

**Triatlón AsTri
MORELOS
LAS ESTACAS**

by
ASDEPORTE

Las Estacas



GUÍA DEL ATLETA



INTRO

En Asdeporte hemos trabajado para garantizar tu regreso seguro en el Tour Astri 2022.

Queremos que vuelvas a competir lo antes posible sin ningún riesgo, para lo cual implementaremos medidas de protección y prevención siguiendo los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud e instancias Internacionales, basándonos en 5 pilares fundamentales:

- 1 Distancia social.
- 2 Reducción de contactos.
- 3 Monitoreo y control de los participantes.
- 4 Medidas de autosuficiencia.
- 5 Educación y capacitación.

Todo nuestro equipo de colaboradores, voluntarios y Personal de las Estacas han sido capacitados con estos nuevos protocolos y siempre contarán con:

- Cubrebocas.
- Guantes.

+ Información general

- Recuerda que debes de portar tu cubrebocas todo el tiempo, de no llevarlo bien colocado en las áreas del evento, podrás ser acreedor a una sanción o descalificación por parte de los oficiales.
- En este evento es OBLIGATORIO debes seguir las medidas de seguridad y salud, quien no esté de acuerdo no podrá participar.
- Las zonas del evento serán exclusivas para atletas, evitando aglomeraciones.
- Al ingresar al Parque y a ciertas áreas del evento te tomaremos la temperatura.
- Si tu temperatura es mayor de 38.5 se te hará una segunda toma, si vuelve a ser de 38.5, serán canalizados para realizarte un chequeo más a fondo, de ser necesario te pediremos que te realices una prueba rápida en el registro

- Contaremos con puestos de gel antibacterial distribuidos en todas las áreas.
- Las filas estarán señalizadas con marcadores de distanciamiento físico, es importante respetar la separación.

+ Entrega de paquetes e ingreso de bicicletas

Recuerda portar tu Brazaletes que se te entregará en tu paquete de competidor ya que es tu acceso a todas las áreas del parque, el brazaletes es personal si vas con acompañantes ellos tendrán que pagar la entrada a las Estacas .

Viernes 4 de Marzo 2022

Podrán recoger su paquete competidores de ambas distancias: Triatlón SPRINT Y CORTO, 14-15 años y Woman Up.

Lugar: A un costado del estacionamiento principal del Parque Natural Las Estacas.

Horario: 1:00 pm a 7:00 p.m.,

Sábado 5 de Marzo 2022 (Únicamente Triatlón Corto)

Horario: 13:30 a 18:00

Lugar: A un costado del estacionamiento principal del Parque Natural Las Estacas.

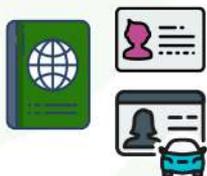
+ Exoneración

Buscamos tener el menor contacto posible, haz check in desde nuestra App, recuerda que esto será por única ocasión, ya que tu información se quedará guardada.

Una vez que hayas realizado el check in, deberás firmar digitalmente tu exoneración.

WEB CHECK-IN ONLINE:

ANTES DE INICIAR EL PROCESO TE PEDIMOS QUE
TENGAS LISTOS LOS SIGUIENTES PUNTOS:



IDENTIFICACIÓN OFICIAL VIGENTE:

- INE
- LICENCIA DE CONDUCIR
- PASAPORTE.



IDENTIFICACIÓN OFICIAL VIGENTE:

ACTUALIZA LA APLICACIÓN DE ASDEPORTE A LA ÚLTIMA VERSIÓN, SI AÚN NO LA TIENES, PUEDES DESCARGARLA EN TU TIENDA DE APLICACIONES.



CONEXIÓN A INTERNET.

SI YA ESTÁS LISTO, SIGUE LOS SIGUIENTES PASOS:

1



ABRE TU APLICACIÓN DE ASDEPORTE. SI NO TIENES TU SESIÓN INICIADA, HAZLO AHORA.

2



SELECCIONA LA PESTAÑA "MIS EVENTOS"

3



DESGLIZA DE DERECHA A IZQUIERDA LA PANTALLA PRINCIPAL DEL EVENTO ASTRI CIRCUITO DE TRIATLÓN



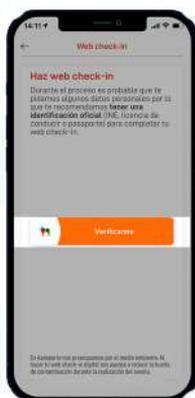
WEB CHECK-IN ONLINE:

4



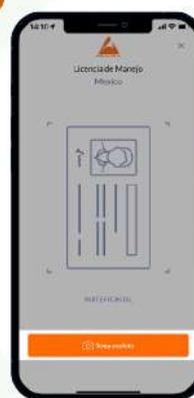
DA CLICK EN WEB CHECK-IN Y ESPERA UNOS SEGUNDOS SIN PRESIONAR LA PANTALLA.

