. Goggles
. Trisuit
. Toalla
. Agua
. Cambio de ropa
Día y hora: Viernes 27 de abril a las 16:00 h.
Lugar: Carpa de relevos, a un lado de la transición.
Cupo Limitado: a 60 personas
Precio: $200

15) 3KIDS

Las categorías **6-7, 8-9 y 10-11 años,** competirán con la edad actual, la que tengan el día del evento y no por la edad del competidor al 31 de diciembre del año de la competencia, es decir, por generación. Para la categoría **12-13 años**, permanece el mismo criterio de edad, la que tengan al 31 de diciembre del año en curso. No se afecta el ranking infantil ni la premiación. Seguirá siendo premiada únicamente esta última categoría. En el caso de los competidores que tengan 11 años el día del evento, pero que cumplan 12 años al 31 de diciembre, tendrán la opción de escoger en cuál categoría participar.

CATEGORÍAS	NATACIÓN	CICLISMO	CARRERA	COLOR
6 A 7 AÑOS	50m	1Km	500m	ROJO
8 A 9 AÑOS	100m	2km	750m	AZUL
10 A 11 AÑOS	150m	4km	1km	VERDE
12 A 13 AÑOS	300m	8km	1.5km	AMARILLO

16) DESCRIPCIÓN DE RECORRIDOS:

Triatlón 3kids (6 a 7 años):
Natación: (50 m) –Al salir del muelle a la izquierda en línea recta.
Ciclismo: (1 km) – Al salir de la zona de transición, tomar la carretera hacia la izquierda, dar vuelta en el retorno de 500 m, para hacer una vuelta en un circuito de 1 km.
Carrera: (500 m) – Al salir de la zona de transición, tomar la carretera hacia la derecha, dar vuelta en el retorno de 250 m para hacer una vuelta en un circuito de 500 m.

Triatlón 3kids (8 a 9 años):

Natación: (100 m) – Al salir del muelle, dar una vuelta de 100 m.
Ciclismo: (2 km) – Al salir de la zona de transición, tomar la carretera hacia la izquierda, dar vuelta en el retorno de 1 km, para hacer una vuelta en un circuito de 2 km.
Carrera: (750 m) – Al salir de la zona de transición, tomar la carretera hacia la derecha, dar vuelta en el retorno de 375 m para hacer una vuelta en un circuito de 750 m.

Triatlón 3kids (10 a 11 años):

Natación: (150 m) – Al salir del muelle, dar una vuelta de 150 m.
Ciclismo: (4 km) – Al salir de la zona de transición, tomar la carretera hacia la izquierda, dar vuelta en el retorno de 2 km, para hacer una vuelta en un circuito de 4 km.
Carrera: (1 km) – Al salir de la zona de transición, tomar la carretera hacia la derecha, dar vuelta en el retorno de 500 m para hacer una vuelta en un circuito de 1 km.

Triatlón 3kids (12 a 13 años):

Natación: (300 m) – Al salir del muelle, dar una vuelta de 300 m.
Ciclismo: (8 km) – Al salir de la zona de transición, tomar la carretera hacia la izquierda, dar vuelta en el retorno de 4 km, para hacer una vuelta en un circuito de 8 km.
Carrera: (1.5 km) – Al salir de la zona de transición, tomar la carretera hacia la derecha, dar vuelta en el retorno de 750 m, para hacer una vuelta en un circuito de 1.5 km.

Triatlón Juvenil (14 a 15 años) / Sólo novatas:

Natación: (400 m) – Al salir del muelle, dar una vuelta de 400 m.
Ciclismo: (10 km) – Al salir de la zona de transición, tomar la carretera hacia la izquierda, dar vuelta en el retorno de 5 km, para hacer una vuelta en un circuito de 10 km.
Carrera: (2.5 km) – Al salir de la zona de transición, tomar la carretera hacia la derecha, dar vuelta en el retorno de 1,250 m, para hacer una vuelta en un circuito de 2.5 km.

