

ASTTri

JULIO 27, 2019

TEQUESQUITENGO, MORELOS

BY 30
AÑOS
ASDEPORTE



TRIATLÓN TEQUES 2019

El Lago de Tequesquitengo es uno de los más famosos e importantes de Morelos, se trata de una cuenca cerrada con más de 4 km en su parte más ancha. En sus alrededores la infraestructura turística de primer nivel ha ubicado una gran cantidad de hoteles, restaurantes, discotecas, marinas, clubes de playa y todos los servicios para convertirse en uno de los principales atractivos de todo el estado de Morelos.

MODALIDADES DEL TRIATLÓN: Súper Sprint, Corto, 3kids, Sólo Novatas, Acua bike, Acua Run y Bike & Run.

PRONÓSTICO



Saldrá el sol
a las 6:15 am



Humedad 60 %



15° C - 30° C



Temperatura
agua +27° C



REGISTRO Y ENTREGA DE PAQUETES

Día: Viernes 26 de julio

Horario: 12:00 a 20:00 hrs

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 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.
- 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) **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.
- 7) **CHECA TU CHIP.** Es importante que verifiques tus datos en este punto.



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.



PROGRAMA OFICIAL

VIERNES 26 DE JULIO

Práctica de natación**Horario:** 09:00 - 11:00 hrs.**Lugar:** Zona de arranque Hotel Paraíso "Sky Club".**Registro y entrega de paquetes****Horario:** 12:00 - 20:00 hrs.**Lugar:** Arena Teques.**Ingreso obligatorio de bicicletas en zona de transición.****Horario:** 14:00 - 20:00 hrs.**Lugar:** Arena Teques.**Juntas previas****Horario:** 15:00 - 16:00 hrs.**Lugar:** Arena Teques.*Categorías Corto y Súper Sprint.***Módulo de servicio mecánico para bicicletas****Horario:** 12:00 - 21:00 hrs.**Lugar:** Zona de transición, Arena Teques.**Clínica de principiantes****Horario:** 16:00 - 17:00 hrs.**Lugar:** El punto de reunión para la clínica de principiantes será en la carpa de relevos dentro de la zona de transición.**Junta previa 3kids****Horario:** 16:00 - 17:00 hrs.**Lugar:** Arena Teques.**Junta mi primer triatlón****Horario:** 17:00 - 18:00 hrs.**Lugar:** Arena Teques.**Junta previa 3kids****Horario:** 18:00 - 19:00 hrs.**Lugar:** Arena Teques.**NOTA JUNTAS PREVIAS (Zona de registro):***El comité organizador y jueces de la Federación Mexicana de Triatlón darán las instrucciones reglamentos de la competencia. Podrás aclarar cualquier duda que tengas.*

SÁBADO 27 DE JULIO

Apertura de estacionamiento *(Circuito del lago)***Horario:** 05:30 hrs.**Apertura de zona de transición y guardarropa****Horario:** 6:30 hrs.**Cierre de acceso vehicular** *(Circuito del lago en ruta de competencia)***Horario:** 7:00 hrs.**Inicio de la competencia** *(Recuerda ver tabla de arranques)***Horario:** 7:58 hrs.**Lugar:** Hotel Paraíso "Sky Club".**Premiación****Horario:** 12:00 hrs.**Lugar:** Arena Teques.

DOMINGO 28 DE JULIO

3KIDS/ WOMAN UP

La competencia de solo novatas y 3 Kids se realizará el domingo 28 de julio en el Club ACUASKI

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

Adquiere en: www.asdeporte.comPuedes comprar en preventa tus fotografías en el registro, en el módulo de **2Digital****2DIGITAL**



CLÍNICA PARA 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 inflo las llantas?, etc.
- **Carrera.** Hidratación, listas de chequeo, etc.
- Reglamento general de competencia, tips, etc.

