

GUÍA DEL ATLETA



DUATLÓN CDMX



TODO CON MEDIDA

AVISO MUY IMPORTANTE SOBRE LA RUTA DE CICLISMO:

Para contar tus vueltas en el circuito de ciclismo éste inicia y termina en el PUNTO A, el cual encontrarás sobre Paseo de la Reforma esquina con Circuito Gandhi. Esto es, cuando sales de la zona de transición en bici y llegas a Paseo de la Reforma AHÍ ES EL PUNTO A. Empieza a contar ahí tus vueltas. Para la distancia SPRINT deberás dar dos vueltas, es decir, arrancas en el punto A hacia tu derecha, una vez que completas el circuito y llegas al punto A habrás terminado UNA VUELTA, SIGUE ADELANTE para completar tu segunda vuelta. Y cuando vuelves a llegar al punto A y has completado 2 vueltas gira a la derecha hasta la zona de transición para terminar la etapa de ciclismo.

Y para quienes harán el Duatlón CORTO, deberán dar 3 VUELTAS al circuito, es decir, salen de transición, llegan a Paseo de la Reforma y ahí, en el PUNTO A empiezan a contar sus vueltas. Darán su primera vuelta llegando nuevamente al punto A, seguirán derecho para completar una segunda vuelta y luego continuar por su tercera y última vuelta. Cuando completan 3 vueltas en el PUNTO A, giran a su derecha para llegar hasta la zona de transición y terminar ahí la etapa de ciclismo.

AVISO MUY IMPORTANTE PARA LA CARRERA 2 (Después de la bici).

Para la CARRERA 2 te pedimos, por favor, circular POR TU IZQUIERDA, es decir, en sentido contrario vehicular. Esto aplica para ambas distancias.

DUATLÓN CDMX 2019

La gran CDMX recibe en el Paseo de la Reforma a los duatletas el domingo **18 de agosto** para competir en el **Duatlón Ciudad de México 2019**. Este es un evento único en la ciudad, donde las calles de Reforma se cierran por completo para que puedas disfrutar de tu deporte favorito.

Distancias:

Duatlón Sprint:

2.5 km carrera
20 km ciclismo
2.5 km carrera



Duatlón Corto:

5 km carrera
30 km ciclismo
5 km carrera

Categorías:

Elite, grupos por edad (individual).
Los atletas Elite compiten en el **Duatlón CORTO**.

EXPO, REGISTRO Y ENTREGA DE PAQUETES



Fecha:

Sábado 17 de agosto 2019.



Horario:

De 09:00 h a 15:00 h.



Lugar:

Estacionamiento "D" y cancha del frontón del Casino Campo Marte.



Dirección:

Calz. Chivatito s/n a un costado del Auditorio Nacional, C.P. 11560.

IMPORTANTE PRESENTAR IFE Y COPIA DE LA MISMA PARA RECOGER EL PAQUETE

DOCUMENTOS QUE DEBE LLEVAR EL COMPETIDOR PARA RECOGER SU PAQUETE

1.- **Identificación oficial vigente, en original y copia por ambos lados.** (Si no tienes copia acude al módulo de confirmación de identificación donde sacarán una foto de tus documentos). Los menores de edad deberán presentar acta de nacimiento o pasaporte vigente.

2.- **Exoneración de responsabilidad debidamente llenada y firmada.**

3.- De acuerdo a tu número de competidor, pasa a la fila que te corresponda a recoger tu número dorsal y Chip para el sistema de cronometraje de Tiempos y Resultados.

4-Afiliación ANUAL 2019.

5.- La entrega de paquetes **ES PERSONAL** y está prohibido recoger el número de otra persona.

6.- **Entrega de playeras.** Después de recoger tu número y chip, pasa al módulo de entrega de playeras y solicita tu talla (sujeto a disponibilidad).

7.- **Checa tu Chip.** Es muy importante revisar que tu Chip esté registrado con todos tus datos correctos, tu nombre bien escrito, tu categoría de acuerdo a tu fecha de nacimiento y la distancia que vas a correr.

8.- **Marcaje de competidores.** Aprovecha y pasa al módulo de marcaje para que de una vez te marquen para la competencia.

9.- **Módulo de aclaraciones.** Si tuvieras algún problema o duda con respecto a tu registro, acude al módulo donde personal de TYR podrá ayudarte.





ESTACIONAMIENTO DÍA DE ENTREGA DE PAQUETES:

El estacionamiento del Campo Marte estará habilitado, el costo será de **\$50.00 pesos tiempo libre. Cupo Limitado**

También podrás utilizar el estacionamiento Ecológico (ubicado a un costado del Auditorio Nacional).

No te recomendamos estacionarte en vía pública, ya que habrá operativo de grúas.

