

LA PAZ AsTri



AsDeporte te invita a participar en el Astri La Paz 2019. Evento que forma parte del Circuito Premium de la FMTRI y de la Unión Internacional de Triatlón en la modalidad de Copa Panamericana.

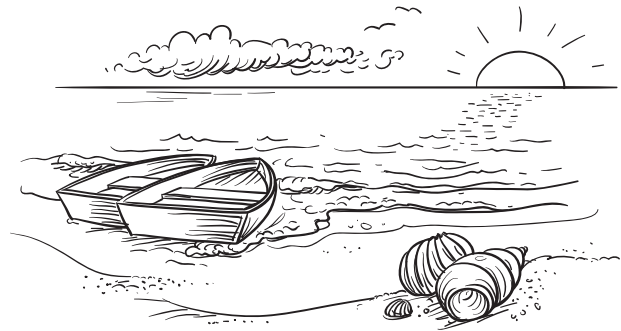
Nombrado como el **"Acuario del Mundo"** por el oceanógrafo francés Jacques Cousteau, La Paz es la capital del estado mexicano de Baja California Sur. La ciudad es famosa por el paseo marítimo conocido como Malecón, que reúne playas, parques y obras de arte tanto de artistas mexicanos e internacionales. Muchos de los bares y restaurantes de la zona tienen vistas al mar. En el centro, la catedral decimonónica de Nuestra Señora de La Paz domina el umbrroso jardín Velasco. El Museo de la Ballena cuenta con exposiciones sobre las ballenas grises de la región.

A continuación de te dejamos las cosas que no te puedes perder en tu visita a "La Paz".

Las Playas Balandra, El Tesoro o Pichilingue.

Es muy fácil que encuentres peces de colores apenas te adentres unos metros en el mar, es como si nadaras en una alberca infinita, y en donde la fauna se acercará a ti sin miedo y sin reparo.

No existe mucho turismo por lo que te aseguramos que podrás disfrutarlas casi como si fueras el único individuo en kilómetros a la redonda.



Nadar con lobos marinos



No es algo imposible solo acércate a alguno de los operadores que ofrecen un tour a la Isla Espíritu Santo donde puedes practicar algo de snorkel mientras te dejas seducir por estos juguetones animales marinos.

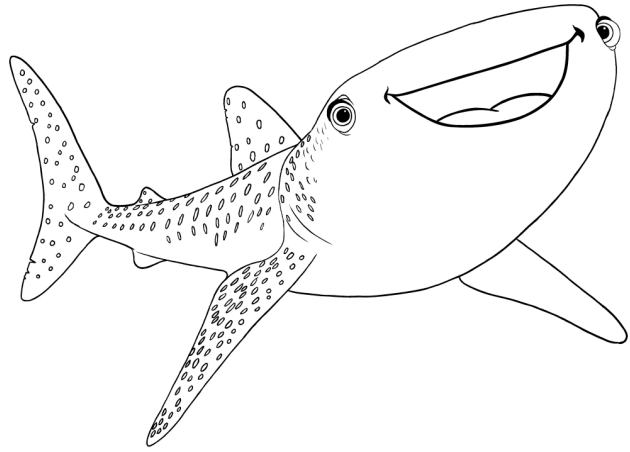
La experiencia es fascinante ya que por un lado debes alejarte de los impresionantes lobos macho -ya que son muy territoriales-, y por otro, debes dejar que las crías se acerquen a ti. Son animales muy curiosos que siempre les dará gusto que los visites.

Es importante seguir las indicaciones de los guías.

Tiburón Ballena

El pez más grande del mundo se alimenta solo de plancton y krill por lo que es muy seguro que nades a su lado, pero eso sí, debes de contar con muy buena condición física para poder seguirle el ritmo.

Se puede visitar a este gigante marino desde octubre hasta marzo de cada año.



