

**SPLASH
& RUN**

**BIKE
& RUN**

3kids

Monterrey
Nadar Rodar Correr

**¡3 PAISAJES
INCREIBLES
PARA ENTRENAR!**



**¡MONTERREY
TIERRA DE OSOS!**



¿Dudas con tu bici?
Checa la sección
¡Pregúntale a Galixto!

**¡Conoce a una familia
de triatletas bien regios!**

30
AÑOS
ASDEPORTE



MONTERREY
MÉXICO
LA CIUDAD DE LAS MONTAÑAS



EL DÍA DE MAÑANA

4 DE MAYO

SE CELEBRA EL TRIATLÓN MONTERREY



| | | | | | | |
|------------------|--------------|------------------|--------------|------------------|------------------|--------------|
| 6 años | 7 años | 8 años | 9 años | 10 años OPEN | 10 años AVANZADO | 11 años OPEN |
| 11 años AVANZADO | 12 años OPEN | 12 años AVANZADO | 13 años OPEN | 13 años AVANZADO | | |

BIKE & RUN

nada y corre
¡deja la bici en el garage!

TRIATLÓN

SPLASH & RUN

rueda y corre ¡si lo tuyo no es el
agua, bike & run es para tí!

3kids  @TrikidsMX



DE TOUR CON 3KIDS

¡bienvenidas y bienvenidos a Monterrey!
disfruta sus montañas e increíbles paisajes, una ciudad
industrial rodeada de espectaculares áreas naturales.

¿osos en Monterrey?

Nuevo León es hábitat del oso negro, el carnívoro de mayor tamaño de México. El oso negro (*ursus americanus ssp. eremicus*), también es de color ¡Azul! Y es un gran nadador puede cruzar hasta un kilómetro en agua dulce.

Mamás muy protectoras...

Las hembras cuidan a su crías durante sus dos primeros años de vida donde les enseñan a nadar, y cómo sobrevivir.

El oso negro se alimenta principalmente de frutas semillas y desgraciadamente es una especie en peligro de extinción.



el cañon de la huasteca

¡Escapa del ruido y el bullicio de la ciudad!
A 20 minutos de Monterrey, descubre la Huasteca, ¡Uno de los paisajes más espectaculares del norte del país! Formaciones de paredes rocosas rodean una excelente ruta para practicar ciclismo, dentro del Parque Nacional Cumbres de Monterrey.



¡no olvides probar un trole!

Nada mejor para sopesar el calor de esta bella ciudad, que un delicioso Trole en la Purísima, nuestra sugerencia el de tamarindo o limón. Trole es similar a un raspado pero de fruta 100% natural.



el cerro de la silla

Es imposible pensar en Monterrey sin su famoso Cerro de la Silla. Así que este fin de semana aprovecha y conquista su cima a 1.820 mts. sobre el nivel del mar.

Puedes subir al Pico antena o al Pico Norte que ¡Solo para intrépidos! y disfrutar la vista, es sensacional. O disfrutar sus cascadas y vegetación. ¡Tú decides!

A tu paso es muy probable que te encuentres algún jabalí, recuerda no alimentarlos.



¡GANADORES!

10 AÑOS



**LEONARDO GAEL
ALBORES MARTÍNEZ**



**LIZBETH VALERIA
SÁNCHEZ JUÁREZ**

11 AÑOS



**ALISON ASCENCIÓN
GONZÁLEZ**



**AXEL MAGAÑA
FALCÓN**

12 AÑOS



**KAYTLEEN LAURA
AGUILAR CRUZ**

1



**JOSHUA SOSA
MEDELLÍN**

13 AÑOS

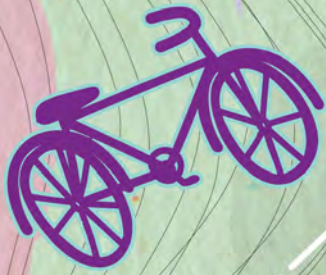


**CINTHIA LÓPEZ
ORTEGA**



**TZURIEL DAVID
GÓMEZ ORTIZ**

¡FELICIDADES!



ZONA DE TRANSICIÓN

!comparte tu foto!

DISCIPLINA



DIVERSIÓN



ESCRIBENOS

facebook@trikidsmx





Ejercita tu sonrisa

Cuando reímos, se contraen 15 músculos de nuestro rostro, mandíbula y cuello. ¡Así que a reír mucho para mantener nuestra sonrisa en forma!



