

**GMC**  
WE ARE PROFESSIONAL GRADE

**Triatlón AsTri**

**VALLE  
DE BRAVO**

**GMC**

WE ARE PROFESSIONAL GRADE



# GUÍA DEL ATLETA



ESTADO DE MÉXICO



## INTRO

En Asdeporte hemos trabajado para garantizar tu regreso seguro a los Triatlones.

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 y voluntarios han sido capacitados con estos nuevos protocolos y siempre contarán con:

- Cubrebocas.
- Guantes.
- Caretas de protección.

### + Prueba negativa de COVID-19 (Antígeno o PCR) OBLIGATORIA para asistir al REGISTRO

El Estado de México solicita que todos los atletas que compiten en **El Triatlón AsTri Valle de Bravo 2021**, proporcionen prueba negativa de COVID-19 (Antígeno o PCR) antes de asistir al registro por primera vez. El resultado de esta prueba no debe tener más de 72 horas, la prueba COVID-19 estará disponible en el Registro.

Los resultados negativos de las pruebas deben presentarse en el Registro antes de recoger el paquete.

### + 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 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, no tendremos acceso a público.



- 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.
- Ingresarás tú solo, por lo que te pedimos que si vas con algún familiar o acompañante le pidas que no asistan al evento, o en caso de acudir; que eviten lugares de alta concentración de personas como el arranque, transición y meta.

### + Entrega de paquetes e ingreso de bicicletas

Viernes 23 de julio  
12:00 p. m. a 7:00 p. m.

#### Hotel Santuario

Dirección: Carretera a Colorines Km. 4.5 San Gaspar del Lago, 51217 Valle de Bravo, Méx.

Tu kit de competidor se te entregará según tu número, es muy importante que llegues puntual, ya que solo podrás ingresar en el horario marcado.

#### Horarios para recoger tu paquete:

##### Horario:

##### Primer letra de Primer Apellido:

11:31 a. m. a 12:00 p. m.	Sanitización
12:01 p. m. a 12:30 p. m.	A --- C
12:31 p. m. a 1:00 p. m.	D ---- F
1:01 p. m. a 1:30 p. m.	G ---- I
1:31 p. m. a 2:00 p. m.	J -----L
2:01 p. m. a 2:30 p. m.	M ----O
2:31 p. m. a 3:00 p. m.	P ---- R
3:01 p. m. a 3:30 p. m.	S-----U
3:31 p. m. a 4:00 p. m.	Sanitización
4:01 p. m. a 4:30 p. m.	W-----Z
4:31 p. m. a 5:00 p. m.	Élites
5:01 p. m. a 7:00 p. m.	Rezagados

## + 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



DESLLIZA 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



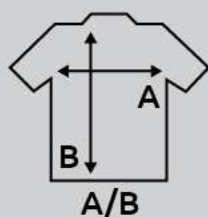
¡LISTO! ESPERA ALGUNOS MINUTOS, NUESTRA PLATAFORMA ESTÁ GUARDANDO TU INFORMACIÓN. CUANDO ESTE PROCESO TERMINE, TE ENVIAREMOS UNA NOTIFICACIÓN.

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	
Largo	66 cm	68 cm	70 cm	72 cm	77 cm	

### + Ingreso de bicicletas



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: número.  
Pantorrilla pierna derecha: categoría.

#### HORARIO DE INGRESO DE BICICLETAS:

##### Horario:

11:31 a. m. a 12:00 p. m.  
12:01 p. m. a 12:30 p. m.  
12:31 p. m. a 1:00 p. m.  
1:01 p. m. a 1:30 p. m.  
1:31 p. m. a 2:00 p. m.  
2:01 p. m. a 2:30 p. m.  
2:31 p. m. a 3:00 p. m.  
3:01 p. m. a 3:30 p. m.  
3:31 p. m. a 4:00 p. m.  
4:01 p. m. a 4:30 p. m.  
4:31 p. m. a 5:00 p. m.  
5:01 p. m. a 7:00 p. m.

##### Primer letra de Primer Apellido:

Sanitización  
A --- C  
D --- F  
G --- I  
J ----- L  
M ---- O  
P ---- R  
S ----- U  
Sanitización  
W ----- Z  
Élites  
Rezagados

### + 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.

## DISTANCIAS

### SPRINT

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

### 14-15 / SUPER SPRINT / WOMAN UP)

400 m / 10 km / 2.5 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

### AQUA RUN SPRINT

750 m / 5 km  
Natación 0:25:00  
Natación + carrera 1:00:00

### AQUA RUN ESTÁNDAR

1,500 m / 10 km  
Natación 0:50:00  
Natación + carrera 2:00:00

#### + Evento

- **Sábado 24 de julio.**

#### + Vías de acceso al evento

(CIERRE DE CARRETERA DE 7:00 a. m. A 2:00 p. m.)

**A)** Puedes acceder en tu automóvil y estacionarte en los estacionamientos aledaños en la zona del evento, deberás llegar antes de las 7:00 a. m. y podrás salir después de las 3:00 p. m. aproximadamente.