Malecón



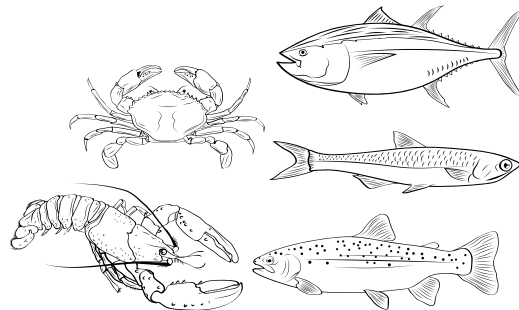
Tomate una selfie con una de las muchas esculturas que adornan el paseo. Entre las más famosas están la Ballena, la ostra y el Viejo y el Mar.

Una de las experiencias más ricas al caer la tarde es comprarte un helado y caminar por el Malecón, la gente sale todos los días para socializar y pasar un buen rato. A lo largo de la avenida Álvaro Obregón existen cientos de bares donde pacaños y turistas disfrutan de una plática acompañada de una cerveza.

Gastronomía

Déjate sorprender con sus platillos típicos, prueba la exótica almeja chocolate y gran variedad de mariscos.

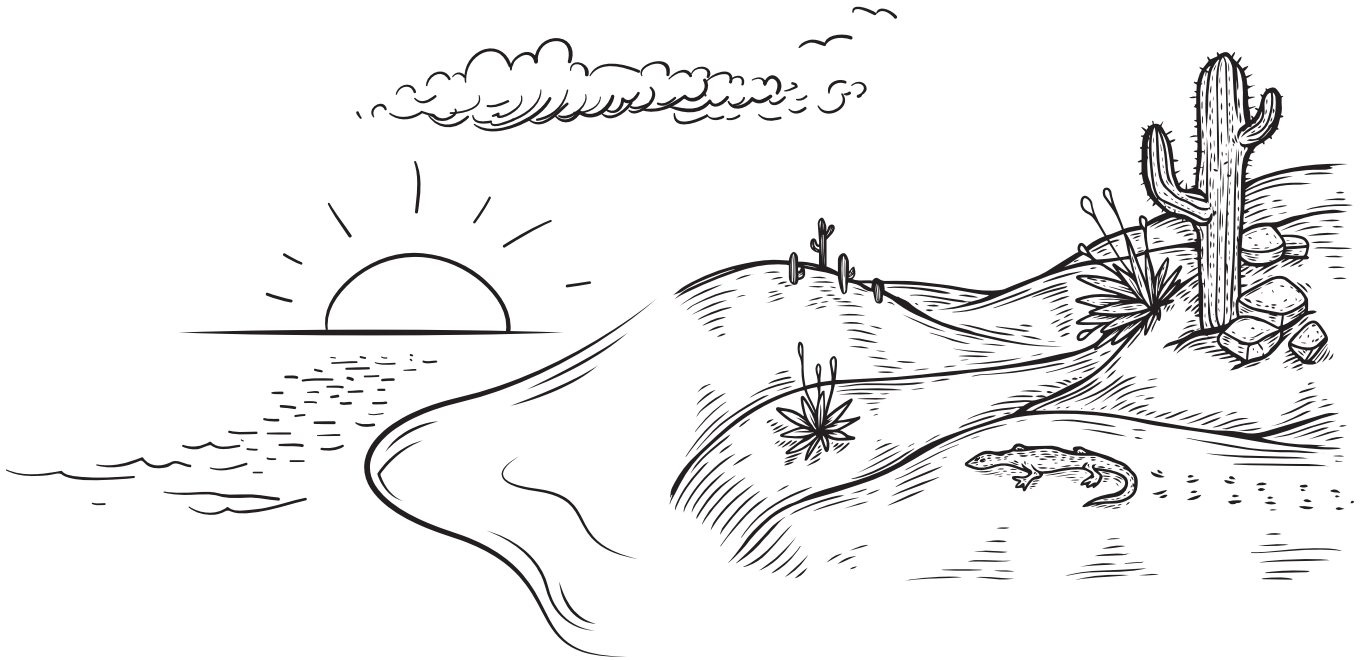
Déjate conquistar por su naturaleza, sus actividades, su gastronomía; pero sobre todo, por la calidez de su gente que hará que pases unas vacaciones fuera de serie y sientas que La Paz es el lugar en donde quieres permanecer.



