

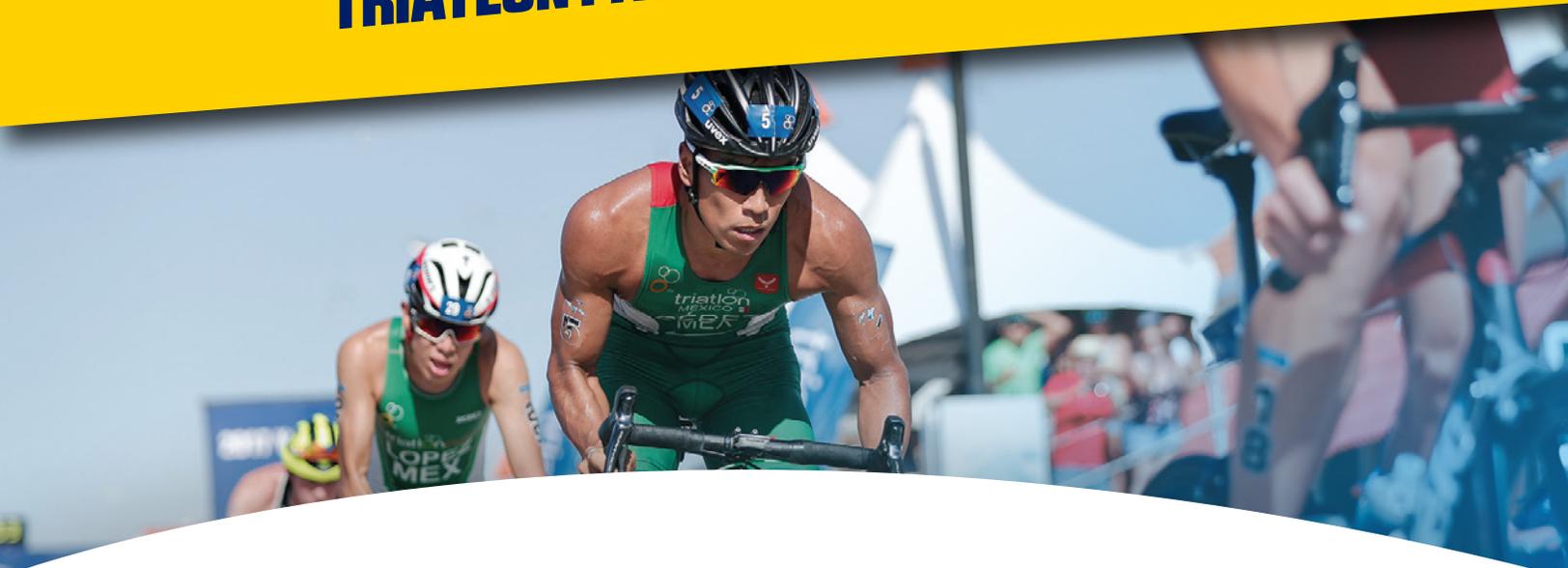


BY ASDEPORTE



# GUÍA DE ATLETA

## TRIATLÓN PACÍFICO MAZATLÁN 2018



## TRIATLÓN DEPORTE VERDE

La experiencia que te invita a despertar tu conciencia ecológica.

Al desarrollarse en parajes naturales, el triatlón tiene una relación viva con la naturaleza y una responsabilidad con el planeta.

Algunas de las acciones que se pueden ver en nuestros eventos para poder contar 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 medio ambiente.
- Esta iniciativa es una invitación al público en general a ser más respetuosos con el medio ambiente.