Triatlón Olímpico, Relevos y Sprint:

Al partir desde el muelle (en el km 3.5 carretera a Colorines, San Gaspar), nadar la distancia correspondiente a la categoría, tomar a mano izquierda la ruta de ciclismo hacia Colorines. Pedalear 75% de la ruta junto a la laguna de Valle de Bravo, y correr hacia el entronque del libramiento y la CFE. Finalizar en la meta a un costado de la zona de transición.

Recomendaciones para novatos

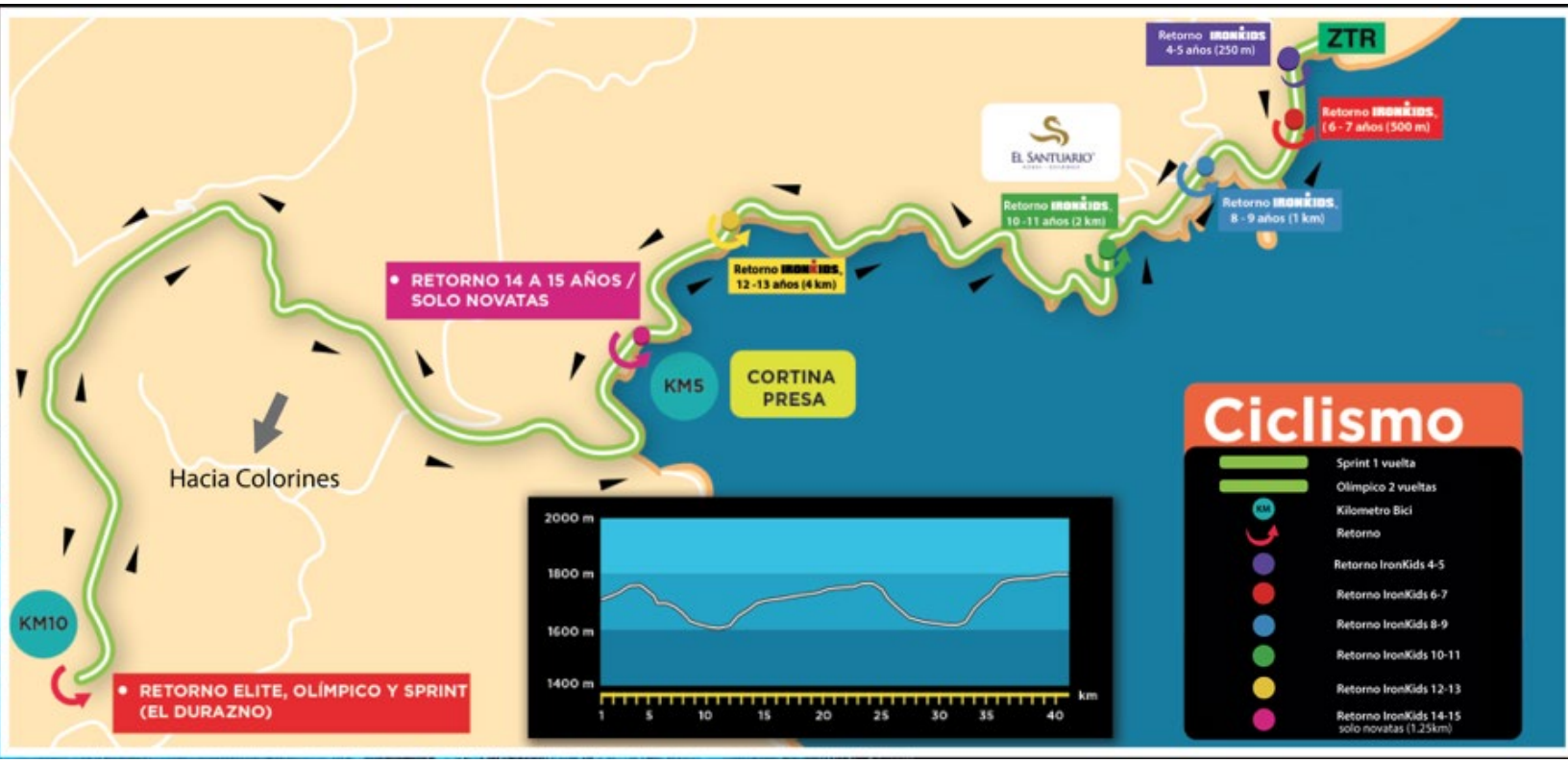
Etapa de natación:
Hidrátate un día antes de la competencia y sobre todo en la mañana, antes de que inicies la competencia.
Usa los goggles por debajo de la gorra de natación, es más difícil que se muevan. No los pierdas.
Si no eres buen nadador, colócate hasta atrás de tu grupo.
No dejes de ubicar los puntos de referencia en la natación. Aunque habrá boyas cada 100 m y llantas de auxilio por si necesitas descansar, ubica los puntos más altos que te sirvan como guía.