¿Mala memoria?

Cuando lees alguna cifra o dato, la olvidarás pasando 5 minutos. ¡No te asustes! No es mala memoria. Estos datos o cifras se almacenan en la memoria a corto plazo, y esta no puede almacenar más de 7 elementos.



EL INCREÍBLE Y ASOMBROSO CUERPO HUMANO



¿Hombre de hierro?

Ironman es una carrera de triatlón que consiste en:

- > Nadar 3.8 km
- > Rodar 180km en bici
- > Correr 42 km

¡Lo que nos demuestra que con disciplina y un buen entrenamiento, no hay nada que detenga a nuestro cuerpo!



¡Una célula que hace un sprint!

Tu corazón es tan potente que cada vez que se contrae una célula sanguínea tarda sólo 1 minuto en circular por todo el cuerpo y regresar a su punto de partida

¡ESO SÍ ES POTENCIA!

EN ESTA OCASIÓN TE PRESENTAMOS A UNA FAMILIA DE TRIATLETAS REGIOS

La familia rivero, papá e hijos practican este bello deporte con todo el apoyo de una súper mamá



La familia Rivera llegó al triatlón buscando una actividad para su hijo mayor, Álvaro. Quien ya practicaba natación, sin embargo esta actividad no era suficiente para un chico lleno de energía. Por lo que necesitaba complementar con otra actividad.

Así que una búsqueda por internet arrojó el triatlón; que combina natación, ciclismo y correr. ¡Esto sonaba perfecto para un niño con muchísima energía!

El triatlón cambió la vida de esta familia. Los niños mejoraron calificaciones, se volvieron muy responsables, disciplinados y organizados. Los entrenamientos no son un pretexto para bajas calificaciones al contrario!

de tour con el triatlón

La familia Rivera comenta que los que más disfruta son los viajes para las competencias, viajan alrededor de seis eventos al año. Son momentos que viven al máximo, conociendo cada ciudad y aprendiendo en familia de cada escala del Tour

Yo practico triatlón desde los 8 años, y quiero decirles a todos los niños que se animen a practicarlo, el triatlón es un deporte muy divertido, para mí es el deporte ideal, me he caído en la bici, pero las caídas son parte del triatlón y hay que levantarse y seguir adelante.



Rebeca (10 años)

Hola Soy Santiago, desde los 5 años practico triatlón y me encanta, sobre todo los viajes en familia para asistir a las competencias, lo que más me gusta es el ciclismo.



Santiago (11 años)

El triatlón HA SIDO Y ES PARA MI MÁS QUE UN DEPORTE, ME HA AYUDADO A SER UNA MEJOR PERSONA, DESDE LOS 9 AÑOS PRACTICO ESTE DEPORTE Y CAMBIÓ MI VIDA, ME HA ENSEÑADO QUE ESTÁ PROHIBIDO RENDIRSE, QUE HAY QUE MANTENER LA MIRA EN EL OBJETIVO HASTA CUMPLIRLO PARA LO CUAL SE NECESITA MUCHO SACRIFICIO Y DISCIPLINA, NO CAMBIARÍA ESTE DEPORTE POR NADA EN EL MUNDO.



Álvaro (16 años)

PREGÚNTALE A CALIXTO

¿Calixto por qué debo bloquear el avance de mi bicicleta?

-Ana 12 años



Las diferentes velocidades nos proporcionan diferentes razones de cambio. ¿Qué son las razones de cambio? Básicamente se trata de la velocidad a la que giran las ruedas con respecto a la velocidad a la que gira el plato de la bicicleta (las ruedas dentadas que se encuentran cerca de los pedales) en cada pedaleada. La razón de cambio está dada por la relación entre los tamaños del plato y del sprocket (las ruedas dentadas de la llanta trasera de la bicicleta)..

Por ejemplo, si se utiliza un plato de 52 dientes con un sprocket de 13, por cada giro del plato el sprocket girara 4 veces. Por lo tanto la relación es de 4 a 1. Diferentes combinaciones de platos y sprockets nos darán diferentes razones de cambio...

¿Bastante técnico, no crees?

Lo explicaré con un dibujo sencillo



dependiendo de la combinación, la distancia que recorre tu bici en un giro completo de pedal es diferente. y para que todas y todos tengan las mismas oportunidades en la carrera. se bloquea para que los participantes recorran la misma distancia.

quien gana la carrera no son los que tienen la bicicleta más ligera o más nueva. ¡Lo más importante es el esfuerzo de cada atleta!

