

Triatlón **AsTri**  
**MONTERREY**

by  
**ASDEPORTE**

**Monterrey**

**GUÍA DEL  
ATLETA**

 **Santander**

**GMC**  
WE ARE PROFESSIONAL GRADE



**INOVASPORT**

**AEROMEXICO**

**NL**  
**TURISMO**  
COMITÉ DE ORGANIZACIÓN  
DE TURISMO GUBERNAL

**MONTERREY**  
MÉXICO  
OFICINA DE CONVENCIONES Y VISITANTES

**NL**  
**INSTITUTO ESTATAL  
DE CULTURA FÍSICA  
Y DEPORTE**  
GOBIERNO DE NUEVO LEÓN

**es.pura**  
Año 14 correo

**AS+**  
SIN LÍMITES

**ECOCE**  
COMITÉ ORGANIZADOR

**NUEVO  
LEÓN**

**Triatlón**  
MÉXICO





01

## INTRO

En Asdeporte hemos trabajado para garantizar tu seguridad en todos nuestros Triatlones.

Queremos que compitas de una forma segura, para lo cual realizaremos 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 y voluntarios han sido capacitados con estos nuevos protocolos y siempre contarán con:



Cubrebocas.



Guantes.

Recuerda que debes de portar tu cubrebocas todo el tiempo, de no llevarlo bien colocado en las áreas del evento, En este evento es **OBLIGATORIO** seguir las medidas de seguridad y salud, quien no este de acuerdo no podrá participar.

Las zonas del evento serán exclusivas para atletas, evitando aglomeraciones,

Al ingresar a ciertas áreas te tomaremos la temperatura y el nivel de oxigenación.

Contaremos con puestos de gel antibacterial repartidos por todas las áreas.

Las filas estarán señalizadas con marcadores de distanciamiento físico, es importante respetar la separación.

Prueba negativa de COVID-19 (Antígeno o PCR) o Esquema de Vacunación Completo OBLIGATORIA para asistir al REGISTRO

El Gobierno de Nuevo León solicita que todos los atletas que compiten en El Triatlón AsTri Monterrey 2022, proporcionen prueba negativa de COVID-19 (Antígeno o PCR) o Esquema de Vacunación Completo antes de asistir al registro. El resultado de esta prueba no debe tener más de 72 horas, la prueba COVID-19. Los resultados negativos de las pruebas o el Certificado de Vacunación deben presentarse en el Registro antes de recoger el paquete.

02



## ENTREGA DE PAQUETES

**Dos días** para Entrega de paquetes:

**Viernes** 29 de abril, de 1:00 p.m. a 7:00 p.m.

- 3kids
- Junior 14-15
- Súper Sprint
- Woman-Up
- Elite de 4:00 a 6:00 p.m.

**Sábado** 30 de abril, de 1:00 p.m. a 7:00 p.m.

- Triatlón Sprint (Individual y Relevos)
- Triatlón Olímpico (Individual y Relevos)
- Duatlón Sprint



Parque Fundidora,  
a un costado del Hotel Holiday Inn Fundidora



## 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
	Largo	66 cm	68 cm	70 cm	72 cm	77 cm



## EXONERACION

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.

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.





## INGRESO DE BICICLETAS



Sábado 30 de abril de 6:00 a 6:45 a.m.

- 3kids
- Junior 14-15
- Súper Sprint
- Woman-Up
- Elite de 8:00 a 8:50 a.m.

Sábado 30 de abril de 13:30 p.m. a 7:15 p.m.

- Triatlón Sprint (individual y relevos)
- Triatlón Olímpico (individual y relevos)
- Duatlón Sprint



La zona de transición estará ubicada dentro del parque fundidora a un costado del Holiday Inn Parque Fundidora

- \*Una vez que tengas tu número continúa 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.