Etapa de ciclismo:
No dejes de llevar dos ánforas con agua e isotónico en la bicicleta.
La ruta es muy segura, estarás siempre protegido.
No dejes de ver al frente.

Etapa de 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 jueces y del personal de ruta.

e·pura
Natación
OLÍMPICO:1V 1500m
SPRINT: 1V750m
SOLO NOVATAS /14-15: 1V 400m
3kids triatlón
6-7: 1V 50m
8-9: 1V 100m
10-11: 1V 150m
12-13: 1V 300m
e·pura Abastecimiento agua
Abastecimiento isotónico

FIN NATACION
Banamex
telcel


ZTR
Retorno IRONKIDS 4-5 años (250 m)
Retorno IRONKIDS (6 - 7 años (500 m)
Retorno IRONKIDS 8 - 9 años (1 km)
Retorno IRONKIDS 10 -11 años (2 km)
Retorno IRONKIDS 12 -13 años (4 km)
EL SANTUARIO
RETORNO 14 A 15 AÑOS / SOLO NOVATAS
KM5
CORTINA PRESA
Hacia Colorines
KM10
RETORNO ELITE, OLÍMPICO Y SPRINT (EL DURAZNO)
2000 m
1800 m
1600 m
1400 m
km
1 5 10 15 20 25 30 35 40
Ciclismo
Sprint 1 vuelta
Olimpico 2 vueltas
Kilometro Bici
Retorno
Retorno IronKids 4-5
Retorno IronKids 6-7
Retorno IronKids 8-9
Retorno IronKids 10-11
Retorno IronKids 12-13
Retorno IronKids 14-15 solo novatas (1.25km)

e pura
Abasto 3
Abasto 2
Abasto 4
Abasto 1
Carretera Colorines
Retorno IRONKIDS (12 -13 años (750m)
Retorno IRONKIDS (10 -11 años (500m)
Retorno IRONKIDS (8 - 9 años (375m)
Retorno IRONKIDS (6-7 años (250m)
Retorno IRONKIDS 4-5 años (75 m)
Retorno (14 -15 años / sólo novatas (1.25km)
K1
K2
K3
K4
K5
K6
K7
K8
K9
M
ZTR
CFE
e pura Abastecimiento agua
Abastecimiento isotónico
Carrera
Kilómetros Carrera
Meta
Retorno IronKids 4-5
Retorno IronKids 6-7
Retorno IronKids 8-9
Retorno IronKids 10-11
Retorno IronKids 12-13
Retorno IronKids 14-15 solo novatas (1.25km)
Sprint carrera 1 vuelta
Olimpico carrera 2 vuelta

NOTA. ESTÁ PROHIBIDO UTLIZAR AUDÍFONOS EN LA COMPETENCIA. TODO AQUEL QUE LOS USE SERÁ DESCALIFICADO POR LOS OFICIALES DEL EVENTO.

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

17) GENERALES DE LA COMPETENCIA:

A) NATACIÓN:
El arranque será desde un muelle en forma de 'T'.
El recorrido estará marcado con boyas grandes en las esquinas y boyas más pequeñas cada 100 metros a lo largo del mismo.
Deberás seguir el recorrido marcado de manera que las boyas queden siempre a tu izquierda.
El comité organizador del evento entregará una gorra de natación a cada atleta. Por seguridad, su uso es obligatorio.