Nota de Calixto para papás:

El bloqueo del avance de la bici, además de brindar una participación en condiciones igualitarias. Es importante pues los desarrollos de la bici varían en función de la edad, conforme van creciendo mayores serán los desarrollos que puedan mover. Esto es para evitar un sobre-esfuerzo y prevenir futuras posibles lesiones.



¡Te recordamos visitar nuestra fanpage @trikidsMX para conocer la sección Pregúntale a Calixto, donde encontrarás videos y entrevistas!



RUEDA VERDE

Antes de salir a rodar en un triatlón o a entrenar siempre deberás:



Asegúrate de abrochar los cierres rápidos de los ejes de tu bicicleta.



Tuercas y tornillos ajustados.



Llantas con la presión adecuada.



Una cadena bien engrasada, para poder hacer los cambios.



¡Frenos listos! Revisa que permitan el libre deslizamiento de tu llanta.



ACTIVIDAD

¡Lleva tu bici a la zona de transición!



ZONA DE TRANSICIÓN

¿QUE ES SPLASH & RUN?

En SPLASH & RUN TODAS Y TODOS se divierten, ya que es una actividad que combina correr y nadar. Así que puedes dejar tu bici en el GARAGE y VIAJAR ligero.



SPLASH & RUN



NATACIÓN
CARRERA

| 6y7 años | 8y9 años | 10y11 años | 12y13 años |
|----------|----------|------------|------------|
| 50 m | 100 m | 150 m | 200 m |
| 500 m | 750 m | 1km | 1.5 km |

*Todas las categorías son modalidad OPEN
*Todas las categorías se premian

BIKE & RUN ES PARA TI ¡Qué nada te detenga!

en esta actividad se combina correr y andar en bici, ¡lo importante es divertirse al máximo en esta modalidad única en México!



BIKE & RUN



CICLISMO
CARRERA

| 6y7 años | 8y9 años | 10y11 años | 12y13 años |
|----------|----------|------------|------------|
| 1km | 2 km | 4km | 8 km |
| 500 m | 750 m | 1km | 1.5 km |

*Todas las categorías son modalidad OPEN
*Todas las categorías se premian



¡Hola soy la juez de la Federación Mexicana de triatlón, mi nombre es Martha YEO!



Una juez por el mundo

EUA en una copa del mundo Colombia 2019 como delegada técnica.
Perú Juegos Panamericanos

Además de juez triatleta

¡La juez Martha participó en varios triatlones!

Su disciplina favorita es

la carrera. 

¡Comida rara no!

Aunque se encuentra muy emocionada por ir a Tokio, la comida no le emociona tanto, pues no le gusta probar cosas raras



Una mexicana en Tokio

Así es la juez Martha estará en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020
Nos palticó en entrevista exclusiva para #3kids que cuando obtuvo su nombramiento ¡Le dió un ataque de risa nerviosa!
¡Estaba muy emocionada!


Seguridad ante todo

El principal motivo por el cual la Juez Martha decidió capacitarse para formar parte del FMTRI fue conocer el reglamento a profundidad, de esta forma garantizar que las competencias sean seguras y justas.

¡Woow!

3tips de la juez martha de la FMTRI



- 1 Recuerda que las y los oficiales darán el siguiente arranque hasta que la Ruta esté libre, cumpla con las condiciones de seguridad, las y los jueces estén en sus posiciones y los retornos colocados.
- 2 Lee muy bien la revista #3kids y la convocatoria. Debes asistir a la junta previa ¡Es indispensable! Puede haber cambios de último minuto. 
- 3 Los jueces somos la máxima autoridad dentro del evento de Triatlón, puedes identificarnos por nuestro uniforme rojo. Recuerda que solamente nosotros podemos darte instrucciones sobre la ruta. ¡Estamos para apoyarte y por tu seguridad!

¿SABÍAS que LA FMTRI AVALA..

..Y REvisa a detalle que el organizador de la carrera cuente con permisos para cerrar las calles y avenidas y que cuente con la presencia de Seguridad vial y Protección Civil?


Y revisa de manera exhaustiva la seguridad de las condiciones de ruta: CALLE, río, AGUA MAR.




¡Todo esto para tu seguridad y disfrute al máximo del triatlón!