MATERIAL NECESARIO:

- Goggles • Traje de baño • Trisuit • Toalla • Agua • Cambio de ropa

NOTA: SI ASISTES A LA CLINICA PARA PRINCIPIANTES NO ES OBLIGATORIO QUE ASISTAS A LAS JUNTAS PREVIAS



ASDEPORTE Y EL MEDIO AMBIENTE

Asdeporte forma parte de la iniciativa presentada por la Federación Mexicana de Triatlón (FMTRI) Triatlón Deporte Verde tiene como objetivo hacer que la comunidad triatleta sea más respetuosa con el medioambiente.

Algunas de las acciones que se pueden ver en nuestros eventos 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 medioambiente.

Te invitamos a ser respetuoso con el medio ambiente



GENERALES DE LA COMPETENCIA



ZONA DE TRANSICIÓN DE TENIS

Debido a que de la zona de natación a la transición existe una distancia de 450 metros, se implementará una transición adicional en donde deberás dejar un par de tenis para correr desde la salida del agua hasta la Zona de Transición para tomar tu bici. Para esta transición se te proporcionará en el paquete de registro una bolsa biodegradable donde deberás guardar tus tenis y colocarlos en el lugar asignado. Éstos tenis pueden ser los mismos que usarás para correr, o un par diferente.

Cada atleta será responsable de colocar su bolsa con tenis en su lugar correspondiente de los racks numerados en esta zona previo a su arranque. El horario de Ingreso de tenis será de 7:00 a 7:45 a.m.

NOTA: Está prohibido dejar bolsas, maletas, mochilas, etcétera, dentro de la Zona de Transición. Solamente podrás dejar los artículos necesarios para la competencia: casco, zapatos, lentes, gorra, toalla, etc., junto a tu bicicleta. Ropa y otras pertenencias podrán dejarse en el guardarropa, ubicado a un costado de la Zona de Transición.

Habrà servicio mecánico en el registro y en la Zona de Transición (viernes y sábado). La distancia entre la Zona de Arranque (Hotel Paraíso) y la Zona de Transición (Arena Teques) es de 450 m.



ZONA DE TRANSICIÓN

26 de julio 2019

La Zona de Transición estará abierta de las 14:00 a las 20:00 p.m., únicamente para ingresar bicicletas, las cuales ya deberán traer colocado el número de competidor en el cuadro para registrarlas.

27 de julio 2019

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 a su categoría (ver tabla de horarios). El inicio es a las 6:30 a.m.



ESTACIONAMIENTO

A partir de las 05:00 a.m. estará habilitado el estacionamiento.

Viernes 26 y sábado 27 de julio 2019.

El Fideicomiso del Lago de Tequesquitengo habilitará dos zonas de estacionamiento anexo a la Arena Teques. Queda estrictamente prohibido estacionarse sobre el circuito del lago, no te arriesgues a ser multado o que tu vehículo sea remolcado. **NO DEJES NINGÚN OBJETO DE VALOR DENTRO DE TU VEHÍCULO.**

No nos hacemos responsables de objetos perdidos o robados. Los estacionamientos permanecerán cerrados hasta que finalice el último competidor.

NOTA: Te recordamos que para entrar a la zona del evento por el Circuito del Lago (de Las Alas a la Arena Teques) se cerrará a las 6:40 a.m., por lo que no habrá paso después de esta hora. Te recomendamos llegar con tiempo.

La Autopista del Sol cerrará su circulación del km 132.5 al Km 127 dirección Chilpancingo – Cuernavaca desde las 6:00 a.m. Los estacionamientos permanecerán cerrados hasta que finalice el último competidor (aproximadamente a las 1:00 p.m.) y pueda reanudarse la circulación.



ABASTECIMIENTOS

- **Natación:** A la salida de la misma.
- **Zona de Transición:** Uno
- **Ciclismo:** No habrá abastecimiento en la ruta
- **Carrera Súper Sprint:** 4 en una vuelta.
- **Carrera Corto:** 5 en dos vueltas



