

**G3T**  
• TRIATLÓN •  
FUELED BY  
G SERIES



**15** ABRIL  
FUNDIDORA MONTERREY

# GUÍA DE ATLETA



## TRIATLÓN GATORADE MONTERREY 2018

### PARQUE FUNDIDORA

#### DOCUMENTOS QUE LLEVAR

Cada triatleta 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 TUYOS.**

#### 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, acude al módulo de confirmación de identificación donde se sacará una fotografía a tus documentos.
- 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 traes tu comprobante, deberás pasar a aclaraciones y captura para que ahí 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. MÓDULO DE ACLARACIONES.** Si tienes algún problema o duda al respecto a tu registro, acude a él, donde el personal de Tiempos y Resultados podrá ayudarte.

#### PRONÓSTICO



6:53 a.m.



Humedad  
22%

Temp Min.  
12 °C  
Temp Máx.  
25 °C

#### TOMA NOTA

##### REGISTRO

**DÍA:** Viernes 13 de Abril 2018.

**LUGAR:** Salón EUA y Salón México, Cintermex.

**HORARIO:** 9:30 a 20:00 Hrs.

##### PRÁCTICA Y RECONOCIMIENTO DE LA ETAPA DE CICLISMO

**DÍA:** Únicamente el miércoles  
11 Abril 2018.

**LUGAR:** Dentro del Parque Fundidora.

**HORARIO:** 06:00 a 09:00 Hrs

#### NOTA IMPORTANTE:

Por cuestiones de seguridad, todos los triatletas podrán rodar dentro del Parque Fundidora los días previos al evento, únicamente en el horario señalado en el sentido establecido por el parque.

**Queda estrictamente prohibido rodar después de estos horarios, que hacerlo será motivo de descalificación. Los días jueves, viernes y sábado, de 6:30 a 11:30 tendremos competencias elites, trikids y relevos mixtos.**

**MONTERREY, NUEVO LEÓN**

**15 DE ABRIL DE 2018**

## DÍAS DEL EVENTO:

### **SÁBADO 14 DE ABRIL 2018**

**CATEGORÍAS TRIKIDS, SÓLO NOVATAS Y ELITES RELEVOS**

**07:00 Hrs.** Abre acceso a Zona de Transición

**08:00 Hrs.** Arranque TriKids.

**09:05 Hrs.** Sólo Novatas.

**10:15 Hrs.** Elites (Relevos)

### **DOMINGO 15 DE ABRIL 2018**

**CATEGORÍAS 14-15 AÑOS, SPRINT, OLÍMPICO, RELEVOS Y PREMIACIÓN.**

**06:20 Hrs.** Apertura de la Zona de Transición.

**07:20 Hrs.** Arranque 14-15 años.

**07:40 Hrs.** Arranque Olímpico.

**08:13 Hrs.** Arranque Relevos.

**09:10 Hrs.** Arranque Sprint.

**15:00 Hrs.** Premiación en la zona del evento

## JUNTAS PREVIAS

**FECHA:** Viernes 13 de Abril 2018

**LUGAR:** Salón Oceanía y Antártida de Cintermex (a un costado de la Zona del Registro).

**HORARIOS:**

**13:45 Hrs.** Olímpico, Sprint y 14-15 años.

**14:30 Hrs.** Clínica Teórica para Novatas, nos reunimos en el lobby del HOTEL Holiday Inn para la plática y de ahí nos vamos caminando a Zona de Transición para ver el lugar donde se llevará a cabo su competencia y ubicación de ruta de natación bici y carrera. Una vez que termina la Teórica nos vamos caminando a la Junta Previa. Es importante seas puntual para que no te pierdas ningún detalle y aclares todas tus dudas.

**15:00 Hrs.** Olímpico, Sprint y 14-15 años.

**16:00 Hrs.** Sólo Novatas (impartida por Nelly Becerra).

**17:00 Hrs.** Clínica Principiantes (Mario Salazar)

**17:30 Hrs.** Mi Primer Triatlón.

**18:00 Hrs.** TriKids.

**19:30 Hrs.** Olímpico, Sprint y 14-15 años.

**IMPORTANTE:** Cualquier cambio de horario o modificación a los recorridos de competencia serán anunciados en las Juntas Previas.