HORARIOS DE ARRANQUE

Ingreso de bicis:


 **Lugar:** Parque Fundidora, junto a Casa Rosa.

 **Día:** Sábado 4 de Mayo

 **Horario:** 07:30 a 08:15 am

Junta Previa

 **Lugar:** Salón Oceania y Antártida de Cintermex

 **Dirección:** (a un costado de la zona de registro)

 **Horario:** 16:00 h

 **@TrikidsMX** para confirmación de horarios. (¡Atención!)

| CATEGORÍA | | TRIATLÓN | | BIKE & RUN | SPLASH & RUN |
|-----------|----------|----------|-------|------------|--------------|
| 7 AÑOS | OPEN | VARONIL | 8:30 | 8:34 | 8:40 |
| 6 AÑOS | OPEN | VARONIL | 8:30 | | 8:41 |
| 7 AÑOS | OPEN | FEMENIL | 8:32 | 8:35 | 8:40 |
| 6 AÑOS | OPEN | FEMENIL | 8:32 | | 8:41 |
| 9 AÑOS | OPEN | VARONIL | 8:45 | 8:50 | 9:00 |
| 8 AÑOS | OPEN | VARONIL | 8:45 | | 9:01 |
| 9 AÑOS | OPEN | FEMENIL | 8:47 | 8:51 | 9:00 |
| 8 AÑOS | OPEN | FEMENIL | 8:47 | | 9:01 |
| 11 AÑOS | AVANZADO | VARONIL | 9:00 | - | - |
| 10 AÑOS | AVANZADO | VARONIL | 9:00 | | |
| 11 AÑOS | OPEN | VARONIL | 9:01 | 9:07 | 9:20 |
| 10 AÑOS | OPEN | VARONIL | 9:01 | | 9:21 |
| 11 AÑOS | AVANZADO | FEMENIL | 9:02 | - | - |
| 10 AÑOS | AVANZADO | FEMENIL | 9:02 | | |
| 11 AÑOS | OPEN | FEMENIL | 9:03 | 9:10 | 9:20 |
| 10 AÑOS | OPEN | FEMENIL | 9:03 | | 9:21 |
| 13 AÑOS | AVANZADO | VARONIL | 09:25 | - | - |
| 12 AÑOS | AVANZADO | VARONIL | 09:25 | | |
| 13 AÑOS | OPEN | VARONIL | 09:26 | 09:34 | 09:50 |
| 12 AÑOS | OPEN | VARONIL | 09:26 | | 09:51 |
| 13 AÑOS | AVANZADO | FEMENIL | 09:29 | - | - |
| 12 AÑOS | AVANZADO | FEMENIL | 09:29 | | |
| 13 AÑOS | OPEN | FEMENIL | 09:30 | 09:35 | 09:50 |
| 12 AÑOS | OPEN | FEMENIL | 09:30 | | 09:51 |

ARRANQUES TIPO ROLLING START

Con la intención de aumentar la seguridad de los niños y tratando de reducir la ansiedad provocada por los arranques de grupo, éstos se realizarán en la modalidad rolling start.

Los competidores entrarán al agua con 5 segundos de diferencia cada uno, los chips se activarán una vez que crucen el tapete de salida, por lo tanto sus tiempos no se verán alterados.

Por seguridad de los competidores los horarios de arranque están sujetos a cambios.

NATAción

SPLASH & RUN

ESTACIONAMIENTO E-10

Calle Aramberri

Sta. Lucia

Sta. Lucia

12-13

10-11

8-9

6-7

Holiday Inn

ZT

Zona de transición

META

Lago Hundido

Parque Loroventura

En la zona de Transición solo deberás dejar tu equipo de competidor y tu bici



Deberás estar en tu corral



15 min antes

Los horarios de arranque son aproximados, están sujetos a cambios por seguridad de los competidores

Arena Monterrey

Cintermex

Holiday Inn

ZT

Zona de transición

META

6-7

8-9

10-11

12-13 (vueltas)

Acceso 5

CICLISMO

BIKE & RUN

Parque Fundidora

Si eres de la categoría 12-13 es obligatorio, revisar el avance de tu bici puedes pasar a servicio mecánico



CARRERA



SPLASH & RUN

| | 6y7 años | 8y9 años | 10y11 años | 12y13 años |
|----------|----------|----------|------------|------------|
| NATACIÓN | 50 m | 100 m | 150 m | 200 m |
| CARRERA | 500 m | 750 m | 1 km | 1.5 km |