5



LEE CUIDADOSAMENTE LA INFORMACIÓN, AHÍ TE EXPLICAMOS ¿QUÉ ES EL CHECK-IN?
EN ESTA SECCIÓN DEBERÁS DARLE PERMISO A LA APLICACIÓN PARA USAR TU CÁMARA.

6



DEBERÁS TOMAR UNA FOTO DE LA PARTE FRONTAL DE TU IDENTIFICACIÓN OFICIAL QUE PREVIAMENTE PREPARASTE.
ESPERA UNOS SEGUNDOS PARA POSTERIORMENTE TOMAR UNA FOTO DE LA PARTE TRASERA DE TU IDENTIFICACIÓN.

7



UNA VEZ QUE CARGASTE TUS DOCUMENTOS, PROCEDEREMOS A HACER LA IDENTIFICACIÓN DE TU IDENTIDAD, MEDIANTE UN PEQUEÑO VIDEO, EN DONDE DEBERÁS HACER DOS CÍRCULOS CON TU CARA, RODEANDO EL MARCO COMO SE MUESTRA EN EL EJEMPLO.

8

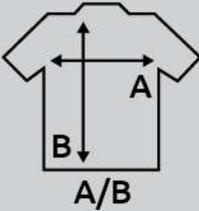


¡LISTO!
ESPERA ALGUNOS MINUTOS, NUESTRA PLATAFORMA ESTÁ GUARDANDO TU INFORMACIÓN.
CUANDO ESTE PROCESO TERMINE, TE ENVIAREMOS UNA NOTIFICACIÓN.

En caso contrario, descarga tu exoneración desde la convocatoria y entrégala al momento de recoger tu kit.

Importante

- + No tendremos cambio de talla en las playeras, se te entregará la talla que hayas indicado cuando te inscribiste.

	EU	S	M	L	XL	XXL
Ancho	50 cm	52 cm	54 cm	56 cm	58 cm	60 cm
Largo	66 cm	68 cm	70 cm	72 cm	74 cm	76 cm

+ Ingreso de bicicletas



Fechas y horarios

Distancia Sprint /14-15 años y Woman Up

Fecha: Viernes 4 de marzo de 2022.

Lugar: La zona de transición estará ubicada a un costado de la recepción del Hotel Parque Natural Las Estacas.

Horario: Estará abierto desde la 1:00 p.m. a las 7:30 p.m.

Distancia Corta

Fecha: Sábado 5 de marzo de 2022.

Lugar: La zona de transición estará ubicada a un costado de la recepción del Hotel Parque Natural Las Estacas.

Horario: Estará abierto desde la 2:00 p.m. a las 6:30 p.m.

Marcaje:

Una vez que tengas tu número continua tu camino hacia la zona de transición, recuerda que tendrás que marcarte tú mismo en brazos y piernas antes de poder ingresar a la zona de transición.

Si no quieres marcarte con plumón, podrás comprar tus tatuajes en la carpa de la FMTRI.

Marcaje: Ambos brazos y pantorrilla pierna izquierda tu número, pantorrilla pierna derecha tu categoría.

Serán impartidas por el delegado técnico y enviadas al correo electrónico de cada atleta, así evitaremos reuniones no esenciales y aglomeraciones. De igual manera las podrás checar en las redes sociales de Asdeporte.

DISTANCIAS

SPRINT Y CORTO
750 m / 20 km / 5 km

14 - 15 AÑOS / SOLO NOVATAS / SUPER SPRINT VARONIL
500 m/ 10 km/2.5 km

CORTO
1000 m/30 km/7km

+ Tiempo máximo

Por seguridad de los triatletas, el tiempo máximo, el cual comenzará a contar después del arranque de cada oleada será de:

SPRINT 2: 00 horas



Natación:
25 min. máximo neto 25 min. de tiempo acumulado

(A partir de que arrancó, no podrá salir a la etapa de ciclismo después de este tiempo)



Ciclismo:
1:00 hrs. máximo 1:25 hrs de tiempo acumulado

(A partir de que arrancó, no podrá salir a correr después de este tiempo)