**2DIGITAL**

**2Digital** te tomará fotografías durante la carrera y al cruzar la meta, no olvides buscarla posteriormente en la página web y Facebook.

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

**DISTANCIAS:** 1.5 Km Natación, 40 Km Bicicleta, 10 Km Carrera.

**DÍA DE REGISTRO PARA RELEVOS:** Cada uno de los integrantes del relevo deberá firmar su formato de exoneración, recoger el paquete de competidor y solicitar su dos o tres playeras (según sea el caso).

**INGRESO DE BICICLETA A LA TRANSICIÓN PARA RELEVOS:** La bicicleta y artículos personales en la Zona de Transición, solo 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 finalista.

**Queda estrictamente prohibido cruzar la línea de meta con los integrantes del relevo, sólo 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 bicicleta dentro de la Zona de Transición, al término de la competencia.

### PUESTOS DE ABASTECIMIENTO

Estarán localizados a la Salida de la Natación, en la Zona de Transición, tres en la ruta de la Carrera y en la Zona de Recuperación. En estos sitios recibirás Gatorade, agua y hielo. En la ruta de la bicicleta no habrá puestos de abastecimiento.



**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)

## ZONA DE TRANSICIÓN Y MARCAJE

**CATEGORÍAS 14 Y 15 AÑOS, OLÍMPICO, SPRINT y RELEVOS.**

**FECHA:** Sabado 14 de Abril 2018 . Frente al Hotel Holiday Inn, Parque Fundidora.

**HORARIO DE INGRESO:** 12:00 a 20:30 Hrs.

**CATEGORÍAS TRIKIDS, SÓLO NOVATAS.**

**FECHA:** Sabado 14 de Abril 2018. Frente al Hotel Holiday Inn, Parque Fundidora.

**HORARIO DE INGRESO:** 7:00 a 7:40 Hrs.

Las bicicletas deberán tener ya colocado su número en el cuadro. **Ese mismo día se marcarán a los triatletas 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 triatletas 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.

**NOTA IMPORTANTE: Está prohibido dejar dentro de la Zona de Transición: bolsas, maletas, back-packs, celulares, relojes y artículos de valor. Sólo deberán dejar su bicicleta.**

## GUARDARROPA

Se ubicará a un costado de la Zona de Recuperación de 6:00 a 14:00 Hrs. 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, y podrás recogerla con el comprobante adjunto en tu número.

**El Comité Organizador no se hace responsable por objetos de valor dejados en el Guardarropa.**

**Habrà 3 Guardarropa:**

1er. Guardarropa en Arranque Olímpico.

2do. Guardarropa en Arranque Sprint.

3er. Guardarropa: General (Zona del evento)



### TRIYOGA

Nadar, hacer bici y correr es un deporte de alto desgaste físico y mental, los triatletas son blanco fácil para lesiones.

**La YOGA** es la disciplina ideal para completar tu entrenamiento:

#### 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 el dolor.
- Te da calma.
- Reduce tu estrés.

**TOMA LA ACTIVACIÓN EL DÍA DEL EVENTO DESPUÉS DE TU COMPETENCIA EN LA ZONA DE RECUPERACIÓN**

## CARPA "ATENCIÓN AL TRIATLETA 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.

## CALENTAMIENTO

No se podrá calentar en el recorrido de competencia, ya que hacerlo es motivo de descalificación.

Los Triatletas podrán calentar hasta 20 minutos antes de su respectivo arranque. El calentamiento deberá realizarse 50 mts atrás del puente de salida dentro del Río Santa Lucía.

## "CUIDA TU DEPORTE Y RESPETEMOS"

- "El equipo que está en Zona de Transición que no es mío, tiene dueño"
- "Cuida mi material en la Zona de Transición, yo cuido el tuyo"
- "No son bienvenidos los Triatletas que toman pertenencias de otros Triatletas"

### **TRIALETA 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 eliminará de la lista de Seleccionados Nacionales y NO podrá pertenecer a la Selección Nacional durante 2 años.
- Suspensión de 12 meses de los eventos avalados por la FMTRI.
- En caso de reincidencia será expulsado de por vida.

