



# 2023 GUÍA DE ATLETA

19 NOVIEMBRE, 2023



# BIENVENIDO

## TABLA DE CONTENIDOS



**MENSAJES  
DE BIENVENIDA**



**PROGRAMA  
DEL EVENTO**



**BOLSAS DE COLORES  
Y CUT OFFS**



**INFORMACIÓN  
DÍA DEL EVENTO**



**RUTA NATACIÓN**



**RUTA CICLISMO**



**RUTA CARRERA**



**REGLAMENTOS  
Y POLÍTICAS**



**ZONAS DE  
ABASTECIMIENTO**



**CEREMONIA DE  
PREMIACIÓN/  
ASIGNACIÓN DE  
SLOTS Y ROLLDOWN**



**TRICLUBS**



**QUINTANA ROO**  
UNIDOS PARA TRANSFORMAR

Estimados participantes de IRONMAN Cozumel:

En nombre del pueblo de Quintana Roo, me gustaría darles la bienvenida a la 15va edición de IRONMAN Cozumel. Estamos orgullosos de ser anfitriones de este gran evento deportivo, que ha crecido hasta convertirse en uno de los triatlones con mayor afluencia de participantes del mundo, quienes no sólo vendrán a competir contra otros atletas, sino que también podrán disfrutar de tiempo con su familia y amigos mientras recorren nuestro hermoso destino, equipado con infraestructura turística de clase mundial y un sinfín de atractivos naturales, que han convertido a la Isla de Cozumel en uno de los principales destinos turísticos de México y Latinoamérica.

Estoy segura que la belleza de Cozumel y nuestra amable gente acompañarán a estos atletas en su trayecto a la conquista del triunfo personal.

¡Bienvenidos sean y que sea muy exitoso para todos!

**Mara Lezama Espinosa**  
**Gobernadora del Estado de Quintana Roo**



**SEDETUR**  
SECRETARÍA DE TURISMO

Bienvenidas y bienvenidos Triatletas que nos visitan en esta decimoquinta edición del IRONMAN Cozumel.

Para el Caribe Mexicano es un gran honor recibir cientos de atletas dispuestos a romper sus récords mientras disfrutan de increíbles paisajes, el hermoso mar turquesa y la calidez de los quintanarroenses.

En la Secretaría de Turismo de Quintana Roo sabemos la importancia de transformar todo lo que sea necesario para alcanzar nuestras metas. Les deseamos todo el éxito, sigan poniendo a prueba su perseverancia y disfruten esta gran experiencia que tendrán en nuestro Cozumel.

Mucho éxito a todas y todos.

**Mtro. Bernardo Cueto Riestra**  
**Secretario de Turismo de Quintana Roo.**



**QUINTANA ROO**  
CONSEJO DE PROMOCIÓN TURÍSTICA

Estimados participantes de IRONMAN Cozumel:

Cozumel es el escenario ideal para un evento que exige de un notable esfuerzo, como lo es IRONMAN, dado que las características de la isla son ideales para esta competencia, al mismo tiempo que motiva a los atletas con su inigualable belleza. Cozumel es uno de los destinos favoritos de los visitantes en Quintana Roo, la mayoría de los cuales regresan una y otra vez para explorar su mundo subacuático, disfrutar de una gastronomía única y relajarse en sus hermosas playas.

Agradecemos la participación de estos impresionantes triatletas y los invitamos a explorar nuestros increíbles destinos.

**Javier Aranda Pedrero**  
**Director General del Consejo de Promoción Turística de Quintana Roo**

Los habitantes de Cozumel les damos la más cordial bienvenida a los triatletas que participarán en la 15ª Edición del Mazda IRONMAN Cozumel 2023.

Cozumel cuenta con atractivos naturales que invitan a que millones de personas de todo el mundo nos visiten cada año, vía área o marítima, además de las maravillas naturales, cuenta con la infraestructura ideal para la realización de eventos deportivos de talla internacional y de clase mundial, lo que nos posiciona como La Isla del Deporte.

Los cozumeleños reconocemos el valioso objetivo de este importante evento deportivo, tanto por el desafío de resistencia física de los participantes, como por la llegada de tan importantes atletas, quienes junto con sus acompañantes reactivan la economía de esta paradisíaca isla y de las familias que en ella habitan.

A nombre del pueblo de Cozumel, les doy la más cordial bienvenida, esperando disfruten su estancia en esta paradisíaca isla y de una edición más del triatlón Mazda IRONMAN Cozumel 2023.

Cordialmente,  
Lic. Juanita O. Alonso Marrufo Presidente Municipal de Cozumel

**Cordialmente,**  
**Lic. Juanita O. Alonso Marrufo**  
**Presidente Municipal de Cozumel**



**Cozumel**  
AYUNTAMIENTO  
2021-2024

# MENSAJE DEL HEAD REFEREE IRVING ZAVALA

El evento funcionará bajo el principio de 'tres strikes y estás fuera'.

Aunque el DRAFTING es la única falta que amerita penalización de tiempo, que deberá cumplirse en la "penalty box" más cercana a ti, toda violación cometida durante la etapa de bici requiere una parada en la misma. Las sanciones por drafting implican una parada de 5 minutos; todas las demás requieren de 1 minuto de penalización.







Sólo las violaciones que ameritan tarjeta azul contarán para tus tres advertencias. Tres tarjetas azules ameritan descalificación (DQ).

Para facilitar tu entendimiento de las reglas de competencia, por favor tómate el tiempo de leer este resumen de las violaciones en que puedes incurrir.

- Rueda siempre del lado derecho del carril para que no recibas sanción por bloquear o posición ilegal.
- Los atletas de grupos por edad, así como los atletas elites, deben mantener una distancia de seis bicicletas (12 metros) entre su rueda delantera y la rueda trasera del competidor delante de suyo para evitar una sanción por drafting.
- Siempre rebasa por la izquierda del competidor delante tuyo para evitar una sanción por rebase ilegal.
- Los atletas de grupos por edad, así como los atletas elites, deberán completar su rebase en 25 segundos para evitar una sanción por bloqueo de otros competidores.
- Si eres rebasado, debes permitir que el atleta que te ha pasado esté a 6 bicicletas de distancia antes de intentar rebasarlo de nuevo, de lo contrario, puedes recibir una sanción por drafting.

El triatlón es un deporte individual. Es tu responsabilidad conocer las reglas en su totalidad y evitar incurrir en faltas al reglamento. En el caso de violaciones de posición legal, el fallo del juez o referee es final e inapelable.

Las siguientes son algunas de las faltas comunes al reglamento:

-  **CORREA DE CASCO** - La correa de tu casco debe estar abrochada siempre que ruedes y en todo momento mientras tu bici esté en tus manos, así vayas corriendo por la transición.
-  **NÚMERO DE CORREDOR** - Debes usar el número en el torso durante los segmentos de ciclismo y carrera de la competencia y el número de bici y casco deben estar correctamente colocados.
-  **TIRAR BASURA** - No tires cosas fuera de los lugares destinados para ello, recuerda que en los puestos de abasto encontrarás espacios destinados para esto.
-  **EQUIPO NO AUTORIZADO** - No está permitido el uso de calcetas de compresión en la etapa de natación, no wetsuit, así como celulares, reproductores MP3, lentes con audífonos integrados, iPods o cualquier otro equipo para escuchar música en las etapas de natación, ciclismo y de carrera.
-  **AYUDA EXTERNA** - No aceptes ayuda de personas que no sean parte del staff oficial de la competencia y tampoco permitas que personas que no sean participantes rueden, corran contigo o te acompañen durante la competencia.
-  **Es tu obligación ir a una zona de penalización, 'penalty box', para cumplir con la sanción que te corresponda. En ella, un oficial marcará tu número. Recuerda que todas las violaciones cuentan para los 'tres strikes'. No habrá zonas de penalización en la ruta de carrera pedestre. Si eres penalizado durante la carrera pedestre, el oficial marcará tu número en el momento que te indique la falta.**

Por favor, recuerda tratar con cortesía y consideración a los demás atletas, voluntarios, oficiales, personal del comité organizador y público en general. No hacerlo es considerado **CONDUCTA ANTIDeportiva** y es una falta que puede acumularse y originar la descalificación.

Espero sinceramente que tengas una carrera perfecta, mucha diversión y logres tus objetivos.

**Head Referee del IRONMAN Cozumel 2023**  
Irving Zavala

## Head referee del MAZDA IRONMAN Cozumel 2023. Irving Zavala.

	DRAFTING VIOLATION
	TARJETA AZUL cinco minutos en penalty tent en el recorrido ciclista.
	LITTERING VIOLATION
	TARJETA ZUL cinco minutos en penalty tent en el recorrido ciclista.
	BLOCKING VIOLATION
	TARJETA AMARILLA 1 minuto en la próxima penalty tent en el recorrido ciclista.
	DISQUALIFICATION (DSQ)
	TARJETA ROJA

**CUALQUIER COMBINACION DE TRES TARJETAS AZULES RESULTARA DESCALIFICACION DE LA COMPETENCIA.**

# PROGRAMA OFICIAL IRONMAN COZUMEL 2023



## Jueves 16 de noviembre de 2023:

INICIO	FIN	EVENTO	UBICACIÓN
12:00 h	16:00 h	Entrega de paquetes de participante para el IRONMAN Cozumel <b>(ATHLETE SELECTION, GRUPO 1) Capacidad Limitada.</b>	Centro de Convenciones Cozumel
8:00 h	12:00 h	Módulo de servicio mecánico gratuito para bicicletas .	10 Hoteles Sede (servicio sólo para atletas huéspedes validados).
12:00 h	20:00 h	Tienda Oficial para venta de souvenirs del evento.	Centro de Convenciones Cozumel <b>(Buy &amp; Collect)</b>
12:00 h	20:00 h	Módulo de información.	Centro de Convenciones Cozumel
12:00 h	20:00 h	Módulo de servicio mecánico para bicicletas .	Centro de Convenciones Cozumel
16:00 h	20:00 h	Entrega de paquetes de participante para el IRONMAN Cozumel <b>(ATHLETE SELECTION, GRUPO 2) Capacidad Limitada.</b>	Centro de Convenciones Cozumel
12:00 h	20:00 h	Expo IRONMAN Cozumel.	Centro de Convenciones Cozumel
14:00 h	18:00 h	Módulo de servicio mecánico gratuito para bicicletas	Hoteles Sede (servicio sólo para huéspedes de cada hotel).

## Viernes 17 de noviembre de 2023:

INICIO	FIN	EVENTO	UBICACIÓN
8:00 h	12:00 h	Módulo de servicio mecánico para bicicletas.	10 Hoteles Sede (servicio sólo para atletas huéspedes validados).
9:00 h	13:00 h	Entrega de paquetes de participante para el IRONMAN Cozumel <b>(ATHLETE SELECTION, GRUPO 3) Capacidad Limitada.</b>	Centro de Convenciones Cozumel
09:00 h	17:00 h	Tienda Oficial para venta de souvenirs del evento.	Centro de Convenciones Cozumel <b>(Buy &amp; Collect)</b>
9:00 h	17:00 h	Módulo de información.	Centro de Convenciones Cozumel
09:00 h	17:00 h	Módulo de servicio mecánico gratuito para bicicletas .	Centro de Convenciones Cozumel
09:00 h	17:00 h	Expo IRONMAN Cozumel.	Centro de Convenciones Cozumel
12:30 h	13:30 h	Junta Previa ELITES (Única Junta)	Hotel Presidente (Salón Coral) (Brazaletes de atleta requerido). (Rack para bicicletas disponible en la entrada del Lobby).
13:00 h	17:00 h	Entrega de paquetes de participante para el IRONMAN Cozumel <b>(ATHLETE SELECTION, GRUPO 4) Capacidad Limitada.</b>	Centro de Convenciones Cozumel
13:30 h	14:30 h	Junta Previa INGLES (Primera Junta)	Hotel Presidente (Salón Coral) (Brazaletes de atleta requerido). (Rack para bicicletas disponible en la entrada del Lobby) (Mismo contenido que Juntas Previas Digitales).
14:00 h	18:00 h	Módulo de servicio mecánico para bicicletas.	10 Hoteles Sede (servicio sólo para atletas huéspedes validados).
15:00 h	16:00 h	Junta Previa INGLES (Segunda Junta)	Hotel Presidente (Salón Coral) (Brazaletes de atleta requerido). (Rack para bicicletas disponible en la entrada del Lobby) (Mismo contenido que Juntas Previas Digitales).
16:30 h	17:30 h	Junta Previa ESPAÑOL (Única Junta)	Hotel Presidente (Salón Coral) (Brazaletes de atleta requerido). (Rack para bicicletas disponible en la entrada del Lobby) (Mismo contenido que Juntas Previas Digitales).

