

*Celebrando  
 35 años*



GOBIERNO DEL ESTADO DE  
**GUERRERO**  
 2015 - 2021



Secretaría de  
**Turismo**

**Ixtapa Zihuatanejo**  
 UN VIAJE. DOS PARAISOS.

Zihuatanejo  
 de Azueta

**ZIHUA**  
 CIUDAD DE TODOS  
 GOBIERNO MUNICIPAL ZIHUATANEJO 2016-2021



## BIENVENIDO 2019 IXTAPA CAMTRI SPRINT TRIATHLON AMERICAN CUP

¡Asdeporte trae para ti el triatlón con mayor tradición de la República Mexicana!  
Este año se celebra la edición XXXV.

**¡Es el triatlón más familiar de México!**

La competencia estelar del Triatlón Ixtapa será la categoría Élite, conformada por atletas nacionales y extranjeros, quienes buscarán puntos para las olimpiadas y mundial de triatlón.

¡No te pierdas este gran espectáculo!



### REGISTRO Y ENTREGA DE PAQUETES

**Fecha:** viernes 17 de mayo de 2019, de las **11:30 am a las 8:00 pm.**

**Lugar:** Hotel KRYSTAL, Centro de Convenciones.

**Dirección:** Blvd. Paseo de Ixtapa S/N, Krystal Ixtapa, 40880 Ixtapa, Gro.



### 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. **LA ENTREGA DE PAQUETES ES PERSONAL Y NO SE PUEDE RECOGER EL PAQUETE DE OTRA PERSONA. LOS MENORES DE EDAD DEBERÁN PRESENTAR COPIA DE SU ACTA DE NACIMIENTO O PASAPORTE OBLIGATORIAMENTE.**



## PROGRAMA OFICIAL

### VIERNES 17 DE MAYO

#### Entrega de paquetes de competidor

*(Obligatorio presentar Identificación oficial)*

**Horario:** 11:30 am - 08:00 pm

**Lugar:** centro de convenciones del Hotel Krystal. Ubicado en Blv. paseo de Ixtapa s/n, Krystal Ixtapa, 40880, Ixtapa, Guerrero.

#### Practica de natación ÉLITE

**Horario:** 10:00 - 10:30 am

Para reconocimiento de la ruta en la Playa Pacífica. *(En este horario habrá embarcaciones al cuidado de los competidores).*

#### Práctica de natación categorías

**Horario:** 10:45 am - 12:00 pm

Para reconocimiento de ruta en la playa Pacífica.

#### Registro e ingreso de bicicletas a la zona de transición

**Horario:** 01:30 - 8:15 pm **OBLIGATORIO**

#### Módulo de servicio mecánico para bicicletas

**Horario:** 12:00 - 8:30 pm

En el lugar de registro y zona de transición *(camellón frente al hotel Fontant).*

#### Juntas previas para participantes

**Horario:** 2:00 - 8:00 pm

**Lugar:** Salón principal, Hotel Barceló *(ver tabla de horarios por categoría en la sección 'juntas previas').*

#### Junta previa de Mi Primer Triatlón

**Horario:** 4:00 - 4:45 pm

**OBLIGATORIA** para todos aquellos que participen por primera vez. *(Será impartida por Ricardo González, uno de los mejores triatletas mexicanos de la historia).*

### SÁBADO 18 DE MAYO

#### Apertura de la Zona de Transición

**Horario:** 6:00 am - 7:10 am

#### ARRANQUE DE LA COMPETENCIA

**Horario:** 7:20 am

**Lugar:** Playa Pacífica *(ver tabla de horario de salida para cada categoría).*

#### ARRANQUE SÚPER SPRINT

**Horario:** 7:22 am

#### ARRANQUE ÉLITE VARONIL

**Horario:** 11:10 am

#### ARRANQUE ÉLITE FEMENIL

**Horario:** 11:15 am

#### RETIRO DE BICICLETAS/ APERTURA DE ZT.

**Horario:** 12:00 pm

#### PREMIACIÓN CATEGORÍA ÉLITE

**Horario:** 12:30 pm

**Lugar:** Zona Meta

#### Cena y fiesta de premiación del Triatlón Ixtapa

**Horario:** 07:00 pm

**Lugar:** Campo de Golf Palma Real de FONATUR, localizado sobre el Boulevard Ixtapa, exactamente frente al hotel Barceló.