### CEREMONIA DE PREMIACIÓN

#### PREMIACIÓN OLÍMPICO, SPRINT Y 14-15 AÑOS

**FECHA:** DOMINGO 15 DE ABRIL

**LUGAR:** Parque Fundidora.

**HORARIO:** 15:00 Hrs.

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

#### PREMIACIÓN TRIKIDS Y NOVATAS

**FECHA:** Sabado 14 de Abril 2018.

**LUGAR:** Parque Fundidora.

**HORARIO:** 10:15 Hrs.

**LA CATEGORIA DE NOVATAS NO SE PREMIA CON LUGARES PERO A TODAS LAS COMPETIDORAS SE LES INVITA A LA CEREMONIA DE PREMIACIÓN PORQUE TODAS SON GANADORAS y se suben al PODIUM**

**para la foto oficial y para reconocer su esfuerzo por HABER CUMPLIDO EL SUEÑO DE TERMINAR SU PRIMER TRIATLON.**

#### PREMIACIÓN NOVATAS

**FECHA:** Sabado 14 de Abril 2018.

**LUGAR:** Parque Fundidora.

**HORARIO:** 10:15 Hrs

**IMPORTANTE:** Los ganadores de las categorías tendrán 30 días naturales a partir de la fecha del evento para reclamar su trofeo y escribir a [atención@asdeporte.com](mailto:atención@asdeporte.com), es indispensable presentar Identificación Oficial.

## TIEMPOS MÁXIMOS

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

### SPRINT

2 HORAS

(25 minutos máximo neto natación)	( 1:00 h. máximo neto ciclismo)	( 35 minutos máximo neto carrera)
		
<b>Natación:</b> 25 minutos tiempo acumulado	<b>Ciclismo:</b> 1:25 h. tiempo acumulado  (A partir de que arrancó, no podrá salir a correr después de este tiempo)	<b>Carrera:</b> 2:00 h. tiempo acumulado (Tiempo límite para llegar a la meta a partir de que arrancó)

### OLÍMPICO

4.25 HORAS

(50 minutos máximo neto natación)	( 2:25 h. máximo neto ciclismo)	( 1:10 h. máximo neto carrera)
		
<b>Natación:</b> 50 minutos tiempo acumulado	<b>Ciclismo:</b> 3:15 h. tiempo acumulado  (A partir de que arrancó, no podrá salir a correr después de este tiempo)	<b>Carrera:</b> 4:25 h. tiempo acumulado (Tiempo límite para llegar a la meta a partir de que arrancó)

## DESCRIPCIÓN DE RUTAS

### NATACIÓN

**NOTA IMPORTANTE 1:**

Por Reglamento del Parque, queda estrictamente prohibido entrenar dentro del Río Santa Lucía los días previos a la competencia, ya que el agua tendrá químicos. Hacerlo será motivo de descalificación.

Dependiendo de la distancia, la natación inicia sobre el Río Santa Lucía y termina dentro del Parque Fundidora, en el otro extremo del Río. El recorrido es lineal y la temperatura del agua es de aproximadamente 22° C, en las Juntas Previas se determinará el uso de traje de neopreno en su caso,

**NOTA IMPORTANTE 2:**

Por cuestiones de seguridad, las categorías de mayor participación se dividirán en dos bloques.

**NOTA IMPORTANTE 3:**

Queda estrictamente prohibido caminar en el recorrido de la natación. Hacerlo será motivo de descalificación.

**NOTA IMPORTANTE 4:**

Se permite pararse tocando el fondo.