## Sábado 18 de noviembre de 2023:

INICIO	FIN	EVENTO	UBICACIÓN
7:00 h	8:45 h	Práctica de Natación <b>(Uso Chip OBLIGATORIO)</b>	Parque Chankanaab (Zona de Línea de Llegada, Etapa Natación)
9:30 h	12:30 h	<b>Registro de bolsa de carrera roja en transición 2 (T2). (GRUPO 1 &amp; GRUPO 2).</b>	Estacionamiento de la Mega Soriana por la entrada por 11 Av.
9:00 h	12:30 h	<b>REGISTRO OBLIGATORIO</b> de bicicletas y Bolsa Azul en la zona de transición 1 (T1), <b>(GRUPO 1 &amp; GRUPO 2).</b>	Zona de Transición 1 (T1), Estacionamiento del Parque Chankanaab.
9:00 h	16:00 h	Tienda Oficial para venta de souvenirs del evento.	Parque Quintana Roo (A un costado de línea de meta). <b>(Buy &amp; Collect)</b>
9:00 h	18:00 h	Módulo de servicio mecánico gratuito para bicicletas .	Zona de Transición 1 (T1), Estacionamiento del Parque Chankanaab.
12:30 h	15:30 h	<b>Registro de bolsa de carrera roja en transición 2 (T2). (GRUPO 3 &amp; GRUPO 4).</b>	Estacionamiento de la Mega Soriana por la entrada por 11 Av.
12:30 h	16:00 h	<b>REGISTRO OBLIGATORIO</b> de bicicletas y Bolsa Azul en la zona de transición 1 (T1), <b>(GRUPO 3 &amp; GRUPO 4).</b>	Zona de Transición 1 (T1), Estacionamiento del Parque Chankanaab.

## Domingo 19 de noviembre de 2023:

INICIO	FIN	EVENTO	UBICACIÓN
5:15 h	5:45 h	Transportación gratuita para atletas huéspedes hospedados en los hoteles sede	En la entrada del Lobby de cada uno de los 10 hoteles sede. <b>(SERVICIO EXCLUSIVO PARA ATLETAS HUESPEDES VALIDADOS).</b>
05:45 h	6:35 h	Transportación gratuita	De la zona de transición 1 (Chankanaab) (Carretera nueva) a Zona de Arranque Marina Fonatur.
05:20 h	6:30 h	Abre zona de transición 1.	Zona de Transición 1 (T1), Estacionamiento del Parque Chankanaab.
05:20 h	6:30 h	Entrega de bolsas naranjas y negras (Special Needs).	Zona de Transición 1 (T1), Estacionamiento del Parque Chankanaab.
6:30 h		Cierra zona de transición 1.	Zona de Transición 1 (T1), Estacionamiento del Parque Chankanaab.
06:35 h		ÚLTIMO Autobus para Zona de Arranque (Marina Fonatur).	De la zona de transición 1 (Chankanaab) (Carretera nueva) a Zona de Arranque Marina Fonatur.
05:50 h	6:55 h	Entrega de bolsas blancas (guardarropa).	Marina Fonatur. <b>(SOLÓ ATLETAS, CERRADO A PÚBLICO)</b>
07:00 h		Arranque competencia Elite Varonil.	Marina Fonatur. <b>(SOLÓ ATLETAS, CERRADO A PÚBLICO)</b>
07:02 h		Arranque competencia Elite Femenil.	Marina Fonatur. <b>(SOLÓ ATLETAS, CERRADO A PÚBLICO)</b>
07:10 h		Arranque Categorías por Edad "Rolling Start"	Marina Fonatur. <b>(SOLÓ ATLETAS, CERRADO A PÚBLICO)</b>
10:20 h		Tiempo límite aproximado para la etapa de natación.	Parque Chankanaab.
11:00 h	22:00 h	Tienda Oficial para venta de souvenirs del evento.	Parque Quintana Roo (A un costado de línea de meta). <b>(Buy &amp; Collect)</b>
16:00 h		Abre zona de transición 2.	Estacionamiento de la Mega Soriana. (Salida por Hotel Barracuda).
18:30 h		Tiempo límite aproximado para la etapa de ciclismo.	Para aquellos atletas que no hayan terminado su segunda vuelta de bici (km 116) antes de las <b>15:35 h</b> , no podrán continuar con su 3ra vuelta, debido al tiempo límite.

## Lunes 20 de noviembre de 2023:

INICIO	FIN	EVENTO	UBICACIÓN
01:00 h		Termina oficialmente la competencia (tiempo límite aproximado para la etapa de carrera).	Parque Quintana Roo, Explanada de la Presidencia Municipal. La meta permanecerá abierta hasta diecisiete horas después del último arranque, es decir a las <b>01:00 h aprox.</b> , sin embargo, los atletas que realicen un tiempo <b>total</b> mayor diecisiete horas, aun cuando hayan llegado a la meta antes de las <b>01:00 h aprox.</b> , aparecerán como DNF.
01:20 h		Último momento para recoger bicicleta y cosas de Transición 2 <b>(No bolsas Special Needs)</b>	Zona de Transición 2, (Mega).
7:00 h	15:00 h	Tienda Oficial para venta de souvenirs y línea FINISHER del evento.	Parque Quintana Roo (A un costado de línea de meta). <b>(Buy &amp; Collect)</b>
17:30 h		Ceremonia de Premiación	Nuevo Señor Frog's (Plaza Punta Langosta)
		Asignación de SLOTS & Roll Down para el IRONMAN World Championship 2024.	Nuevo Señor Frog's (Plaza Punta Langosta)
		<b>Inmediatamente después de la Ceremonia de Premiación.</b>	
		Fiesta Clausura <b>Inmediatamente después de la Asignación de Slots &amp; Roll Down.</b>	Nuevo Señor Frog's (Plaza Punta Langosta)

Los horarios están sujetos a cambios, favor de consultar actualizaciones en las juntas previas digitales o presenciales. No olvides que la etapa de natación es en el mar y que las condiciones climáticas pueden variar y por lo tanto los horarios de arranque también, tu tiempo límite para terminar la competencia es de 17 horas a partir de que el último atleta ingresa al mar en la modalidad "Rolling Start". (Todos los competidores deben retirar su bici y cosas de la zona de transición 2 (Mega), a más tardar a las 01:20 hrs. Aprox. del lunes 20 de noviembre).

# ANYTHING IS POSSIBLE™

# INFORMACIÓN PREVIA AL EVENTO

## PLAN PERSONAL DE COMUNICACIÓN

Antes de viajar a Cozumel, asegúrate de establecer un plan de comunicación con tu familia y amigos en casa, definan un contacto en caso de emergencia el día de la competencia. Incluso si ellos estarán en Cozumel, es importante que tengan un plan para contactarse o reunirse después.

## ALBERCA



25 Metros, 8 Carriles  
Unidad Deportiva Independencia  
Av Andres Q Roo, Independencia, CP  
77600 San Miguel, Q.R.  
Temperatura Promedio: 27 C  
Profundidad: 1.5 Metros

**Horario:** Lunes a Viernes de 9:00hrs a 13:00hrs

[https://www.google.com.mx/?gfe\\_rd=cr&ei=SHuPVMpuM-mn8wedlIGoDQ#safe=active&q=unidad+independencia+cozumel](https://www.google.com.mx/?gfe_rd=cr&ei=SHuPVMpuM-mn8wedlIGoDQ#safe=active&q=unidad+independencia+cozumel)

Donativo: \$60 Pesos por 1 hora o \$100 Pesos por 2 horas  
Esta alberca no es operada por el Comité Organizador

## REGISTRO Y ENTREGA DE PAQUETES

El registro y entrega de paquetes se llevará a cabo en **EL CENTRO DE CONVENCIONES COZUMEL**.

Los Atletas podrán seleccionar uno de los cuatro diferentes grupos para la entrega de paquetes, habrá dos grupos el jueves y dos grupos el viernes. Con base en la selección de este grupo, se determinará el horario para el ingreso de Bolsa Roja (T2) / Bicicleta y Bolsa Azul (T1) el Sábado.

Los Atletas recibirán más información detallada para este proceso de selección de Grupos.

## NINGUN ATLETA PODRÁ ASISTIR A UN GRUPO DIFERENTE AL SELECCIONADO.

**Todos los Atletas AWA, tendrán prioridad de selección de cualquiera de los 4 grupos, siempre y cuando muestren en la entrada su rango de AWA (Bib Number) en la APP IRONMAN.**

### Jueves 16 de Noviembre (Entrega de Paquetes):

12:00 h a 16:00 h (Grupo 1) – (Capacidad Limitada)

16:00 h a 20:00 h (Grupo 2) - (Capacidad Limitada)

### Viernes 17 de Noviembre (Entrega de Paquetes):

9:00 h a 13:00 h (Grupo 3) – (Capacidad Limitada)

13:00 h a 17:00 h (Grupo 4)– (Capacidad Limitada)

## IMPORTANTE

Tomaremos una foto de tu identificación oficial, y deberás firmar la exoneración oficial que se te será entregada.

1. Muestra en la entrada la confirmación de uno de los 4 Grupos.
2. Confirma tu número de participante en la IRONMAN Live Tracker APP.
3. En la fila que corresponda a tu número, muestra una identificación, comprobante de inscripción y firma el formato de exoneración de responsabilidad.

4. Recoge tu paquete el cual incluye:

- \* Número de competencia
- \* Número de bici
- \* Planilla de números en calcomanía para casco y bolsas
- \* Gorra de natación
- \* Brazaletes de atleta
- \* Chip, **(Recuerda que el chip se entregará en una fila independiente a tu paquete de competidor).**
- \* Back pack conmemorativa
- \* Bolsas para equipo y necesidades especiales (son cinco: blanca, azul, roja, naranja y negra).
- \* Bike check out tickets (2) para no atletas.

## ACLARACIÓN DE DATOS

Acude a éste módulo si tienes algún problema o duda respecto a tu registro.

