

AsTri SAN LUIS POTOSÍ



GUÍA DE ATLETA



Consejo
Ciudadano
del Deporte Potosino



SAN LUIS POTOSÍ

San Luis es un destino que ofrece grandes atractivos, La capital posee un bello centro histórico decorado con cantera rosa que fue declarado en 2010 como Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

La huasteca potosina posee una extensa oferta cultural y una gran cantidad de lugares para visitar como hermosos ríos, el imponente Sótano de las Golondrinas y el Jardín Surrealista de Edward James.



7:00 a.m.

Temperatura
32° C
Principalmente
nublado

Humedad
58%

DOCUMENTOS QUE LLEVAR

Cada atleta deberá presentar una identificación oficial y entregar una copia de la misma, así como firmar PERSONALMENTE el formato de exoneración de responsabilidad en el módulo correspondiente, los días de la entrega de paquetes. Está prohibido recoger paquetes que no sean suyos.

Vestuario recomendado: Sombrero, lentes de sol, tenis, short, bloqueador.



¡Márcate como los profesionales!

¡Olvídate del plumón!

Donativo de \$100

Recibirás tres juegos de tu número (para ambos brazos y piernas) y la letra de tu categoría.

Los números se entregarán el registro en el stand de la Fundación Triatletas por México.

www.competenciaspormexico.org

PARA RECOGER TU PAQUETE

- 1) FIRMA DE EXONERACIÓN.
- 2) IDENTIFICACIÓN ORIGINAL. Si no traes contigo una copia por ambos lados de tu credencial de elector, en el módulo de exoneraciones tendremos el servicio de escáner. Allí podrás solicitarla.
- 3) COMPROBANTE DE INSCRIPCIÓN Y AFILIACIÓN FMTRI 2018. Si cuentas con tu comprobante de inscripción y afiliación FMTRI 2018, pasa directamente a recoger tu paquete de competidor. Si no tienes tu comprobante, deberás pasar a aclaraciones y captura para que allí te den tu número.
- 4) ENTREGA DE PAQUETES. Pasa a la fila que te corresponda, según tu número de competidor. Entrega tu documentación (exoneración firmada, muestra tu identificación original) y recoge tu paquete de competidor.

GUÍA DE ATLETA

5) **ENTREGA DE PLAYERAS.** Después de recoger tu paquete, pasa a la fila de entrega de playeras y solicita tu talla (sujeto a disponibilidad).

6) **MÓDULO DE ACLARACIONES.** Si tienes algún problema o duda respecto a tu registro, acude a él, donde el personal de Tiempos y Resultados podrá ayudarte.

BUENA TARDE

Viernes 21 de Septiembre 2018:

18:00 hrs Junta previa categoría Elite. (SALON DEL ECOMUSEO)

Sábado 22 de Septiembre 2018:

Registro día 1 (Sprint / Olímpico)

Registro Categorías por edad

10:00-18:00 hrs Registro y entrega de números de competidor para todas las categorías. (ECOMUSEO PARQUE TANGAMANGA 1).
Apertura y cierre del servicio mecánico gratuito para bicicletas.

10:00 **JUNTA PREVIA Trikids.** (SALON DEL ECOMUSEO)

11:00 am y 16:00 hrs Junta previa categorías Sprint y Olímpico (SALON DEL ECOMUSEO).

ZONA DE TRANSICIÓN (Jardines junto al planetario).

Sprint y Olímpico

APERTURA DE TRANSICIÓN

Sábado 22 de SEPTIEMBRE 2018

Apertura para dejar únicamente tu bicicleta, con el número ya colocado de 10:00 a las 18:30 hrs.

No se recibirán bicicletas el día de la competencia.



2Digital te tomará fotografías en la salida de la natación, bicicleta, carrera y meta.

Adquiere en

www.asdeporte.com

Puedes comprar en preventa tus fotografías en el registro
En el módulo de **2Digital**

MODALIDADES:

Elite, sprint, relevos y olímpico.