¿Cómo llegar a La Paz?

Hay varias opciones para llegar a La Paz, la primera opción es tomar un vuelo que te lleve al aeropuerto internacional de La Paz, éste se encuentra a 20 minutos del Malecón y del centro de la Ciudad (chechar horarios y aerolíneas).

La segunda opción es llegar al aeropuerto internacional de Los Cabos y rentar un automóvil, en donde conducirás aproximadamente 2 horas para llegar a La Paz, pero te invitamos a conocer la Isla Todos Santos. ¡Te encantara!





DOCUMENTOS QUE LLEVAR

Cada atleta deberá presentar una identificación oficial, si no llevas una copia por los dos lados la podrás scanear en el registro. 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.**



PASOS PARA RECOGER TU KIT

- **FIRMA DE EXONERACIÓN.**
- **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.
- **COMPROBANTE DE INSCRIPCIÓN Y AFILIACIÓN FMTRI 2019.** Si cuentas con tu comprobante de inscripción y afiliación FMTRI 2019, 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.
- **ENTREGA DE PAQUETES.** Pasa a la fila que te corresponda, según tu número de competidor.
Entrega tu documentación (exoneración firmada, muestra tu identificación original).
Revisa que tus datos estén correctos.
Revisa que tu paquete este completo, número carrera, número de casco, número de bici, gorra (segun tu categoría), chip.
- **RECOGE TU CHIP.** Es importante que recojas tu chip en este punto.
- **ENTREGA DE PLAYERAS.** Después de recoger tu paquete, pasa a la fila de entrega de playeras y solicita tu talla (sujeto a disponibilidad).
- **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.



PROGRAMA OFICIAL

VIERNES 22 DE MARZO 2019

Entrega de Paquetes

Horario: De 12:00 a 20:00 h

Lugar: Parque Cuauhtémoc

Práctica de natación Elite

Horario: 14:00 h – 14:45 h.

Lugar: Playa Malecón esq. Héroes de Colegio Militar.

Practica de Natación Categorías

Horario: 15:00 h a 15:45 h.

Lugar: Playa Malecón esq. Héroes de Colegio Militar.

Juntas previas

Horarios:

13:00 Junta previa Solo Novatas

14:30 Junta previa categorías por edad

16:00 Junta previa 3Kids

17:00 Junta Previa Clínica de Principiantes impartida por Mario Salazar

17:30 Conferencia con los elite (Rodrigo González)

18:00 Junta previa Elite

19:00 Junta previa mi primer Triatlón impartida por Ricardo González. Categorías por edad

Lugar: Salón Ángeles

Dirección: Mutualismo esquina Bravo Detrás de Applebee's, Zona Central, 23000 La Paz, B.C.S.

SÁBADO 23 DE MARZO 2019

Entrega de paquetes

Fecha: sábado 23 de marzo

Horario: De 10:00 a 13:00 h

Lugar: Parque Cuauhtémoc

Competencia Solo Novatas, 14 a 15 años

07:00 a 7:50 h

08:00 h Arranque

Competencias 3kids

08:30 h – 845 h ingreso de bicis.

09:00 h Arranque

Zona de Transición

13:30 h – a 14:30 h ingreso de bicis y zona de marcaje.

Competencias Elite

Playa Malecón, (esq. Héroes colegio militar.) 15:10 h.

Competencias Categorías

Olímpico Playa Malecón, (esq. Héroes colegio militar.) 15:20 h.

Sprint Playa Malecón (Esq. Guadalupe. Victoria) 17:00 h.



JUNTAS PREVIAS

SALÓN LOS ÁNGELES

Si eres novata no olvides de asistir a la clínica teórica y práctica. Despeja todas tus dudas de manera vivencial y de la mano de nuestra experta Nelly Becerra.

Clínica de principiantes será impartida por nuestro ponente Mario Salazar multi-medallista en campeonatos mundiales. 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. Despeja tus dudas de la mano de expertos en cada una de las etapas.

Rodrigo González, atleta elite nos contará sus vivencias como atleta Elite, nos dará consejos, no te pierdas de esta plática.