### NOTA IMPORTANTE:

**LA INSCRIPCIÓN A ESTE EVENTO ES PERSONAL, INTRANSFERIBLE Y NO REMBOLSABLE Y SÓLO ES VALIDA PARA ESTA EDICIÓN DEL EVENTO (2023). QUEDA ESTRICTAMENTE PROHIBIDO ENTREGAR TU NÚMERO A ALGUIEN MAS O COMPETIR CON EL NOMBRE DE OTRA PERSONA. HACERLO PUEDE CONLLEVAR UNA SANCION DE HASTA 12 MESES POR PARTE DE LA FMTRI.**

**Cada uno debe recoger su paquete personalmente. Para ello, deberá mostrar una identificación oficial con fotografía (IFE, licencia de manejo, pasaporte, visa, etc.).**

**Todos los participantes deben estar afiliados a la Federación Mexicana de Triatlón. Habrá un módulo para que se afilien quienes no lo hayan hecho al momento de inscribirse al evento.**

**Todos los paquetes deberán ser recogidos antes de las 17:00 h. el Viernes 17 de Noviembre.**

## BRAZALETE DE ATLETA

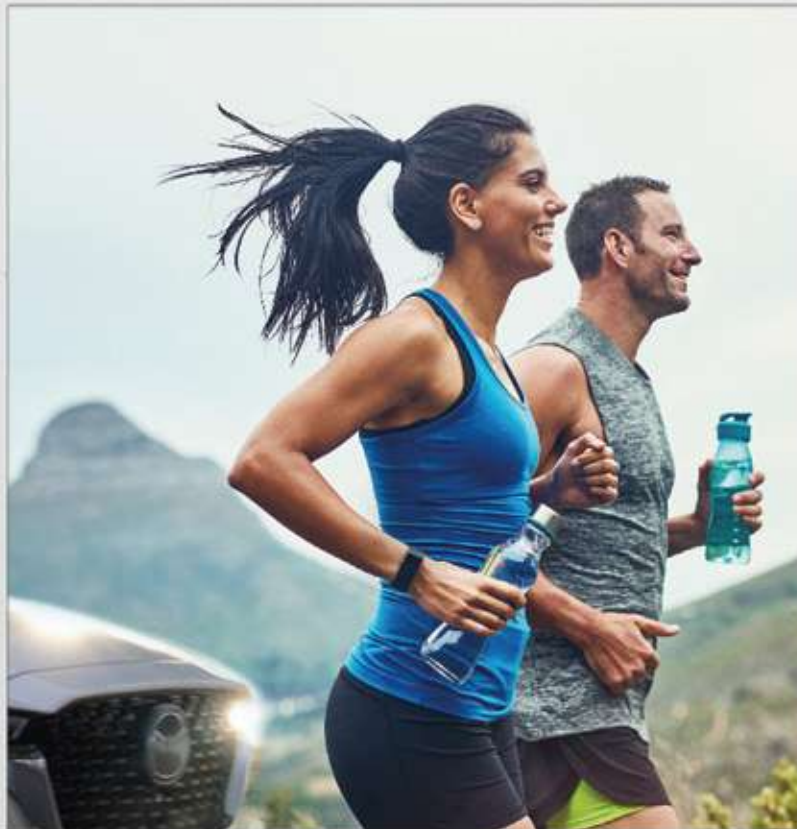
Al momento de recibir tu paquete, colócate tú brazaletes que te identificará como atleta registrado en el evento y deberá ser portado durante las actividades, toda la semana.

El brazaletes te permitirá tener acceso a las juntas previas, zonas de transición, autobuses el día del evento desde los 10 hoteles sede a Chankanaab (T1) (únicamente para Atletas Huespedes Validados), zona de recuperación, Ceremonia de Premiación y obtener descuentos especiales en los establecimientos oficiales del evento.

No se permitirá retirar la bicicleta de la zona de transición a quien no tenga puesto dicho brazaletes. No te retires el brazaletes hasta haber terminado todas las actividades del evento.




COMPARTE TU EMOCIÓN  
UTILIZANDO:



#MomentosMazda

Sé parte de nuestras redes.

 MazdaMéxico

 MazdaOficial

Feel Alive™

mazda.mx



Convierte tus  
UNIQUE Points  
en accesos  
a eventos

**IRONMAN**<sup>®</sup>  
MÉXICO

Úsalos aquí



unique REWARDS



## SEGURIDAD PERSONAL

Entrena siempre acompañado (especialmente cuando lo hagas en aguas abiertas). Cuando nades, usa gorra de natación de color brillante y asegúrate de que tus acompañantes sepan siempre donde estarás. Cuando entrenes, por favor rueda o corre por la orilla o la banqueta sin cruzar entre el tráfico. Por favor, sé amable con las personas que comparten las calles contigo, ten en cuenta que son ellos quienes te apoyarán el día de la competencia. Si ruedas con un grupo, hazlo en una sola fila, ya que hacerlo en pelotón es ilegal.

Tú eres un huésped en Cozumel, por favor respeta los reglamentos de tránsito durante tus entrenamientos, los infractores serán sancionados. Debes llevar siempre contigo una identificación.

Tu cooperación será agradecida.

## BIKE CHECK-OUT TICKET:

Si por alguna razón no puedes recoger en la Zona de Transición 2, tu bicicleta, bolsa naranja, negra y blanca, podrá hacerlo un miembro de tu familia o amigo, el cual deberá traer una copia de su identificación oficial junto con el talón firmado para poder reclamar tu equipo.

Recuerda entregar antes de la carrera éste talón a la persona que recogerá tus cosas, ya sea algún miembro de tu familia o amigo, inclusive si tú piensas recoger el equipo. Recibirás 2 talones de bike check-out dentro de tu paquete. Cuídalos muy bien ya que son tu vale por tu bicicleta!

El horario de la Zona de Transición 2 será de 16:00 horas del domingo 19 de Noviembre a la 01:20 horas aprox del día siguiente.

## BOLSAS PARA ROPA DE CICLISMO (AZUL), CARRERA (ROJA), GUARDARROPA (BLANCA) Y DE NECESIDADES ESPECIALES:

En tu paquete de atleta recibirás cinco bolsas:



**Todos los Atletas AWA, tendrán prioridad de selección de cualquiera de los 4 grupos, siempre y cuando muestren en la entrada su rango de AWA (Bib Number) en la APP IRONMAN.**

### Bolsa roja:

Ropa y cosas para carrera (entregar y colgar personalmente: el **sábado** 18 de noviembre, en el rack correspondiente de la T2, dentro del estacionamiento de la Mega Soriana o la transición T2).

#### Sábado (Entrega de Bolsa Roja):

9:30 h a 12:30 h. (Grupo 1 y Grupo 2)  
12:30 h a 15:30 h. (Grupo 3 y Grupo 4)

**No habrá transporte oficial para esta actividad. Cada participante deberá llegar por sus propios medios.**

**Recuerda que no podrás colgar tu bolsa roja en la T2 el día de la competencia, deberá ser el sábado en T2.**

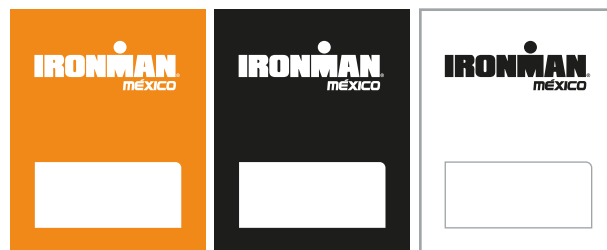
### Bolsa azul:

Ropa y cosas para ciclismo (entregar personalmente: el **sábado** 18 de noviembre, en el rack de bolsas azules a un costado de Changing Tents, en Chankanaab T1).

#### Sábado (Entrega de Bolsa Azul):

9:00 h. a 12:30 h. (Grupo 1 y Grupo 2)  
12:30 h. a 16:00 h. (Grupo 3 y Grupo 4)

No habrá transporte gratuito **de los hoteles sede, hasta la zona de Transición 1 (Chankanaab).**



### Bolsa naranja:

Necesidades especiales para ciclismo (Ropa o abastecimiento liquido y/o sólido que tendrás disponible en el km 97 del recorrido del ciclismo) (entregar el **domingo** 19 de noviembre, en los autobuses a un costado de transición T1 en Chankanaab de 5:20 a 6:30 h) previo al arranque.

### Bolsa negra:

Necesidades especiales para carrera. (Ropa o abastecimiento liquido y/o sólido que tendrás disponible en el km 21 de la carrera) (entregar el **domingo** 19 de noviembre, en los autobuses a un costado de transición T1 en Chankanaab de 5:20 a 6:30 h) previo al arranque.

Por favor, empaca correctamente las cosas que corresponden a cada bolsa y entrégalas según las indicaciones que se describen más adelante, asegúrate de marcar cada bolsa con tu nombre y número usando las calcomanías entregadas en el paquete.

Las bolsas de necesidades especiales son exclusivas para propósitos nutricionales o ropa extra desechable, por lo cual **SOLAMENTE** se permitirá éste tipo de artículos en ellas.

### Bolsa blanca:

Guardarropa y cosas pre arranque (entregar el **domingo** 19 de noviembre, en los autobuses en Marina Fonatur de 5:50 a 6:55 h) previo al arranque. Los artículos deben caber en la bolsa para ser aceptada. Objetos de valor, bombas de aire y maletas o back packs no serán aceptadas en el guardarropa. Recomendamos ampliamente y en especial no depositar teléfonos, iPods, cámaras fotográficas, aparatos electrónicos, relojes, lentes, etc.

**Las bolsas naranjas y negras serán desechadas al cerrar cada estación de acuerdo a los horarios para los puestos de abasto.**

**El comité organizador no se hace responsable por objetos de valor dejados en las bolsas.**

Al término de tu competencia, deberás recoger tus bolsas (blanca, azul y roja), junto con tu bicicleta en la zona de transición T2.

## JUNTAS PREVIAS DIGITALES

Estas son elaboradas por el Comité Organizador y La Federación Mexicana de Triatlón (FMTRI) con importantes instrucciones y recordando las reglas de la competencia, estas serán distribuidas en la pagina Oficial del Evento, correo electrónico a los participantes inscritos y publicadas en redes sociales de IRONMAN México (De la misma manera que esta Guía de Atleta).

## JUNTAS PREVIAS PRESENCIALES

(Mismo contenido que Juntas Previa Digitales)

Estas son impartidas por el Comité Organizador y La Federación Mexicana de Triatlón (FMTRI) con importantes instrucciones y recordando las reglas de la competencia, estas serán en:

**Hotel Presidente (Salón Coral).**

**Brazaletes de Atleta requerido para acceso (En caso de no ser Huesped)**

**Rack para bicicletas disponible en la entrada de Lobby**



PRESIDENTE  
INTERCONTINENTAL.  
COZUMEL RESORT & SPA

### Viernes 17 de Noviembre

ELITE (Única Junta): 12:30 a 13:30h

INGLÉS (Primera Junta): 13:30 a 14:30h

INGLÉS (Segunda Junta): 15:00 a 16:00h

ESPAÑOL (Única Junta): 16:30 a 17:30h

### PRÁCTICA DE NATACIÓN:

Para que puedas familiarizarte con la etapa de natación, el comité organizador resguardará parte de la ruta de nado limitando un perímetro para tu seguridad. En la zona del Parque Chankanaab, el sábado 18 de noviembre de 7:00 a 8:45 h.

**Sólo los atletas con CHIP podrán participar en la práctica de natación. Los atletas deben portar su CHIP de competidor en todo momento durante la práctica de natación.**

### NO CHIP = NO PRÁCTICAS DE NATACIÓN

**LA PRÁCTICA DE NATACIÓN ESTÁ SUJETA A CAMBIOS O CANCELACION, DEPENDIENDO DE LAS CONDICIONES CLIMATOLÓGICAS.**

**No habrá transporte oficial del hotel sede a la práctica de natación.**

### REGISTRO OBLIGATORIO DE BICICLETA PARA ATLETAS:

Sábado 18 de noviembre (dependiendo de tu Grupo) en el estacionamiento del Parque Chankanaab.

No habrá transporte gratuito de los hoteles sede a la zona de transición 1 (T1).

### Sábado (Ingreso de Bicicleta):

9:00 h. a 12:30 h. (Grupo 1 y Grupo 2)

12:30 h. a 16:00 h. (Grupo 3 y Grupo 4)

Las bicicletas ya deberán tener el número de competidor en el cuadro.

**El comité organizador no se hace responsable por objetos perdidos u olvidados.**

Los atletas deberán dejar sus bicicletas tal y como serán utilizadas durante la competencia.

No habrá cambio de ruedas el día de la competencia.

Los atletas podrán colocar las computadoras en las bicis el día de la competencia, no estará permitido cubrir las bicicletas o el uso de cubiertas de bici.

\* Está prohibido dejar bolsas, maletas, back pack, etc., adentro de la zona de transición el Sábado 18 de Noviembre. **SOLAMENTE DEBERÁN DEJAR SU BICICLETA.**

El equipo de competencia: tenis, ropa, lentes, gorra, toalla, etc., deberá dejarse en las bolsas de ciclismo o carrera.