NOTA IMPORTANTE:

El ingreso de las bicicletas a la zona de transición será
EL MISMO DÍA DE LA COMPETENCIA DOMINGO 18 DE AGOSTO 2019
de **05:30 -06:45 h.**

JUNTAS PREVIAS

Las juntas previas se llevarán a cabo el día del registro en los siguientes horarios:

Sprint y Corto: **11:00 y 12:00 h**

Sprint y Corto: **12:00 y 13:00 h**

Elites: **13:00 h**



PROGRAMA OFICIAL

**05:30 /
06:45 h**

INGRESO DE BICICLETAS y apertura zona de transición para todos los atletas

07:00 h

Sprint Varonil

07:02 h

Sprint Femenil

07:15 h

Corto Varonil

07:17 h

Corto Femenil/ Relevos

10:00 h

Ceremonia de premiación en zona de meta (todas las categorías).



ZONA DE TRANSICIÓN

Domingo 18 de julio 2019



La zona de transición estará ubicada sobre el Circuito Gandhi, y quedará **ABIERTA PARA EL INGRESO DE BICICLETAS Y ATLETAS de 05:30 h- 06:45 h**, para todos los atletas, cualquier distancia o categoría. **HABRÁ SERVICIO MECÁNICO.**

QUEDA PROHIBIDO DEJAR ADENTRO DE LA ZONA DE TRANSICIÓN BOLSAS, MALETAS, BACK PACK, ETC. Solamente deberán dejar junto a su bicicleta su equipo de competencia: casco, zapatos, toalla, etc.



Guardarropa

Podrás dejar tus pertenencias, **NADA DE VALOR**, y deberás identificarte con tu número de competidor. El comité organizador no se hace responsable por objetos de valor depositados. Al término de la competencia, deberás pasar a recoger tus cosas al mismo lugar con tu número de competidor.



Estacionamiento

Recomendamos el estacionamiento Ecológico, ubicado a un costado del Auditorio Nacional, el cual estará abierto el día de la competencia a las 05:00 h. y cobrará \$50.00 tiempo libre.

Notas importantes:

El retiro de las bicicletas y equipo de la zona de transición será de 10:00 h- 10:30 h. para todas las categorías.

Para recoger tu bicicleta en la zona de transición deberás entrar con tu CHIP. Después de las 10:30 h.

YA NO HABRÁ SEGURIDAD EN LA ZONA DE TRANSICIÓN, POR LO QUE EL COMITÉ ORGANIZADOR NO SE HARÁ RESPONSABLE POR BICICLETAS NI OBJETOS PERSONALES que sean dejados en la zona de transición después de la hora indicada.

SOBRE LA COMPETENCIA



Distancias:

Duatlón Sprint:

2.5 km carrera - 20 km ciclismo

2.5 km carrera

Duatlón Corto:

5 km carrera - 30 km ciclismo

5 km carrera

Categorías:

Elite, grupos por edad (individual) y relevos

Los atletas Elite compiten en el Duatlón CORTO.



Carrera:

El Duatlón inicia y termina con la etapa de carrera. El arranque estará ubicado en el Circuito Gandhi y saldrás corriendo en dirección a la Primera Sección de Chapultepec.

Para el duatlón Sprint el retorno de la carrera será sobre la Gran Avenida, dentro de la Primera Sección del Bosque de Chapultepec. Estará marcado en el kilómetro 1.25, en donde encontrarás jueces y señalamiento que te indicarán donde dar vuelta en U.

Para el duatlón Corto los atletas darán una vuelta completa al circuito de 5 km, el retorno estará marcado en el kilómetro 2.5, en donde encontrarás jueces y señalamiento que te indicarán donde dar vuelta en U.



Ciclismo:

El ciclismo inicia saliendo de la zona de transición, en la zona de monte. Rodarás sobre Paseo de la Reforma en dirección Poniente. Darás vuelta en U a la izquierda en la calle Monte Altair, para continuar sobre Paseo de la Reforma pero ahora en dirección Oriente. Llegarás a la Fuente de la Diana Cazadora para retornar y regresar sobre el mismo circuito pero en dirección Poniente.

Una vuelta a este circuito es de 10 km, por lo que los atletas del Duatlón Sprint darán 2 vueltas al circuito para completar 20 km. Mientras los atletas del Duatlón Corto deberán dar 3 vueltas para completar 30 km.