### DOMINGO 19 DE MAYO

#### 3KIDS/ SÓLO NOVATAS

#### Apertura de la Zona de Transición

**Horario:** 7:00 am

*(Ver tabla de ingreso según la categoría).*

#### ARRANQUE DE LA COMPETENCIA

**Horario:** 7:30 am

#### Premiación 3Kids/Sólo Novatas

**Horario:** 11:30 am



## SÓLO NOVATAS

La competencia de Novatas se llevará a cabo en la Alberca del Hotel Barceló el domingo 19 de mayo.

### VIERNES 17 DE MAYO

#### Entrega de paquetes de competidor

*(Obligatorio presentar Identificación oficial)*

**Horario:** 11:30 am - 08:00 pm

**Lugar:** centro de convenciones del Hotel Krystal. Ubicado en Blv. paseo de Ixtapa s/n, Krystal Ixtapa, 40880, Ixtapa, Guerrero.

#### Módulo de servicio mecánico para bicicletas

**Horario:** 12:00 - 8:30 pm

En el lugar de registro y zona de transición *(camellón frente al hotel Fontant)*.

#### Juntas previas Sólo Novatas

**Horario:** 5:00 pm

**Lugar:** Salón principal, Hotel Barceló.

### SÁBADO 18 DE MAYO

#### Clínica de Novatas

**Horario:** 3:00 pm

**Lugar:** Lobby del Hotel Barceló.

### DOMINGO 19 DE MAYO

#### Apertura de la Zona de Transición

**Horario:** 6:45 am

**Lugar:** Hotel Barceló

#### ARRANQUE DE LA COMPETENCIA

**Horario:** 7:30 am

**Lugar:** Alberca del Hotel Barceló

#### Premiación simbólica para Sólo Novatas

**Horario:** 11:30 am



## DÍA PREVIO AL EVENTO

### A) JUNTAS PREVIAS

**Fecha:** viernes 07 de mayo

**Lugar:** Hotel Barceló Ixtapa

**Horarios:**

- 2:00 pm Olímpico y Sprint/ Juvenil 14-15 años
- 3:00 pm Clínica de principiantes
- 4:00 pm Mi Primer Triatlón. **OBLIGATORIA** para todos aquellos que participen por primera vez. Será impartida por Ricardo González, uno de los mejores triatletas mexicanos de la historia.
- 5:00 pm **SOLO NOVATAS**
- 6:00 pm 3KIDS
- 7:00 pm Élite
- 8:00 pm Olímpico y Sprint

Tanto el comité organizador como los Oficiales Técnicos de la Federación Mexicana de Triatlón darán las instrucciones y reglamentos de la competencia. Podrás aclarar cualquier duda que tengas.

### NOTA IMPORTANTE:

Los horarios están sujetos a cambios, favor de consultar las actualizaciones en las juntas previas.



### GUARDARROPA

Junto a la Zona de Transición encontrarás el guardarropa, donde podrás dejar tus pertenencias. El comité organizador no se hace responsable por objetos de valor depositados. Al término de la competencia, podrás pasar a este mismo lugar a recoger tus pertenencias.

### B) ZONA DE TRANSICIÓN

Está ubicada en el camellón frente al hotel Fontan. La distancia entre la SALIDA DE NATACIÓN A LA Zona de Transición es de 500 metros.

El servicio mecánico, estará operando viernes y sábado.

**Registro de Bicicletas:** Viernes 17 de mayo

**Apertura:** 01:30 pm a 08:15 pm

*Favor de colocar el número de competidor en el cuadro.*

**Competencia:** Sábado 18 de mayo

**Apertura:** 06:00 am a 07:10 am

**Retiro de bicicletas:** 12:00 pm (*entrega contra chip*).

El día de la competencia, los atletas podrán entrar a la Zona de Transición para ingresar sus artículos (*casco, tenis, etc.*), en el horario indicado, de acuerdo con su categoría (*ver tabla de horarios*).