DESCRIPCIÓN DE RUTAS

SÚPER SPRINT

- **Natación (400 m)** – Saliendo de la rampa del Hotel Paraíso Ski Club se nadará un circuito rectangular, realizando el arranque dentro del agua. Se colocarán 2 boyas entre las que deberán estar ubicados todos los competidores para el arranque.
- **Ciclismo (10 Km)** – Una vez saliendo del área de transición, se rodará de LA ARENA TEQUES a mano izquierda sobre el circuito del Lago, hasta el cruce de Proa, entronque con la carretera Tequesquitengo – Tilzapotla, dando vuelta a mano derecha, dirección Tehuixtla, hasta llegar a la Autopista del Sol. Realizará una vuelta retornando en el KM 132 de la Autopista para regresar por el Circuito del Lago hasta volver a la Zona de Transición.
- **Carrera (2.5 Km)** – Saliendo de la Zona de Transición toma el camino que te lleva al Circuito del Lago para dar vuelta a la izquierda hasta el retorno y continuar en dirección norte a Las Alas. Una vuelta al circuito de 1,250 m., al regresar a la Zona Transición encontrarás una desviación a meta.

CORTO

- **Natación (1 Km)** – Saliendo de la rampa del Hotel Paraíso Ski Club se nadará un circuito en forma de bandera, realizando el arranque dentro del agua. Se colocarán 2 boyas entre las que deberán estar ubicados todos los competidores para el arranque.
- **Ciclismo (30 Km)** – Una vez saliendo del área de transición, se rodará de LA ARENA TEQUES a mano izquierda sobre el circuito del Lago, hasta el cruce de Proa, entronque con la carretera Tequesquitengo – Tilzapotla, dando vuelta a mano derecha, dirección Tehuixtla, hasta llegar a la Autopista del Sol. Realizará un recorrido de dos vueltas sobre la autopista del KM 132 al 127. Cada competidor es responsable por el número de vueltas que realice; una vez finalizadas deberán incorporarse de regreso al Circuito del Lago hasta volver a la Zona de Transición.
- **Carrera (7 Km)** – Saliendo de la Zona de Transición toma el camino que te lleva al Circuito del Lago para dar vuelta a la izquierda hasta el retorno y continuar en dirección norte a Las Alas. Tendrás que dar dos vueltas al circuito de 1,750 m, al regresar a la Zona Transición encontrarás la desviación a segunda vuelta.

BIKE & RUN Y RELEVOS

El punto de encuentro será la carpa de relevos que estará ubicada a un costado de la zona de transición, los jueces les indicarán el momento en que comienza su competencia.

NOTA IMPORTANTE: Las categorías Acua Bike, Acua Run y Bike & Run son categorías promocionales, por lo que no llevan premiación.





CALENTAMIENTO

Los atletas podrán calentar hasta 10 minutos antes de su respectivo arranque. No se podrá calentar en el recorrido de la competencia. Hacerlo es motivo de descalificación.



GUARDARROPA




Lo encontrarás junto a la Zona de Transición, 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.



TIEMPOS LÍMITE




SÚPER SPRINT

1:05 HORAS

		
<p>Natación: 15 min. de tiempo acumulado</p> <p>(A partir de que arrancó, no podrá salir a la etapa de ciclismo después de este tiempo)</p>	<p>Ciclismo: 45 min de tiempo acumulado</p> <p>(A partir de que arrancó, no podrá salir a correr después de este tiempo)</p>	<p>Carrera: 1:05 hrs. de tiempo acumulado</p> <p>(Tiempo límite para llegar a la meta a partir de que arrancó)</p>

CORTO

3:00 HORAS

		
<p>Natación: 40 min. de tiempo acumulado</p> <p>(A partir de que arrancó, no podrá salir a la etapa de ciclismo después de este tiempo)</p>	<p>Ciclismo: 2:10 hrs. de tiempo acumulado</p> <p>(A partir de que arrancó, no podrá salir a correr después de este tiempo)</p>	<p>Carrera: 3:00 hrs. de tiempo acumulado</p> <p>(Tiempo límite para llegar a la meta a partir de que arrancó)</p>