Recomendaciones para la natación:
1. Generalmente, el arranque está congestionado. Para minimizar algún accidente físico o emocional, espera unos momentos después del arranque, hasta que la concentración de nadadores haya disminuido. Usa goggles. No esperes hasta el último día para probarlos, mejor práctica con ellos.
2. Asegúrate de que tu chip esté bien colocado en el tobillo.

B) CICLISMO:
- Deberás llevar el casco abrochado, antes de tomar la bicicleta y hasta después de dejarla en el rack.
- No se permiten recipientes de vidrio.
- No está permitido usar audífonos en el recorrido.
- Respeta las líneas de monte y desmonte. Recuerda que no puedes montar tu bicicleta en el área de transición.
- Extrema tus precauciones y controla tu velocidad.
- Queda estrictamente prohibido rebasar en curva, si eres sorprendido haciéndolo, serás descalificado.
- Por razones de seguridad, queda estrictamente prohibido cruzar la línea central que divide los carriles de doble circulación de las bicicletas.
- Deberás tener el torso cubierto.

ESTA PERMITIDO EL DRAFTING

Drafting: estará permitido, tanto para el Triatlón Sprint como para el Olímpico, por lo que hay que tomar en cuenta las siguientes reglas:

• Prohibido el uso de ruedas de disco.
• Prohibido el uso de ruedas con aspas
• Ambas ruedas deberán ser del mismo diámetro.
• **NO** está permitido el drafting de hombres con mujeres ni de mujeres con hombres, sólo podrán draftear competidores del mismo género.
• Queda estrictamente prohibido utilizar la AEROBARRA cuando el atleta se encuentre rodando en pelotón. Sólo se podrá hacer uso de ellas cuando se encuentre al frente o solo.
• La violación a estas reglas se sancionará con la descalificación directa sin amonestación previa.
• Se sugiere utilizar bicicletas con manubrio tradicional de ruta (curvados hacia abajo) y cuyo cuadro esté conformado por un triángulo.
• Se deberá mantener una distancia prudente de un metro mínimo como zona de seguridad entre cada competidor.

Nota importante: para las categorías Junior (16-17 años), Sub 23 y Elites se aplicará el reglamento de drafting para Elites de la ITU y FMTRI.

Reglas para el drafting: En eventos con drafting permitido, está prohibido utilizar manubrios de contrarreloj, aerobarras largas, y bicicletas que tengan los cambios en las aerobarras y cuadros.

Las sanciones son:

· Primer evento con equipo no permitido (bicicleta, ruedas, aerobarra) se aumentará un minuto de penalización en distancia Olímpica y 30 segundos en distancia Sprint, al tiempo total del atleta.

· Si el atleta incurre en un segundo evento con equipo no permitido, la penalización será de dos minutos para Olímpico y un minuto para Sprint.

· En caso de que el mismo atleta incurra en un tercer evento sin modificar su equipo de competencia, no se le permitirá participar.

Aplica también para bicicletas de montaña.

Las penalizaciones recibidas al 2017 se acumulan en el 2018.

Especificaciones de la bicicleta para eventos con drafting permitido:

Para eventos con drafting permitido, las bicicletas deberán 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 redondo, ovalado, o aplanado y otro en la parte trasera).

Ruedas:

Las ruedas deberán tener las siguientes características:

• Un diámetro de entre 70 cm como máximo y 55 cm como mínimo, incluyendo los neumáticos.
• Ambas ruedas deberán ser de igual diámetro.
• Las ruedas tendrán por lo menos 16 rayos metálicos.
• Los rayos pueden ser redondos, aplanados u ovales, siempre que su anchura no sobrepase los 2.4 mm.
• Las ruedas que no cumplan con los requisitos anteriores podrán ser utilizadas siempre y cuando estén incluidas en la lista de las ruedas no estándar UCI.
• No está permitido utilizar aspas y discos.

Puedes revisar la lista de ruedas en el siguiente link:
http://www.uci.ch/Modules/BUILTIN/getObject.asp?MenuId=&ObjTypeCode=FILE&type=FILE&id=NjQxNjY&LangId=1

Manubrios y aerobarras

• Se permite el manubrio tradicional de ciclismo, curvo hacia abajo.
• Se permitirán las aerobarras siempre y cuando no sobrepasen 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 pueden ponerse en la aerobarra.