Para ingresar, es necesario traer el casco puesto, abrochado y con el número previamente pegado **AL FRENTE**.

Todos los competidores deberán estar fuera del área de transición en los horarios indicados, para dirigirse al área de salida y ubicarse allí 15 minutos antes de su respectivo horario de arranque.

Después de las 2:00 pm, no habrá seguridad en la Zona de Transición, por lo que es necesario que recojas tus pertenencias antes de esa hora.

**NOTA:** Para recoger tu bicicleta, es obligatorio entregar tu chip en la zona de transición.



## RECORRIDO



## 14-15 AÑOS

- **Natación (400 m)** – Salida en la playa El Palmar frente al hotel Pacífica. Una vuelta de 400 m.
- **Ciclismo (9,650 m)** – Al salir de la Zona de Transición en el Boulevard Ixtapa, (*frente al hotel Fontán*), toma la calle Paseo de las Garzas y después Boulevard Playa Linda, retorna hasta llegar nuevamente al Boulevard Ixtapa. Allí, hacia la derecha llegando al Faro, retorna sobre el mismo Boulevard hasta llegar a la Zona de Transición. Una vuelta para completar 9,650 m.
- **Carrera (2.5 km)** – Al salir de la Zona de Transición, toma Paseo de las Golondrinas, hasta llegar al retorno de 1,250 m. Allí, toma nuevamente Paseo de las Golondrinas hacia la meta. Una vuelta de 2.5 km.

## TRIATLÓN SPRINT

- **Natación (750 m)** – Salida en la playa El Palmar, frente al hotel Pacífica. Una vuelta de 750 m.
- **Ciclismo (19,890 m)** – Al salir de la Zona de Transición en el Boulevard Ixtapa, (*frente al hotel Fontán*), toma la calle Paseo de las Garzas hasta llegar a Playa Linda, retorna después del mercado de artesanías hasta llegar nuevamente al Boulevard Ixtapa. Allí, hacia la derecha llegando al Faro, retorna sobre el mismo Boulevard hasta llegar a la Zona de Transición. Una vuelta de 19,890 m.
- **Carrera (5 km)** – Al salir de la Zona de Transición, toma Paseo de las Golondrinas, hasta llegar a Viveros; allí, toma nuevamente Paseo de las Golondrinas hacia la meta. Una vuelta de 5 km.

## TRIATLÓN OLÍMPICO/RELEVOS

- **Natación (1,500 m)** – Salida en la playa El Palmar frente al hotel Pacífica. Una vuelta de 1,500 m en forma de bandera.
- **Ciclismo (39,700 m)** – Al salir de la Zona de Transición en el Boulevard Ixtapa, (*frente al hotel Fontán*), toma la calle Paseo de las Garzas hasta llegar a Playa Linda, retorna después del mercado de artesanías hasta llegar nuevamente al Boulevard Ixtapa. Allí, hacia la derecha llegando al Faro, retorna sobre el mismo Boulevard hasta llegar a la Zona de Transición. Dos vueltas para completar 39,700 m.
- **Carrera (10 km)** – Al salir de la Zona de Transición, toma Paseo de las Golondrinas, hasta llegar a Viveros. Allí, toma nuevamente Paseo de las Golondrinas hacia la meta. Dos vueltas de 5 km.

## TRIATLÓN ÉLITE

- **Natación (750 m)** – Salida en la playa El Palmar frente al hotel Pacífica. Una vuelta de 750 m.
- **Ciclismo (19,890 m)** – Al salir de la Zona de Transición en el Boulevard Ixtapa, (*frente al hotel Fontán*), toma la calle Paseo de las Garzas hasta llegar a Playa Linda, retorna después del mercado de artesanías hasta llegar nuevamente al Boulevard Ixtapa. Allí, hacia la derecha llegando al Faro, retorna sobre el mismo Boulevard hasta llegar a la Zona de Transición. Una vuelta de 19,890 m.
- **Carrera (5 km)** – Al salir de la Zona de Transición, toma Paseo de las Golondrinas, hasta llegar a Viveros; allí, toma nuevamente Paseo de las Golondrinas hacia la meta. Dos vueltas de 2.5 km.