### PRONÓSTICO

	Salida del Sol 6:20 a.m.	
	Puesta del Sol 7:45 p.m.	
	<b>Min. 21 °C</b>	<b>31 °C Max.</b>
	<b>Humedad 10%</b>	
	<b>Pronóstico: Soleado</b>	

### TRIATLÓN DEPORTE VERDE

*"Triatlón Deporte Verde: la meta es el planeta"*



• PROGRAMA OFICIAL

VIERNES 25 DE MAYO:	
9:30 - 10:30 hrs.	Entrenamiento de natación en la playa norte frente al Monumento al Pescador. Para los atletas que participen en distancia Sprint y Olímpico.
12:00 - 20:00hrs.	Expo y Entrega de paquetes de competidor, en el Parque Martiniano , frente al monumento al pescador (es obligatorio presentar identificación oficial o acta de nacimiento para menores de edad).
14:00 - 21:00 hrs.	Registro e ingreso OBLIGATORIO de bicicletas en la zona de transición (ZT) para distancia Sprint y Olímpico.
14:00 - 21:00 hrs.	Módulo de servicio mecánico para bicis en el lugar de Registro de Participantes y Zona de Transición.
15:00 - 15:45 hrs.	Registro e ingreso OBLIGATORIO de bicicletas de categorías infantiles, en zona de transición correspondiente.
14:00 - 20:00 hrs.	Juntas previas para participantes, en Hotel Olas Altas Inn Salón arrecifes (VER TABLA DE HORARIOS POR CATEGORÍA EN LA SECCIÓN "JUNTA PREVIA").
14:00 hrs.	(Infantil).
15:00 hrs.	(Olímpico y Sprint).
18:00hrs.	Junta para los competidores Elite (OBLIGATORIA, al finalizar se entregarán los números y paquetes de competidor de ésta categoría en el mismo lugar de la junta).
20:00 hrs.	(Olímpico y Sprint).

VIERNES 25 DE MAYO:	
17:30 hrs.	ARRANCA COMPETENCIA INFANTIL, zona de playa junto al Monumento al Pescador. (ver tabla de horario de salida para cada categoría).
18:00 hrs.	Premiación Simbólica Infantil de categorías 12-13 y 14-15, en Avenida Del Mar (en la Meta Infantil).
SÁBADO 26 DE MAYO:	
6:00 hrs.	Abre zona de transición (ver tabla de ingreso a ZT según categoría).
7:00 hrs.	ARRANCA LA COMPETENCIA (ver tabla de horario de salida para cada categoría).
9:30 hrs.	Salida de atletas Elite Femenil.
9:36 hrs.	Salida de atletas Elite Varonil.
11:30 hrs.	Premiación simbólica ELITE en zona de Meta.
18:00 hrs.	Premiación: Olímpico y Sprint. Bar Bora Bora *Nota importante: Los horarios están sujetos a cambios, favor de consultar las actualizaciones en las juntas previas.

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

MAZATLÁN, SINALOA

25 Y 26 DE MAYO, 2018

## • REGISTRO Y ENTREGA DE PAQUETES:

**Lugar:** Parque Martiniano frente a monumento al Pescador.

**Fecha y horario:** Viernes 25 de Mayo de 12:00 a 20:00 hrs.

### PROCESO PARA RECOGER TU PAQUETE DE COMPETIDOR:

- 1) Firma el formato de exoneración de responsabilidad.
- 2) En la fila que corresponde a tu número muestra una identificación oficial y entrega una copia, muestra tu comprobante de inscripción y entrega el formato de exoneración de responsabilidad.
- 3) Recoge tu paquete de competidor: números de competencia (competidor, bici y casco), gorra de natación y chip.
- 4) Pasa por tu playera.
- 5) Módulo de aclaraciones: acude a este lugar si tienes algún problema o duda respecto a tu registro.

**\* EL COMPETIDOR QUE NO RECOJA SU PAQUETE EN EL LUGAR, DÍA Y HORARIO INDICADO PERDERÁ TODO DERECHO DERIVADO DE SU INSCRIPCIÓN.**

**\*\* ES OBLIGATORIO PRESENTAR IDENTIFICACION OFICIAL (INE, PASAPORTE, LICENCIA O ACTA DE NACIMIENTO EN EL CASO DE MENORES DE EDAD PARA PODER RECIBIR EL PAQUETE).**

**\*\*\* NO HABRÁ ENTREGA DE PAQUETES EL SÁBADO 26 DE MAYO.**

### IMPORTANTE:

Todo participante inscrito cede al comité organizador el derecho de utilizar su nombre e imagen en cualquier promoción motivo del GRAN TRIATLÓN PACIFICO MAZATLÁN.