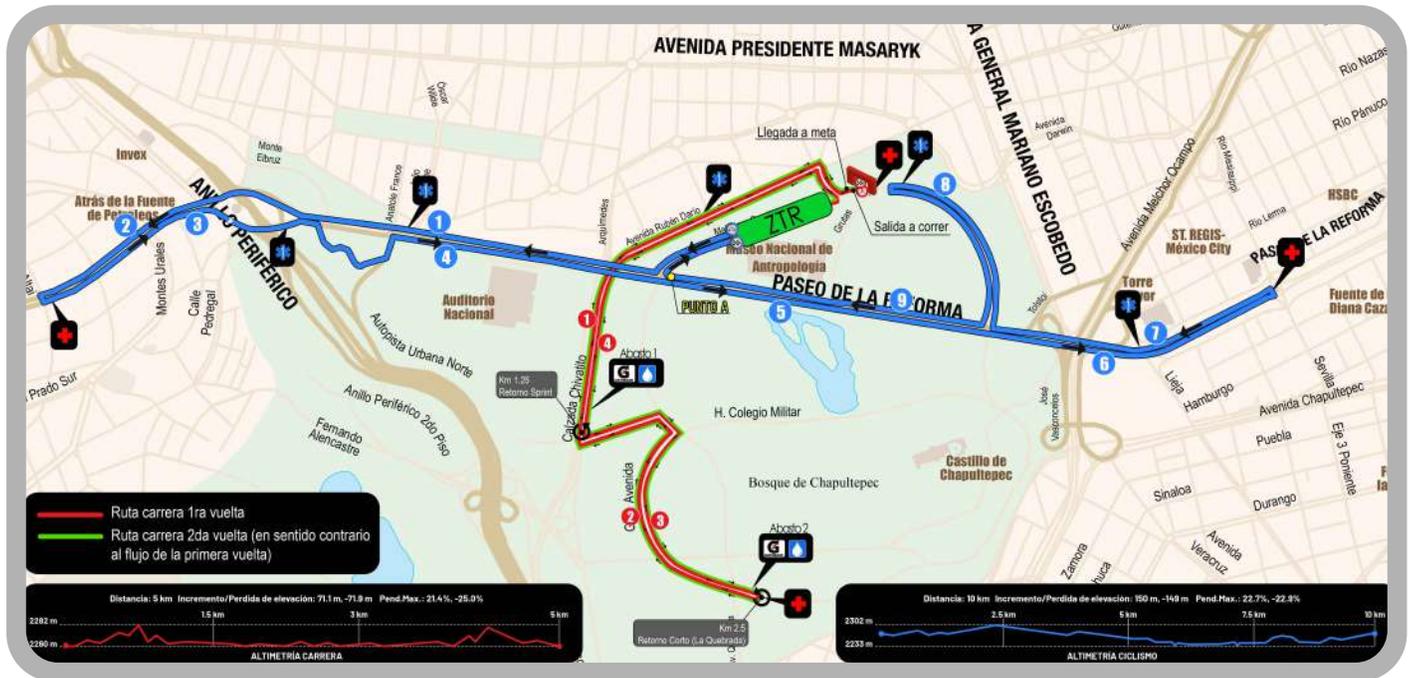
TIEMPOS LÍMITE PARA EL DUATLÓN SPRINT Y CORTO



	CARRERA	CICLISMO	CARRERA	TOTAL
SPRINT	2.5 KM	20 KM	2.5 KM	1:45 H
	20 MIN	1 H	20 MIN	
	TIEMPO ACUMULADO: 1:20 H			
CORTO	5 KM	30 KM	5 KM	2:55 H
	40 MIN	1:30 H	45 MIN	
	TIEMPO ACUMULADO: 2:10 H			



MAPA DE RECORRIDO





PUESTOS DE ABASTECIMIENTO

Habrán 2 abastecimientos durante la carrera y en la zona de recuperación, en estos recibirás agua, Gatorade, asistencia del staff y servicio médico si lo requieres. En la ruta de ciclismo no habrá abastecimientos. Cada atleta deberá llevar tu propio abastecimiento en su ánfora.



ÁREA DE RECUPERACIÓN

Al llegar a la meta todos los atletas que terminen el recorrido completo recibirán su medalla de finalista. Deberás seguir caminando de frente hasta llegar a la zona de recuperación con carpas de área médica, Gatorade, agua, hielo y fruta.

NOTAS IMPORTANTES:

De acuerdo al Reglamento de la **Federación Mexicana de Triatlón (FMTRI)**: Deberás llevar el casco abrochado antes de subirte a la bicicleta y hasta después de dejarla en el rack.

Deberás respetar las líneas de monte y desmonte. Recuerda que no podrás montar tu bicicleta dentro de la zona de transición.

El **DRAFTING** está permitido en categorías por edad.

Durante el recorrido de ciclismo, las vueltas en U en los retornos son cerradas, por lo que te pedimos bajar tu velocidad, mantenerla controlada y extremar precauciones. En especial en el primer retorno, en la bajada de Monte Altaí cuando tomas Paseo de la Reforma en dirección Oriente. Queda estrictamente prohibido rebasar en curva.

Si eres sorprendido haciéndolo, serás automáticamente descalificado.

Revisa las opciones de estacionamiento en el siguiente mapa:



ÁREA MÉDICA E INFORMACIÓN ÚTIL PARA TI RECOMENDACIONES:

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 1 a 2 ánforas llenas para la etapa de ciclismo.

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.

El comité organizador desea que todos los competidores terminen su recorrido sin ningún 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.



AGRADECIMIENTOS ESPECIALES

Gobierno de la Ciudad de México
Instituto del Deporte de la Ciudad de México
Alcaldía Miguel Hidalgo
Servicios Urbanos del CDMX
ERUM
Secretaría de Salud
Secretaría del Medio Ambiente
Secretaría de Movilidad
Dirección General del Bosque de Chapultepec
Secretaría de Seguridad Ciudadana
Museo Nacional de Antropología

**A TODOS NUESTROS SOCIOS COMERCIALES Y A TODOS
USTEDES QUE HACEN POSIBLE ESTE EVENTO.**