## GENERALES DE LA COMPETENCIA

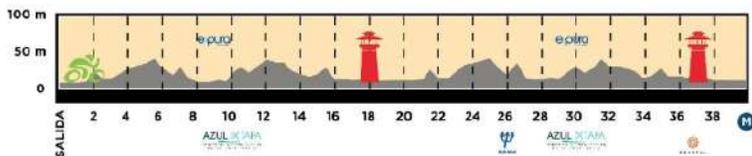
### NATACIÓN

- Las categorías 3Kids y Sólo Novatas nadarán en la alberca del hotel Barceló.
- El uso de la gorra y el marcaje serán obligatorios.
- La temperatura del agua estará por encima de los 26°C, por lo que está prohibido el uso de traje de neopreno.
- En la carpa de atención al atleta, a un lado de la transición, habrá goggles, vaselina, seguritos, etc.

### 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.
- Las bajadas en la zona de curvas son peligrosas, extrema tus precauciones y controla tu velocidad. *Queda estrictamente prohibido rebasar en curvas de bajada. Si eres sorprendido haciéndolo, serás automáticamente descalificado.*
- Deberás llevar el torso cubierto.

### ALIMETRÍA CICLISMO



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

Para eventos con drafting permitido, las bicicletas deberán 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 redondo, ovalado, o aplanado y otro en la parte trasera).*

### RUEDAS:

Las ruedas deberán tener las siguientes características:

- Un diámetro de entre 70 cm como máximo y 55 cm como mínimo, incluyendo los neumáticos.
- Ambas ruedas deberán 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.
- Las ruedas que no cumplan con los requisitos anteriores podrán ser utilizadas siempre y cuando estén incluidas en la lista de las ruedas no estándar UCI.
- No está permitido utilizar aspas y discos.

Puedes revisar la lista de ruedas en el siguiente link:

<http://www.uci.ch/Modules/BUILTIN/getObject.asp?MenuId=&ObjTypeCode=FILE&type=FILE&id=NjQxNjY&LangId=1>

### 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.

## PERMITIDOS:



## NO PERMITIDOS:



## REGLAS DEL DRAFTING

En eventos donde esté permitido, se prohíbe utilizar manubrios de contrarreloj, aerobarras largas y bicicletas que tengan los cambios en las aerobarras y cuadros.

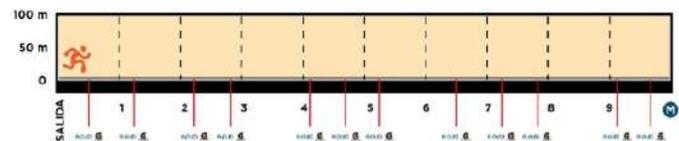
- Deberás llevar tu número sin alteraciones y bien colocado al frente, con el torso cubierto en todo momento.
- Está prohibido el uso de audífonos en todas las etapas de la competencia.
- No se permitirá el uso de gorras para cubrirse del sol.

**NO ESTÁ PERMITIDA NINGUNA CLASE DE AYUDA EXTERNA, MÁS QUE LA PROPORCIONADA POR EL COMITÉ ORGANIZADOR.**

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, dichos atletas serán descalificados.

