

GUÍA DEL ATLETA



 **SPORT CLUB PASEO**

TRIATLÓN

26 -03-2017

SUPER SPRINT

TEHUACAN PUEBLA

-  400 METROS DE NATACIÓN
-  10 KILOMETRO DE CICLISMO
-  2.5 KILOMETROS A PIE



PROGRAMA OFICIAL

7:00 Abre ZT / abre estacionamiento

7:30 Cierra estacionamiento

7:50 cierra ZT

8:00 Inicia competencia

10:30 Premiación

NOTA IMPORTANTE: LOS HORARIOS ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS DE ÚLTIMO MOMENTO.

LAS ACTUALIZACIONES Y AVISOS IMPORTANTES SE DARÁN EN LA JUNTA PREVIAS.

REGISTRO Y ENTREGA DE PAQUETES

Sábado 25 de marzo

18:30 – 20:00 Registro y entrega de paquetes en Sport Club Paseo Tehuacán.

36 norte #601 Co. Ex Hacienda San Lorenzo, Tehuacán, Pue.

El paquete incluye:

Gorra de natación

Números para la bici y casco

Número de corredor

Playera conmemorativa del evento.

PROCEDIMIENTO PARA RECOGER TU PAQUETE

1) FIRMA DE EXONERACIÓN

En este módulo te entregarán el formato que deberás firmar para participar.

2) ENTREGA DE PAQUETE

Pasa a la fila que te corresponda, pre inscritos o nuevos inscritos. Entrega tu documentación (exoneración firmada y comprobante de pago) y recoge tu paquete de competidor: número de competencia y gorra de natación.

5) ENTREGA DE PLAYERAS

Después de recoger tu paquete, pasa a la fila de entrega de playeras y solicita tu talla (sujeto a disponibilidad).

JUNTA PREVIA

20:00 – 20:30 hrs Junta previa.

Se llevará a cabo en las instalaciones del Sport Club El Paseo.
Salón de Eventos

Tanto el Comité organizador como los jueces darán las instrucciones y reglamentos de la competencia. Podrás aclarar cualquier duda que tengas.

DIA DE COMPETENCIA

Domingo 26 de marzo

Estacionamiento

Te recomendamos hacer uso del estacionamiento del centro comercial el Paseo, al ser un estacionamiento público el comité organizador no se hace responsable por daños o robos al vehículo.

Zona de Transición

El día de la competencia, los atletas podrán entrar a la Zona de Transición para ingresar sus artículos personales (gorra de natación, goggles, número de corredor) en el horario indicado, de acuerdo a su categoría (ver tabla de horarios). La ZT abre a las 7:00 h. para adultos.

Para ingresar, deberás estar previamente marcado en brazos y piernas.

Todos los competidores deberán estar fuera del área de Transición en los horarios indicados, para dirigirse a la zona de salida y ubicarse allí 10 minutos antes de su respectivo horario de arranque.

Recuerda que habrá entrada y salida a la Zona de Transición, por lo que te pedimos que respetes los flujos.

Después de las 10:00 hrs ya no habrá seguridad en la Zona de Transición, por lo que es necesario que recojas tus pertenencias antes de esa hora.

* Está prohibido dejar bolsas, maletas, backpacks, etc., dentro de la Zona de transición; solamente podrás dejar los artículos necesarios para la competencia: goggles, tenis, lentes, gorra, toalla, etc.

Marcaje de competidores

FAVOR DE NO APLICARSE BLOQUEADOR ANTES DE SER MARCADOS

El marcaje de competidores se hará en brazos y piernas y se realizará el día domingo 26 de marzo en la entrada de Zona de Transición, de 7:00 – 7:30h.

Calentamiento

El calentamiento dentro del agua se podrá realizar en la alberca del sport club el paseo, en horario de 7:15 a 7:35

Tips para el calentamiento

1. Es muy importante que calientes bien antes de la natación, trota suavemente un rato en tu mismo lugar, para que tus extremidades y tu cuerpo esté listo para el esfuerzo que implica el inicio de la competencia.
2. No tomes demasiados líquidos antes del inicio de la competencia, hazlo con suficiente anticipación.
3. En caso de que te angusties durante la competencia, levanta el brazo y pide ayuda a los salvavidas que estarán al cuidado de los participantes. Ponte a flotar de espaldas en lo que tardan en auxiliarte o en lo que te recuperas. Tómallo con calma y relájate.