PERMITIDOS:

NO. PERMITIDOS:

Amigos, familiares y entrenadores no podrán seguir a los competidores en ningún tipo de vehículo ni apoyarlos con alguna clase de hidratación o alimentación. De lo contrario, estos atletas serán descalificados.

C) CARRERA:

Deberás llevar tu número sin alteraciones, bien colocado al frente y con el torso cubierto en todo momento.

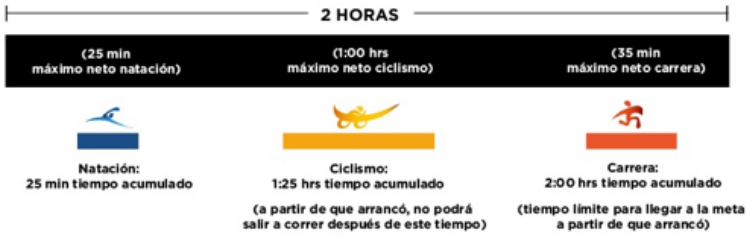
SI ABANDONAS LA COMPETENCIA EN CUALQUIER ETAPA, POR FAVOR DA AVISO Y ENTREGA TU CHIP A UN JUEZ, O ANOTA TU NÚMERO EN EL PIZARRÓN DE ABANDONOS LOCALIZADO JUNTO A LA META.

-La ruta estará completamente cerrada a la circulación de automóviles.
-No se permite ir acompañado de algún familiar o triatleta que ya haya terminado o abandonado la competencia.
-No se permite correr con audífonos
-No se permite ayuda externa de familiares, amigos o entrenadores.
-Con el propósito de mantener la seguridad, NO ESTÁ PERMITIDA la entrada de ningún familiar a la zona de meta y recuperación.

18) TIEMPOS LÍMITE:

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

SPRINT



OLÍMPICO

Es muy importante que tomen en cuenta esta REGLA y que se adhieran a estas condiciones de límites de tiempo, ya que son medidas de seguridad tanto para los atletas que deben abandonar la prueba, como para aquellos que se encuentran compitiendo. Si un atleta abandona cualquier segmento de la competencia, es importante que lo notifique a un juez y regrese el chip. Es esencial para que el comité organizador sepa en qué parte de la ruta se encuentra.

19) TIEMPOS Y RESULTADOS (TYR)

TYR, líder en Tiempos y Resultados, utiliza lo último en tecnología para el cronometraje de tiempos parciales y totales. Lo anterior se logra por medio del uso del chip, sensor que colocarás en tu tobillo con el brazalete correspondiente, de acuerdo a las instrucciones que se te entregarán en tu paquete. El chip lo devolverás a los voluntarios al término del evento, a cambio de tu medalla.

TYR
TIEMPOS Y RESULTADOS

Notas IMPORTANTES:

* Si necesitas hacer alguna aclaración con respecto a los Tiempos y Resultados, deberás hacerlo durante los siguientes **DOS DÍAS NATURALES** después del evento.
* El uso del chip es tu responsabilidad y únicamente te servirá para este evento, por lo que deberás devolverlo a los voluntarios al término de la competencia.

* Si por algún motivo no te presentas el día del evento por favor envía un correo electrónico a: info@tyr.com.mx, o llama al teléfono 6279-9440 en la Cd. de México, para informarte el procedimiento de devolución del chip, el cual no te será útil para ningún otro evento. O bien envíalo por paquetería a: Zacatecas #59, Col. Héroes de Padierna, Magdalena Contreras, CP 10700, Ciudad de México.

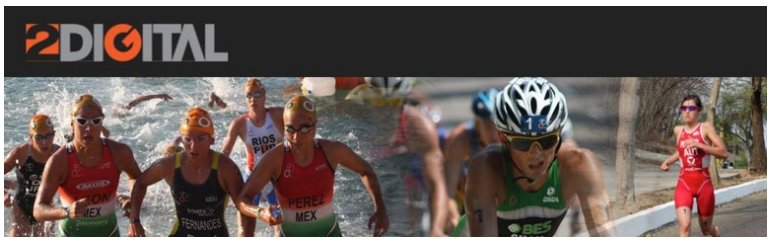
20) RESULTADOS EN VIVO & PERISCOPE

A) Podrás seguir los tiempos de tu competidor en vivo haciendo CLICK AQUI.