DISTANCIA KM.	MSNM	DETALLES DE CICLISMO
MONTE	9	
1	9	
2	24	Del monte al kilómetro 2 sube 13 m
3	13	Del kilómetro 2 al 3 baja 11 m
4	31	Del kilómetro 3 al 4 sube 18 m
5	37	Del kilómetro 4 al 5 sube 6 m
6	26	Del kilómetro 5 al 6 baja 11 m
7	32	Del kilómetro 6 al 7 sube 6 m
8	9	Del kilómetro 7 al 8 baja 23 m
9	10	Del kilómetro 8 al 9 sube 1 m
10	23	Del kilómetro 9 al 10 sube 13 m
11	20	Del kilómetro 10 al 11 baja 3 m
12	44	Del kilómetro 11 al 12 sube 24 m
13	36	Del kilómetro 12 al 13 baja 8 m
14	22	Del kilómetro 13 al 14 baja 14 m
15	18	Del kilómetro 14 al 15 baja 4 m
16	12	Del kilómetro 15 al 16 baja 6 m
17	11	Del kilómetro 16 al 17 baja 1 m
18	9	Del kilómetro 17 al 18 baja 2 m
19	9	
20	9	
21	10	Del kilómetro 18 al 21 sube 1 m
22	13	Del kilómetro 21 al 22 sube 3 m
23	18	Del kilómetro 22 al 23 sube 5 m
24	35	Del kilómetro 23 al 24 sube 17 m
25	43	Del kilómetro 24 al 25 sube 8 m
26	18	Del kilómetro 25 al 26 baja 25 m
27	11	Del kilómetro 26 al 27 baja 7 m
28	9	Del kilómetro 27 al 28 baja 2 m
29	9	
30	30	Del kilómetro 28 al 30 sube 21 m
31	27	Del kilómetro 30 al 31 baja 3 m
32	36	Del kilómetro 31 al 32 sube 9 m
33	24	Del kilómetro 32 al 33 baja 12 m
34	16	Del kilómetro 33 al 34 baja 8 m
35	25	Del kilómetro 34 al 35 sube 9 m
36	12	Del kilómetro 35 al 36 baja 13 m
37	12	
38	11	Del kilómetro 36 al 38 baja 1 m
39	9	Del kilómetro 38 al 39 baja 2 m
DESMONTE	9	