Cada atleta deberá mostrar una identificación oficial y firmar PERSONALMENTE, el formato de Exoneración de responsabilidad en el módulo correspondiente el día de la entrega de paquetes. En el caso de menores de edad, el responsable del mismo deberá mostrar adicionalmente el Acta de nacimiento del menor.

No se entregará paquetes a ninguna persona que no sea el titular del mismo. Tampoco habrá entrega fuera de los horarios y lugares establecidos para el registro.



### TRI YOGA

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 A PARTIR DE LAS 8:00 a.m.**



**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)

MAZATLÁN, SINALOA

25 Y 26 DE MAYO, 2018

## • MARCAJE DE ATLETAS E INGRESO OBLIGATORIO DE BICICLETA EN ZONA DE TRANSICIÓN:

A un costado del Monumento al Pescador.

Todos los competidores deberán llevar sus bicicletas para ser revisadas y dejarlas en la zona de transición en los siguientes horarios:

- **Categorías por edad el Viernes 25 de Mayo , de 14:00 a 21:00 hrs. (únicamente bicicletas), DESPUÉS de haber recogido el paquete de competidor.**
- **Categorías infantiles: viernes 25 de Mayo , de 16:30 a 17:20 hrs.**
- **Elite /Sub 23, ingresan sus bicicletas el Sábado 26 de Mayo, de 8:10 am a 8:40 am.**

Para ingresar las bicicletas a ZT ya deberán tener colocado el número de la misma en el cuadro. Este mismo día se marcará a los atletas con su número en brazo y pierna, así como la letra de su categoría en la pantorrilla.

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. No podrá haber cambio de ruedas el día de la competencia.

*\* Está prohibido dejar adentro de la zona de transición bolsas, maletas, back pack, etc.*

*Solamente deberán dejar su bicicleta.*

## • JUNTAS PREVIAS

Se llevarán a cabo en el SALÓN arrecifes del Hotel Olas Altas Inn tanto el Comité Organizador como los jueces de la Federación Mexicana de Triatlón estarán dando las instrucciones y reglamentos de la competencia.

Es la ocasión especial para que preguntes cualquier duda que tengas.

### **Viernes 25 de Mayo, Hotel Olas Altas Inn**

**14:00 hrs.** (Infantil)

**15:00 hrs.** (Olímpico y Sprint)

**18:00 hrs.** Junta para los competidores Elite (OBLIGATORIA, al finalizar se entregarán los números y paquetes de competidor de esta categoría en el mismo lugar de la junta).

**20:00 hrs.** (Olímpico y Sprint).

### **IMPORTANTE:**

CUALQUIER CAMBIO DE HORARIO O MODIFICACIÓN A LOS RECORRIDOS DE COMPETENCIA SERÁ ANUNCIADO EN LAS JUNTAS PREVIAS POR LO QUE ES MUY IMPORTANTE QUE ASISTAS A ÉSTAS.

## • ESTACIONAMIENTO

### EL DÍA DEL INGRESO DE BICIS EN LA ZONA DE TRANSICIÓN Y EL DÍA DE LA COMPETENCIA:

Te recomendamos estacionar tu vehículo en las calles aledañas a la zona de transición que no formen parte de las rutas de competencia, ya que habrá un operativo de grúas de tránsito municipal para retirar los vehículos estacionados sobre las mismas.

## • RE MARCAJE DE COMPETIDORES

### EL DÍA DE LA COMPETENCIA, FAVOR DE NO PONERSE BLOQUEADOR ANTES DE SER MARCADOS

El re marcaje comenzará el día de la competencia al abrir la zona de transición, después del re marcaje los competidores podrán revisar sus bicicletas. Habrá personal voluntario, jueces y del comité organizador para ayudarlos en caso de ser necesario.

## • TRANSICIÓN

La transición abrirá (Sábado 26 de Mayo) a las 6:00 a.m., todos los competidores deberán estar fuera de la ZT según indica la tabla de horarios, para dirigirse al área de arranque.

Después de las 12:15 hrs. ya no habrá seguridad en la zona de transición.

Recuerda que habrá zonas de monte y desmonte a la entrada y salida de la transición, y no podrás iniciar la carrera pedestre hasta que tu bicicleta quede perfectamente bien montada en los racks.