Juntas previas por categorías serán impartidas por Esteban Benítez quien se desempeña como Delegado Técnico por parte de la FMTRI.

La última pero no menos importante la plática de Mi primer Triatlón, junta ideal si es tu primer triatlón está enfocada a evitar que tengas dudas y empiecen exitosamente en nuestro deporte. Ponencia impartida por Ricardo González quien se desempeña como Director de Grupos por Edad en la FMTRI.



CALENTAMIENTO

Los atletas podrán calentar en la zona de pre arranque ubicada en Playa Malecón esq. Héroes de Colegio Militar, del lado izquierdo del arranque. No se podrá calentar durante el recorrido de la competencia. Hacerlo será motivo de descalificación.



PREMIACIÓN

DISFRUTA CON NOSOTROS ESTA FIESTA DE PREMIACIÓN.

- Fecha: sábado 23 de Marzo de 2019.
- Lugar: Kiosco del Malecón Álvaro Obregón, La Paz, BCS.
- Horario: 20:00 h

Premiación simbólica:

Zona de meta al terminar competencia elite.

Premiación por categorías:

Zona de meta, a las 20:00 horas.



ABASTECIMIENTO

- Natación: A la salida de la misma, en tu camino hacia la ZTR.
- Carrera: Habrá abastecimiento cada kilómetro.
- En los abastecimientos recibirás agua, hielo, Gatorade y asistencia del personal voluntario.



PREMIO

- Medalla conmemorativa, a todos los triatletas que completen la prueba.
- Reconocimiento a los tres primeros lugares de cada categoría.
- Selectivo para el campeonato mundial de grupos por edad 2019.



ZONA DE RELEVOS

Para tu comodidad, tendremos una carpa a un costado de la entrada a la zona de transición, donde podrás sentarte, refrescarte, ir al baño si lo necesitas y prepararte mientras esperas a tu relevo. De igual manera y en el mismo lugar, el nadador y ciclista tendrán una zona de recuperación donde podrán tomar agua, fruta y Gatorade. Ahí se entregarán las medallas de finalista.



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.
- Se recomienda llevar 2 ánforas llenas para la etapa de ciclismo.



RECOMENDACIONES

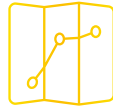
- **PROBLEMAS DE TEMPERATURA (HIPERtermIA):** El clima puede ser caluroso y húmedo por lo que es recomendable usar ropa ligera para evitar la hipertermia y mantenerse hidratado.
- **USO DE SUERO O FLUIDOS INTRAVENOSOS.** Es probable que algunos competidores requieran de ayuda médica al llegar a la línea de meta y necesiten que se les ponga algún fluido o suero.
- **NINGÚN FAMILIAR O AMIGO TENDRÁ AUTORIZACIÓN DE PASAR AL ÁREA MÉDICA.**
- ** **RECUERDEN QUE ES IMPORTANTE QUE SEPAN LA CANTIDAD DE FLUIDOS QUE VAN 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 SIN NINGUN PROBLEMA DE SALUD POR LO QUE LES RECOMENDAMOS SEGUIR TODAS LAS INSTRUCCIONES DE LOS JUECES Y USAR LOS PUESTOS DE ABASTECIMIENTO. SU SEGURIDAD ES NUESTRA PRIORIDAD.**



RECUPERACIÓN

Al llegar a la meta todos los atletas recibirán una medalla de finalista. Deberás seguir caminando de frente hasta llegar a la zona de recuperación con carpas de área médica, Gatorade, agua Epura, hielo, fruta, regaderas y masajes.

En los abastecimientos recibirás agua, hielo, Gatorade y asistencia del personal voluntario.



DESCRIPCIÓN DE RUTAS



NATACIÓN SPRINT

- **TRIATLÓN SPRINT.**
- Natación (750 m) – Inicia en el mar, playa Malecón a la altura de la calle Guadalupe Victoria, recorrido prácticamente en recto hasta el Kiosco.
- Está permitido el uso de wetsuit.
- **TRIATLÓN OLÍMPICO.**
- Natación (1,500 m) – Inicia en playa Malecón a la altura de la calle Héroes de colegio militar y termina en la playa a un costado del Kiosco del malecón.
- Está permitido el uso de wetsuit.