## ALIMETRÍA CARRERA





## TABLA DE ARRANQUES



SÁBADO 18 DE MAYO 2019			
CLAVE	CATEGORÍA	ARRANQUE	GORRA
IC	14-15 AÑOS VARONIL	7:20	AMARILLO
IP	14-15 AÑOS FEMENIL	7:21	
-	SÚPER SPRINT	7:22	
A	OLÍMPICO VARONIL 18 A 24 AÑOS	7:40	MORADO
B	OLÍMPICO VARONIL 25 A 29 AÑOS	7:40	
C	OLÍMPICO VARONIL 30 A 34 AÑOS	7:42	ROJO
D	OLÍMPICO VARONIL 35 A 39 AÑOS	7:44	VERDE
E	OLÍMPICO VARONIL 40 A 44 AÑOS	7:46	AMARILLO
F	OLÍMPICO VARONIL 45 A 49 AÑOS	7:48	
G	OLÍMPICO VARONIL 50 A 54 AÑOS	7:48	MORADO
H	OLÍMPICO VARONIL 55 A 59 AÑOS	7:50	
I	OLÍMPICO VARONIL 60 A 64 AÑOS	7:50	
J	OLÍMPICO VARONIL 65 A 69 AÑOS	7:50	ROJO
K	OLÍMPICO VARONIL 70 A 74 AÑOS	7:50	
L	OLÍMPICO VARONIL 75 A 79 AÑOS	7:50	
M	OLÍMPICO VARONIL 80 Y +	7:50	
N	OLÍMPICO FEMENIL 18 A 24 AÑOS	7:56	
O	OLÍMPICO FEMENIL 25 A 29 AÑOS	7:56	VERDE
P	OLÍMPICO FEMENIL 30 A 34 AÑOS	7:56	
Q	OLÍMPICO FEMENIL 35 A 39 AÑOS	7:56	
R	OLÍMPICO FEMENIL 40 A 44 AÑOS	7:58	
S	OLÍMPICO FEMENIL 45 A 49 AÑOS	7:58	
T	OLÍMPICO FEMENIL 50 A 54 AÑOS	7:58	AMARILLO
U	OLÍMPICO FEMENIL 55 A 59 AÑOS	7:58	
V	OLÍMPICO FEMENIL 60 A 64 AÑOS	7:58	
W	OLÍMPICO FEMENIL 65 Y +	7:58	
R1B	RELEVO OLÍMPICO MIXTO 2 COMPETIDORES	8:00	
R1X3A	RELEVO OLÍMPICO MIXTO 3 COMPETIDORES	8:00	
R1X3B	RELEVO OLÍMPICO MIXTO 3 COMPETIDORES	8:00	MORADO
R2X3	RELEVO OLÍMPICO VARONIL 3 COMPETIDORES	8:00	
R3X3	RELEVO OLÍMPICO FEMENIL 3 COMPETIDORES	8:00	
R1A	RELEVO OLÍMPICO FEMENIL 2 COMPETIDORES	8:00	
JV	JV SPRINT VARONIL 16 A 17 AÑOS	9:00	
SA	SA SPRINT VARONIL 18 A 24 AÑOS	9:00	ROJO
SB	SB SPRINT VARONIL 25 A 29 AÑOS	9:02	
SC	SC SPRINT VARONIL 30 A 34 AÑOS	9:04	VERDE
SD	SD SPRINT VARONIL 35 A 39 AÑOS	9:06	AMARILLO
SE	SE SPRINT VARONIL 40 A 44 AÑOS	9:08	MORADO
SF	SF SPRINT VARONIL 45 A 49 AÑOS	9:10	ROJO
SG	SG SPRINT VARONIL 50 A 54 AÑOS	9:12	
SH	SH SPRINT VARONIL 55 A 59 AÑOS	9:12	
SI	SI SPRINT VARONIL 60 A 64 AÑOS	9:12	VERDE
SJ	SJ SPRINT VARONIL 65 A 69 AÑOS	9:12	
-	SJ SPRINT VARONIL 70 Y +	9:12	
JF	JF SPRINT FEMENIL 16 A 17 AÑOS	9:16	AMARILLO
SN	SN SPRINT FEMENIL 18 A 24 AÑOS	9:16	
SO	SO SPRINT FEMENIL 25 A 29 AÑOS	9:17	
SP	SP SPRINT FEMENIL 30 A 34 AÑOS	9:17	MORADO
SQ	SQ SPRINT FEMENIL 35 A 39 AÑOS	9:18	
SR	SR SPRINT FEMENIL 40 A 44 AÑOS	9:18	ROJO
SS	SS SPRINT FEMENIL 45 A 49 AÑOS	9:19	
ST	ST SPRINT FEMENIL 50 A 54 AÑOS	9:19	
SU	SU SPRINT FEMENIL 55 A 59 AÑOS	9:19	VERDE
SV	SV SPRINT FEMENIL 60 A 64 AÑOS	9:19	
SW	SW SPRINT FEMENIL 65 Y +	9:19	
-	RELEVOS SPRINT	9:20	AMARILLO
X	ÉLITE VARONIL	11:15	
Y	ÉLITE FEMENIL	11:20	NEGRO

**NOTA:** El arranque de súper sprint será a las 7:22 am.



## TIEMPOS LÍMITE

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

### SPRINT

2 HORAS

		
(25 minutos máximo neto natación)	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)

Durante estos lapsos, la ruta permanecerá completamente cerrada y protegida por el personal de Tránsito y Seguridad Pública.

Un vehículo oficial del evento ofrecerá transportación a la meta a todos aquellos triatletas que aún se encuentren en el trayecto después de este tiempo.

El comité organizador NO se hará responsable por competidores que continúen en la ruta después del tiempo límite.