*\* 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, lentes, gorra, toalla, etc.; ropa y otras pertenencias podrán dejarse en el guardarropa ubicado junto a la zona de pre-arranque.*

### **IMPORTANTE:**

Te pedimos respetar los horarios de ingreso y retiro de bicis en la zona de transición ya que están calculados para no interrumpir o entorpecer la competencia de los atletas que sigue compitiendo.

**No cumplir los horarios establecidos es motivo de descalificación.**

### • GUARDARROPA

A un costado de la zona de transición encontrarás una carpa en donde podrás dejar tus pertenencias en una bolsa que se proporcionará en ese momento, dichos artículos deben caber en la bolsa para poder ser aceptada.

Objetos de valor, bombas de aire y maletas o back packs no serán aceptados en el guardarropa.

Todas las bolsas que no sean reclamadas antes de las 13:30 hrs. serán desechadas.

El comité organizador no se hace responsable por objetos de valor depositados (GPS, relojes, computadoras de bici, carteras, teléfonos, iPads, etc.).

### • CALENTAMIENTO

Los atletas podrán calentar hasta 20 minutos antes de su respectivo arranque. El calentamiento deberá ser a la izquierda (viendo hacia el mar) del puente de salida. No se podrá calentar en el recorrido de competencia, hacerlo es motivo de descalificación.

### • CONTROL DE ARRANQUES

Se registrará la entrada a la zona de pre arranque por medio del chip; todos los competidores deberán entrar a éste 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.

### • TABLA DE ARRANQUES

#### VIERNES 25 DE MAYO

CATEGORÍA			VIERNES 25 DE MAYO INTRODUCIR BICICLETA	VIERNES 25 DE MAYO ARRANQUE	VIERNES 25 DE MAYO RETIRO DE BICICLETAS
CLAVE					
6-8 AÑOS VARONIL	NV	AMARILLA	16:30 A LAS 17:20 HRS.	17:30 HRS.	20:00 HRS
6-8 AÑOS FEMENIL	NF	ROSA		17:31 HRS.	
9-11 AÑOS VARONIL	IA	ROJA		17:46 HRS.	
9-11 AÑOS FEMENIL	IN	BLANCA		17:47 HRS.	
12-13 AÑOS VARONIL	IB	VERDE		18:07 HRS.	
12-13 AÑOS FEMENIL	IO	ROSA		18:08 HRS.	
14-15 AÑOS VARONIL	IC	BLANCA		18:35 HRS.	
14-15 AÑOS FEMENIL	IP	AMARILLA		18:36 HRS.	

#### TRIATLÓN PACÍFICO 2018 SÁBADO 26 DE MAYO

CATEGORÍA	CLAVE	COLOR	VIERNES 25 DE MAYO INTRODUCIR BICICLETA	SÁBADO 26 DE MAYO INGRESO Y CHEQUEO DE ARTÍCULOS PERSONALES	ARRANQUE	RETIRO DE BICICLETAS
OLÍMPICO VARONIL 18-24 / 25-29 / 30-34 / 35-39	A, B, C, D	ROJA	14:00 A 21:00 HRS	6:00 A 6:45	7:00 HRS.	10:10 A 11:20 HRS.
OLÍMPICO VARONIL 40-44/45-49/50-54/55-59 EN ADELANTE	E,F,G,H,I,J,K,L	BLANCA			7:02 HRS.	
OLÍMPICO FEMENIL TODAS LAS CATEGORÍAS	M,O,P,Q,R,S,T,U,V	AMARILLA			7:06 HRS.	
RELEVOS (MIXTOS, VARONIL Y FEMENIL)	R1,R2,R3	AMARILLA			7:06 HRS.	
SPRINT VARONIL 16-17/18-24/25-29/30-34/35-39	JV, SA, SB, SC, SD	AMARILLA	14:00 A 21:00 HRS	6:00 A 7:15	8:06 HRS.	
SPRINT VARONIL 40-44 / 45-49 / 50-54 / 55-59 / 60 Y +	SE,SF,SG, SH, SI	VERDE			8:10 HRS.	
SPRINT FEMENIL TODAS LAS CATEGORÍAS	JF,SN,SO,SP, SQ,SR,SS,ST,SU,SV	ROSA			8:14 HRS.	
ELITE/ SUB 23 (FEMENIL)	Y / Y23	ROJA	N/A	8:30 A 9:10	9:30 HRS.	12:00 A 12:30
ELITE/ SUB 23 (VARONIL)	X / X23	VERDE			9:36 HRS.	