B) Publicaremos todos tus resultados parciales en tu Facebook, sólo ingresa a nuestra aplicación y comparte esta experiencia con tus amigos.

C) Sigue el evento en vivo en Periscope, solo dale follow a F. Mexicana de Triatlón y activa las notificaciones en tu móvil para que sepas el momento exacto de la etapa que se estará transmitiendo en vivo.

21) 2 DIGITAL



En este evento, 2 Digital te tomará fotos en cada etapa de la competencia y en la meta, las cuales podrás apreciar y comprar al buscar tu resultado en www.asdeporte.com (haz clic en tu nombre y luego en el banner correspondiente).
Si lo deseas, podrás comprar en preventa estas fotografías el día del registro y entrega de paquetes de esta competencia.

Compra en preventa: adquiere tu paquete fotográfico desde aquí...

OFICIALES TÉCNICOS: Serán designados por la Federación Mexicana de Triatlón (FMTRI) y su decisión será inapelable.

REGLAMENTO Y AVAL: el de la (FMTRI).

22) 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.

PROBLEMAS DE TEMPERATURA:

• **HIPERTERMIA.** El clima puede ser caluroso y húmedo, por lo que es recomendable usar ropa ligera para evitar la hipertermia y mantenerse hidratado.
• **HIPONATREMIA.** Niveles de sodio bajo. Reemplazar el agua perdida sin el sodio causa hiponatremia. El sodio se pierde mediante la orina y el sudor, por lo que recuerda comer alimentos salados durante la competencia.
• **USO DE SUERO O FLUIDOS INTRAVENOSOS.** Es probable que algunos competidores requieran ayuda médica al llegar a la línea de meta y necesiten que se les administre algún fluido o suero.

NINGÚN FAMILIAR O AMIGO TENDRÁ AUTORIZACIÓN DE PASAR AL ÁREA MÉDICA, A MENOS QUE EL DOCTOR RESPONSABLE DEL EVENTO LO AUTORICE.

** **RECUERDA QUE ES IMPORTANTE QUE SEPAS LA CANTIDAD DE FLUIDOS QUE VAS A INGERIR DURANTE LA COMPETENCIA. TANTO LA FALTA, COMO EL EXCESO PUEDEN SER CAUSA DE UN SEVERO PROBLEMA DE SALUD.**

*** EL COMITÉ ORGANIZADOR DESEA VER TERMINAR A TODOS LOS ATLETAS SIN NINGÚN PROBLEMA DE SALUD, POR LO QUE LES RECOMIENDA SEGUIR TODAS LAS INSTRUCCIONES DE LOS JUECES Y USAR LOS PUESTOS DE ABASTECIMIENTO.

MÁS DE LA MITAD DE LOS SERVICIOS QUE SE PRESTAN EN LA ZONA MÉDICA DEL EVENTO OCURREN DESPUÉS DE QUE LOS ATLETAS HAN TERMINADO LA COMPETENCIA. POR FAVOR, NO ABANDONES EL ÁREA EL RECUPERACIÓN HASTA QUE TÚ Y TUS ACOMPAÑANTES ESTÉN SEGUROS DE QUE ESTÁS BIEN O HASTA QUE PUEDAS COMER O TOMAR LÍQUIDOS SIN VOMITAR ASÍ COMO MANTENERTE DE PIE SIN MAREARTE.

TU SEGURIDAD ES NUESTRA PRIORIDAD

23) PUESTOS DE ABASTECIMIENTO:

Estarán localizados a la salida de la natación, así como en cada kilómetro de la carrera y uno más en la zona de recuperación. En estos sitios recibirás agua, bebidas isotónicas y asistencia del personal voluntario.

24) TRI YOGA:

El triatlón es un deporte que provoca un alto desgaste físico y mental, por lo que los que lo practican son blanco fácil para lesiones.