Carrera:
35 min. máximo 2:00 hrs. de tiempo acumulado

(Tiempo límite para llegar a la meta a partir de que arrancó)

CORTO



Natación:
40 min. máximo neto 40 min. de tiempo acumulado

(A partir de que arrancó, no podrá salir a la etapa de ciclismo después de este tiempo)



Ciclismo:
1:30 hrs. máximo 2:10 hrs de tiempo acumulado

(A partir de que arrancó, no podrá salir a correr después de este tiempo)



Carrera:
50 min. máximo 3:00 hrs. de tiempo acumulado

(Tiempo límite para llegar a la meta a partir de que arrancó)



+ Evento

SÁBADO 5 Y DOMINGO 6 DE MARZO 2022

+ Guardaropa

No contaremos con servicio de guardarropa, por lo que deberás colocar tus artículos de competencia en la canasta que se encontrará ubicada en tu espacio designado dentro de la transición, por lo que te recomendamos llevar únicamente lo necesario para competir y no dejar objetos de valor.

Ingreso a transición el día de competencia

Sábado 5 de Marzo (Triatlón Sprint , Elite, 14-15 años , Woman Up):

8:00 am– 8:45 am: 14-15 años / Woman Up

8:15 am- 8:50 am: Elite Varonil y Femenil

8:15 am- 9:00 am: Sprint

ARRANQUES

9:00 am	Arranque 14-15 años Varonil
9:02 am	14-15 Femenil
9:03 am	Arranque Woman Up
9:25 am	Elite Varonil
9:27 am	Elite Femenil
9:30 am	Triatlón Sprint (Rolling Start)

Domingo 6 de Marzo (Triatlón Corto)

8:15 am – 8:50 am: Corto

ARRANQUES (Rolling Start)

9:00 am Triatlón Corto

- El arranque de la etapa de natación será con la modalidad “rolling start” para los grupos por edad Sprint y Corto.
- Deberás permanecer en tu rack hasta que seas llamado dependiendo de tu categoría.
- No olvides tener puesto el cubreboca desechable desde tu ingreso a la transición y a lo largo del Rolling Start, justo antes de ingresar al agua se desecharán en contenedores especiales.
- Los atletas ingresarán al agua de manera continua a través de una zona controlada de acceso. Todo esto manteniendo sana distancia.
- El tiempo de competencia iniciará al cruzar el tapete de la línea de arranque.

Tendremos personal autorizado y voluntarios que te asistirán en esta zona para mantener distanciamiento físico.

Abastos

- **La temperatura del agua está aproximadamente en 22oC el uso de traje de neopreno esta permitido y es Opcional**
- Para competidores de GRUPOS POR EDAD, desde los más jóvenes hasta los 59 años el uso de trajes de neopreno (wetsuit) se determinará de acuerdo a la siguiente tabla.

Distancia de Natación	Prohibido arriba de	Obligatorio debajo de
Hasta 1500m	22° C	15.9° C
1501m y +	24.6° C	15.9° C

