

# GUÍA DEL ATLETA



**Triatlón**  
**POWERADE®**  
**CD. DE MÉXICO**



**EDICIÓN 1**  
**25 NOVIEMBRE 2018**  
AUTÓDROMO HERMANOS RODRIGUEZ



**Powerade, el Gobierno de la CDMX y el Instituto del Deporte, te invitan a participar en la primera edición del Triatlón Powerade Ciudad de México 2018.**

## **REGISTRO Y ENTREGA DE PAQUETES**

**DÍA:** Sábado 24 de noviembre

**LUGAR:** Sala de armas, Autódromo Hermanos Rodríguez

**HORARIO:** 8:00 a.m. a 16:00 hrs

### **NOTAS IMPORTANTES:**

- Queda estrictamente prohibido practicar la etapa de natación los días previos a la competencia
- Las categorías infantiles y Novatas deberán recoger su paquete de 8:00 a 10:30 a.m.

## **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.

# GUÍA DEL ATLETA

## DOCUMENTOS QUE LLEVAR

- 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.

## DÍAS DEL EVENTO

### SÁBADO 24 DE NOVIEMBRE 2018

CATEGORÍAS TRIKIDS, SÓLO NOVATAS Y ELITES ELIMINATORIAS

- **08:30 Hrs.** Abre acceso a Zona de Transición
- **09:30 Hrs.** Arranque Elites
- **11:00 Hrs.** Sólo Novatas.
- **12:00 Hrs.** TRIKIDS

### DOMINGO 25 DE NOVIEMBRE 2018

CATEGORÍAS 14-15 AÑOS, SPRINT, OLÍMPICO, RELEVOS Y ELITE FINAL.

- **08:00 Hrs.** Apertura de la Zona de Transición.
- **08:58 Hrs.** Arranque 14-15 años.
- **09:20 Hrs.** Arranque Sprint
- **09:46 Hrs.** Arranque Relevos.
- **09:55 Hrs.** Arranque Olimpico
- **15:00 Hrs.** Premiación en la zona del evento

# GUÍA DEL ATLETA

## JUNTAS PREVIAS

**FECHA:** SÁBADO 24 de noviembre 2018

**LUGAR:** Sala de armas (Zona del Registro).

### HORARIOS:

- **9:30 Hrs.** Solo Novatas (impartida por Nelly Becerra).
- **10:30 Hrs.** TriKids.
- **11:30 Hrs.** Olímpico, Sprint y 14-15 años.
- **12:30 Hrs.** Mi Primer Triatlón.
- **13:30 Hrs.** Olímpico, Sprint y 14-15 años.
- **14:00 Hrs.** Clínica principiantes (Mario Salazar)

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

### NOTA IMPORTANTE:

La temperatura del agua para el día de la competencia estará entre los 20°C y 22°C por lo que el uso de Traje de Neopreno está permitido, pero no es obligatorio.

## RELEVOS (DOS O TRES PERSONAS EN SU CASO)

### DISTANCIAS: SPRINT Y OLIMPICO

- **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 sus 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.

# GUÍA DEL ATLETA

- **NOTAS IMPORTANTES PARA RELEVOS:** Deberán permanecer dentro 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.

## SOLO NOVATAS MINI CLÍNICA TEORÍA Y PRÁCTICA

**DÍA:** Viernes 23 de noviembre CONFIRMADA

**LUGAR:** Puerta 7 Autódromo Hermanos Rodríguez

**HORARIO:** 9:00 a.m. a 9:45 a.m., empezamos en punto.

**QUE TRAER:** Bici, casco y tenis.

SE DEBE CONFIRMAR ASISTENCIA

### NOTAS IMPORTANTES:

- Queda estrictamente prohibido practicar la etapa de natación los días previos a la competencia.

El objetivo de la clínica es para que las que quieran conocer el recorrido un día previo al evento y aclaren las dudas que tengan, **NO ES UN ENTRENAMIENTO**, solo haremos parte del recorrido de la bici a una velocidad muy suave.