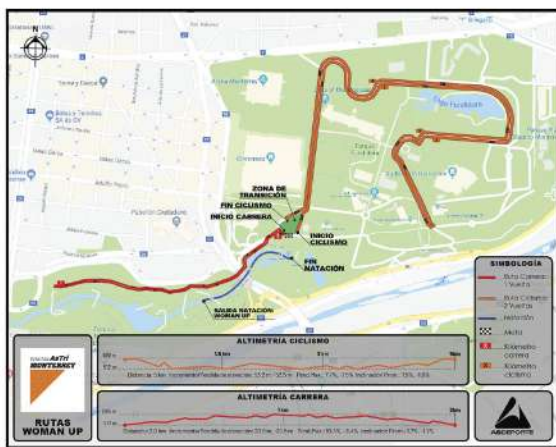


**Juntas previas:** Serán impartidas por el delegado técnico, las podrás ver en las redes sociales de la Federación Mexicana de Triatlón, así evitaremos reuniones no esenciales y aglomeraciones.





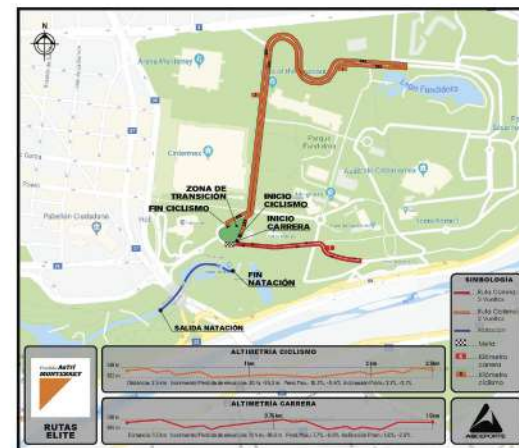
Rutas



WOMAN UP



NATACION Y CARRERA



ELITE

**NOTA IMPORTANTE :**

En conjunto con las autoridades sanitarias locales, estamos efectuado trabajos de limpieza en el Rio Santa Lucía, donde se realizará la prueba de natación del evento. Aunque su coloración no es totalmente cristalina, se han llevado a cabo diferentes diagnósticos y pruebas a la calidad del agua, las cuales han sido superadas satisfactoriamente, estando en condiciones aptas para nado.

## **DISTANCIAS**

### **SPRINT**

750 m / 20 km / 5 km  
Tiempo máximo  
Natación 0:25:00  
Natación + Ciclismo 1:25:00  
Total 2:00:00

### **SOLO NOVATAS**

400 m / 10 km / 2 km

### **OLÍMPICO**

1500 m / 40 km / 10 km  
Natación 0:50:00  
Natación + ciclismo 2:50:00  
Total 4:00:00

### **DUATLÓN**

5 km / 20 km / 2.5 km  
Carrera 1, 0:35:00  
Carrera 1 + ciclismo 1:35:00  
Total 1:43:00

### **SUPER SPRINT VARONIL**

400 m / 10 km / 2 km

04





DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

REGLAMENTO GENERAL



NATACIÓN

• Dependiendo de la distancia, la natación inicia sobre el Río Santa Lucía y termina dentro del Parque Fundidora, en el otro extremo del Río. El recorrido es lineal y la temperatura del agua es de aproximadamente 24° C.

- El arranque es por Oleadas.
- Se permite pararse tocando el fondo.
- Será motivo de descalificación caminar durante la etapa de natación.
- *Nota importante:*  
*Por Reglamento del Parque, queda estrictamente prohibido entrenar dentro del Río Santa Lucía los días previos a la competencia, ya que el agua tendrá químicos. Hacerlo será motivo de descalificación.*



CICLISMO

• La Ruta de Ciclismo se llevará a cabo en un circuito de 20 Km dentro del Parque Fundidora y sobre carriles express de Av. Constitución. La ruta es muy técnica con curvas muy cerradas, por lo que te recomendamos precaución.

- Olimpico:** 2 vueltas a un circuito de 20 Km.
- Sprint:** 1 vuelta a un circuito de 20.Km
- Juvenil 14 a 15 años:** 2 vueltas a un circuito de 5 Km. (dentro del Parque).
- Woman Up :** 2 vueltas a un circuito de 5 Km (dentro del Parque).

CADA ATLETA ES RESPONSABLE DE CONOCER EL RECORRIDO Y CONTAR SUS VUELTAS. Habrá jueces de control en ambos retornos y tapetes de control de chip. No cumplir con el recorrido completo será motivo de descalificación.  
**DRAFTING**  
Sí está permitido el drafting, tanto para el triatlón Sprint como para el Olímpico.