*Todas las categorías son modalidad OPEN
*Todas las categorías se premian

BIKE & RUN

| | 6y7 años | 8y9 años | 10y11 años | 12y13 años |
|----------|----------|----------|------------|------------|
| CICLISMO | 1 km | 2 km | 4 km | 8 km |
| CARRERA | 500 m | 750 m | 1 km | 1.5 km |

*Todas las categorías son modalidad OPEN
*Todas las categorías se premian

TRIATLÓN

| | 6y7 años | 8y9 años | 10y11 años | 12y13 años |
|----------|----------|----------|------------|------------|
| NATACIÓN | 50 m | 100 m | 150 m | 200 m |
| CICLISMO | 1 km | 2 km | 4 km | 8 km |
| CARRERA | 500 m | 750 m | 1 km | 1.5 km |

* Modalidad OPEN y AVANZADO en las categorías 10,11,12 y 13
*Todas las categorías se premian



¿CÓMO TE VES?



1 pega tu número de bici en el tubo de tu asiento

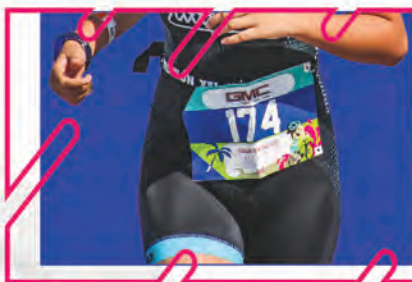
pon la funda a tu casco y pégale su número

2



escribe en la parte trasera del número los datos de tu padre o tutor

3



4

coloca tu número de competidor en tu cintura o pecho, usa un porta cinturón o broches



5

en la zona de transición te marcarán tu número de competidor y edad en los brazos o pantorrillas

el chip va en el tobillo, recuerda devolverlo al finalizar la carrera. Así evitarás que lo cobren

6



ASÍ ES COMO TE DEBES VER EL DÍA DE LA COMPETENCIA:



CASCO CON FUNDA Y NÚMERO



MARCAJE

NÚMERO DE CORREDOR

BRAZALETE



NÚMERO DE BICI

TENIS

CHIP



SANDALIAS



PAQUETE DE COMPETIDOR

En el registro te entregarán:



Número de BICI



brazales



Numero de CASCO



Nombre para RACK



Revista o guía



Número de COMPETIDOR



PLAYERA conmemorativa



CHIP



Funda para CASCO



MORRAL



Gorra de NATACIÓN

VOLUNTARIOS



Identifica a los voluntarios que te ayudarán durante la carrera, llevarán playeras del color de tu categoría

BRAZALETES

¡IMPORTANTE!

Sin brazaletes NO podrás salir ni entrar al evento.
Tu acompañante deberá portarlo en todo momento.
Te recordamos que solo podrá ingresar contigo a la zona de transición un adulto que porte el brazalete acorde al tuyo.