### LA CLÍNICA NO ES OBLIGATORIA

La junta previa del sábado 24 **SI ES OBLIGATORIA** y ahí se les dará nuevamente la explicación de los recorridos y las reglas de competencia.

# GUÍA DEL ATLETA

## ESTACIONAMIENTO

### Sábado 24 y Domingo 25 de noviembre

Para tu mayor comodidad puedes dejar tu auto en el estacionamiento del Palacio de los deportes ya que el Autódromo tendrá un concierto el día Sábado y el acceso al autódromo será peatonal, el día domingo si podrás dejar tu auto en los estacionamientos de las puertas 6 , 7 ,9 del Autódromo Hermanos Rodríguez o en el Palacio de los Deportes.

## PUESTOS DE ABASTECIMIENTO

Estarán localizados a la Salida de la Natación, en la Zona de Transición, 4 en la ruta de la Carrera y en la Zona de Recuperación. En estos sitios recibirás Powerade, agua y hielo. En la ruta de la bicicleta no habrá puestos de abastecimiento.

## ZONA DE TRANSICIÓN Y MARCAJE

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

**FECHA:** Sábado 24 de noviembre 2018, a un costado del Lago del Autódromo, Cancha No. 27 de Fútbol

**HORARIO DE INGRESO:** 8:30 a 16:30 Hrs.

### **CATEGORÍAS TRIKIDS, SÓLO NOVATAS y ELITES**

**FECHA:** Sábado 24 de noviembre 2018, a un costado del Lago del Autódromo

**HORARIO DE INGRESO:** 8:30 a 10:30 a.m.

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 7:30 a 15:00 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.**

## CARPA “ATENCIÓN AL TRIATLETA POWERADE”

Como un servicio adicional, encontrarás junto a la Zona de transición, una Carpa donde habrá artículos como protector solar, vaselina, gorras de natación, goggles, seguritos, y rellenar tus anforas con Powerade o agua para la etapa de ciclismo.

## CALENTAMIENTO

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

## “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”**

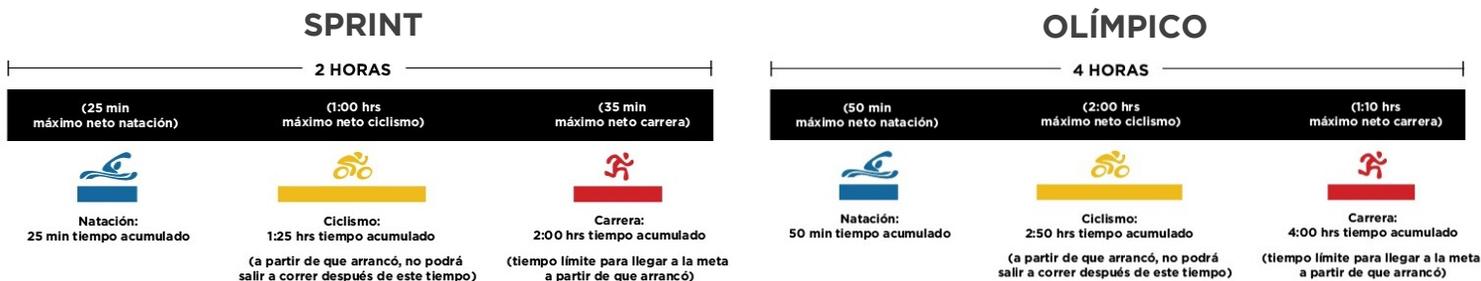
Triatleta sorprendido, llevando material que no es suyo tendrá las siguientes sanciones:

- 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.

# GUÍA DEL ATLETA

## TIEMPOS MÁXIMOS

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



## DESCRIPCIÓN DE RUTAS

### NATACIÓN

#### Nota importante 1:

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

**Sprint:** 1 vuelta de 750mts  
**Olimpico:** 2 vueltas de 750mts

El Uso de Traje de Neopreno está permitido, pero no es obligatorio

### CICLISMO

La Ruta de Ciclismo se llevará a cabo en un circuito de 20 Km dentro de la pista del Autódromo y sobre Av. Añil y paseo Churubusco. La ruta es técnica con curvas 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.