Arranque

Se llamará a todos los competidores a la Zona de arranque, ubicada en la alberca de sport club el paseo 10 minutos antes de su respectiva salida. Como atleta, ya deberás estar marcado en brazos, piernas y pantorrillas, Además de usar la gorra del evento. Sigue las indicaciones de los jueces y espera la sirena para iniciar tu participación en la competencia.

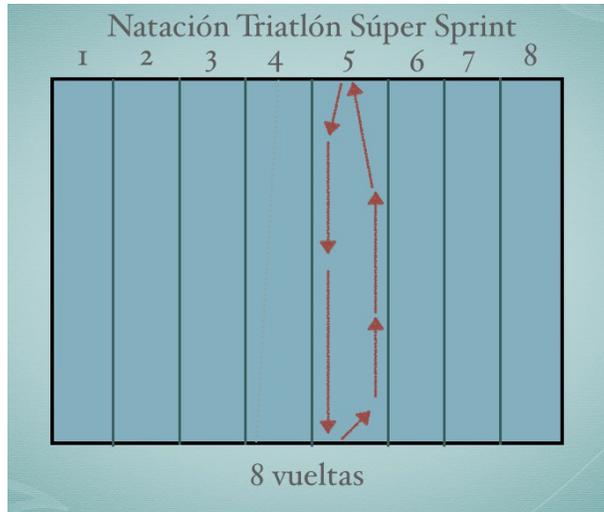
Tabla de arranques

ARRANQUE	CATEGORÍA	CLAVE	INGRESO Y CHEQUEO DE ARTICULOS DE COMPETENCIA	ARRANQUE	RETIRO DE ARTICULOS DE COMPETENCIA
1	VARONIL 16-19 AÑOS 20-29 AÑOS 30-39 AÑOS 40-49 AÑOS	SA SB SC SD	7:00-7:50	8:00 am	10:00-10:20
2	VARONIL 50 y mayores FEMENIL 16-19 AÑOS 20-29 AÑOS 30-39 AÑOS 40 y mayores RELEVOS	SE SI SJ SK SO MW	7:00-7:50	8:15 am	10:00-10:20

Descripción de rutas

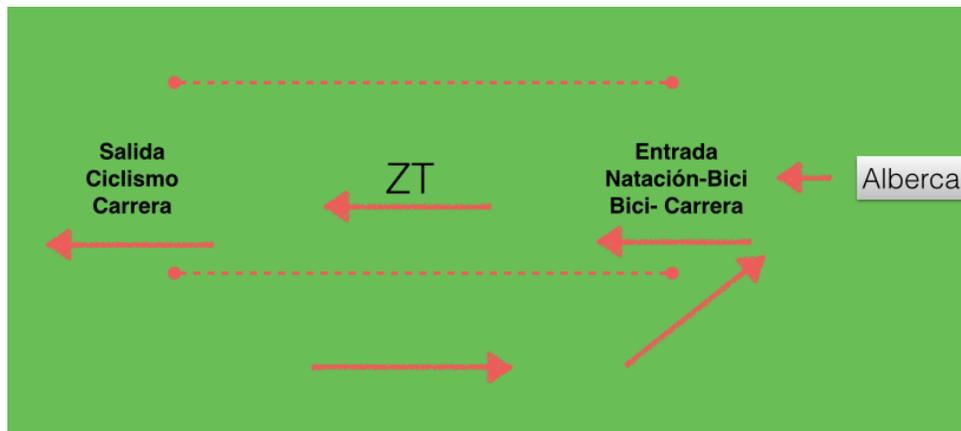
Cat. 16 años en adelante.