BUEN DÍA / BUENA TARDE

Viernes 21 de Septiembre de 2018

17:30 a 18:00 hrs Registro categoría elite.
18:00 hrs. Junta previa categoría elite.(SALON ECOMUSEO)

Sábado 22 de Septiembre de 2018

Trikids y categorías elite

8:00 a 12:30 hrs Registro Trikids. (Explanada planetario).

10:00 hrs junta previa Trikids. (salón ecomuseo)

12:00 a 1:30 hrs. Práctica de natación

2:00 hrs. ARRANQUE Trikids (laguna parque tangamanga)

16:00 hrs. premiación Trikids (ZONA DE META Trikids)

17:00 hrs. Arranque femenino elite.

17:40 hrs. Arranque varonil elite.

18:15 hrs. Premiación elite.

Sábado 22 de Septiembre de 2018

Registro e ingreso de bicicletas

10:00 a 18:00 hrs. Registro y entrega de kits para categorías.

10:00 a 18:30 hrs. Apertura de transición para ingreso de bicicletas.

11 am y 16:00 hrs. JUNTAS PREVIAS SPRINT Y OLÍMPICO
(SALÓN ECOMUSEO)

Domingo 23 de Septiembre de 2018

Competencia categorías sprint, olímpico y relevos.

6:00 am apertura de la Zona de Transición. (checa el horario que corresponde a tu categoría para ingresar a la zona de transición en la siguiente tabla)

GUÍA DE ATLETA

CLAVE	CATEGORIA	INGRESO SABADO	INGRESO DOMINGO	RETIRO DE BICICLETAS
IC	14 Y 15 AÑOS FEMENIL Y VARONIL	10:00 a 18:30	6:00 a 7:00	9:00 a 9:20
A	OLIMPICO VARONIL	10:00 a 18:30	6:00 a 7:00	11:30 a 13:00
N	OLIMPICO FEMENIL			
R1B	RELEVO OLIMPICO			
JV	SPRINT VARONIL	10:00 a 18:30	8:30 a 9:30	11:45 a 13:00
JF	JF SPRINT FEMENIL 16 A 17 AÑOS			

7:40 hrs. Arranque categoría 14 y 15 años

8:00 am. ARRANCA categoría Olimpico.

8:36 am. Arranque relevos.

9:50 am. Arranque Sprint

12:00 pm. apertura de transición para retiro de bicicleta

1:10 pm. ceremonia de premiación por categorías (ZONA DE META)

ESTACIONAMIENTO

SÁBADO Y DOMINGO: Estacionamiento abierto en Centro de Convenciones para ingresar a pie por entrada de Anillo Periférico.

HORARIOS DE ACCESO AL PARQUE EN AUTOMOVIL:

SÁBADO: de 5:00am a 1:00pm

(Después de este horario no habrá acceso ni salida en automóvil hasta las 6:00pm)

DOMINGO: de 5:00am a 6:40am

(Después de este horario no habrá acceso en automóvil debido a que la competencia ocupa todas las vialidades del Parque. Después de las 11:00am podrás salir en auto por Chapultepec y Anillo Periférico).

AGRADECEMOS TU APOYO PARA LA REALIZACIÓN DE ESTE EVENTO Y ESPEREMOS CONTAR CON TU ASISTENCIA PARA APOYAR A TODOS NUESTROS ATLETAS.

CLÍNICA DE PRINCIPIANTES

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

¿Eres principiante en el triatlón?

Asiste a la clínica teórica y práctica:

La teoría será en la **Sala de juntas a las 16:00 hrs.**

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

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

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

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

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



Líder en Tiempos y Resultados, utiliza lo último en tecnología para el cronometraje de tiempos parciales y totales.