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

Habrán 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

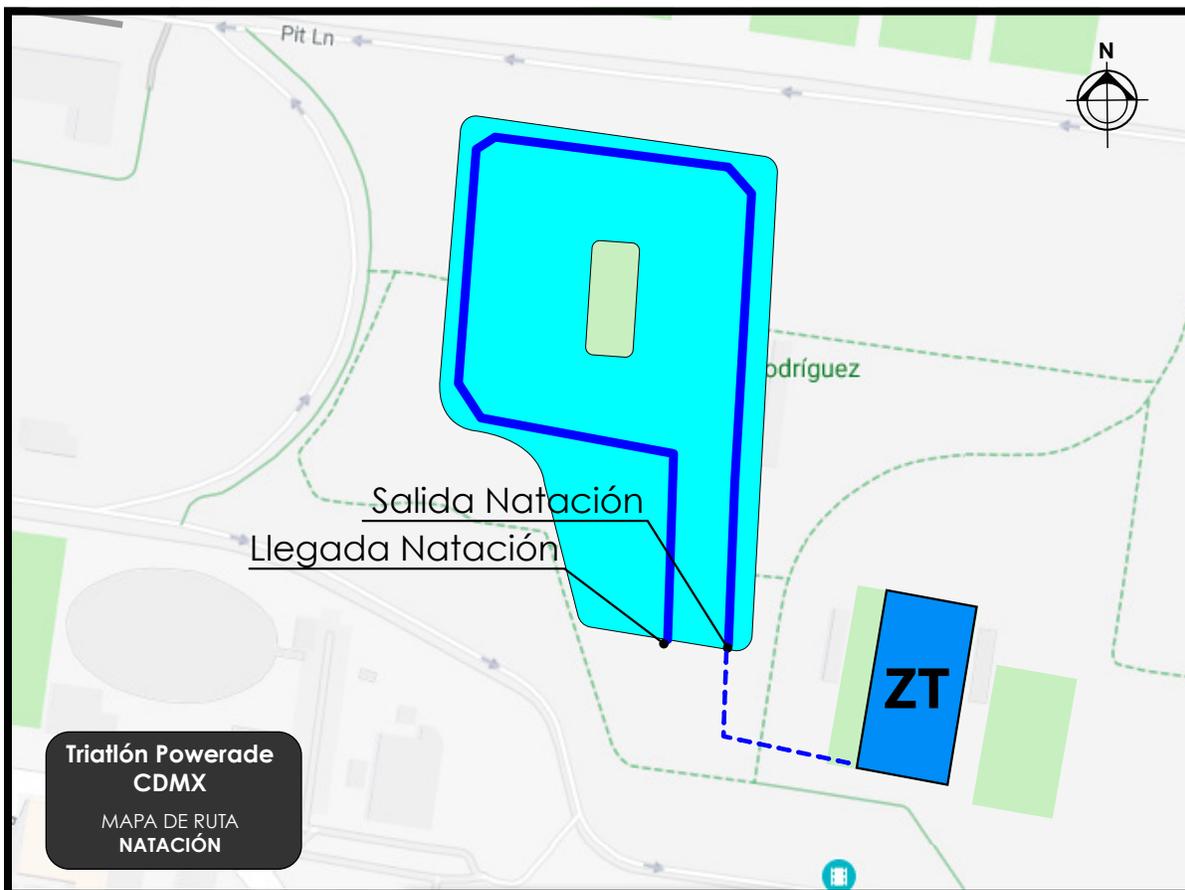
La Carrera se realizará en un circuito de 5Km sobre la pista del Autódromo y andadores aledaños a la pista