05



### DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

### REGLAMENTO GENERAL



## CARRERA

•La Carrera se realizará en un circuito de 2.5 Km sobre el Paseo Santa Lucía, hasta llegar al retorno de 1.25 Km, para así formar un circuito de 2.5 Km.

**Olímpico:** Cuatro vueltas de 2.5 Km.

**Sprint:** Dos vueltas de 2.5 Km.

**14 y 15/Super sprint varonil:** Una vuelta de 2 Km.

**Woman Up:** Una vuelta de 2 Km.

•Los competidores deberán portar su número al frente durante todo el tramo de la Carrera.

•LA LÍNEA DE META es un área muy congestionada. Con el propósito de mantener la seguridad. NO ESTÁ PERMITIDO el acceso de ningún familiar.



## Guardarropa

Contaremos con servicio de guardarropa en arranques Sprint y Olímpico para sandalias, en la zona de transición deberás colocar tu guardarropa en la canasta que se encontrará ubicada en tu espacio designado dentro de la transición, por lo que deberás llevar únicamente lo necesario para competir y no dejar objetos de valor. Las zonas de arranque están alejadas de la transición llega con tiempo. Es importante llevar lo mínimo de pertenencias a la zona de arranque.



Arranques  
Sábado 30 de abril

Triatlón **AsTri**  
**MONTERREY**



# HORARIOS DE ARRANQUE



CATEGORIAS	CLAVE	HORARIO DE INGRESO BICICLETAS SÁBADO 30 ABRIL	ARRANQUE DÍA DE COMPETENCIA SÁBADO 30 ABRIL	METER MATERIAL BICICLETAS SÁBADO 30 ABRIL	SACAR	COLOR DE GORRA			
INFANTIL VAR 14-15	IC	6:00 a 6:45	6:50	6:00 a 6:45	8:00 a 8:30	ROJA			
SUPER SPRINT VARONIL	SSV		6:51			ROJA			
INFANTIL FEM 14-15	IP		6:52			ROJA			
WOMAN UP	NDV		6:53			ROJA			
VARONIL 12-13	KG-KH		7:30	6:20 a 7:10	8:30 a 8:50	NEGRO			
FEMENIL 12-13	KT-KU		7:31						
VARONIL 10-11	KE-KF		7:45						
FEMENIL 10-11	KR-KS		7:46						
VARONIL 8-9	KC-KD		8:00						
FEMENIL 8-9	KP-KQ		8:01						
VARONIL 6-7	KA-KB		8:15						
FEMENIL 6-7	KN-KO		8:16						
CATEGORIAS	CLAVE		HORARIO DE INGRESO BICICLETAS SÁBADO 30 ABRIL				ARRANQUE DÍA DE COMPETENCIA SÁBADO 30 ABRIL	METER MATERIAL BICICLETAS SÁBADO 30 ABRIL	SACAR
HIT VARONIL 1	X	8:00 a 8:50	9:00				8:00 a 8:50	11:10 a 11:40	ROJA
HIT VARONIL 2			9:15						
HIT VARONIL 3			9:30						
HIT FEMENIL 1	Y	8:00 a 8:50	9:45	8:00 a 8:50	11:10 a 11:40	NEGRO			
HIT FEMENIL 2			10:03						
FINAL A VARONIL	X		10:21			ROJA			
FINAL B VARONIL			10:36						
FINAL A FEMENIL	Y		10:50			NEGRO			