**MAZATLÁN, SINALOA**

**25 Y 26 DE MAYO, 2018**

## • VIERNES 25 DE MAYO

### INFANTIL 6 A 8 AÑOS:

- Natación:** (50 m) – Saliendo en playa Norte, zona próxima al “Monumento al Pescador”, una vuelta, o recorrido recto paralelo a la playa (depende condiciones del oleaje).
- Ciclismo:** (1 km) – Saliendo de la ZT, tomar la Av. del Mar hacia el Valentino´s, dar vuelta en el retorno de 500 m para hacer una vuelta en un circuito de 1 km, vialidad del lado de los hoteles ida y vuelta.
- Carrera:** (500 m) – Saliendo de la ZT sobre la Av. del Mar hacia el Valentino´s, dar vuelta en el retorno de 250 m para hacer una vuelta en un circuito de 500 metros, sobre sobre la vialidad del lado del mar, ida y vuelta.

### INFANTIL 9 A 11 AÑOS:

- Natación:** (150 m) – Saliendo en playa norte, zona próxima al “Monumento al Pescador”, una vuelta de 150 m.
- Ciclismo:** (4 km) – Saliendo de la ZT, tomar la Av. del Mar hacia el Valentino´s, dar vuelta en el retorno de 2 km para hacer una vuelta en un circuito de 4 km, vialidad del lado de los hoteles ida y vuelta.
- Carrera:** (1 km) – Saliendo de la ZT sobre Av. Del Mar hacia el Valentino´s, dar vuelta en el retorno de 500m para hacer una vuelta en un circuito de 1 km sobre sobre la vialidad del lado del mar, ida y vuelta.

### INFANTIL 12 A 13 AÑOS:

- Natación:** (300 m) – Saliendo en playa norte, zona próxima al “Monumento al Pescador”. Una vuelta de 300 m.
- Ciclismo:** (8 km) – Saliendo de la ZT, tomar la Av. del Mar hacia el Valentino´s, dar vuelta en el retorno de 2 km para hacer dos vueltas a un circuito de 4 km, vialidad del lado de los hoteles ida y vuelta).
- Carrera:** (1.5 km) – Saliendo de la ZT sobre el malecón hacia el Valentino´s, dar vuelta en el retorno de 750 m para hacer una vuelta en un circuito de 1.5 km sobre sobre la vialidad del lado del mar, ida y vuelta.

### JUVENIL 14 A 15 AÑOS:

- Natación:** (400 m) – Saliendo en playa norte, zona próxima al “Monumento al Pescador”. Una vuelta de 400 m.
- Ciclismo:** (10 km) – Saliendo de la ZT, tomar la Av. del Mar hacia el Valentino´s, dar vuelta en el retorno de 2.5 km para hacer dos vueltas en un circuito de 5 km, vialidad del lado de los hoteles ida y vuelta).
- Carrera:** (2.5 km) – Saliendo de la ZT, sobre el malecón hacia el Valentino´s, dar vuelta en el retorno de 1,250 m para hacer una vuelta en un circuito de 2.5 km sobre la vialidad del lado del mar, ida y vuelta.

## • SÁBADO 26 DE MAYO

### TRIATLON SPRINT:

- Natación:** (750m) –Saliendo en playa norte frente al “Monumento al Pescador”. Un recorrido de 750 m. Arranque y llegada en puntos separados (ver ruta).
- Ciclismo:** (20km) – Saliendo de la ZT, tomar la Av. del Mar hacia el “Valentino´s” dar vuelta a la derecha en Insurgentes hasta Reforma a la derecha y continuar por Leonismo, hasta el retorno de 5 km, retornar por la misma Leonismo, nuevamente Reforma, Insurgentes, Av. del Mar, izquierda todo el malecón hasta el retorno de 10 km, para hacer dos vueltas en este circuito de 10 km.
- Carrera:** (5km) – Una vuelta a un circuito de 5 km saliendo de la ZT, tomar el “Paseo Claussen” hasta el “Escudo”, retorno en “U” por la misma ruta para completar el circuito en el “Monumento al Pescador”.