La YOGA es la disciplina ideal para complementar tu recuperación y evitar lesiones:

Físicamente
- Ayuda a cuidar tu postura
- Aumenta tu flexibilidad
- Te da agilidad y ligereza al correr
- Ayuda a recuperarte
- Mejora tu respiración

Mentalmente:
- Ayuda a controlar tus emociones
- Mejora tu concentración
- Ayuda a calmar y soportar el dolor
- Te da calma
- Reduce tu estrés

Sesiones de 15 minutos dentro del área de recuperación

25) CONDICIONES CLIMATOLÓGICAS:

La temperatura ambiental promedio en Valle de Bravo en abril es de 15° a 28°C. La temperatura del agua es de 19° a 22°C. Se permitirá el uso del traje de neopreno (wetsuit) para las categorías Sprint y Olímpico.

26) CARPA VIP:

Disfruta cómodamente de la competencia de Elites, Categorías por edad, Equipos, Ironkids, Sólo novatas y Relevos el día SÁBADO 28 DE ABRIL, observando la llegada a transición y meta desde la zona VIP.

Adquiere tus accesos y forma parte del selecto grupo de personas (limitado a 250 lugares), que disfrutarán de los siguientes servicios:

- La mejor ubicación en el lugar de la competencia
- Vista panorámica del evento
- Área de sombra
- Acceso controlado
- Alimentos y bebidas (no alcohol)
- Baños

Costo por persona (13 años en adelante): **$330.00** más costo por comisión bancaria.
Costo por niño (de cuatro a 12 años): **$220.00** más costo por comisión bancaria.

Importante: debes imprimir tu confirmación y canjearla por el brazalete de acceso a la zona VIP, en el módulo especial en el registro y entrega de paquetes del evento.

27) HOTEL SEDE:

Hotel El Santuario Resort & Spa

Atrás quedan el ansia, los ruidos y las prisas. Aquí, al noroeste de la presa Valle de Bravo, en el Estado de México, entre el lago y el cielo, a sólo quince kilómetros de uno de los destinos turísticos más visitados durante los fines de semana, se encuentra El Santuario Resort.

Ubicado en una milenaria montaña de cuarzo que ha sido bendecida por el Dalai Lama y un grupo de monjes tibetanos, El Santuario brinda varias opciones a quien desea beneficiarse de la energía de la tierra donde se erige y retomar su sitio en la naturaleza con pleno respeto y armonía, sin olvidar la exclusividad, la elegancia y el lujo.
El Santuario Resort cuenta con un hotel de 64 suites, el spa más grande y lujoso de Latinoamérica, club de golf, marina y club náutico, club hípico, fraccionamiento y centro de convenciones, todo dentro de un oasis espiritual en la cima, con un clima perfecto, pues aquí se registran ocho grados centígrados más que en el resto de Valle de Bravo, lo que disminuye la humedad y hace que la vegetación, variada y rica en especies de árboles, flores y plantas, configure un regalo para el espíritu.

28) CEREMONIA DE PREMIACIÓN:

Fecha: Sábado 28 de abril de 2018
Lugar: Hotel El Santuario Resort & Spa
Hora: 19:00 h

Trofeo para los primeros tres lugares de cada categoría (excepto categorías de 6 a 11 años).

www.turismovalledebravo.gob.mx

Importante: los ganadores de las categorías tendrán 30 días naturales a partir de la fecha del evento para reclamar su trofeo y escribir a **atencion@asdeporte.com,** es indispensable presentar identificación oficial.

29) TRIATLÓN DEPORTE VERDE:

Insentar Info Actualizada con logo de reciclaje ECOCE

30) AGRADECIMIENTOS:

- Gobierno del Estado de México.
- Secretaría de Turismo del Estado de México.
- H. Ayuntamiento Constitucional de Valle de Bravo 2016 - 2018.
- Secretaría de Seguridad Ciudadana (SSC).
- Instituto Mexiquense de Cultura Física y Deporte (IMCUFIDE).
- Federación Mexicana de Triatlón (FMTRI).
- Oficiales de la Federación Mexicana de Triatlón.
- Patrocinadores Oficiales.

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