**Será motivo de descalificación caminar durante la etapa de natación**

### CICLISMO

La nueva Ruta de Ciclismo se llevará a cabo en un circuito de 20 Km dentro del Parque Fundidora y sobre carriles express de Av Constitución. **La ruta es muy técnica con curvas muy cerradas, por lo que te recomendamos precaución.**

**Olimpico:** 2 vueltas a un circuito de 20 Km.

**Sprint:** 1 vuelta a un circuito de 20.Km

**Infantil 6 a 7 años:** Una vuelta a un circuito de 500 Mts (dentro del Parque).

**Infantil 8 a 9 años:** Una vuelta a un circuito de 4 Km (dentro del Parque).

**Infantil 10 a 11 años:** Dos vueltas a un circuito de 2 Km (dentro del Parque).

**Infantil 12 a 13 años:** Tres vueltas a un circuito de 2.6 Km, en total 7.8 Km (dentro del Parque).

**Juvenil 14 a 15 años:** Una vuelta a un circuito de 8 Km.

**Sólo Novatas:** Tres vueltas a un circuito de 2.6 Km, en total 7.8 Km (dentro del Parque).

**CADA ATLETA ES RESPONSABLE DE CONOCER EL RECORRIDO Y CONTAR SUS VUELTAS.**

Habrá jueces de control en ambos retornos y tapetes de control de chip. No cumplir con el recorrido completo será motivo de descalificación.

**DRAFTING**

Sí está permitido el drafting, tanto para el triatlón Sprint como para el Olímpico.

### CARRERA

La Carrera se realizará en un circuito de 2.5 Km sobre el Paseo Santa Lucía, hasta llegar al retorno de 1.25 Km, para así formar un circuito de 2.5 Km.

**Olimpico:** Cuatro vueltas de 2.5 Km.

**Sprint:** Dos vueltas de 2.5 Km.

**Infantil 4 a 5 años:** Una vuelta de 150 mts, retorno a los 75 Mts.

**Infantil 6 a 7 años:** Una vuelta a un circuito de 500 Mts, retorno a los 250 Mts.

**Infantil 8 a 9 años:** Una vuelta de 750 Mts, retorno en los 375 Mts.

**Infantil 10 a 11 años:** Una vuelta de 1 Km, retorno en los 500 Mts.

**Infantil 12 a 13 años:** Una vuelta de 1.5 Km, retorno en el Km .75

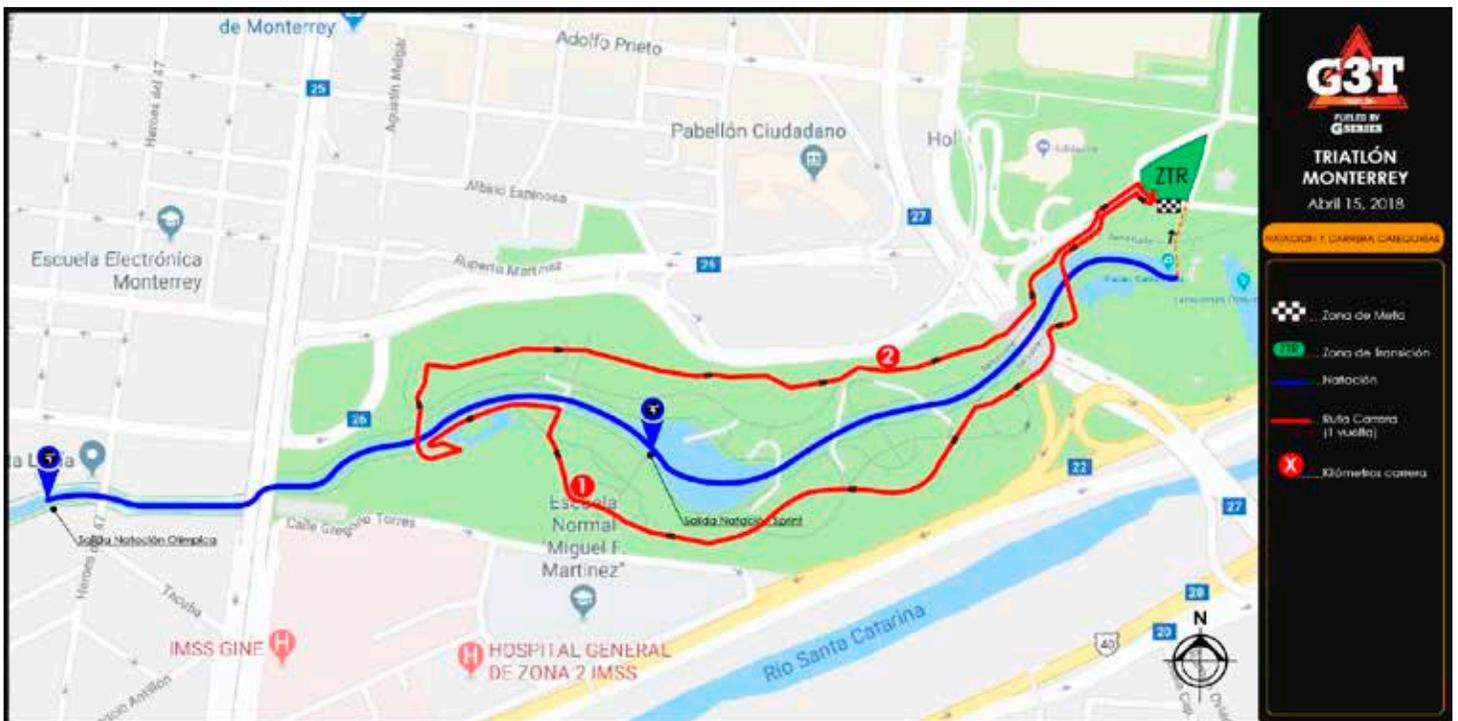
**Juvenil 14 y 15:** Una vuelta de 2.5 Km, retorno en el Km 1.25