### TRIATLON OLIMPICO:

- Natación:** (1,500 m) – Arranque en la playa norte frente al “Monumento al Pescador”. Dos vueltas de 750 m. Salida en punto separado del arranque (ver ruta).
- Ciclismo:** (40 km) – Saliendo de la ZT, tomar la Av. del Mar hacia el Valentino´s, dar vuelta a la derecha en Insurgentes hasta Reforma a la derecha y continuar por Leonismo, hasta el retorno de 5 km, retornar por la misma Leonismo, nuevamente Reforma, Insurgentes, Av. del Mar izquierda todo el malecón hasta los 10 km para hacer cuatro vueltas en este circuito.
- Carrera:** (10 km) – dos vueltas a un circuito de 5 km. Saliendo de la ZT, tomar el “Paseo Claussen” hasta el “Escudo”, retorno en “U” por la misma ruta para completar en el “Monumento al Pescador” el circuito de 5 km, al cual dará una segunda vuelta para completar la distancia de 10 km.

### TRIATLÓN ELITE:

- Natación:** (1,500 m) – Arranque en la playa norte frente al “Monumento al Pescador”. Dos vueltas de 750m.
- Ciclismo:** (40 km) – Saliendo de la ZT, tomar la Av. del Mar hacia el “Valentino´s” dar vuelta a la derecha en Insurgentes hasta 1er retorno vuelta en U, para retomar la Av. del Mar a la izquierda hasta el retorno marcado para hacer seis vueltas en este circuito.
- Carrera:** (10 Km) – Cuatro vueltas a un circuito de 2.5 km, saliendo de la ZT, tomar el “Paseo Claussen” hacia el “Escudo”, retorno en “U” (1.25 km) por la misma ruta para completar en el “Monumento al Pescador” el circuito de 2.5 km al cual dará cuatro vueltas para completar la distancia de 10 km.





### • GENERALES DE LA COMPETENCIA

#### TIPS DE CALENTAMIENTO:

- 1.- Es muy importante que calientes bien antes de la natación, para que tus extremidades y todo tu cuerpo esté listo 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.
- 3.- No tomes demasiados líquidos antes del inicio del evento, hazlo con suficiente anticipación.
- 4.- En caso de que te angusties al estar nadando, haz la seña de levantar el brazo pidiendo ayuda a las embarcaciones que están cuidando, y ponte a flotar de espaldas en lo que llegan a auxiliarte, o en lo que te recuperas. Tómallo con calma y relájate.
- 5.- De ser posible, conoce el recorrido de la natación en días previos; asiste a las prácticas de natación para reducir la ansiedad e hiperventilación que te pueda provocar el evento.

#### NATACIÓN:

- La natación se llevará a cabo en el mar.
- El arranque será desde la playa.
- El recorrido estará marcado con boyas grandes en las esquinas y boyas más pequeñas a lo largo del mismo.
- El comité organizador del evento entrega gorra de natación a cada atleta, por seguridad, el uso de ésta es obligatorio.
- **La temperatura promedio del agua en el mes de Mayo es de 25°C.**

#### RECOMENDACIONES PARA LA NATACIÓN:

- 1.- Revisa la ruta de la natación para que veas cómo están las corrientes, pues el marea es una de las principales razones de abandono. No te expongas por mucho tiempo al sol.
- 2.- Generalmente, el arranque podría estar congestionado. Para minimizar algún accidente físico o emocional, espera unos momentos después del arranque hasta que el amontonamiento de nadadores haya disminuido.
- 3.- Usa googles. No esperes hasta el último día para probarlos, mejor práctica con ellos.
- 4.- Asegúrate de que tu chip esté bien colocado en el tobillo.