Natación:



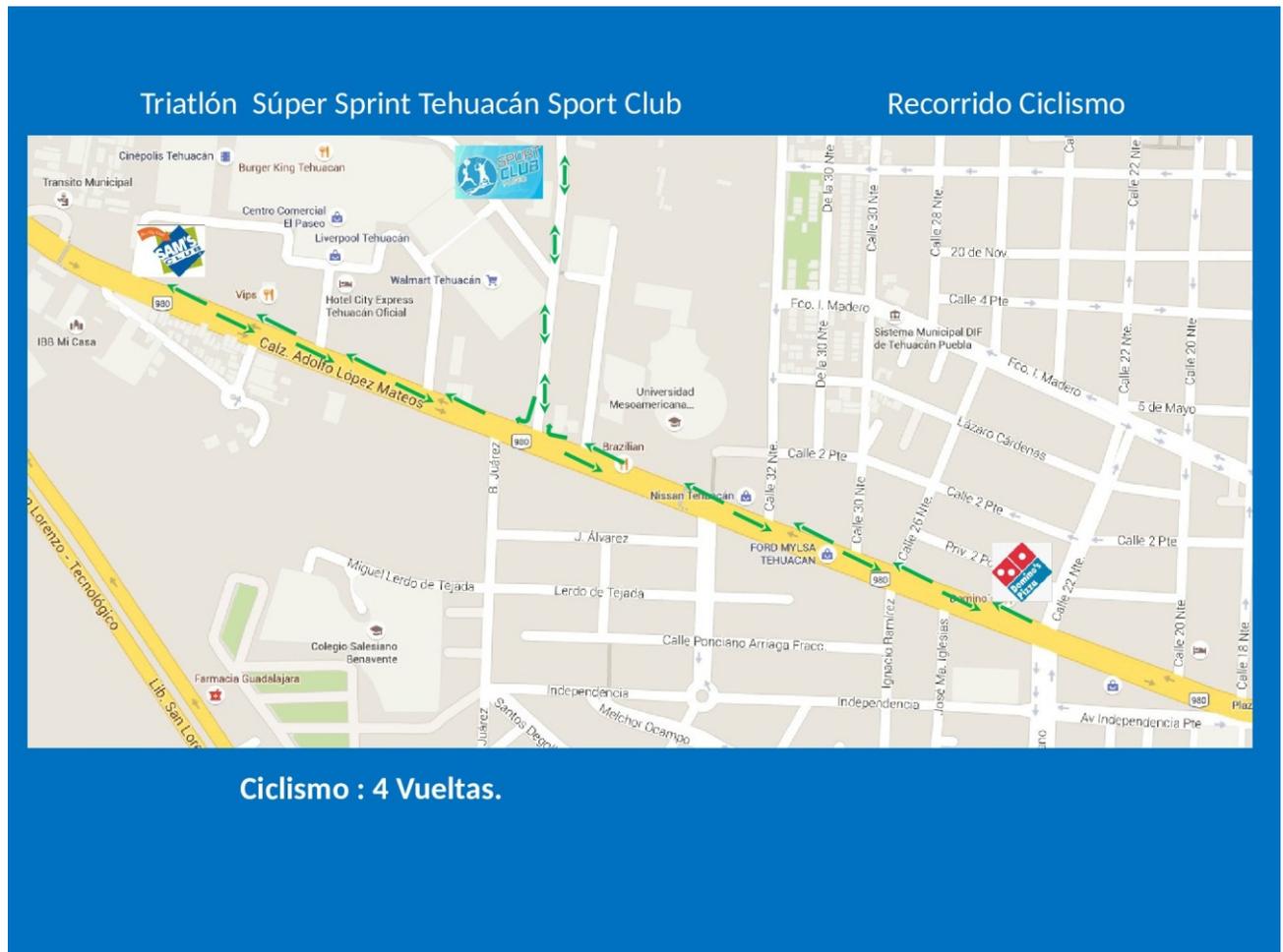
Esta etapa será en alberca de 25 mts el inicio será dentro de la alberca. Los atletas nadaran en circuito, en sentido contrario a las manecillas del reloj. Es muy importante conservar todo el tiempo su lado derecho y dejar la parte central del carril para rebasar. La alberca cuenta con 8 carriles y la temperatura aproximada es de 25 °

Zona de Transición



Una vez terminada la etapa de natación correrás hacia la ZT . Recuerda que por seguridad y reglamento es obligatorio el uso de casco de ciclismo debidamente abrochado.