CICLISMO

- **TRIATLÓN SPRINT.**
- Ciclismo (1 vuelta-20 km). Inicia en el Malecón de La Paz frente al kiosco. Siguiendo por el Malecón, se debe tomar la Carretera Escénica, pasar por Costa Baja y retornar al kilómetro 10 frente a playa Eréndira en el entronque con el libramiento.
- **TRIATLÓN OLÍMPICO.**
- Ciclismo (1 vuelta-49 km). Inicia en el Malecón de La Paz frente al kiosco. Siguiendo por el Malecón, se debe tomar la Carretera Escénica, pasar por Costa Baja, Playa Eréndira, Playa Tesoro, Playa Pichilingue, y retornar al kilómetro 24.5 en Playa Balandra.

EN ESTE EVENTO EL DRAFTING NO ESTA PERMITIDO, POR LO QUE SE PERMITE EL USO DE BICICLETAS CONTRA RELOJ Y AEROBARRA



CARRERA

- **TRIATLÓN SPRINT.**
- Carrera (1 vuelta 5-km). Inicia en el Malecón frente al kiosco, hacia la Carretera Escénica. Se debe retornar y correr todo el Malecón hasta "La Marina Cortez, (antes Vista Coral)", donde se retornará a meta.
- **TRIATLÓN OLÍMPICO.**
- Carrera (2 vueltas 5 km). Inicia en el Malecón frente al kiosco hacia la Carretera Escénica. Se debe retornar y recorrer el Malecón hasta "La Marina Cortez (antes Vista Coral)", donde se retornará a la meta.






TIEMPO MAXIMO

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

SPRINT

2 HORAS

(25 minutos máximo neto natación)	(1:00 h. máximo neto ciclismo)	(35 minutos máximo neto carrera)
		
Natación: 25 minutos tiempo acumulado	Ciclismo: 1:25 h. tiempo acumulado (A partir de que arranco, no podrá salir a correr después de este tiempo)	Carrera: 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)
		
Natación: 50 minutos tiempo acumulado	Ciclismo: 3:15 h. tiempo acumulado (A partir de que arranco, no podrá salir a correr después de este tiempo)	Carrera: 4:25 h. tiempo acumulado (Tiempo límite para llegar a la meta a partir de que arrancó)



























TABLA DE ARRANQUES

CLAVE	CATEGORIA	ARRANQUE	GORRA
IC	VARONIL 14 A 15 AÑOS	8:00 hrs.	
IP	FEMENIL 14 A 15 AÑOS	8:00 hrs.	
NOV	SOLO NOVATAS	8:03 hrs.	
X	ELITE VARONIL	15:10 hrs.	
Y	ELITE FEMENIL	15:14 hrs.	
N	OLIMPICO FEMENIL 18 A 24 AÑOS	15:20 hrs.	
O	OLIMPICO FEMENIL 25 A 29 AÑOS	15:20 hrs.	
P	OLIMPICO FEMENIL 30 A 34 AÑOS	15:20 hrs.	
Q	OLIMPICO FEMENIL 35 A 39 AÑOS	15:22 hrs.	
R	OLIMPICO FEMENIL 40 A 44 AÑOS	15:22 hrs.	
S	OLIMPICO FEMENIL 45 A 49 AÑOS	15:24 hrs.	
T	OLIMPICO FEMENIL 50 A 54 AÑOS	15:24 hrs.	
U	OLIMPICO FEMENIL 55 A 59 AÑOS	15:24 hrs.	
V	OLIMPICO FEMENIL 60 A 64 AÑOS	15:24 hrs.	
W	OLIMPICO FEMENIL 65 Y +	15:24 hrs.	
G	OLIMPICO VARONIL 50 A 54 AÑOS	15:34 hrs.	
H	OLIMPICO VARONIL 55 A 59 AÑOS	15:34 hrs.	
I	OLIMPICO VARONIL 60 A 64 AÑOS	15:34 hrs.	
J	OLIMPICO VARONIL 65 A 69 AÑOS	15:34 hrs.	
K	OLIMPICO VARONIL 70 A 74 AÑOS	15:34 hrs.	
L	OLIMPICO VARONIL 75 A 79 AÑOS	15:34 hrs.	
M	OLIMPICO VARONIL 80 Y +	15:34 hrs.	
F	OLIMPICO VARONIL 45 A 49 AÑOS	15:36 hrs.	
E	OLIMPICO VARONIL 40 A 44 AÑOS	15:39 hrs.	
D	OLIMPICO VARONIL 35 A 39 AÑOS	15:41 hrs.	
C	OLIMPICO VARONIL 30 A 34 AÑOS	15:44 hrs.	
B	OLIMPICO VARONIL 25 A 29 AÑOS	15:46 hrs.	
A	OLIMPICO VARONIL 18 A 24 AÑOS	15:49 hrs.	