#### CICLISMO:

Deberás llevar el casco abrochado, antes de tomar la bicicleta y hasta después de dejarla en el rack. Respeta 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. Deberás tener el torso cubierto todo el tiempo

#### DRAFTING:

Si estará permitido el drafting, tanto para el triatlón Sprint como para 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 de 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.

#### LAS SANCIONES SON:

Al primer intento de utilizar equipo no permitido (bicicleta, ruedas, aerobarra), se aumentara un minuto de penalización en distancia Olímpica y 30 segundos en distancia Sprint, al tiempo total del atleta. Si el atleta vuelve a intentarlo, la penalización será de dos minutos en Olímpico y uno en Sprint. Si el mismo atleta incurre en un tercer intento, no se le permitirá participar

#### ESPECIFICACIONES DE LA BICICLETA PARA EVENTOS CON DRAFTING PERMITIDO:

Para eventos con drafting permitido, las bicicletas deben tener las siguientes características:  
El cuadro de la bicicleta será de un patrón tradicional, es decir, estará formada por dos triángulos. Un triángulo principal de tres elementos tubulares rectos o cónicos, (que pueden ser redondos, ovalados, o aplanados y otro triángulo en la partetrasera).



### • GENERALES DE LA COMPETENCIA

#### RUEDAS:

Las ruedas deben tener las siguientes características:

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

#### 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.
- 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 colocadas en el manubrio, no en la aerobarra.
- Las botellas de agua no se podrán poner en la aerobarra.
- Cada atleta es responsable de conocer el recorrido y de contar sus vueltas.

Habrà OFICIALES TÉCNICOS de control en el recorrido, también habrá tapetes de control de chip y cámaras de vídeo. **El no cumplir con el recorrido completo será motivo de descalificación.**

#### No está permitida ninguna clase de ayuda externa.

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

Los atletas se deben hacer responsables del buen funcionamiento de su bicicleta.



#### CARRERA:

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

**SI ABANDONAS LA COMPETENCIA EN CUALQUIER ETAPA, POR FAVOR DA AVISO Y ENTREGA TU CHIP A UN OFICIAL TÉCNICO.**

La ruta estará completamente cerrada a la circulación de automóviles.

Con el propósito de mantener la seguridad, **NO ESTÁ PERMITIDA** la entrada de ningún familiar a la zona de meta y recuperación.

#### TIEMPO LÍMITE:

Por seguridad de los competidores el "tiempo máximo oficial" que comenzará a contar después del arranque de cada oleada será:

#### Tiempo máximo de competencia Triatlón Olímpico:



#### Tiempo máximo de competencia Triatlón Sprint:



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.



### • TIEMPOS Y RESULTADOS

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 brazaletes 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.

#### a) Resultados extraoficiales:

Al término de la competencia, podrás ver en el módulo de TYR tus tiempos y lugar extraoficial ocupado.

#### b) Resultados oficiales:

Los resultados oficiales de la competencia se publicarán el mismo día del evento a partir de las 18:00 hrs. en: [www.asdeporte.com](http://www.asdeporte.com), en donde podrás revisarlos e imprimir tu certificado oficial de tiempo.

#### OFICIALES TECNICOS:

Serán designados por la FMTRI.

#### REGLAMENTO Y AVAL:

El de la Federación Mexicana de Triatlón.

### • 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 reemplazar el sodio causa hiponatremia, el sodio se pierde mediante la orina y el sudor, recuerda comer alimentos salados durante la competencia.

**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. RECUERDA QUE ES IMPORTANTE QUE SEPAS LA CANTIDAD DE FLUIDOS QUE VAS A INGERIR**

**DURANTE LA COMPETENCIA, TANTO LA FALTA DE COMO EL EXCESO PUEDEN SER CAUSA DE UN SEVERO PROBLEMA EN LA SALUD.**

EL COMITÉ ORGANIZADOR DESEA VER TERMINAR A TODOS LOS ATLETAS SIN NINGÚN PROBLEMA DE SALUD POR LO QUE LES RECOMENDAMOS SEGUIR TODAS LAS INSTRUCCIONES DE LOS OFICIALES TECNICOS Y USAR LOS PUESTOS DE BASTECIMIENTO.