+ Rutas

Natación

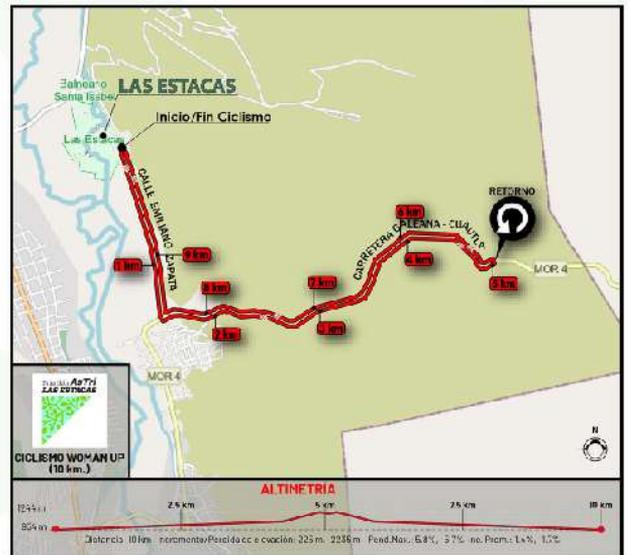


+ Rutas

Ciclismo

SPRINT: 1 vuelta de 20 km

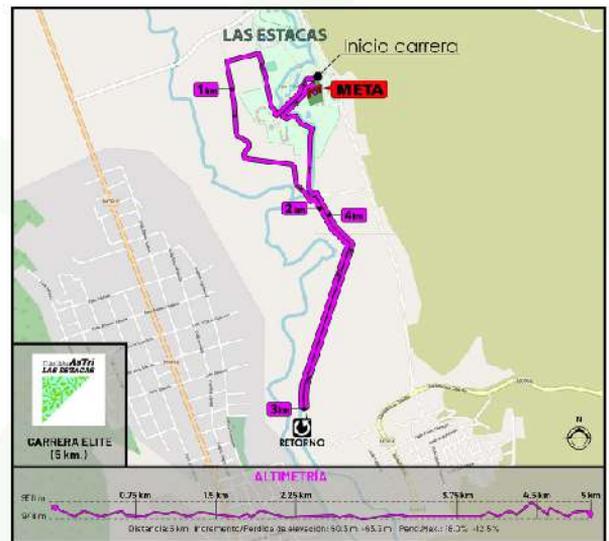
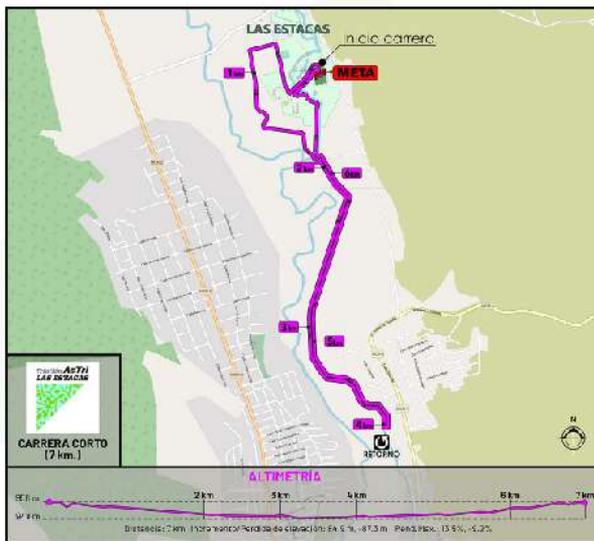
CORTO: 2 vueltas de 15 km (30km)



Importante: Ten mucha precaución en la ruta de ciclismo principalmente en bajadas, ya que hay curvas muy cerradas en el recorrido.

+ Rutas

Carrera



Circuito campo travesa de dentro y fuera de las estacas (1 vuelta de 5km Sprint y 1 vuelta de 7km Corto) es importante que sigas los señalamientos en la ruta para seguir el recorrido marcado y no perderte, es responsabilidad de cada triatleta seguir la ruta marcada.

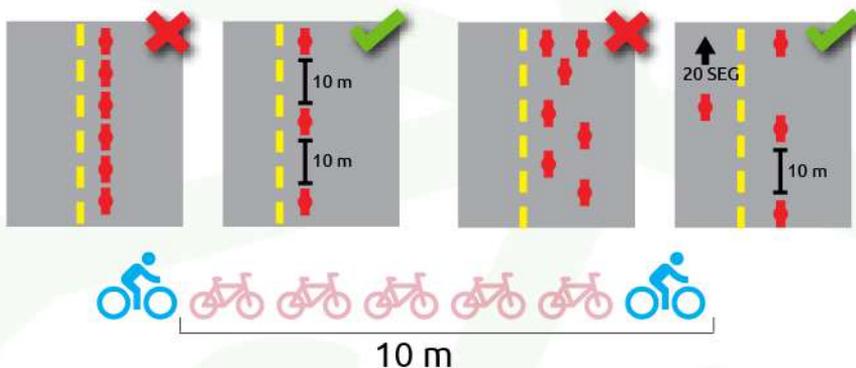
+ Ciclismo



- Contaremos con servicio mecánico disponible para algún ajuste, recuerda que entre menos contacto físico tengamos será mejor para todos, así que revisa tu bici desde antes.
- Asegúrate de que tu bicicleta no tenga cables sueltos o dañados, ajusta correctamente el manubrio, asiento y demás elementos.
- Pega bien las llantas a las ruedas y sujeta bien el equipo adicional que quieras llevar durante la competencia.
- Para evitar pinchaduras, espera hasta la mañana del día del evento para inflar tus llantas a la presión deseada. Pondremos a tu disposición un número limitado de bombas de aire.
- Por motivos de seguridad, no se permitirá sacar bicis de la zona de transición una vez que hayan sido registradas.
- El día de la competencia habrá mecánicos en motocicleta patrullando el recorrido de ciclismo para ayudar en caso de reparaciones de emergencia.
- **No está permitido el drafting.**
- No está permitido el drafting para los grupos por edad Sprint y Corto.
- REGLAMENTO DRAFTING Y FMTRI
<https://www.triatlon.com.mx/reglamento/>

Por tal motivo podrás utilizar bicicleta de ruta o de contra, las reglas las podrás encontrar en la página de la Federación Mexicana de Triatlón.