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

www.tyr.com.mx



TABLA DE ARRANQUES

ASTRI TEQUES 2019

CATEGORÍA	ARRANQUE	INGRESO BICICLETAS 26 DE JULIO	INGRESO BICICLETAS 27 DE JULIO	RETIRO BICICLETAS 27 DE JULIO	GORRA
JUVENIL VARONIL 14 A 15 AÑOS	7:58				AMARILLA
SUPER SPRINT VARONIL 16 A 17 AÑOS					MORADA
SUPER SPRINT VARONIL 18 A 24 AÑOS	8:00				ROJA
SUPER SPRINT VARONIL 25 A 29 AÑOS					VERDE
SUPER SPRINT VARONIL 30 A 34 AÑOS	8:02				MORADA
SUPER SPRINT VARONIL 35 A 39 AÑOS	8:04				
SUPER SPRINT VARONIL 40 A 44 AÑOS	8:06	14:00 A 20:30	6:30 A 7:30	12:30 A 13:30	
SUPER SPRINT VARONIL 45 A 49 AÑOS					
SUPER SPRINT VARONIL 50 A 54 AÑOS					AMARILLA
SUPER SPRINT VARONIL 55 A 59 AÑOS	8:08				
SUPER SPRINT VARONIL 60 A 64 AÑOS					
SUPER SPRINT VARONIL 65 A 69 AÑOS					
JUVENIL FEMENIL 14 A 15 AÑOS					ROJA
SUPER SPRINT FEMENIL 16 A 17 AÑOS	8:13				
SUPER SPRINT FEMENIL 18 A 24 AÑOS					
SUPER SPRINT FEMENIL 25 A 29 AÑOS					
SUPER SPRINT FEMENIL 30 A 34 AÑOS					
SUPER SPRINT FEMENIL 35 A 39 AÑOS		14:00 A 20:30	6:30 A 7:40	12:30 A 13:30	
SUPER SPRINT FEMENIL 40 A 44 AÑOS					
SUPER SPRINT FEMENIL 45 A 49 AÑOS	8:15				AMARILLA
SUPER SPRINT FEMENIL 50 A 54 AÑOS					
SUPER SPRINT FEMENIL 55 A 59 AÑOS					
SUPER SPRINT FEMENIL 60 A 64 AÑOS					
CORTO VARONIL 40 A 44 AÑOS	8:35				VERDE
CORTO VARONIL 40 A 44 AÑOS	8:37				VERDE
CORTO VARONIL 45 A 49 AÑOS	8:39				ROJA
CORTO VARONIL 50 A 54 AÑOS					
CORTO VARONIL 55 A 59 AÑOS		14:00 A 20:30	6:30 A 7:40		
CORTO VARONIL 60 A 64 AÑOS	8:41				MORADA
CORTO VARONIL 65 A 69 AÑOS					
CORTO VARONIL 75 A 79 AÑOS					
CORTO FEMENIL 18 A 24 AÑOS	8:55				AMARILLA
CORTO FEMENIL 35 A 39 AÑOS					
CORTO FEMENIL 30 A 34 AÑOS	8:57				VERDE
CORTO FEMENIL 25 A 29 AÑOS	8:59				ROJA
CORTO FEMENIL 40 A 44 AÑOS					
CORTO FEMENIL 45 A 49 AÑOS		14:00 A 20:30	6:30 A 7:40	12:30 A 13:30	
CORTO FEMENIL 50 A 54 AÑOS	9:01				AMARILLA
CORTO FEMENIL 55 A 59 AÑOS					
CORTO FEMENIL 60 A 64 AÑOS					
CORTO FEMENIL 65 AÑOS y +					
CORTO VARONIL 18 A 24 AÑOS	9:32				MORADA
CORTO VARONIL 25 A 29 AÑOS	9:34				ROJA
CORTO VARONIL 30 A 34 AÑOS	9:36				VERDE
CORTO VARONIL 30 A 34 AÑOS	9:38				VERDE
CORTO VARONIL 35 A 39 AÑOS	9:40				AMARILLA
CORTO VARONIL 35 A 39 AÑOS	9:42				AMARILLA
RELEVOS	9:44	14:00 A 20:30	6:30 A 7:40		MORADA

DOMINGO 28 JULIO

WOMAN UP	8:00	6:00 A 7:00	-	10:00 A 10:30	ROJA
----------	------	-------------	---	---------------	------



AGRADECIMIENTOS

PARA NUESTROS SOCIOS COMERCIALES

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