MÁS DE LA MITAD DE LOS SERVICIOS QUE SE DAN EN LA ZONA MÉDICA DEL EVENTO OCURREN DESPUÉS DE QUE LOS ATLETAS HAN TERMINADO LA COMPETENCIA, POR FAVOR NO ABANDONES EL ÁREA DE RECUPERACIÓN HASTA QUE TU 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.**

#### PUESTOS DE ABASTECIMIENTO:

Estarán localizados en la salida de la natación, cuatro en carrera pedestre y uno más en la zona de recuperación, en estos recibirás agua, bebidas isotónicas (POWERADE) y asistencia del personal voluntario.

#### CONDICIONES CLIMATOLÓGICAS:

La temperatura ambiental promedio en Mazatlán en el mes de Mayo es de **28° a 35°**.

La temperatura del agua es de aprox. **25°C**.

MAZATLÁN, SINALOA

25 Y 26 DE MAYO, 2018

## • VIERNES 25 DE MAYO

### PREMIACIÓN TRIATLÓN INFANTIL.

TODOS LOS NIÑOS DE LAS CATEGORÍAS 6 - 8 Y 9 - 11 SON GANADORES!, por lo que NO habrá una premiación especial para ningún niño de 6 a 11 años de edad, **¡TODOS SON GANADORES!**.

Premiación Simbólica Infantil con medalla a los 3 primeros lugares de las categorías 12 - 13 y 14 - 15, viernes 25 de Mayo 18:15 hrs. en Av. Del Mar en la Meta Infantil.

## • CEREMONIA DE PREMIACIÓN

### BAR BORA BORA .

**Fecha y horario:** sábado 26 de mayo de 18:00 a 20:00 hrs.

**Premiación Triatlones Olímpico y Sprint:** Se premiará con trofeo a los primeros 3 lugares de cada Categoría por edad y, además, con premiación monetaria de acuerdo a la distancia o evento en que compitan:

#### Premiación Triatlón Olímpico Categorías por Edad

Rama Femenil / Rama Varonil

1er Lugar Categoría por edad \$1,395.00 / \$1,395.00

2º. Lugar Categoría por edad \$1,085.00 / \$1,085.00

3er. Lugar Categoría por edad \$ 620.00 / \$620.00

#### Premiación Triatlón Sprint Categorías por Edad

Rama Femenil / Rama Varonil

1er Lugar Categoría por edad \$1,080.00 / \$1,080.00

2º. Lugar Categoría por edad \$ 840.00 / \$ 840.00

3er. Lugar Categoría por edad \$ 480.00 / \$ 480.00

La premiación para las Categorías Elite y Sub-23 será de acuerdo al Reglamento de la FMTRI.

### NO SE ENTREGARÁ DINERO EN EFECTIVO.

Se tomarán 30 días naturales a partir de la fecha de realización del evento (26 de mayo 2018) reclamar cualquier premio, de no hacerlo se perderá el derecho a reclamar el mismo.

#### •IMPORTANTE PARA LOS ATLETAS GANADORES:

Los premios se entregarán durante la ceremonia de premiación. Los atletas deberán acudir con copia de su identificación oficial (INE, Pasaporte, Cartilla del Servicio Militar), para poder reclamar su cheque. En caso de no presentar el documento mencionado, no se hará entrega del premio.

En caso de que no se puedan quedar a la premiación, deberán enviar por correo electrónico a la contadora Denisse Peraza dperaza@vdm.com.mx , su identificación oficial escaneada indicando el nombre y número de cuenta en la que desean que se les realice el depósito, la cuenta debe de estar a nombre del competidor ganador, de lo contrario no se realizará el depósito.

## AGRADECIMIENTOS

- Gobierno del Estado de Sinaloa.
- Municipio de la Ciudad de Mazatlán.
- Prestadores de Servicios Turísticos de la Ciudad de Mazatlán.
  - Asociación de Hoteles y Empresas Turísticas de Mazatlán.
  - Asociación de Hoteles de Tres Islas de Mazatlán.
- Secretaría de Turismo del Gobierno del Estado de Sinaloa.

---

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

## ¡MUCHO ÉXITO!