No. DE COMPETIDOR

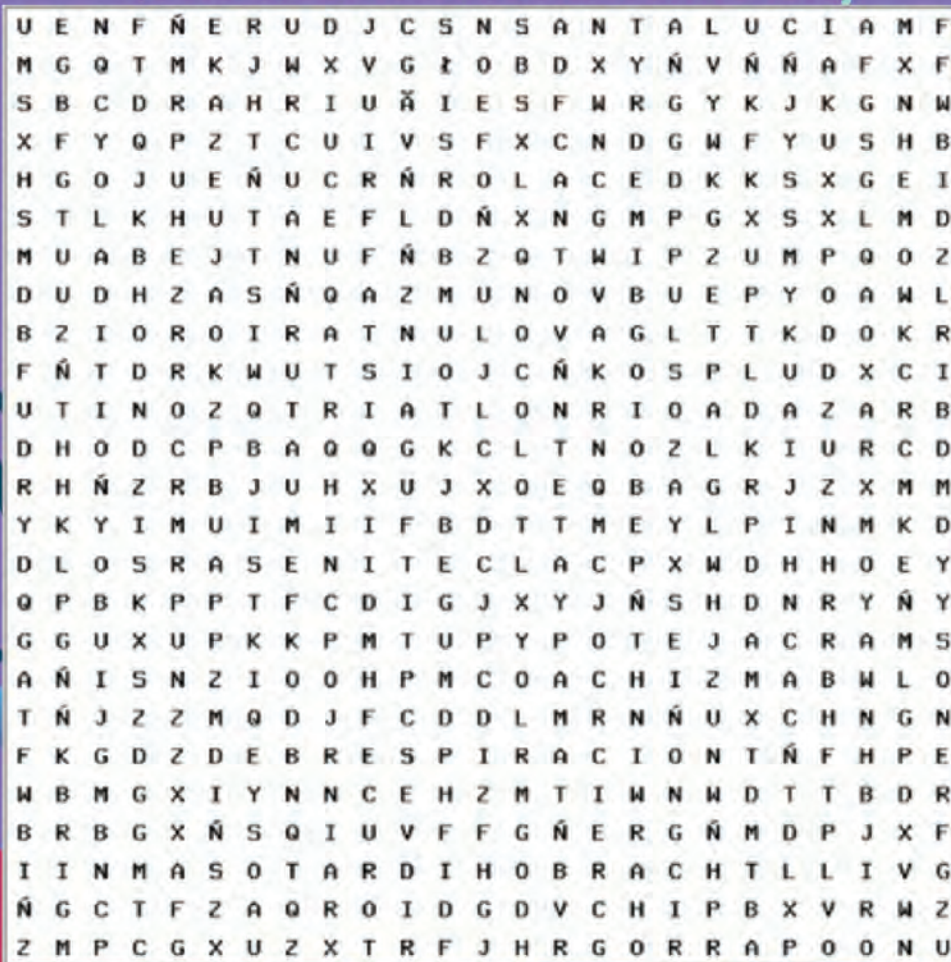
¡Súper importante no olvidar que tu acompañante deberá poner su nombre y teléfono de contacto al reverso de tu número de competidor!



JUEGO

después de leer tu revista #3kids resuelve esta sopa de letras.
como sugerencia pon un cronómetro

¡será divertido hacerlo contra reloj!



| | | | | | |
|-------------|------------|-------------|--------|---------------|-------------|
| goma | biatleta | neviros | podium | sol | hidratacion |
| staff | triatlon | santa lucia | chip | carbohidratos | marceje |
| calceñine | voluntaria | sudor | juer | frenos | coach |
| respiracion | luta | tenis | tirole | calor | pulso |



CIARTA EDITORIAL



¡Bienvenidas y bienvenido a 3kids Monterrey!



La cuarta escala del Tour 3kids 2019. ¿Fuiste a visitar al tiburón ballena?

¿Es una gran experiencia conocer al pez más grande del mar!

Nos encontramos a varios 3kids rodando en *La Etapa La Paz by le Tour de France* esperamos hayan disfrutado correr, nadar y rodar en La Paz así como toda su biodiversidad.

¿Listos? ¡A disfrutar el Paseo Santa Lucía!

BUZÓN TRIKIDS



¡Hola #3kids!
Tengo 6 años y quiero saber que pasa si me asusto cuando voy nadando, ¿Me puedo parar?
-Jimena, Cuernavaca

¡Hola Jimena! Nuestro equipo de natación puede apoyarte en todo momento y si necesitas descansar un poco puedes detenerte, no te preocupes y disfruta al máximo!

¡HOLA #3KIDS!
Me gustó que en triatlón de Valle pusieran a Guns n Roses en el arranque
-Diego, Ciudad de México

¡WOWW! A nosotras también nos encanta GUNS'NROSES



Escribenos a  @TrikidsMX
No olvides escribir tu nombre, edad y de que parte nos escribes.
¡Esperamos tus comentarios!

RUEDA NADA CORRE


pero sobre todo ¡Diviértete al máximo!

#3KIDS #GO

Diseño Editorial: Esmeralda Solorio / Ivonne Gómez
Autoría, gestión de contenidos: Alejandra Parás
Coordinación: Lizet Villegas
2019 Monterrey, Nuevo León

As Deporte

www.asdeporte.com

 / @TrikidsMX

 / lvillegas@asdeporte.com



CHECKLIST



Antes de la carrera es importante realizar un checklist

- respirar profundo
- un brazalete para tí
- un brazalete para tu acompañante
- gorra de natación
- chip
- casco con funda y número
- bici con su número
- número y/o cinturón portanúmero
- tatuaje
- goggles
- ánfora
- calcetines
- toalla
- gorra
- tenis o zaptillas para bici
- sandalias
- lentes