**Olimpico:** 2 vueltas de 5km  
**Sprint:** 1 vuelta de 5km

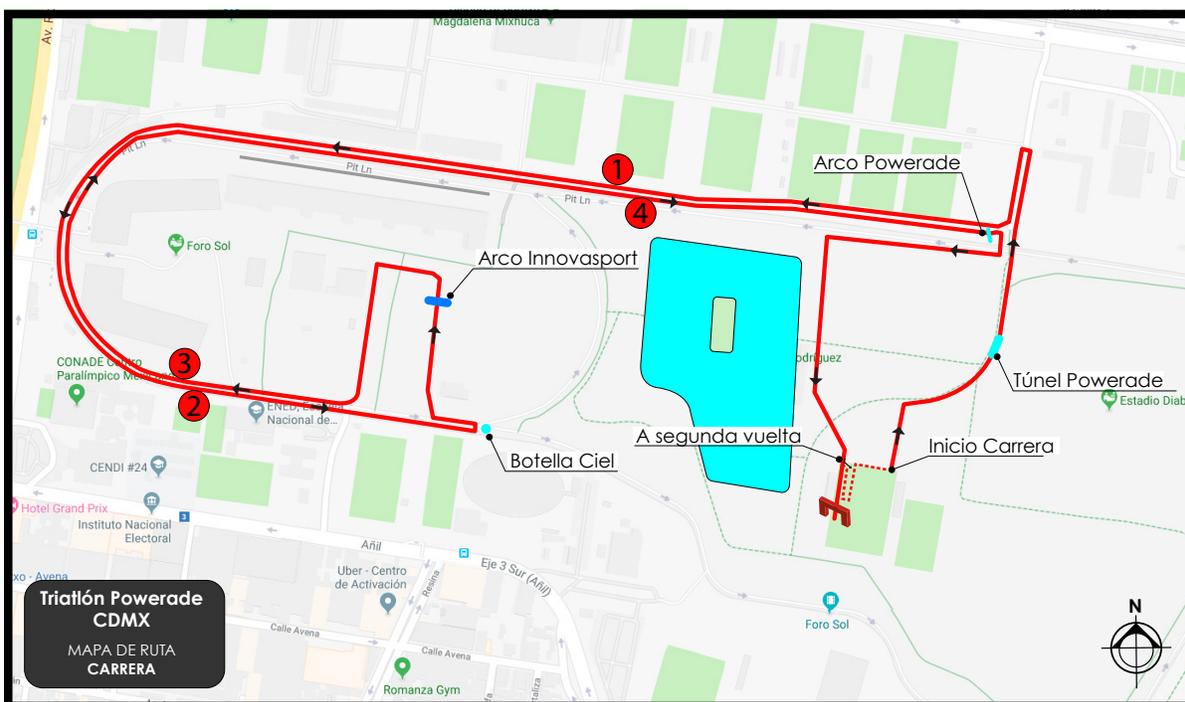
Los competidores deberán portar su número al frente durante todo el tramo de la Carrera.