**Los atletas no tendrán acceso a sus bolsas de bici (azul) y de carrera (roja) antes del arranque, el día de la competencia.**

### MARCAJE DE ATLETAS:

Habrà marcaje de Atletas en el IRONMAN Cozumel durante el Bike Check-In el sábado, calcomanías deberán estar en casco y bici, así como numero de corredor para la etapa de carrera. Los brazaletes de atleta deberán ser utilizados desde el momento de recibirlos (Registro) hasta el final de los días de competencia.

### DESCUENTOS LOCAL RETAIL PARTNER:

Identifica el póster oficial y recibe atractivos descuentos y promociones en las mejores tiendas y restaurantes.



# HOSPITALITY IRONMAN

Finish Line VIP Zone

Disfruta del mejor lugar  
en el evento con tus seres queridos



Zona especial  
a un costado  
de la meta



Comida tipo snack y  
bebidas no alcohólicas  
ilimitadas



Cómodas salas  
lounge para  
tu descanso



Baños  
exclusivos

- Ingresa a tu cuenta Active
- Busca el evento del cual quieres adquirir tu zona VIP y da clic en Purchase Merchandise
- De la lista, elige VIP Lounge
- Elige el número de entradas, da clic en continuar y continúa el proceso de forma normal

# INFORMACIÓN DEL DÍA DE LA COMPETENCIA

**MARINA FONATUR ESTARÁ CERRADA PARA PÚBLICO (SÓLO ATLETAS)**

## ESTACIONAMIENTO EL DÍA DE LA COMPETENCIA

El estacionamiento del parque Chankanaab se usará en su totalidad como zona de transición 1, por lo que no habrá espacio para estacionar vehículos. Dejarlos sobre las vialidades está prohibido y habrá un operativo de grúas de la dirección de tránsito. Recomendamos usar taxi o los autobuses gratuitos que saldrán desde los hoteles sede del evento.

## FOTOGRAFÍAS OFICIALES FINISHER PIX:

En este evento, Finisher Pix te tomará fotos a la salida de la natación, bici, carrera y meta, las cuales podrás apreciar y adquirir a través de la página del evento, una semana después. Además, si lo deseas, podrás comprar en pre venta fotografías en el registro y entrega de paquetes.

¿Entonces qué es lo que necesitas hacer?

1. Asegúrate de tener visible tu número de competidor todo el tiempo.
2. ¡Levanta tus brazos y SONRÍE cuando cruces la línea de meta!



## APP IRONMAN LIVE TRACKER

Tus familiares y amigos podrán seguirte en línea, en tiempo real, el día del evento. Sólo deberán descargar la App IRONMAN Live Tracker y seleccionar IRONMAN Cozumel.



## FACEBOOK/INSTAGRAM

Sigue las noticias más relevantes al momento en nuestra página oficial IRONMAN México.



## PROGRAMA ALL WORLD ATHLETE (AWA)



## IRONMAN ALL WORLD ATHLETE

El programa *IRONMAN All World Athlete* es una manera de premiar el esfuerzo, dedicación y desempeño de los atletas de categorías por edad en sus competencias en IRONMAN y IRONMAN 70.3.

Este programa utiliza el Sistema IRONMAN de Ranking de Grupos por Edad para determinar qué atletas terminan dentro de los top 10% o mejor, durante el calendario de competencias. Los atletas generan puntos basados en su tiempo de competencia y en comparación con el primer lugar de su categoría. El atleta acumula puntos por cada carrera que termine. El 31 de diciembre sólo los mejores tres desempeños contarán para determinar el estatus de *All World Athlete* del competidor. Esto facilita que el atleta mejore su ranking si compete en eventos IRONMAN con mayor frecuencia.

Un atleta puede lograr un estatus *All World Athlete* en cualquiera o todas de las siguientes categorías:

IRONMAN, IRONMAN 70.3 y un overall (IRONMAN y IRONMAN 70.3 combinados).

Existen tres niveles asociados con el programa *All World Athlete*:

- ORO (dentro del top 1%)
- PLATA (dentro del top 5%)
- BRONCE (dentro del top 10%)

Para resolver dudas acerca del *All World Athlete Program* favor de contactar a: [agr@ironman.com](mailto:agr@ironman.com)

Beneficios para esta competencia:

- \* Acceso prioritario para el registro.
- \* Logo *All World Athlete* en tu número de competidor.
- \* Gorra de natación *All World Athlete*.
- \* Check in de bicicletas en horario anterior al designado (revisar detalles en correo electrónico *All World Athlete*)
- \* Tatuajes de *All World Athlete*.

# NEVER FORGET YOUR RACE!



 **FinisherPix** | Powered by Smiles



**IRONMAN.**  
OFFICIAL PHOTOGRAPHER



Order your personal race photos here: [www.finisherpix.com](http://www.finisherpix.com)  
[www.facebook.com/finisherpix](https://www.facebook.com/finisherpix) | [#finisherpix](https://twitter.com/finisherpix)

## ZONAS DE TRANSICIÓN:

La transición 1 (T1), estará ubicada en el estacionamiento del parque Chankanaab. El día de la competencia se abrirá a las 5:20 am. Todos los competidores deben estar fuera del área de transición 15 minutos antes del horario de arranque para dirigirse a la de salida.

Después de que hayas dejado tus bolsas naranja y negra (Personal Need Bags) en los autobuses de T1, y luego de revisar tus cosas en la Transición 1, deberás caminar alrededor de 300 metros en dirección a la carretera nueva para volver a tomar los autobuses que te llevarán a la Zona de Arranque. El acceso a dicha zona es exclusiva para atletas, no olvides portar tu brazalete.

El tiempo que toma llegar de la zona de transición 1 a la de arranque es de aproximadamente 15 minutos.

La bolsa blanca deberás dejarla en el autobús de guardarropa que estará en la Marina Fonatur, previo a tu arranque. **(No en la T1).**

La transición 2 (T2), estará ubicada en el estacionamiento cubierto de la Mega Comercial Mexicana, frente a la explanada de la Presidencia Municipal de Cozumel. Al terminar la etapa de ciclismo, deberás entregar tu bicicleta a los voluntarios para que la cuelguen en los racks correspondientes de la T2, para que puedas avanzar a la Carpa de Cambio (Changing Tent).

Después de las 01:20 h aprox del lunes 20 de noviembre ya no habrá seguridad en la zona de transición 2 (T2) en la Mega Soriana, así que el comité organizador ya no se hará responsable de las bicicletas olvidadas ahí a partir de esa hora.

## PRE ARRANQUE Y ARRANQUE

La etapa de nado será con la modalidad 'rolling start'.

**Los Atletas deberán permanecer en su rack el día de la competencia hasta que sean llamados hacia los autobuses que los llevarán a Marina Fonatur dependiendo de los 8 segmentos de tiempo estimado abajo señalados.**

Los atletas entrarán al agua de manera continua a través de una zona controlada de acceso, (3 Atletas cada 6 segundos aprox.). El tiempo de competencia iniciará al cruzar el tapete de la línea de arranque. Los competidores deberán ingresar a dichas áreas con base al tiempo estimado de nado que cada atleta considere conveniente (sembrado personal). Personal de Comité Organizador y voluntarios asistirán en esta zona con señalización. La entrada de acuerdo a dicho sembrado personal (tiempo estimado que cada atleta considere) no es obligatoria pero sí muy aconsejable.

Los atletas de categorías por edad comenzarán a entrar al agua a las 7:10 am. Se estima que tome 50 minutos a todos los atletas el entrar al agua, por lo que todos deberán estar dentro para las 8:00 am.

Habrà ocho zonas de pre arranque con tiempos señalizados de nado.

- Zona Pre arranque 1.....menos de 1:00 h (3.8km)
- Zona Pre arranque 2.....01:00 - 01:10 h (3.8km)
- Zona Pre arranque 3.....01:10 - 01:20 h (3.8km)
- Zona Pre arranque 4.....01:20 - 01:30 h (3.8km)
- Zona Pre arranque 5.....01:30 - 01:40 h (3.8km)
- Zona Pre arranque 6.....01:40 - 01:50 h (3.8km)
- Zona Pre arranque 7.....01:50 - 02:00 h (3.8km)
- Zona Pre arranque 8.....mas de 02:00 h (3.8km)



**No habrá oportunidad de calentar dentro del agua, ni en el recorrido de competencia. Hacerlo será motivo de descalificación.**



Download the IRONMAN Tracker App and follow your athlete on race day! Receive updates and find the perfect spot to cheer as they pass by on course!

# MAPA DE UBICACIÓN PRESENTADO POR:





**PRÓXIMOS  
EVENTOS**

**NO TE QUEDES**

**FUERA**



**IRONMAN**  
**70.3** CAMPECHE

**17 DE MARZO, 2024**

**IRONMAN**  
**70.3** MONTERREY  
PRESENTADO POR **INNOVASPORT**

**14 DE ABRIL, 2024**

**INSCRÍBETE EN [IRONMANMEXICO.COM](https://www.ironmanmexico.com)**

# NATACIÓN 3.8 KM

(2.4 MILLAS), (PUNTO A PUNTO)

La natación se llevará a cabo en el mar e iniciará en la **MARINA FONATUR**, a un costado del Hotel Presidente, y terminará frente a la plataforma del delfinario del parque Chankanaab. El recorrido tiene forma de J invertida acostada. Los atletas darán una vuelta y los giros serán en sentido contrario a las manecillas del reloj.

No habrá oportunidad para calentar dentro del agua.

El disparo de salida para categorías por edad será a las 7:10 am en modalidad rolling start.

El recorrido estará marcado con boyas grandes en las esquinas y boyas más pequeñas cada 100 m.

Deberás seguir el recorrido marcado con las boyas.


La visibilidad en toda la etapa de natación es del 100%. El comité organizador del evento entrega gorra de natación a cada atleta. Por seguridad, su uso es obligatorio.

La temperatura del agua en noviembre en Cozumel es de alrededor de 27°C, por lo tanto, los trajes de neopreno (wetsuits) no serán permitidos para ningún atleta, sin importar si busca su calificación al Campeonato Mundial IRONMAN 2024 o no.

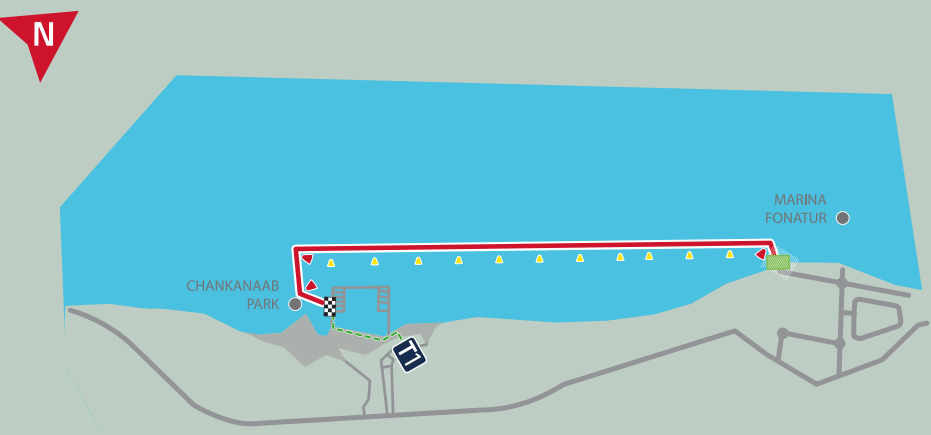
## RECOMENDACIONES PARA LA NATACIÓN:

1. Las boyas estarán colocadas dos días antes del evento para que te des una idea real del recorrido.
2. Revisa la ruta de la natación para que veas cómo están las corrientes, pues el marea es una de las principales razones de abandono. No te expongas por mucho tiempo al sol.
3. La modalidad Rolling Start es mucho más segura ya que eliminas impactos con otros atletas así como ser rebasado de manera ilegal.
4. Usa goggles. No esperes hasta el último día para probarlos, mejor práctica con ellos.
5. Asegúrate de que tu chip esté bien colocado en el tobillo.
6. Los atletas que usan anteojos, podrán dejarlos antes del arranque en la mesa que estará ubicada antes de las bolsas azules. Asegúrate de marcarlos con tu nombre y número de competidor.
7. El uso de medias de compresión, paletas y snorkels NO están permitidos.
8. No está permitido ser acompañado por familiares, amigos u otras personas.
9. Si necesitas apoyo durante esta etapa, levanta un brazo repetidamente y solicita ayuda del personal de seguridad en natación. Cualquier atleta que requiera de ayuda voluntaria o involuntaria, será retirado de la competencia y no podrá continuar con las siguientes etapas, a menos que dicho apoyo no le haya facilitado completar la distancia de esa etapa. Ningún nadador podrá continuar en la competencia si el personal que lo ayudó lo indica o si el atleta requiere atención médica.
10. Al terminar la etapa de la natación, cruzarás por los tapetes de cronometraje, para acceder a las Carpas de Cambio (Changing Tents).