www.tyr.com.mx

GUÍA DE ATLETA

DESCRIPCIÓN DE RUTAS

NATACIÓN	CICLISMO	CARRERA
<p>Arranques:</p> <p>Sprint: Una vuelta de 750 m</p> <p>Olímpico: Dos vueltas 1,500 m</p> <p>MUY IMPORTANTE</p> <ul style="list-style-type: none"> •El arranque Olímpico y Sprint será en el muelle del lago paqrue tangamanga. <p>Esta permitido el uso de traje de neopreno, la temperatura del agua es de 20 a 22 grados.</p> <p>Recomendaciones para novatos en la etapa de natación</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hidrátate un día antes de la competencia y sobre todo en la mañana, antes de que la inicies. - Usa los googles 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. <p>No dejes de ubicar los puntos de referencia en la natación. Habrá carriles para que no te salgas de la ruta, y kayaks de auxilio por si necesitas descansar. Ubica los puntos más altos; te servirán como guía</p>	<p>Sprint: 20 km (dos vueltas)</p> <p>Olímpico: 40 km (cuatro vueltas)</p> <p>Inicia saliendo de la transición dentro del parque tangamanga, seguiras el circuito de bicicleta maracdo por los organizadores, la ruta inicia frente al planetario.</p> <p>Recomendaciones para novatos en etapa ciclista</p> <p>No dejes de llevar ánforas con agua e isotónico en la bicicleta.</p> <p>Te recordamos que es un evento con drafting.</p> <p>Estarás siempre protegido.</p>	<p>Sprint 5 km: UNA VUELTA. Inicia en el parque tangamanga rumbo al museo.</p> <p>Olímpico 10 km: Dos VUELTAS. DENTRO DEL PARQUE Tendiendo una pendiente fuerte EN EL KM 4 EN DONDE DEBERAS BAJAR LA VELOCIDAD POR TU SEGURIDAD.</p> <p>Recomendaciones para novatos en la etapa carrera.</p> <p>Recuerda hidratarte constantemente. La deshidratación es uno de los principales obstáculos en esta competencia.</p> <p>Recuerda correr pegado a tu derecha y permitir que los corredores más rápidos circulen por el lado izquierdo. Sigue las indicaciones de los oficiales y del personal de ruta.</p> <p>NOTA. ESTÁ PROHIBIDO UTILIZAR AUDÍFONOS DURANTE LA COMPETENCIA. TODO AQUEL QUE LOS USE, SERÁ DESCALIFICADO POR LOS OFICIALES DEL EVENTO.</p> <p>Distancias establecidas según el reglamento de la Federación Mexicana de Triatlón (FMTRI).</p>

GUÍA DE ATLETA

PUESTOS DE ABASTECIMIENTO:

Estarán localizados a la salida de la natación, Transición, y en la etapa de carrera pedestre, de la siguiente manera:

SPRINT/OLÍMPICO: CINCO abastecimientos en el recorrido y en la zona de recuperación. En estos sitios recibirás agua e isotónico.

CEREMONIA DE PREMIACIÓN:

Premiación Sprint y Olímpico

Fecha: Domingo 23 de SEPTIEMBRE de 2018

Lugar: ZONA DE META

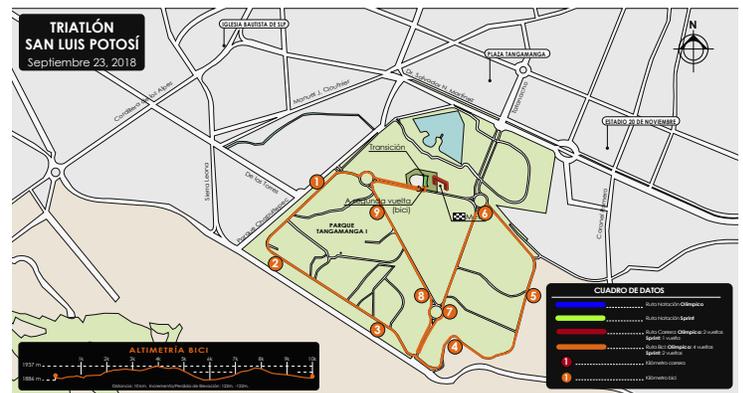
Hora: 1:10 pm

RUTAS

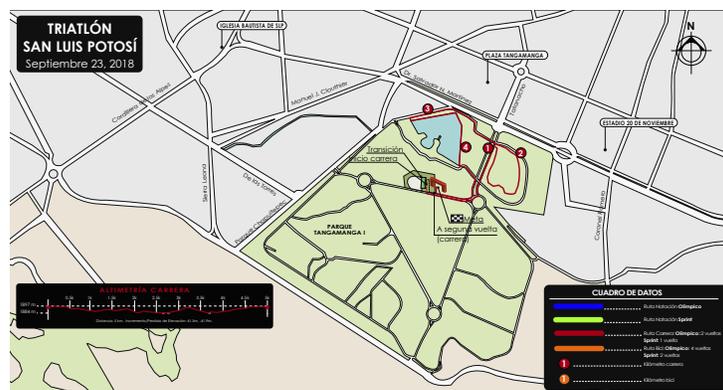
NATACIÓN



BICI



CARRERA



GUÍA DE ATLETA

TABLA DE ARRANQUES

CLAVE	CATEGORIA	INGRESO DOMINGO	ARRANQUE	COLOR DE GORRA	
IC	VARONIL 14 Y 15 AÑOS	6:00	07:40	AMARILLO	
IP	FEMENIL 14 Y 15 AÑOS	7:20	07:42	NARANJA	
A	OLIMPICO VARONIL 18 A 24 AÑOS	6:00 a 7:30	08:00	VERDE	
B	OLIMPICO VARONIL 25 A 29 AÑOS			VERDE	
C	OLIMPICO VARONIL 30 A 34 AÑOS			ROSA	
D	OLIMPICO VARONIL 35 A 39 AÑOS			ROJA	
E	OLIMPICO VARONIL 40 A 44 AÑOS			AMARILLO	
F	OLIMPICO VARONIL 45 A 49 AÑOS			BLANCA	
G	OLIMPICO VARONIL 50 A 54 AÑOS			08:30	NARANJA
H	OLIMPICO VARONIL 55 A 59 AÑOS				
I	OLIMPICO VARONIL 60 A 64 AÑOS				
J	OLIMPICO VARONIL 65 A 69 AÑOS				
K	OLIMPICO VARONIL 70 A 74 AÑOS				
L	OLIMPICO VARONIL 75 Y 79 AÑOS				
M	OLIMPICO VARONIL 80 Y +				
N	OLIMPICO FEMENIL 18 A 24 AÑOS	6:00 a 7:30	08:35	VERDE	
O	OLIMPICO FEMENIL 25 A 29 AÑOS			VERDE	
P	OLIMPICO FEMENIL 30 A 34 AÑOS			VERDE	
Q	OLIMPICO FEMENIL 35 A 39 AÑOS			VERDE	
R	OLIMPICO FEMENIL 40 A 44 AÑOS			VERDE	
S	OLIMPICO FEMENIL 45 A 49 AÑOS			VERDE	
T	OLIMPICO FEMENIL 50 A 54 AÑOS			VERDE	
U	OLIMPICO FEMENIL 55 A 59 AÑOS			VERDE	
V	OLIMPICO FEMENIL 60 A 64 AÑOS			VERDE	
W	OLIMPICO FEMENIL 65 Y +			VERDE	
RIB	RELEVO OLIMPICO MIXTO 2 COMPETIDORES			08:36	ROJA
RIX3A	RELEVO OLIMPICO MIXTO 3 COMPETIDORES				
R2	RELEVO OLIMPICO VARONIL 2 COMPETIDORES				
R2X3	RELEVO OLIMPICO VARONIL 3 COMPETIDORES				
R3X3	RELEVO OLIMPICO FEMENIL 3 COMPETIDORES				
R3X3	RELEVO OLIMPICO FEMENIL 3 COMPETIDORES				
RIA	RELEVO OLIMPICO FEMENIL 2 COMPETIDORES				
JV	JV SPRINT VARONIL 16 A 17 AÑOS	8:30 a 9:30	09:50	BLANCA	
SA	SA SPRINT VARONIL 18 A 24 AÑOS		09:52	NARANJA	
SB	SB SPRINT VARONIL 25 A 29 AÑOS		09:54	VERDE	
SC	SC SPRINT VARONIL 30 A 34 AÑOS		09:56	ROSA	
SD	SD SPRINT VARONIL 35 A 39 AÑOS		09:58	ROJA	
SE	SE SPRINT VARONIL 40 A 44 AÑOS		10:00	AMARILLO	
SF	SF SPRINT VARONIL 45 A 49 AÑOS		10:02	BLANCA	
SG	SG SPRINT VARONIL 50 A 54 AÑOS		10:02	BLANCA	
SH	SH SPRINT VARONIL 55 A 59 AÑOS	10:02	BLANCA		
SI	SI SPRINT VARONIL 60 A 64 AÑOS	8:30 a 9:30	10:07	VERDE	
SJ	SJ SPRINT VARONIL 65 A 69 AÑOS			VERDE	
SK	SK SPRINT VARONIL 70 Y +			VERDE	
JF	JF SPRINT FEMENIL 16 A 17 AÑOS			10:09	ROSA
SN	SN SPRINT FEMENIL 18 A 24 AÑOS			10:09	ROSA
SO	SO SPRINT FEMENIL 25 A 29 AÑOS			10:11	ROJA
SP	SP SPRINT FEMENIL 30 A 34 AÑOS			10:11	ROJA
SQ	SQ SPRINT FEMENIL 35 A 39 AÑOS			10:11	ROJA
SR	SR SPRINT FEMENIL 40 A 44 AÑOS			10:11	ROJA
SS	SS SPRINT FEMENIL 45 A 49 AÑOS			10:13	AMARILLO
ST	ST SPRINT FEMENIL 50 A 54 AÑOS				
SU	SU SPRINT FEMENIL 55 A 59 AÑOS				
SV	SV SPRINT FEMENIL 60 A 64 AÑOS				
SW	SW SPRINT FEMENIL 65 +				
SW	SW SPRINT FEMENIL 65 +				