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

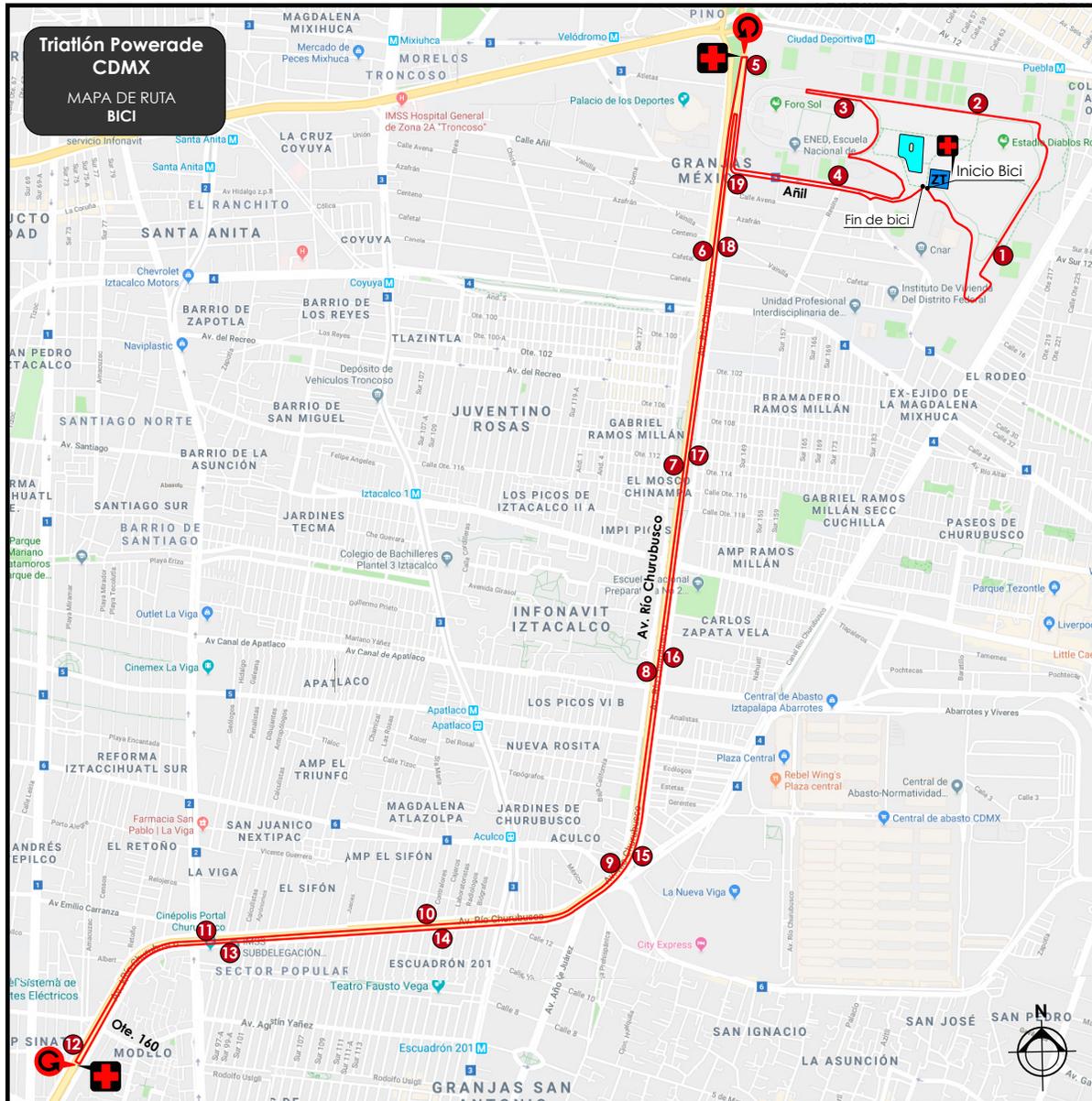
# GUÍA DEL ATLETA



## NATACIÓN



## CARRERA



## CICLISMO

## TABLAS DE ARRANQUES

SÁBADO 24 DE NOVIEMBRE 2018	ARRANQUE	SÁBADO INGRESO DE BICICLETA	DOMINGO TEMPRANO INGRESO DE EQUIPO	DOMINGO SACAR BICIS	COLOR DE GORRA
ELITES	9:30	8:30 A 10:30			AMARILLA
SOLO NOVATAS	11:00	8:30 A 10:30			BLANCA
TRIKIDS	12:00	8:30 A 10:30			SEGÚN EDAD
DOMINGO 25 DE NOVIEMBRE 2018					
JUVENIL FEMENIL 14 A 15 AÑOS	8:58	8:30 A 16:30	8:00 A 8:40	10:45 A 12:00	AMARILLA
JUVENIL VARONIL 14 A 15 AÑOS	9:00	8:30 A 16:30	8:00 A 8:40	10:45 A 12:00	ROJA
SPRINT VARONIL 16 A 17 AÑOS	9:20	8:30 A 16:30	8:00 A 8:40	10:45 a 12:00	BLANCA
SPRINT VARONIL 18 A 24 AÑOS	9:22	8:30 A 16:30	8:00 A 8:40	10:45 a 12:00	VERDE
SPRINT VARONIL 25 A 29 AÑOS	9:24	8:30 A 16:30	8:00 A 8:40	10:45 a 12:00	ROSA
SPRINT VARONIL 30 A 34 AÑOS	9:26	8:30 A 16:30	8:00 A 8:40	10:45 a 12:00	AMARILLA
SPRINT VARONIL 35 A 39 AÑOS	9:28	8:30 A 16:30	8:00 A 8:40	10:45 a 12:00	ROJA
SPRINT VARONIL 40 A 44 AÑOS	9:30	8:30 A 16:30	8:00 a 9:00	10:45 a 12:00	VERDE
SPRINT VARONIL 45 A 49 AÑOS	9:32	8:30 A 16:30	8:00 a 9:00	10:45 a 12:00	BLANCA
SPRINT VARONIL 50 A 54 AÑOS	9:34	8:30 A 16:30	8:00 a 9:00	10:45 a 12:00	AMARILLA
SPRINT VARONIL 55 A 59 AÑOS					
SPRINT VARONIL 60 A 64 AÑOS					
SPRINT VARONIL 65 A 69 AÑOS					
SPRINT VARONIL 70 AÑOS Y +					
SPRINT FEMENIL 16 A 17 AÑOS	9:40	8:30 A 16:30	8:00 a 9:00	10:30 a 12:00	ROSA
SPRINT FEMENIL 18 A 24 AÑOS					
SPRINT FEMENIL 25 A 29 AÑOS	9:42	8:30 A 16:30	8:00 A 9:00	10:30 a 12:00	BLANCA