En caso de que te hayas cambiado, deja tus cosas de natación en la bolsa azul y cuélgala en tu rack.

 **IRONMAN**  
COZUMEL







**SWIM COURSE**  
2.4 MILES / 3.8 KILOMETERS  
COZUMEL, QUINTANA ROO



**TURN BY TURN DIRECTIONS**

- Exit from start line heading southwest
- Turn left heading east.
- Turn left heading north and go to the swim finish.
- Go straight to the Transition 1 zone

**LEGEND**

-  TRANSITION 1 AREA
-  START LINE
-  SWIM FINISH
-  TURN BUOYS
-  OUTBOUND SIGHTING BUOYS
-  RUN OUT TO TRANSITION

COPYRIGHT © WORLD TRIATHLON CORPORATION. ALL RIGHTS RESERVED.

Nadar en aguas abiertas de un triatlón es sustancialmente diferente de nadar en una piscina. Para aliviar el estrés, es importante que llegues el día de la carrera sano, en forma y preparado. Aquí hay una lista de 10 aspectos que te ayudarán a prepararte.

### 1 PREPÁRATE PARA LAS CONDICIONES DE CARRERA

- El día de la carrera no debería ser tu primera experiencia en aguas abiertas. Asegúrate de que parte de tu entrenamiento simule las condiciones reales de la carrera, incluida la temperatura del agua, la proximidad a otros nadadores y el uso de un traje de neopreno si es necesario.

### 2 CARRERA EN EVENTOS MÁS CORTOS

- Estar debidamente capacitado es la mejor manera de reducir la ansiedad. Si es posible, participa en eventos y clínicas más cortos que te permitan conocer las condiciones de aguas abiertas.
- Para obtener orientación adicional, platica con un entrenador o con algún equipo de triatlón local.

### 3 MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS DETALLES DE LA RUTA

- Es importante prepararse mental y físicamente antes del día de la competencia. Revisa detenidamente su sitio web y la comunicación previa al evento.
- Infórmate sobre las corrientes de agua y las condiciones de las olas.
- Estudia el horario del evento para planificar la llegada y la preparación adecuadas.

### 4 LA SALUD DEL CORAZÓN

- Como atleta en entrenamiento, evalúa tu salud con un médico.
- La Asociación Estadounidense del Corazón sugiere un proceso de selección de 12 pasos para los atletas competitivos. Esto incluye un examen físico, así como una evaluación de sus antecedentes familiares y la salud del corazón.

### 5 PRESTA ATENCIÓN A LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA

- Si experimentas dolor o malestar en el pecho, dificultad para respirar, mareos o desmayos durante el entrenamiento, consulta a tu médico.

### 6 NO UTILICES EQUIPO NUEVO EL DÍA DE LA CARRERA

- Concéntrate en controlar tantos factores como puedas.
- Nunca debes competir con equipo en el que no hayas entrenado. Este no es el momento de probar algo nuevo.
- Asegúrate de que el traje de neopreno te quede bien y de que los goggles, gorra de natación y otros accesorios funcionen correctamente.
- Prepárate para lo inesperado con equipo de repuesto.

### 7 CALENTAMIENTO PARA EL DÍA DE COMPETENCIA

- Llega lo suficientemente temprano el día de la carrera para un calentamiento adecuado antes de la salida, preferentemente en el agua.
- Si no puedes calentar en el agua, dedica entre 5 y 10 minutos a relajarte.
- Haz alguna actividad cardiovascular, como un trote ligero, para aumentar la circulación y preparar los músculos.

### 8 VER LA RUTA

- Comprueba las condiciones del agua, la entrada de nado, la disposición de la salida y la ubicación de las boyas de giro.
- Identifica los puntos básicos de navegación para que sepas hacia dónde estás nadando.

### 9 EMPIEZA FÁCIL - RELÁJATE Y RESPIRA

- No corras con el máximo esfuerzo desde el principio.
- Relájate y concéntrate en la técnica de respiración adecuada mientras te estableces en un ritmo sostenible.

### 10 LISTA DE COMPROBACIÓN

- En un escenario de competencia, detente ante la primera señal de un problema médico.
- Si tu o algún compañero atleta necesita ayuda, simplemente levanta la mano para alertar a un salvavidas o un bote de seguridad.
- Las reglas de la competencia permiten que los competidores se detengan o descansen en cualquier momento durante la natación. Siéntete libre de tomarte de un objeto estático como una balsa, una boya o un muelle. También puedes descansar agarrándose a un kayak, bote o incluso una tabla de remo. Mientras no lo uses para avanzar, no serás descalificado.

# LEGENDS

**NW**  
INNOVASPORT

**INN  
VICT  
US**



En Innovasport e Invictus  
hemos creado **Legends**.

La comunidad en donde **recompensamos  
tu esfuerzo y reconocemos tu historia.**

Regístrate, obtén tu membresía sin costo  
y disfruta de todos los **beneficios.**



ESCANEA EL CÓDIGO QR  
PARA UNIRTE

 **mazda**  
**IRONMAN**  
Cozumel



Visita la Tienda Oficial  
[www.buyandcollect.store](http://www.buyandcollect.store)

# CICLISMO 180 KM

(112 MILLAS), (TRES VUELTAS)

El circuito de la bici, al que los atletas darán tres vueltas, inicia en el estacionamiento del parque Chankanaab (Transición 1) y termina a un costado de la explanada de la Presidencia Municipal (Transición 2), usando la carretera principal que rodea la isla de Cozumel. Las primeras dos vueltas miden 63 km cada una y la tercera 54 km.

Toda la etapa de ciclismo es plana y el pavimento se encuentra en perfectas condiciones. Recuerda que podrás montar tu bici hasta que hayas llegado a la zona de monte, fuera de la zona de transición.

Al salir del estacionamiento del parque Chankanaab, cruzarás la carretera vieja para llegar a la autopista en la cual darás vuelta a la derecha en dirección hacia Punta sur, al llegar a este punto, seguirás de frente por la parte occidental de la isla, en dirección al norte, hasta llegar al cruce con Av. Juárez (Mezcalitos), donde darás vuelta a la izquierda y seguirás de frente hasta llegar la Av. 30, donde darás vuelta a la izquierda para seguir de frente hasta el cruce con la Av. 11 (Andrés Quintana Roo). Ahí darás vuelta a la derecha y seguirás de frente hasta llegar a la explanada de la Presidencia Municipal, donde termina la primera vuelta e inicia la siguiente, con dirección hacia el parque Chankanaab. La bolsa para necesidades especiales de ciclismo estará disponible en la Estación de necesidades especiales, ubicada en el km 97 de la ruta de ciclismo. La estación de necesidades especiales es exclusiva para propósitos nutricionales o ropa extra por lo cual SOLAMENTE éste tipo de artículos se permitirán en las bolsas.

**Todas las bolsas naranjas que no sean utilizadas serán desechadas al cerrar dicha estación, de acuerdo con los horarios para los puestos de abasto.**

Habrán cinco puestos de abastecimientos físicos que estarán ubicados aproximadamente a 12.5 km uno del otro (20 km, 30 km, 43 km, 55 km, 69 km, 82 km, 92 km, 105 km, 117 km, 131 km, 145 km, 155 km, 168 km) más la estación de necesidades especiales en la etapa de ciclismo.

En todo momento se contará con el resguardo de la dirección de Tránsito municipal. Los ciclistas circularán siempre en un solo sentido.

La etapa de ciclismo tiene secciones con mucho viento por lo que las ruedas de disco completo no serán permitidas (todas las demás ruedas como las HED de tres brazos o similares si se permiten), por favor toma esto en cuenta antes de viajar a Cozumel.

Los oficiales de transición estarán revisando esto durante el registro de bicicletas.

Cada atleta es responsable de conocer el recorrido y de contar sus vueltas.

Habrán oficiales de control en el recorrido, también habrá tapetes de control de chip y cámaras de video.

El no cumplir con el recorrido completo será motivo de descalificación.

## No está permitido el drafting.

Los atletas de grupos por edad, así como los atletas elites, deben mantener una distancia de seis bicicletas (12 metros) entre su rueda delantera y la rueda trasera del competidor delante de suyo para evitar una sanción por *drafting*.

## No está permitido bloquear.

Todos los ciclistas podrán rodar por todo el ancho de la ruta, pero aquellos que quieran rebasar, deberán hacerlo por el lado izquierdo, y en cuanto lo hayan hecho, deberán volver a tomar la ruta por el lado derecho. No está permitida ninguna clase de ayuda externa.

Durante el recorrido ciclista, habrá una gran cantidad de abastecimientos tanto de hidratación, como de comida, barras y geles. Amigos, familiares y entrenadores no podrán seguir a los competidores en ningún tipo de vehículo ni apoyarlos con ninguna clase de hidratación o alimentación. En caso de hacerlo, dichos atletas serán descalificados.

Durante la competencia, habrá ánforas de agua en los puestos de abastecimiento, las cuales se intercambiarán por las que traen los participantes.

Los participantes pueden caminar con su bici, si esto fuera necesario.

La inspección de la bici no es obligatoria, sin embargo, tendremos apoyo mecánico en caso de ser necesario.

Los atletas se deben hacer responsables del buen funcionamiento de su equipo.

## ENVÍO DE BICICLETAS



Tri Bike Transport ofrece el servicio de transportación de bicicletas hacia Cozumel (disponible solamente entre Estados Unidos, México y Cozumel), el cual estará ubicado a un costado del Centro de Convenciones. En caso de no utilizar el servicio de Tri Bike Transport, el comité organizador recomienda ampliamente **NO** mandar las bicicletas desde el extranjero usando alguna compañía o servicio de envíos, lo anterior debido a que los procesos de aduanas en México, la liberación de mercancías y en este caso, de bicicletas, toma demasiado tiempo, por lo que el riesgo de que la bicicleta no llegue a tiempo es muy alto.

La mayoría de aerolíneas recomienda los siguientes procedimientos para documentar una bicicleta:

Empacarla como si se estuviera enviando un paquete de huevo. Hacer todo lo necesario para evitar daños durante el traslado. Marcar el empaque de la bicicleta con nombre, dirección, teléfono, y correo electrónico, para que pueda ser identificada rápidamente. Si planeas llegar a Cozumel justo a tiempo para el registro de bicicletas, te arriesgarás a que tu bici llegue después de ti, recuerda que muchos atletas viajarán a Cozumel y las líneas aéreas pueden retrasar la llegada de equipaje.

## SERVICIO MECÁNICO PARA BICICLETAS:

La tienda del servicio mecánico y taller oficial del evento abrirá y dará servicio en los mismos horarios y lugar de la expo y en la zona de transición. Contará con venta de cartuchos de CO2. Normalmente las aerolíneas no permiten viajar con estos cartuchos por cuestiones de seguridad.