## Arranques Domingo 1 de mayo

CATEGORIAS	CLAVE	HORARIO DE INGRESO BICICLETAS SÁBADO 01 MAYO	ARRANQUE	METER MATERIAL DÍA DE COMPETENCIA DOMINGO 01 MAYO	SACAR BICICLETAS	COLOR DE GORRA
OLIMPICO VARONIL Universitarios 18-24/25-29	A, B	13:30 a 19:15	7:00	6:00 a 6:40	10:10 a 12:00	REY
OLIMPICO VARONIL 30-34	C		7:02			NEGRA
OLIMPICO VARONIL 35-39	D		7:04			ROJA
OLIMPICO VARONIL 40-44	E		7:06			REY
OLIMPICO VARONIL 45-49	F		7:08			NEGRA
OLIMPICO VARONIL 50-54,55-59, 60-64,65-69,70-74,75-79 y 80 y +	G, H, I, J, Q, L, N		7:10			NARANJA
OLIMPICO FEMENIL Universitario (18-24) /25-29/30-34	N, O, P		7:20			ROJA
OLIMPICO FEMENIL 35-39/40-44/ 45-49/50-54/55-59/60-64/65 y +	Q, R, S, T, U, V, W		7:22			REY
RELEVOS FEMENIL / VARONIL / MIXTO	R2, R3, R1	7:24	NEGRA			
CATEGORIAS	CLAVE	HORARIO DE INGRESO BICICLETAS SÁBADO 01 MAYO	ARRANQUE	METER MATERIAL DÍA DE COMPETENCIA DOMINGO 01 MAYO	SACAR BICICLETAS	COLOR DE GORRA
JUNIOR SPRINT VARONIL 16-17/ UNIVERSITARIOS 18-24	JV, SA	13:30 a 19:15	8:10	6:00 a 7:00	10:10 a 11:00	ROJA
SPRINT VARONIL 25-29/30-34	SB, SC		8:12			REY
SPRINT VARONIL 35-39/40-44	SD, SE		8:14			NEGRA
SPRINT VARONIL 45-49/50-54	SF, SG		8:16			ROJA
SPRINT VARONIL 55-59/60-64/ 65 y mayores	SH, SI, SJ		8:18			NARANJA
JUNIOR SPRINT FEMENIL 16-17/ UNIVERSITARIO 18-24	JF, SN, SO		8:25			ROJA
SPRINT FEMENIL 25-29/30-34	SO, SP		8:27			NEGRA
SPRINT FEMENIL 35-39/40-44	SQ, SR		8:28			REY
SPRINT FEMENIL 45-49/50-54/ 55-59/60-64/65 y mayores	SS, ST, SU, SV, SW		8:31			ROJA
RELEVOS FEMENIL / VARONIL / MIXTO	SR2, SR3, SRI		8:33			NEGRA
CATEGORIAS	CLAVE	HORARIO DE INGRESO BICICLETAS SABADO 01 MAYO	ARRANQUE	METER MATERIAL DÍA DE COMPETENCIA DOMINGO 01 MAYO	SACAR BICICLETAS	
DUATLON SPRINT VARONIL	DV	13:30 a 19:15	7:30	6:00 a 6:40	10:10 a 11:00	
DUATLON SPRINT FEMENIL	UF		7:31			



El arranque de la etapa de natación será por oleadas

Deberás permanecer en tu rack hasta que seas llamado a tu arranque

No olvides tener puesto el cubreboca desechable desde tu ingreso a la transición hasta 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.

Duatlón: deberas presentarte a la meta 15 minutos antes de tu arranque. En la zona de meta

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



- Tendremos 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 ponchaduras, 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.

- Está permitido el drafting.

Sí estará permitido el drafting, tanto para el triatlón Sprint como el Olímpico, por lo que hay que tomar en cuenta las siguientes reglas:

- Solo podrán draftear competidores del mismo género, NO está permitido el drafting de hombres con mujeres ni mujeres con hombres.

En eventos con drafting permitido, está prohibido utilizar manubrios de contrarreloj, aerobarras largas, bicicletas que tengan los cambios en las aerobarras y cuadros que no estén conformados por dos triángulos.

REGLAMENTO DE DRAFTING EN

<https://www.triatlon.com.mx/reglamento/#1568823613908-fd7a326c-92b9>





## Abastos

El primer abastecimiento lo encontrarás dentro de tu canasta en la transición, será una botella de agua de 600ml con la que te podrás hidratar previo a tu competencia, pero también servirá para hidratar al finalizar tu etapa de nado por lo que te recomendamos administrarla.

Los abastecimientos serán únicamente en la etapa de carrera (3 abastos dentro de un circuito de 2.5KM).

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 un 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.



## Entrega de trofeos

Verifica tus tiempos en nuestra app, una vez que los resultados sean validados podrás recoger tu trofeo.



Lugar: A un costado de la Zona de Transición



Horarios de Premiación:

**SÁBADO 30 DE ABRIL**

14 -15 años: Sábado a las 10:00 a.m.

Elite: Sábado a las 11:15 a.m.

**DOMINGO 1 DE MAYO**

Olimpico: 11:30 a.m.

Sprint: 11:00 a.m.



# GUÍA DEL ATLETA Monterrey