10 metros la distancia de draft



El competidor tiene un máximo de 20 segundos para que pase por la zona mencionada de otro competidor, es decir, para rebasar. El oficial instruirá al competidor para que se dirija al penalty box más próximo. En él deberá permanecer los minutos de sanción correspondientes:

1 Minuto Sprint
2 Minutos Olímpico

Mismos que serán cronometrados por el oficial técnico encargado de la zona de penalización. Una vez transcurrido dicho tiempo, el competidor podrá continuar su competencia. El competidor que no cumpla con acudir al penalty box será descalificado.

Los atletas que cometan faltas o violaciones al reglamento serán notificados por un oficial en el lugar de la falta.

El oficial deberá:

I. Llamarte mencionando tu número de competidor, indicarte que has recibido una TARJETA AZUL por drafting, o TARJETA AMARILLA por cualquier otra falta. Tendrá que mostrarte la tarjeta que corresponda.

II. Indicarte que debes reportarte en la próxima zona de penalización (penalty box). A lo largo del recorrido tendrás 2 puntos de revisión, uno aproximadamente en el kilómetro 10, y la siguiente aproximadamente en el kilómetro 19.

El atleta deberá:

I. Reportarse en la próxima ZP e indicar al oficial qué tipo de penalización ha recibido, ya sea TARJETA AZUL o AMARILLA. Si no te reportas en la próxima ZP, podrías ser descalificado.

II. Ser marcado por el oficial en el número con una '/' por drafting o 'P' por cualquier otra penalización.

III. Registrarse en la hoja de control del oficial.

IV. Permanecer durante 30 segundos en la ZP por cada TARJETA AMARILLA.

V. Permanecer en la ZP durante 1 minuto (Sprint) por cada falta por drafting (TARJETA AZUL). VI. Ser descalificado si recibes 2 TARJETAS AZULES.

Si eres descalificado podrás terminar la etapa de ciclismo, pero no continuar con la carrera pedestre.

LAS SANCIONES POR DRAFTING NO PUEDEN APELARSE.

+ Abastos

- El primer abastecimiento lo encontrarás dentro de tu canasta en la transición, será una botella de agua de 600 ml con la que te podrás hidratar previo a tu competencia, pero también servirá para hidrartarte al finalizar tu etapa de nado por lo que te recomendamos administrarla.
- Los abastos están únicamente en la etapa de carrera (1 cada kilómetro).
- Los puestos de abastecimiento en el recorrido, serán de autoservicio, esto significa que no tendremos voluntarios que te entreguen el producto en las manos por lo que tendrás que tomarlo directamente de la mesa.
- Con el fin de evitar aglomeraciones, en cada punto de abastecimiento las mesas estarán extensamente distribuidas para que busques la más vacía.
- Si bien, el abasto está garantizado para todos los participantes, te sugerimos ampliamente ser autosuficiente y llevar contigo lo que necesites para tu competencia.

+ Recuperación

- Al cruzar la meta, no te detengas, sigue caminando y encontrarás diferentes carriles donde te entregarán el kit de recuperación que ya incluirá tu medalla.
- No olvides colocarte el cubrebocas que se te entregará una vez que ingreses a la recuperación.
- En caso de necesitar ayuda médica, contaremos con personal capacitado, así como una área de atención con todas las medidas de protección y prevención.

+ Retiro de bicicletas

Una vez que estés fuera de la recuperación, mantente al pendiente ya que te informaremos en qué momento podrás retirar tu bici, deberás de ser muy cuidadoso ya que varios de tus compañeros seguirán compitiendo, se resguardará la bicicleta hasta las 12:00, después de ese horario el comité organizador no se hará responsable.

+ Entrega de trofeos

Te esperamos a un costado de la Recuperación dentro del Parque para recoger tu Trofeo

Sábado 5 de marzo de 2022
Domingo 6 de marzo de 2022

No olvides ir solo y llevar tu cubreboca.

OFFICIAL WEB
www.asdeporte.com



Triatlón **ASTri**
MORELOS
LAS ESTACAS