Durante la competencia, estarán ubicados físicamente en cada puesto de abastecimiento así como un mecánico móvil en motoneta entre un puesto de abastecimiento y otro.

## TIPS TÉCNICOS Y OTROS DETALLES:

No habrá inspección durante el registro de bicicletas, sin embargo habrá mecánicos disponibles para algún ajuste. Cada participante es responsable de las condiciones de su bici.

Antes del registro, asegúrate de que la bici 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. Habrá un número limitado de bombas de aire disponibles, por lo que te recomendamos llevar la tuya. En caso de hacerlo, debes asegurarte de contar con alguien a quien entregarla ya que no se aceptarán bombas de aire en el guardarropa.

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 cada puesto de abasto y en motocicleta patrullando el recorrido de ciclismo para ayudar en caso de reparaciones de emergencia.



**TRIBIKE**  
**TRANSPORT**

**TRANSPORTE OFICIAL**  
**DE BICICLETAS.**



mazda



**IRONMAN**<sup>®</sup>

 Cozumel

**CONTRATA AHORA:**

**56. 79. 37. 27**

Contacto@tribikettransport.com.mx  
www.tribikettransport.com.mx

# REGLAMENTO E INSTRUCCIONES PARA LA ETAPA DE CICLISMO

1. Todas las bicicletas deberán portar su número. Se trata de una calcomanía que tendrás que colocar debajo del asiento para que sea visible por los oficiales durante el recorrido.

2. Cualquier accesorio o aditamento para reducir la resistencia al viento no estará permitido. Cualquier equipo inusual o prototipo, estará sujeto a autorización de los oficiales del evento.

3. Todas las bicis deberán ser registradas el sábado antes de la competencia. Los oficiales del evento se reservan el derecho de rechazar cualquier bici o casco que no cumpla con las medidas estándar de seguridad. Si la bici no cumple con las medidas de seguridad, el participante será requerido para corregir el problema y participar en la competencia. Una vez que hayas registrado tu bicicleta en la zona de transición, sólo se permitirán cubiertas pequeñas para el asiento y para computadoras. NO se permitirá proteger la bici con bolsas que la cubran por completo.

4. Reglas de posición:

a. El DRAFTING no estará permitido.

b. Es muy recomendable e importante siempre rodar del lado derecho aunque en zonas de tráfico los atletas podrán rodar en todo lo ancho de la carretera para evitar el drafting, pero al rebasar a otro atleta hay que hacerlo siempre por el lado izquierdo. Rodar a un lado de otro atleta no está permitido.

c. Los atletas que busquen rebasar, lo deberán hacer por el lado izquierdo y en no más de 25 segundos para categorías por edad y elites. Tendrán que regresar al lado derecho después del rebase.

d. Los atletas de categorías por edad y elites deberán mantener una distancia de 12 metros (seis bicis) entre su bici y la del atleta al frente.

e. El atleta que sea rebasado deberá frenar para permitir un espacio de 12 metros (seis bicis), antes de intentar rebasar.

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

g. El oficial deberá: h. El atleta 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). Habrá cinco, una cerca de cada puesto de abastecimiento en la ruta de ciclismo y una sexta en Zona de transición.

h. 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 'D' por drafting o 'P' por cualquier otra penalización.

III. Registrarse en la hoja de control del oficial. IV. Continuar con la competencia inmediatamente después de haber sido marcado en el número con una 'P' y haberse registrado (TARJETA AMARILLA) (UN Minuto). V. Permanecer en la ZP durante CINCO minutos por cada falta por drafting (TARJETA AZUL).

IV. Continuar con la competencia inmediatamente después de haber sido marcado en el número con una 'P' y haberse registrado (TARJETA AMARILLA) (UN Minuto).

V. Permanecer en la ZP durante CINCO minutos por cada falta por drafting (TARJETA AZUL).

VI. Ser descalificado si recibe cualquier combinación de tres faltas o violaciones. Si eres descalificado podrás terminar la etapa de ciclismo, pero no continuar con la carrera pedestre.

5. Zapatillas o tenis y el torso cubierto son obligatorios durante la competencia.

6. Cada participante deberá usar los números oficiales del evento. El número del torso debe usarse en la espalda durante la etapa de ciclismo y al frente durante la carrera pedestre de manera visible. **(OPCIONAL en Ciclismo / OBLIGATORIO en Carrera)**. Doblar, cortar o modificar los números está estrictamente prohibido. Es posible usar cinturón para número.

7. El uso de casco que cumpla con los estándares de seguridad es obligatorio durante la etapa de ciclismo, incluyendo el monte y desmonte en la zona de transición. Cualquier atleta rodando sin casco, con uno que no cumpla con las medidas estándar de seguridad o con la correa desabrochada, podrá ser descalificado. No está permitido alterar la estructura del casco, de forma que afecte la resistencia del mismo.

8. No está permitida ninguna ayuda externa no oficial. Habrá suficientes estaciones de abastecimiento durante el recorrido. No está permitido que amigos, familiares o entrenadores naden, rueden o corran junto a un atleta y tampoco que le proporcionen alimentos o bebidas de ningún tipo. Hacerlo será motivo de descalificación. Es responsabilidad de cada atleta rechazar inmediatamente cualquier tipo de ayuda, acompañamiento o asistencia no oficial. Las ánforas o botellas de agua deberán ser arrojadas, entregadas o intercambiadas al inicio o final de cada estación de abasto. Se penalizará por arrojar botellas o ánforas o cualquier otra cosa fuera de las áreas designadas, las cuales estarán claramente marcadas.

Trata de no arrojar ánforas o botellas dentro del arroyo donde transitas, para evitar que otros competidores se accidenten al pisarlas.

9. Cada participante es responsable por las condiciones de su bicicleta y deberá ser capaz de repararla. Recibir ayuda no oficial podrá ser motivo de descalificación. El apoyo de mecánicos en la etapa de ciclismo NO incluye el cambio de llantas por ponchadura normal. Un número limitado de mecánicos darán asistencia en la etapa de ciclismo siempre que sea posible. Ve preparado.

10. Los participantes deberán seguir las indicaciones de los oficiales y autoridades públicas, no hacerlo será motivo de descalificación.

11. Los atletas podrán caminar en la etapa de ciclismo si es necesario, pero deberán llevar la bicicleta con ellos.

12. Todos los atletas deberán montar y desmontar la bici en las áreas marcadas en la zona de transición. Bajo ninguna circunstancia deberán rodar dentro de la zona de transición.

13. El uso de audífonos no está permitido en ninguna etapa de la competencia. Si requieres asistencia médica menor, podrás solicitarla en las estaciones de abasto y dependiendo de la situación, podrías ser trasladado a la zona médica del evento, donde los médicos determinarán si podrás continuar con la competencia.

14. Si tiras basura fuera de la zona especial de tirado de basura, serás sujeto a penalización.

## REGLAS DE COMPETENCIA IRONMAN 2023:

### Posición Supertuck:

Por razones de seguridad, las siguientes posiciones están prohibidas:






## REGLAMENTO DE TRÁNSITO LOCAL

Recuerda que la comunidad local utiliza regularmente las vialidades que forman parte de la ruta de ciclismo. Date cuenta que eres un embajador de nuestro deporte y del evento; lo que hagas tendrá un importante impacto en la comunidad local. Cuando salgas a rodar, toma en cuenta los reglamentos locales de tránsito e incluso ve más allá siendo respetuoso y cortés con la comunidad local.


Por favor sigue estas sugerencias:

- Cuando ruedes hazlo en una sola fila, no es sólo por tu seguridad, sino también para permitir la libre circulación a la comunidad local y evitar su desesperación y enojo.
- Obedece los reglamentos de tránsito (para en los semáforos, indica cuando vas a dar la vuelta o cambiar de carril, etc.).
- No uses la propiedad privada o pública como lugar para ir al baño.
- Por favor no tires basura, guárdala contigo hasta encontrar un contenedor.
- Por favor pide a tus familiares o acompañantes que se abstengan de pintar las calles en el recorrido o llegada a la meta. Esto es una falta a la propiedad pública y es causa de multas.
- Cuando un ciclista tiene un altercado con un conductor, éste ve al ciclista como un enemigo, cuando un ciclista es cortés con un conductor, éste será más amable y respetará a todos los ciclistas. Por favor piensa antes de actuar.



### BIKE COURSE

112 MILES / 180 KILOMETERS / 3 LOOP  
COZUMEL, QUINTANA ROO




#### TURN BY TURN DIRECTIONS

- Mount your bike, exit transition 1 and head southeast until Gral. Rafael E. Melgar St.
- Turn right on Gral. Rafael E. Melgar St. and head southwest
- Continue on Gral. Rafael E. Melgar St. and turn left heading southeast onto Quintana Roo C-1
- Continue on Quintana Roo C-1 and turn left heading Northwest onto Transversal Highway
- Turn left onto 30 Av.
- Turn right onto Quintana Roo St.
- Turn left onto Gonzalo Guerrero St.
- Turn right onto 15 Sur St.
- Repeat steps 2 - 8.
- In the last loop, Turn right onto Quintana Roo St. and go straight to transition 2 zone.
- Dismount

#### LEGEND

- 1 TRANSITION 1 AREA
- 2 TRANSITION 2 AREA
- START LINE
- FINISH LINE
- 1 1<sup>ST</sup> LOOP MILE
- 5 2<sup>ND</sup> LOOP MILE
- 9 3<sup>RD</sup> LOOP MILE
- 1 1<sup>ST</sup> LOOP KILOMETER
- 5 2<sup>ND</sup> LOOP KILOMETER
- 9 3<sup>RD</sup> LOOP KILOMETER
- U U - TURN
- ↻ BEGIN 2<sup>ND</sup> LOOP
- W WATER / AID STATION
- X MECHANICAL SERVICE



COPYRIGHT © WORLD TRIATHLON CORPORATION. ALL RIGHTS RESERVED.