TABLA DE ARRANQUES

CLAVE	CATEGORIA	ARRANQUE	GORRA
R1B	RELEVO OLIMPICO R1, R2 Y R3	15:50 hrs.	
SR	SR SPRINT FEMENIL 40 A 44 AÑOS	17:10 hrs.	
SS	SS SPRINT FEMENIL 45 A 49 AÑOS	17:10 hrs.	
ST	ST SPRINT FEMENIL 50 A 54 AÑOS	17:10 hrs.	
SU	SU SPRINT FEMENIL 55 A 59 AÑOS	17:10 hrs.	
SV	SV SPRINT FEMENIL 60 A 64 AÑOS	17:10 hrs.	
SW	SW SPRINT FEMENIL 65 +	17:10 hrs.	
SQ	SQ SPRINT FEMENIL 35 A 39 AÑOS	17:12 hrs.	
SP	SP SPRINT FEMENIL 35 A 39 AÑOS	17:14 hrs.	
SO	SO SPRINT FEMENIL 35 A 39 AÑOS	17:16 hrs.	
SN	SN SPRINT FEMENIL 18 A 24 AÑOS	17:18 hrs.	
JF	JF SPRINT FEMENIL 16 A 17 AÑOS	17:18 hrs.	
JV	JV SPRINT VARONIL 16 A 17 AÑOS	17:28 hrs.	
SA	SA SPRINT VARONIL 18 A 24 AÑOS	17:28 hrs.	
SB	SB SPRINT VARONIL 25 A 29 AÑOS	17:28 hrs.	
SC	SC SPRINT VARONIL 30 A 34 AÑOS	17:31 hrs.	
SD	SD SPRINT VARONIL 35 A 39 AÑOS	17:33 hrs.	
SE	SE SPRINT VARONIL 40 A 44 AÑOS	17:35 hrs.	
SF	SF SPRINT VARONIL 45 A 49 AÑOS	17:38 hrs.	
SG	SG SPRINT VARONIL 50 A 54 AÑOS	17:40 hrs.	
SH	SH SPRINT VARONIL 55 A 59 AÑOS	17:40 hrs.	
SI	SI SPRINT VARONIL 60 A 64 AÑOS	17:40 hrs.	
SJ	SJ SPRINT VARONIL 65 A 69 AÑOS	17:40 hrs.	
SK	SK SPRINT VARONIL 70 Y +	17:40 hrs.	

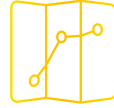


MAPA DE RUTAS



NATACIÓN





MAPA DE RUTAS



CICLISMO





AGRADECIMIENTOS

- Gobierno del Estado de Baja California Sur
- Fideicomiso de Turismo del Estado de Baja California Sur
- H. XV Ayuntamiento de La Paz
- EMPROHTUR
- Semarnat
- Fideicomiso de Turismo de La Paz
- Instituto Sudcaliforniano del Deporte
- Federación Mexicana de Triatlón
- Patrocinadores oficiales

**AGRADECEMOS A TODOS AQUELLOS
QUE APOYARÓN LA REALIZACIÓN DE ESTE EVENTO,
YA QUE SIN SU PARTICIPACIÓN NO SERIA POSIBLE**