SPRINT FEMENIL 30 A 34 AÑOS					
SPRINT FEMENIL 35 A 39 AÑOS					
SPRINT FEMENIL 40 A 44 AÑOS	9:44				
SPRINT FEMENIL 45 A 49 AÑOS	9:44	8:30 A 16:30	8:00 A 9:00	10:30 A 12:00	ROJA
SPRINT FEMENIL 50 A 54 AÑOS					
SPRINT FEMENIL 55 A 59 AÑOS					
SPRINT FEMENIL 60 A 64 AÑOS					
RELEVO SPRINT	9:46	8:30 A 16:30			VERDE
OLIMPICO VARONIL 18 A 24 AÑOS	9:55	8:30 A 16:30	8:00 A 9:20	1:30 A 14:45	AMARILLA
OLIMPICO VARONIL 25 A 29 AÑOS	9:57	8:30 A 16:30	8:00 A 9:20	1:30 A 14:45	BLANCA
OLIMPICO VARONIL 30 A 34 AÑOS	9:59	8:30 A 16:30	8:00 A 9:20	1:30 A 14:45	ROJA
OLIMPICO VARONIL 35 A 39 AÑOS	10:01	8:30 A 16:30	8:00 A 9:20	1:30 A 14:45	ROSA
OLIMPICO VARONIL 40 A 44 AÑOS	10:02	8:30 A 16:30	8:00 A 9:20	1:30 A 14:45	VERDE
OLIMPICO VARONIL 45 A 49 AÑOS	10:05	8:30 A 16:30	8:00 A 9:20	1:30 A 14:45	AMARILLA
OLIMPICO VARONIL 50 A 54 AÑOS	10:07	8:30 A 16:30	8:00 A 9:20	1:30 A 14:45	ROJA
OLIMPICO VARONIL 55 A 59 AÑOS					
OLIMPICO VARONIL 60 A 64 AÑOS					
OLIMPICO VARONIL 65 A 69 AÑOS					
OLIMPICO VARONIL 70 A 74 AÑOS					
OLIMPICO VARONIL 74 A 79 AÑOS					
OLIMPICO FEMENIL 18 A 24 AÑOS	10:20	8:30 A 16:30	8:00 A 19:20	13:30 A 14:45	ROSA
OLIMPICO FEMENIL 25 A 29 AÑOS					
OLIMPICO FEMENIL 30 A 34 AÑOS					
OLIMPICO FEMENIL 35 A 39 AÑOS					
OLIMPICO FEMENIL 40 A 44 AÑOS					
OLIMPICO FEMENIL 45 A 49 AÑOS					
OLIMPICO FEMENIL 50 A 54 AÑOS					
OLIMPICO FEMENIL 55 A 59 AÑOS					
OLIMPICO FEMENIL 65 AÑOS Y +					
RELEVO OLIMPICO	10:22	8:30 A 16:30			VERDE
ELITE FEMENIL	13:10				AMARILLA
ELITE VARONIL	13:45				AMARILLA