**IN THIS EVENT**

**DRAFTING IS PROHIBITED**

**BE SAFE, BE FAIR,  
DON'T CHEAT!**

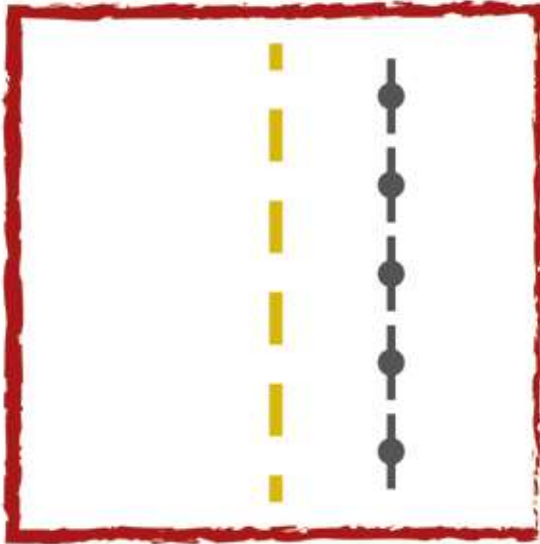
**I**   
**DRAFT**



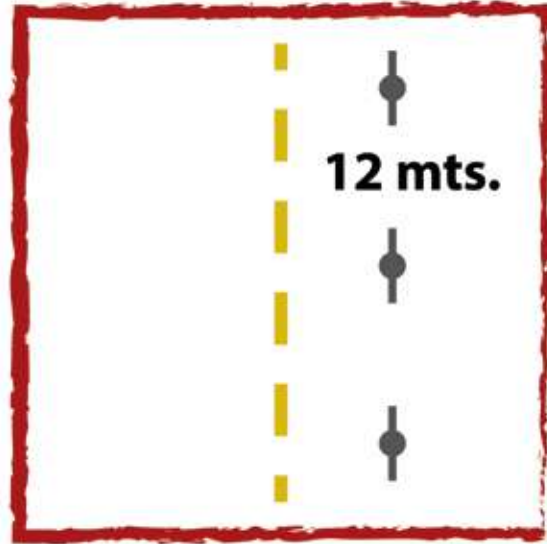
mazda

**IRONMAN**<sup>®</sup>

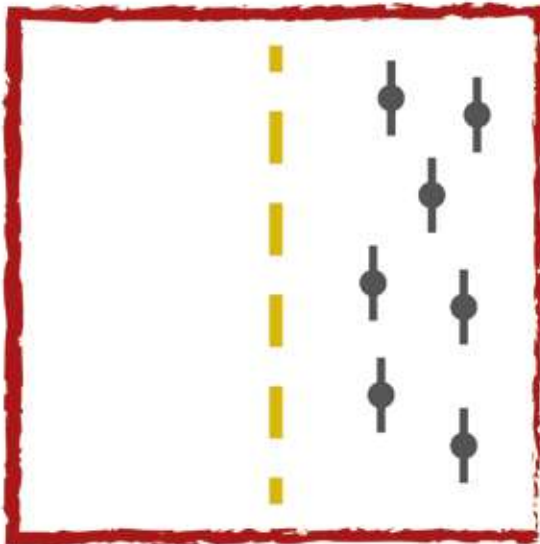
 Cozumel



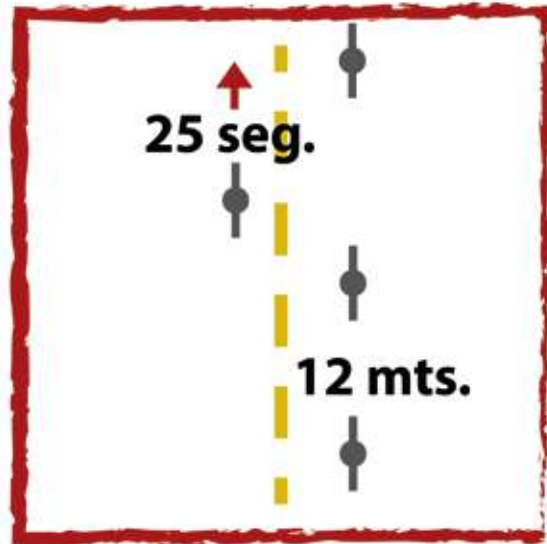
NO



YES



NO



YES



**12 mts.**  
**ZONA DE DRAFTING**

Completar un evento de triatlón requiere un buen entrenamiento en la bicicleta. Para estar completamente preparado, es importante que llegues el día del evento saludable y contar con el equipo adecuado. La forma física se puede desarrollar en interiores, pero competir con un grupo requiere la capacidad de montar de forma segura y competente al aire libre. Aquí una lista que lo preparará para cualquier desafío de dos ruedas.

## ANTES DE CONDUCIR

### 1 EMPIEZA CON TU BICICLETA

- Tu asiento y manubrio deben ajustarse a la altura adecuada y alcanzarlo.
- Asegúrate de que todos los pernos estén bien apretados para evitar que se aflojen durante el viaje y que los frenos y engranajes funcionen correctamente.
- Mantén tu bicicleta limpia y la cadena lubricada.
- Utiliza luces delanteras y traseras cuando conduzcas en condiciones de poca luz; esto puede ser requerido por la ley en su área.
- Los neumáticos deben tener la presión recomendada.

### 2 APRENDE LO BÁSICO

- Practica cómo colocar y sacar los pedales, así como arrancar, detener y frenar de emergencia.
- Si no estás familiarizado con el cambio de marchas, practica en un área de poco tráfico.
- Practica rodar en línea recta y tomar curvas (derecha, izquierda, vueltas en U).

### 3 VESTIMENTA

- Utiliza siempre un mismo casco en los entrenamientos y las carreras. Los cascos deben ajustarse correctamente sin moverse sobre tu cabeza mientras conduces, y permanecer abrochados en todo momento durante el viaje.
- Usa ropa adecuada al clima del recorrido, esto te ayudará a mantener la temperatura corporal cuando conduzcas en condiciones frías o húmedas, incluso durante una carrera.
- Elige ropa que sea visible en condiciones de poca luz.

### 4 PREPÁRATE PARA MONTAR

- Lleva la cantidad adecuada de agua, nutrientes y suministros adicionales.
- Aprende a utilizar el juego de reparación de llantas y las herramientas adecuadas, y asegúrate de llevarlas contigo.

### 5 PLANIFICA CON ANTICIPACIÓN

- Elige una ruta con poco tráfico vehicular si es posible; teniendo en cuenta la hora del día y el día de la semana.
- Obedece todas las señales de tráfico.
- Cuando esté disponible, conduce en los carriles exclusivos para bicicletas y donde normalmente haya otras bicicletas.
- Selecciona una distancia de recorrido adecuada a tu estado físico.

### 6 INFORMA A OTROS

- En el caso de un incidente, alguien debe saber dónde estás conduciendo.
- Lleva una identificación personal e información de contacto de emergencia.
- Lleva un teléfono celular para emergencias.

## DURANTE LA RODADA

### 7 MANTENTE ALERTA

- Deje las listas de reproducción, los podcast y los audiófonos para los entrenamientos en interiores.
- No use tu teléfono mientras conduces; sal de la carretera si necesitas hacer una llamada o enviar un mensaje de texto.
- No tomes fotografías y selfies mientras conduces.
- Mantén la cabeza erguida, especialmente cuando viajes en grupo. Mira la carretera y los ciclistas que te rodean, no la computadora de tu bicicleta.
- Ve y escucha lo que sucede a tu alrededor. Cuando conduzcas con aerobarras, no mires hacia abajo a la carretera, mira hacia adelante.
- Cuando conduzcas en grupo, no te dejes engañar por el ciclista que está directamente frente a ti. Mire detenidamente para poder anticipar cualquier problema antes de que suceda y tengas una estrategia de salida.
- Ten cuidado con los frenos cuando conduzcas en grupo. Hazlo con suavidad, no "chupes rueda" y sube por la línea interior del pelotón.
- Presta especial atención al acercarse a los avituallamientos durante una carrera. No conduzcas por los avituallamientos en las aerobarras.

### 8 REGLAMENTO TRANSITO

- Siempre detente en las señales de alto, semáforos amarillos y rojos—recuerda que los ciclistas tienen las mismas responsabilidades que los conductores de autos.
- Conoce el reglamento de tránsito local, especialmente si ruedas en una o dos líneas.
- Conoce que vehículos están a tu alrededor y ten en cuenta que quizás no vean a los ciclistas.
- Cuando pases algún coche estacionado o algún otro ciclista, asegúrate de que haya suficiente espacio para evitar contacto.

### 9 COMUNÍCATE

- Utiliza señales verbales y con las manos para que los demás sepan si se estás detenido o girando.
- Haz contacto visual con los conductores y otros ciclistas.
- Mientras conduces, hazle saber a los otros atletas que te estás comunicando verbalmente. Permanece atento a los peligros en la carretera, incluidos baches, escombros o botellas de agua. Señala y comunica verbalmente estos peligros a quienes viajan y compiten contigo.
- Comunícate visual y verbalmente con el voluntario específico en el puesto de socorro de donde recibirás ayuda, haciéndole saber que estás recibiendo ayuda directamente de él.

### 10 LA SEGURIDAD ES PRIMERO

- Conduce lo más lejos posible al costado de la carretera. Algunas situaciones requieren que se coloque de manera segura en la carretera para que el tráfico no pueda pasar. Esto puede ocurrir al dar una vuelta o cuando no es seguro para los vehículos rebasar.
- Si viajas con otras personas, asegúrate de hacerlo a la izquierda o de permitir que el tráfico pase detrás de ti.
- Cuando conduzcas en grupo, evita montar en aerobarras a menos que vayas adelante. Tus manos siempre deben tener los frenos a la mano rápidamente.
- Tomar riesgos innecesarios puede hacerte ganar un par de segundos durante el viaje, pero podría ponerse en peligro la vida. Conduce siempre de forma inteligente.

# CARRERA: 42.195 KM

## (26.2 MILLAS), (TRES VUELTAS)

Inicia sobre la Av. Rafael Melgar, esquina con la Av. 11. Al salir de la zona de cambio de la transición 2, deberás ir hacia el norte de Cozumel para llegar al primer retorno y regresar hasta el punto de inicio para completar la primera vuelta de 14.065 km. Tendrás que dar TRES vueltas a este circuito para llegar a la meta frente a la Presidencia Municipal.

La ruta estará completamente cerrada a la circulación de automóviles, está en perfectas condiciones, es completamente plana y estará marcada en cada milla y cada 5 km.

La bolsa negra para necesidades especiales de carrera estará disponible en la Estación de necesidades especiales, ubicada en el kilómetro 21 de la ruta de carrera. Esta zona es exclusiva para propósitos nutricionales o ropa extra, por lo cual SOLAMENTE se permitirá este tipo de artículos en las bolsas.

Todas las bolsas serán desechadas al cerrar dicha estación, de acuerdo a los horarios para los puestos de abasto.


Tendremos servicio médico disponible en la transición de la bici a la carrera. A los atletas que requieran de atención médica en este punto, no se les permitirá continuar. La decisión del médico es irrefutable.

- Los competidores deberán portar su número al frente durante todo el tramo de la carrera.
- No se permite ningún tipo de apoyo o de acompañamiento de familiares o amigos durante la carrera. Esta es una prueba de resistencia individual. Está permitido que un participante que aún esté compitiendo acompañe a otros que también lo estén haciendo.
- En esta fase de la competencia, sólo está permitido trotar, correr o caminar.
- La ruta del Cozumel IRONMAN se cerrará oficialmente 17 horas después de que el último atleta ingrese al mar en la modalidad rolling start. Los participantes que decidan seguir en la ruta después del cierre del evento, podrán hacerlo, pero bajo su propio riesgo y responsabilidad.
- Con el propósito de mantener la seguridad, NO ESTÁ PERMITIDA la entrada de ningún familiar a la zona de meta y recuperación.

### TENIS PROHIBIDOS:

A partir del 27 de febrero de 2023

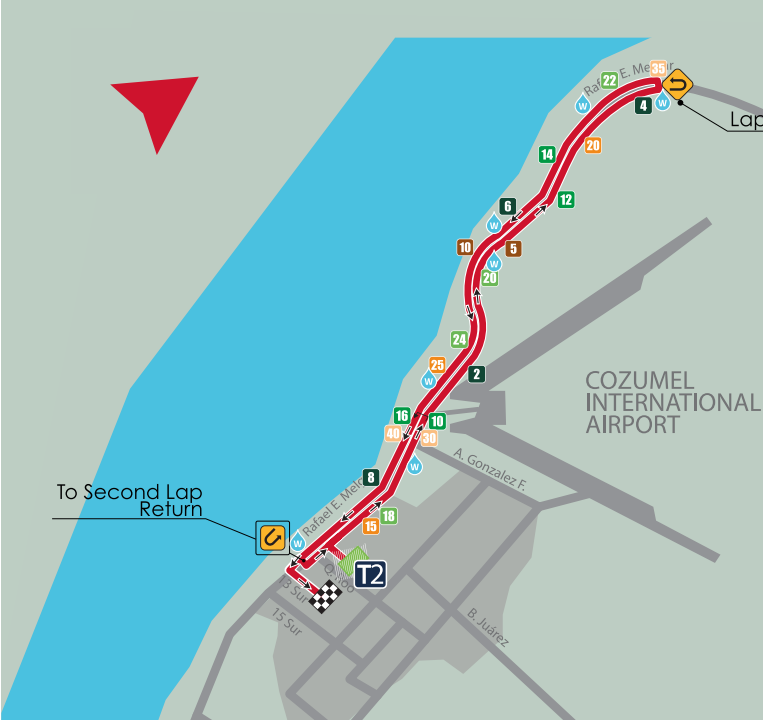
- Adidas Adizero Prime X / Adizero Prime X Strung
- Asics SUPERBLAST
- New Balance FuelCell SuperComp Trainer



## RUN COURSE

26.2 MILES / 42.195 KILOMETERS // 3 LOOP

COZUMEL, QUINTANA ROO



#### TURN BY TURN DIRECTIONS

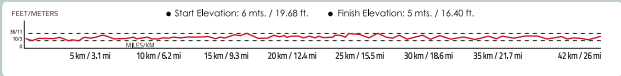
- Exit transition 2 and turn right onto Rafael E. Melgar
- Continue on Rafael E. Melgar heading Northeast until U Turn
- Continue on Rafael E. Melgar heading Southwest until U Turn on 13 Sur St.
- Continue on Rafael E. Melgar heading Northeast until U Turn
- Continue on Rafael E. Melgar heading Southwest until U Turn on 13 Sur St.
- Continue on Rafael E. Melgar heading Northeast until U Turn
- Continue on Rafael E. Melgar heading Southwest and turn left onto 13 Sur St.
- go straight to the finish line

#### LEGEND

- T1 TRANSITION 1 AREA
- T2 TRANSITION 2 AREA
- START LINE
- F FINISH LINE
- 1 1<sup>st</sup> LOOP MILE
- 2 2<sup>nd</sup> LOOP MILE
- 3 3<sup>rd</sup> LOOP MILE
- 1 1<sup>st</sup> LOOP KILOMETER
- 2 2<sup>nd</sup> LOOP KILOMETER
- 3 3<sup>rd</sup> LOOP KILOMETER
- U U-TURN
- ↻ BEGIN 2<sup>nd</sup> LOOP
- W WATER / AID STATION

FEET/METERS

Start Elevation: 6 mts. / 19.68 ft.    Finish Elevation: 5 mts. / 16.40 ft.