**Sólo Novatas:** Una vuelta de 2.5 Km.

**LOS COMPETIDORES DEBERÁN PORTAR SU NÚMERO AL FRENTE DURANTE TODO EL TRAMO DE LA CARRERA.**

**LA LÍNEA DE META** es un área muy congestionada. Con el propósito de mantener la seguridad. **NO ESTÁ PERMITIDO** el acceso de ningún familiar.

## RUTAS



# TABLA DE ARRANQUES

CATEGORÍAS	CLAVE	HORARIO DE INGRESO BICICLETAS	ARRANQUE	SACAR BICICLETAS	COLOR DE GORRA
SÁBADO 14 DE ABRIL					
6-7 AÑOS VARONIL	NV	7:00 a 7:40	8:00 a.m.	09:10 a 10:00	ROJA
6-7 AÑOS FEMENIL	NF	7:00 a 7:40	8:01 a.m.	09:10 a 10:00	ROJA
8-9 AÑOS VARONIL	NV2	7:00 a 7:40	8:30 a.m.	09:10 a 10:00	AZUL
8-9 AÑOS FEMENIL	NF2	7:00 a 7:40	8:31 a.m.	09:10 a 10:00	AZUL
INFANTIL VARONIL 10-11	IA	7:00 a 7:40	8:26 a.m.	09:10 a 10:00	VERDE
INFANTIL FEMENIL 10-11	IF	7:00 a 7:40	8:27 a.m.	09:10 a 10:00	VERDE
INFANTIL VARONIL 12-13	IV	7:00 a 7:40	8:40 a.m.	09:10 a 10:00	AMARILLA
INFANTIL FEMENIL 12-13	IF	7:00 a 7:40	8:41 a.m.	09:10 a 10:00	AMARILLA
NOVIATAS	NOV	7:00 a 7:40	9:05 a.m.	9:45 a 10:20	ROSA
RELEVOS ELITE MIXTOS	X	9:00 a 9:45	10:15 a.m.		NARANJA
DOMINGO 15 DE ABRIL					
INFANTIL VAR 14-15	IC	12:00 a 20:30 hrs	7:20 a.m.	8:00 a 8:30 hrs	VERDE
INFANTIL FEM 14-15	IP	12:00 a 20:30 hrs	7:21 a.m.	8:00 a 8:30 hrs	BLANCA
DOMINGO 15 DE ABRIL					
OLÍMPICO VARONIL Universitario 18-24/25-29	A, B	12:00 a 20:30 hrs	7:40 a.m.	10:45 a 12:30 hrs	AMARILLA
OLÍMPICO VARONIL 30-34	C	12:00 a 20:30 hrs	7:43 a.m.	10:45 a 12:30 hrs	ROJA
OLÍMPICO VARONIL 35-39	D	12:00 a 20:30 hrs	7:46 a.m.	10:45 a 12:30 hrs	VERDE
OLÍMPICO VARONIL 40-44	E	12:00 a 20:30 hrs	7:49 a.m.	10:45 a 12:30 hrs	AMARILLA
OLÍMPICO VARONIL 45-49	F	12:00 a 20:30 hrs	7:52 a.m.	10:45 a 12:30 hrs	ROJA
OLÍMPICO VARONIL 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79 y 80 y +	G, H, I, J, O, L, N	12:00 a 20:30 hrs	7:55 a.m.	10:45 a 12:30 hrs	VERDE