Ciclismo:



Saliendo de la ZT, dirigirse hacia la calle 36 norte para montar la bicicleta. Seguir de frente hasta Av. Adolfo López Mateos, para iniciar el recorrido de 4 vueltas (**Recuerda que las 4 vueltas son sobre Adolfo López Mateos**) al terminar tu cuarta vuelta ingresa nuevamente a la calle 36 norte para ingresar a la ZT

GENERALES DE LA COMPETENCIA

Para el día del evento se pronostica: Temperatura máxima 22°C, mínima 14°C, mayormente soleado.

Oficiales técnicos: serán designados por el comité organizador y su decisión será inapelable.

Reglamento: el de la FMTRI.

NATACIÓN:

- El uso de la gorra del evento y el marcaje son obligatorios.
- La temperatura del agua está por encima de los 25°C, por lo que está prohibido el uso de traje de neopreno.

TIEMPOS LÍMITE

← 1:10 Hora →

15 min máximo neto natación.	35 min máximo neto ciclismo.	20 min máximo neto carrera.
		
Natación: 15 min tiempo acumulado	Ciclismo: 50 min tiempo acumulado (a partir de que arrancó, no podrá salir a correr después de este tiempo)	Carrera: 1:10 hrs tiempo acumulado (tiempo límite para llegar a la meta a partir de que arrancó)

Por seguridad de los competidores, el 'tiempo máximo oficial' para este evento será de 1 hora con 10 minutos para los participantes.

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

ABASTECIMIENTOS

Sobre la ruta de carrera y en la zona de recuperación.

INFORMACIÓN MÉDICA

Deshidratación:

Los atletas deberán ingerir una cantidad adecuada de fluidos, al menos dos días 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 sus entrenamientos, aun cuando no tengan sed.

RECUERDEN QUE ES IMPORTANTE CONOCER LA CANTIDAD DE FLUIDOS QUE INGERIRÁN DURANTE LA COMPETENCIA. TANTO LA FALTA COMO EL EXCESO PUEDEN SER CAUSA DE UN SEVERO PROBLEMA DE SALUD. EL COMITÉ ORGANIZADOR DESEA QUE TODOS TERMINEN SIN NINGÚN PROBLEMA DE SALUD, POR LO QUE LES RECOMIENDA SEGUIR TODAS LAS INSTRUCCIONES DE LOS JUECES Y USAR LOS PUESTOS DE ABASTECIMIENTO. SU SEGURIDAD ES NUESTRA PRIORIDAD.

ÁREA DE RECUPERACIÓN

Al llegar a la meta, todos los atletas recibirán una medalla de finalista. Deberán seguir caminando de frente hasta llegar a la Zona de Recuperación, donde habrá servicio médica, Electrolitos, agua y fruta.

TIEMPOS Y RESULTADOS

Podrás checar resultados el lunes 27 de Marzo en la página:
www.finisher.com.mx

CEREMONIA DE PREMIACIÓN

Se llevará acabo el domingo 26 de marzo a las 10:30 am.

- Reconocimiento para los tres primeros lugares de cada categoría
- Medalla para todos los competidores que crucen la meta.
- Premiación en efectivo a los 3 mejores tiempos del triatlón en la distancia de 16 años. Varonil y femenil (Premiación en efectivo a los tres mejores tiempos NO por categoría).

Primer Lugar \$1000.00

Segundo Lugar \$ 500.00

Tercer Lugar \$ 300.00

AGRADECIMIENTOS:

- H. Ayuntamiento municipal de Tehuacán.
- Dirección de Fomento de deportivo.
- Tránsito Municipal.
- Protección civil y bomberos
- Asociación Tehuacanera de Triatletas.
- Asociación Poblana de Triatlón.
- Sport Club el Paseo.
- Patrocinadores
- Voluntarios.

Y todas aquellas personas que contribuyeron para la realización del evento.



Asociación
Tehuacanera
de Triatletas



Por la Fe y la Esperanza de
TEHUACÁN
Ayuntamiento Municipal 2014 - 2018