**B)** Puedes acceder en **taxi acuático gratuito** saliendo desde el Muelle Municipal estacionando tu coche en los estacionamientos aledaños del Muelle Municipal o llegando en taxi. La transportación saldrá cada hora, a partir de las 7:00 a. m hasta las 2:00 p. m. habrá un cupo limitado a 110 personas por viaje en Barco Yate Fiesta y 60 personas por viaje en Barco Yate Vikingo.

+ Rutas

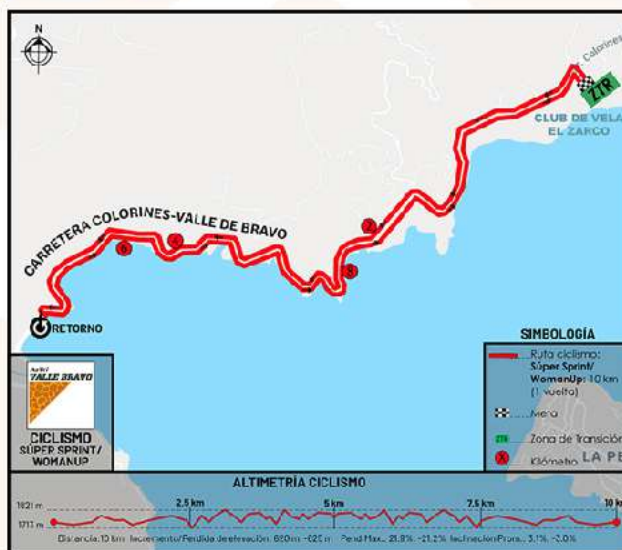
Olímpico y Sprint





+ Rutas

Super Sprint y Woman Up



## + 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

07:30 a. m. a 08:15 a. m. ...14 – 15 Varonil y Femenil / Super sprint / Woman Up / Duatlón

07:30 a. m. a 08:20 a. m. ...Olímpico / Aqua run estándar

08:00 a. m. a 09:00 a. m. ...Élite varonil / Élite femenil

08:00 a. m. a 09:00 a. m. ...Sprint / Aqua run sprint

### ARRANQUES

08:30 a. m..... 14 – 15 Varonil / Duatlón (arranque de la zona de meta)

08:31 a. m..... Super sprint varonil

08:32 a. m..... 14 – 15 Femenil

08:33 a. m..... Woman Up

08:43 a. m..... Olímpico "Rolling Start"

11:00 a. m..... Élite varonil

11:02 a. m..... Élite femenil

11:04 a. m..... Sprint "Rolling Start"

- El arranque de la etapa de natación será con la modalidad "Rolling Start".
- 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.

**Duatlón:** deberás presentarte a la meta 15 minutos antes de tu arranque.

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

## + Ciclismo

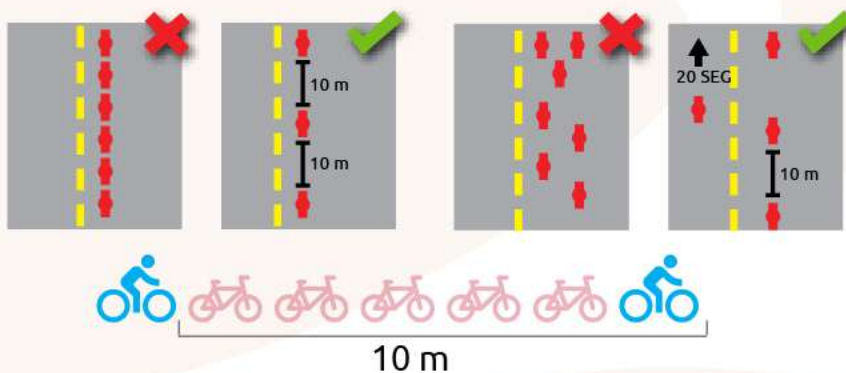


- Contaremos con servicio mecánico disponible para algún ajuste, recuerda que entre menos contacto físico tengamos será mejor para todos, así que revisa tu bici desde antes.
- Asegúrate de que tu bicicleta no tenga cables sueltos o dañados, ajusta correctamente el manubrio, asiento y demás elementos.
- 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.

Debido a que no está permitido el drafting, podrás utilizar bicicleta de ruta o de contra, las reglas las podrás encontrar en la página de la Federación Mexicana de Triatlón.

- No está permitido el "drafting" de otra bicicleta o de otro vehículo. La zona de "draft" es una línea de diez metros de largo.

### 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 hidratarte al finalizar tu etapa de nado por lo que te recomendamos administrarla.
- Los abastos están únicamente en la etapa de carrera.
- 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.

## + Entrega de trofeos

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



Te esperamos a un costado de la Zona de Meta (Club de Vela el Zarco). No olvides ir solo y llevar tu cubrebocas.

- |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| 11:30 a. m. a 12:00 p. m. | 14 – 15 y Duatlón         |
| 12:00 p. m. a 12:30 p. m. | Triatlón Olímpico Varonil |
| 1:00 p. m. a 1:30 p. m.   | Triatlón Sprint Varonil   |
| 2:00 p. m. a 2:30 p. m.   | Triatlón Olímpico Femenil |
| 3:00 p. m. a 3:30 p. m.   | Triatlón Sprint Femenil   |

OFFICIAL WEB  
[www.asdeporte.com](http://www.asdeporte.com)



ESTADO DE MÉXICO