OLÍMPICO FEMENIL Universitario (18-24) / 25-29 / 30-34	N, O, P	12:00 a 20:30 hrs	8:05 a.m.	10:45 a 12:30 hrs	BLANCA
OLÍMPICO FEMENIL 35-39 / 40-44 / 45-49 / 50-54 / 55-59 / 60-64 / 65 y +	Q, R, S, T, U, V, W	12:00 a 20:30 hrs	8:08 a.m.	10:45 a 12:30 hrs	ROSA
RELEVOS FEMENIL / VARONIL / MIXTO	R2, R3, RI	12:00 a 20:30 hrs	8:10 a.m.	10:45 a 12:30 hrs	AMARILLA
DOMINGO 15 DE ABRIL					
JUNIOR SPRINT VARONIL 16-17/ UNIVERSITARIOS 18-24	JV, SA	12:00 a 20:30 hrs	9:10 a.m.	10:45 a 12:30 hrs	ROSA
SPRINT VARONIL 25-29	SB	12:00 a 20:30 hrs	9:13 a.m.	10:45 a 12:30 hrs	BLANCA
SPRINT VARONIL 30-34	SC	12:00 a 20:30 hrs	9:16 a.m.	10:45 a 12:30 hrs	AMARILLA
SPRINT VARONIL 35-39	SD	12:00 a 20:30 hrs	9:19 a.m.	10:45 a 12:30 hrs	VERDE
SPRINT VARONIL 40-44	SE	12:00 a 20:30 hrs	9:22 a.m.	10:45 a 12:30 hrs	ROJA
SPRINT VARONIL 45-49 / 50-54	SE, SF, S0,	12:00 a 20:30 hrs	9:25 a.m.	10:45 a 12:30 hrs	ROSA
SPRINT VARONIL / 55-59 / 60-64 / 65 y mayores	SH, SI, SJ	12:00 a 20:30 hrs	9:28 a.m.	10:45 a 12:30 hrs	BLANCA
JUNIOR SPRINT FEMENIL 16-17 / UNIVERSITARIO 18-24	JF, SN	12:00 a 20:30 hrs	9:38 a.m.	10:45 a 12:30 hrs	ROSA
SPRINT FEMENIL 25-29	S0	12:00 a 20:30 hrs	9:41 a.m.	10:45 a 12:30 hrs	BLANCA
SPRINT FEMENIL 30-34	SP	12:00 a 20:30 hrs	9:44 a.m.	10:45 a 12:30 hrs	ROJA
SPRINT FEMENIL 35-39	SG	12:00 a 20:30 hrs	9:47 a.m.	10:45 a 12:30 hrs	VERDE
SPRINT FEMENIL 40-44	SR	12:00 a 20:30 hrs	9:50 a.m.	10:45 a 12:30 hrs	AMARILLA
SPRINT FEMENIL 45-49 / 50-54 / 55-59 / 60-64 / 65 y mayores	SS, ST, SU, SV, SW	12:00 a 20:30 hrs	9:53 a.m.	10:45 a 12:30 hrs	ROSA

## AGRADECIMIENTOS



**Y EN GENERAL, A TODOS AQUÉLLOS QUE APOYAN LA REALIZACIÓN DE ESTA  
COMPETENCIA, YA QUE SIN SU PARTICIPACIÓN, ESTE EVENTO NO SERÍA  
POSIBLE**