### OLÍMPICO

4:00 HORAS

		
(50 minutos máximo neto natación)	Ciclismo: 2:50 h. tiempo acumulado  (A partir de que arranco, no podrá salir a correr después de este tiempo)	Carrera: 4:00 h. tiempo acumulado  (Tiempo límite para llegar a la meta a partir de que arrancó)

### SÚPER SPRINT

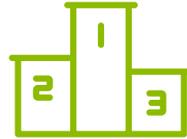
1:15 HORAS

(15 minutos máximo neto natación)		
		
Natación: 15 minutos tiempo acumulado	Ciclismo: 45 minutos tiempo acumulado  (A partir de que arranco, no podrá salir a correr después de este tiempo)	Carrera: 1:05 h. tiempo acumulado  (Tiempo límite para llegar a la meta a partir de que arrancó)



## ABASTECIMIENTOS

- **Natación:** a la salida de la misma.
- **Ciclismo:** uno en el retorno de Playa Linda.
- **Carrera:** cada 800 m habrá un puesto de abastecimiento con Gatorade, agua Epura, hielo y asistencia del personal voluntario.



## CEREMONIA Y FIESTA DE PREMIACIÓN

**ASISTE A NUESTRA TRADICIONAL CEREMONIA DE CLAUSURA.**

**PREMIACIÓN SPRINT Y OLÍMPICO**

**Fecha:**

Sábado  
18 de mayo de 2019

**Lugar:**

Campo de Golf de Fonatur a  
contra esquina del hotel Barceló

**Hora:**

7:00 pm



## CLÍNICAS PRINCIPIANTES

### ¿ERES PRINCIPIANTE EN EL TRIATLÓN?

Asiste a la clínica teórica - práctica:

- Despeja TODAS tus dudas con la ayuda de expertos
- Natación. Teoría y práctica en el lugar donde será la competencia, estrategia para salidas grupales, ubicación en aguas abiertas, cómo solicitar ayuda, etc.
- Transiciones. Orden del material, flujo de transición, ¿por qué puedo ser descalificado?, etc.
- Ciclismo. Nociones generales del ciclismo, drafting, medidas de seguridad, ¿a qué presión infla las llantas?, etc.
- Carrera. Hidratación, listas de chequeo, etc.
- Reglamento general de competencia, tips, etc.

#### MATERIAL NECESARIO:

- Goggles • Traje de año • Trisuit • Toalla • Agua • Ropa para muda

#### Día y hora:

Viernes 17 de mayo a las 3:00 pm

**Lugar:** Hotel Barceló

**Cupo Limitado:** a 60 personas

**Precio:** \$200

### NOTA IMPORTANTE:

Se les recuerda a todos los participantes de las categorías infantiles, desde los seis hasta los 13 años, que es **OBLIGATORIO** comprobar su edad al momento de recoger su paquete *(deberán mostrar una copia del acta de nacimiento o de su pasaporte vigente para comprobar su edad)*.

Este es un requisito indispensable para competir, de lo contrario no podrán subir al podium de premiación.



## AGRADECIMIENTOS

Secretaría de Turismo del Estado de Guerrero  
Municipio Zihuatanejo de Azueta, Gro.  
OCV Ixtapa Zihuatanejo  
Asociación de Hoteles Ixtapa Zihuatanejo  
Fondo Nacional de Fomento al Turismo - Ixtapa, Zihuatanejo  
Federación Mexicana de Triatlón (FMTRI)  
Unión Internacional de Triatlón (ITU)  
Instituto del Deporte de Guerrero (INDEG)  
Hotel Krystal, Ixtapa Zihuatanejo  
Visita Ixtapa Zihuatanejo  
Patrocinadores oficiales

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



GOBIERNO DEL ESTADO DE  
**GUERRERO**  
2015 - 2021



Secretaría de  
**Turismo**

**Ixtapa Zihuatanejo**  
UN VIAJE. DOS PARAISOS.

Zihuatanejo  
de Azueta

**ZIHUA**  
CIUDAD DE TODOS  
GOBIERNO MUNICIPAL ZIHUATANEJO 2016-2021

**GMC**  
PROFESSIONAL GRADE



**WV**  
innoVasport

**InterJet**

**Santander**

**Michelob**  
ULTRA

Ixtapa  
Zihuatanejo  
GOBIERNO MUNICIPAL ZIHUATANEJO 2016-2021

**NATURE VALLEY**

**FONATUR**  
INFRAESTRUCTURA