GUÍA DE ATLETA

EVENTOS CON DRAFTING PERMITIDO PARA GRUPOS POR EDAD

Aplicarán las siguientes reglas y recomendaciones

- Se recomienda mantener una distancia prudente de un metro mínimo como zona de seguridad entre cada competidor.
- NO está permitido el drafting de hombres con mujeres ni mujeres con hombres, solo podrán draftear competidores del mismo género.
- No está permitido hacer drafting con atletas Elite.
- No está permitido hacer drafting a los atletas que van circulando en el mismo grupo que no se encuentren en la misma vuelta del segmento ciclista.

Para eventos con drafting permitido las bicicletas deben 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 redonda, ovalada, o aplana y otro triángulo en la parte trasera.



RUEDAS:

Las ruedas deben tener las siguientes características:

- Un diámetro de entre 70 cm y máximo 55 cm como mínimo, incluyendo los neumáticos.
- Ambas ruedas deben ser de igual diámetro.
- Las Ruedas tendrá por lo menos 16 rayos metálicos para elite y 12 para grupos por edad.
- Los rayos pueden ser redondos, aplanados u ovals, siempre que su anchura no sobrepasa de 2.4 mm.
- Ruedas que no cumplan con los requisitos anteriores se les permitirá ser utilizadas siempre y cuando estén incluidas en la lista de las ruedas no estándar UCI.
- No está permitido utilizar aspas y discos.

GUÍA DE ATLETA

MANUBRIOS Y AEROBARRAS

Se permite el manubrio tradicional de ciclismo, curvo hacia abajo.



- Se permitirán las aerobarras siempre y cuando no sobre pasen 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 no se pueden colocar en la aerobarra



Las sanciones por no cumplir con lo anterior son:

- 1er evento con equipo no permitido (bicicleta, ruedas, aerobarra) se le aumentara un minuto de penalización en Distancia Olímpica y 30 segundos en Distancia Sprint al tiempo total del atleta
- Si el atleta participa en un 2º evento con equipo no permitido, la penalización será de 2 minutos en Olímpico y 1 en sprint
- Si se llegase a dar el caso que se presentara el mismo atleta a competir en un tercer evento sin modificar su equipo de competencia, no se le permitirá participar
- ESTAS PENALIZACIONES SON ACUMULATIVAS DESDE 2014.
- Aplica igual para las bicicletas de montaña.