## GENERALES DE LA COMPETENCIA

### A) NATACIÓN:

- El arranque será desde una playa.
- El recorrido estará marcado con boyas grandes en las esquinas y boyas más pequeñas a lo largo del mismo.
- Deberás seguir el recorrido marcado, de manera que las boyas queden siempre a tu lado izquierdo.
- El comité organizador del evento entregará una gorra de natación a cada atleta. Por seguridad, su uso es obligatorio.
- SE PERMITE EL USO DE TRAJE DE NEOPRENO.
- Recomendaciones para la natación:
  1. El arranque podría estar 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 en la primera bajada del recorrido, si eres sorprendido haciéndolo, serás descalificado.
- Por razones de seguridad, queda estrictamente prohibido cruzar la línea central que divide los carriles en los tramos donde haya doble circulación de bicicletas.
- Deberás tener el torso cubierto.
- ESTA PERMITIDO EL DRAFTING
- Pasando el hotel se rueda por la izquierda.

#### Reglas de drafting:

- Está prohibido el uso de ruedas de disco, así como de ruedas con aspas.
- Ambas ruedas deben ser del mismo diámetro.
- Quedan estrictamente prohibido utilizar las aerobarras cuando el atleta se encuentra rodando en pelotón. Solamente se puede hacer uso de ellas cuando se encuentre al frente o solo.

# GUÍA DEL ATLETA

- 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 o zona de seguridad de un metro entre cada competidor.

**NOTA:** para los Junior 16-19, Sub 23 y Elites aplicará el reglamento de drafting para Elite de la FMTRI.

- Cada atleta es responsable de conocer el recorrido y de contar sus vueltas. Habrá oficiales técnicos de control en el recorrido, también habrá tapetes de control de chip y cámaras de video. El no cumplir con el recorrido completo, será motivo de descalificación.
- No está permitida ninguna clase de ayuda externa.
- Los atletas deben hacerse responsables del buen funcionamiento de su bicicleta.

## 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.

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.

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

# GUÍA DEL ATLETA

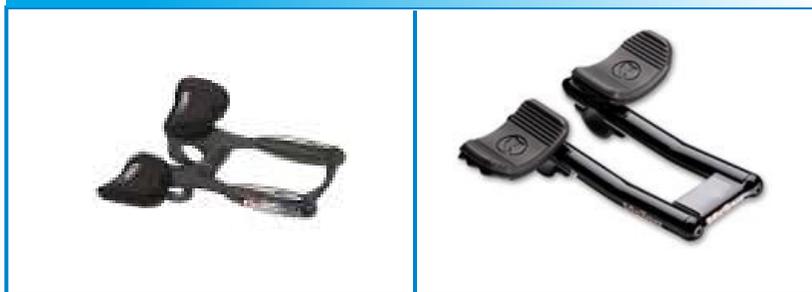
## C) CARRERA:

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 del 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 de recuperación.

### PERMITIDOS:



### NO PERMITIDOS:



**GRACIAS A TODOS  
NUESTROS PATROCINADORES**