COPYRIGHT © WORLD TRIATHLON CORPORATION. ALL RIGHTS RESERVED.

**ULTRAMAR**  
EXPERIENCE INNOVATION



**IRONMAN**

# TE DA LA BIENVENIDA



## ¡Somos Bike Friendly!

Viaja con tranquilidad sabiendo que nuestro staff está capacitado para el adecuado manejo de tu equipo deportivo.

## Tu bicicleta viaja sin costo adicional

Días impares • Odd days

1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15

17, 19, 21, 23, 25, 27, 29

**NOVIEMBRE • NOVEMBER**

**Horario • Schedule**

Días pares • Even days

2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16

18, 20, 22, 24, 26, 28, 30

Desde • From  
**Playa del Carmen**

8:00 am

10:00 am

12:00 pm

2:00 pm

4:00 pm

6:00 pm

8:00 pm

10:00 pm

Desde • From  
**Cozumel**

7:00 am

9:00 am

11:00 am

1:00 pm

3:00 pm

5:00 pm

7:00 pm

9:00 pm



**ULTRAMAR**  
EXPERIENCE INNOVATION

Desde • From  
**Playa del Carmen**

9:00 am

11:00 am

1:00 pm

3:00 pm

5:00 pm

7:00 pm

9:00 pm

Desde • From  
**Cozumel**

8:00 am

10:00 am

12:00 pm

2:00 pm

4:00 pm

6:00 pm

8:00 pm

Horarios sujetos a cambio sin previo aviso • Schedules subject to change without prior notice



#SIGUESUDANDO®



¡Te presentamos el nuevo  
**IRONMAN México  
Finisher Challenge!**



**¡¡FORMA  
EL M-DOT  
SUPREMO!!**

Completa cinco carreras IRONMAN o IRONMAN 70.3 en México a partir de 2023 y hasta 2025 y gana las cuatro épicas medallas adicionales del IRONMAN Mexico Finisher Challenge. Una vez que hayas completado el IRONMAN Mexico Finisher Challenge, ¡las cuatro medallas formarán el IRONMAN M-Dot!

\*Tienes tres años-2023 al 2025-para completar cinco carreras. Las carreras completadas en años anteriores (por ejemplo, 2022 y anteriores) no cuentan para el IRONMAN México Finisher Challenge.



## POLÍTICA DE LA LÍNEA DE META:

No se permitirá a acompañantes o familiares el acceso al carril de entrada a meta o cruzar la misma con los atletas participantes. Esta política no es opcional y será motivo de descalificación (DQ). Esta política permitirá que cada competidor pueda cruzar con seguridad y en libertad, además de no entorpecer la llegada de los demás.

## REGLAMENTO DE COMPETENCIA:

Esta competencia se regirá bajo el reglamento de la Federación Mexicana de Triatlón.

## REGLAMENTO DE TIEMPOS:

Habrán tiempos parciales para el cierre de cada segmento de la competencia.

## POLÍTICAS DE TIEMPOS LÍMITE:

### NATACIÓN

1) El **tiempo límite** para completar la etapa de natación es de **dos horas y 20 minutos** después de que el último atleta ingrese al mar dentro del *rolling start* del IRONMAN Cozumel 2023. Si tu tiempo chip es mayor a 2 horas 20 minutos aparecerá como "DNF" en los resultados oficiales del evento.

### CICLISMO

2) El **tiempo límite** para la prueba de ciclismo será de **10 horas y 30 minutos** después de que el último atleta ingrese al mar dentro del *Rolling Start* del IRONMAN Cozumel 2023. **Los atletas que no hayan terminado su segunda vuelta de bici (116 km) antes de las 15:35 h, no podrán continuar con su 3ra vuelta debido al tiempo límite.**

### CARRERA

3) El **tiempo límite** máximo para completar la carrera es de **17 horas** después de que el último atleta ingrese al mar dentro del *rolling start* del IRONMAN Cozumel 2023.

**Los atletas que terminen antes del cierre oficial de la competencia, pero que excedan las 17 horas en su TIEMPO CHIP, recibirán estatus de DNF (no finalizó) y no serán candidatos a premiación de categorías por edad ni a los slots y roll down para el Campeonato Mundial.**

<https://www.ironman.com/competition-rules>

## TIEMPOS LÍMITE PARCIALES:

Considerando que el último atleta ingreso al agua a las 8:00hrs:

### CICLISMO

Km 118 a las 15:40 h (Mega Super Center)

Km 146 a las 16:40 h (Punta Sur)

Km 166 a las 18:02 h (Mezcalitos)

### MARATÓN

Km 28 a las 23:06 h

Km 35 a las 23:52 h

Es muy importante que tomen en cuenta esta REGLA y que se adhieran a estas condiciones de límite de tiempo, ya que son medidas de seguridad, tanto para los atletas que deban abandonar la prueba como para aquellos que se encuentren compitiendo. Esto hará que la calidad de la competencia se mantenga. Es importante que si un participante la abandona en cualquier segmento, lo notifique a un oficial técnico y regrese el chip. Es esencial que nosotros, como comité organizador, sepamos en qué parte de la ruta se encuentran.

Los chips que no sean devueltos tendrán un costo de \$100 dólares, el cual será cargado a la tarjeta de crédito que se utilizó para inscribirse al evento.

## REGLAS QUE APLICAN EN TODOS LOS SEGMENTOS DE LA COMPETENCIA:

Es responsabilidad de los atletas conocer todos los aspectos de natación, ciclismo y carrera pedestre.

1. Los participantes deben seguir las indicaciones de los oficiales y autoridades locales.

2. Los oficiales tienen la autoridad para descalificar a cualquier atleta.

3. El personal médico tendrá la decisión FINAL para retirar de la competencia a cualquier atleta que consideren que se encuentra en riesgo debido a su situación médica o de salud. Cualquier atleta que requiera traslado médico, ya sea a la zona médica del evento o a un hospital, será descalificado.

4. Ningún participante podrá utilizar medicamentos o sustancias para mejorar su desempeño en la competencia. Todos los procedimientos y violaciones por doping se manejarán estrictamente de acuerdo a la Agencia Mundial Anti – Doping (WADA). La lista de sustancias prohibidas está disponible en: <http://www.wada-ama.org/en/dynamic.ch2?pageCategory.id+370> Cualquier participante podrá ser requerido para llevar a cabo una prueba de control de doping antes y después del evento. Cualquier atleta inscrito al evento estará de acuerdo en llevar a cabo el proceso requerido para la prueba de control de doping.

5. El reglamento de la FMTRI está de acuerdo con las políticas y regulaciones de WADA y aplicará para todos los participantes. Adicionalmente se podrán aplicar otras regulaciones incluso si aún no están reconocidas por WADA.

6. Si se llega a obtener un resultado adverso de acuerdo a WADA, se llevarán a cabo todos los procedimientos de acuerdo a la prueba de la muestra B y la sanción y suspensión del atleta se aplicarán de acuerdo a WADA.

7. Cometer fraude, tratar abusivamente a los voluntarios u otros actos antideportivos son motivo de descalificación y dará como resultado la suspensión del atleta en futuros eventos IRONMAN.

8. Si algún atleta decide abandonar la competencia durante cualquier segmento de la misma, es su responsabilidad reportarse en la carpa de cronometraje o dar aviso a un oficial y entregarle el chip y número de competidor inmediatamente. Es muy importante que los oficiales tengan conocimiento de la ubicación de los atletas todo el tiempo. No cumplir con dar aviso después de abandonar la competencia podrá resultar en que el atleta sea prevenido para no participar en eventos de las series IRONMAN en el futuro.

9. IRONMAN Cozumel se reserva el derecho de hacer cambios al reglamento en cualquier momento y notificarlo a los atletas durante las juntas previas.

10. Al ser una competencia sancionada por la FMTRI, el IRONMAN Cozumel se regirá bajo el su reglamento. Los atletas elite no podrán ganar premios que correspondan a categorías por edad o amateur y los atletas amateur no serán elegibles para ganar premios en efectivo.

11. El uso de equipos de comunicación de cualquier tipo está estrictamente prohibido durante toda la competencia. Su uso será motivo de descalificación.

12. IRONMAN Cozumel no permite el reembolso o la transferencia de inscripciones a otro atleta o evento y son válidas únicamente para esta edición (2023). Cualquier intento de utilizar la inscripción de otro atleta, resultará en descalificación y suspensión para participar en futuros eventos.

## REGLAS PARA LA CATEGORÍA 'AWAD' (CAPACIDADES DIFERENTES):

### SE DEBE SOLICITAR AUTORIZACIÓN PREVIA ANTE FMTRI

### NATACIÓN

1. IRONMAN se reserva el derecho de asignar a un atleta en una salida especial o con otra oleada.

2. El atleta podrá utilizar wetsuit u otro tipo de equipo especial previa solicitud al comité organizador. Cualquier cambio respecto a lo solicitado será motivo de descalificación. El uso de equipo para flotación está permitido por FMTRI sin embargo está prohibido por IRONMAN a menos que sea autorizado por IRONMAN.

### CICLISMO

1. La conducta del atleta durante la etapa de ciclismo y especificaciones de equipo se basarán en el reglamento de la FMTRI.

2. Las bicis manuales (handcycles), están permitidas. Los oficiales del evento se reservan el derecho de rechazar cualquier equipo que no cumpla con las medidas de seguridad.

# CONCURSO DE CARTELES



# IRONMAN®

Cozumel



MUESTRA TU APOYO CREANDO UN MENSAJE COLORIDO, INSPIRADOR E INGENIOSO PARA APOYAR A TU ATLETA FAVORITO. UN JURADO DE JUECES DE IRONMAN MÉXICO REVISARÁ TODAS LAS ÁREAS DEL EVENTO EL DÍA DE LA COMPETENCIA Y SELECCIONARÁ A LOS 5 GANADORES QUE RECIBIRÁN UNO DE ESTOS TAPETES DE BIENVENIDA DE NUESTRA TIENDA OFICIAL. ASEGÚRATE DE PLANIFICAR CON ANTELACIÓN Y DE LLEVAR TUS MATERIALES PARA EL CARTEL.



3. El equipamiento especial debe ajustarse al reglamento, incluyendo el uso de accesorios que ayuden a reducir la resistencia al viento.

4. Es necesario que los participantes sean capaces de mantener el control de su bici manual y operarla a una velocidad razonable, sin comprometer la seguridad de los voluntarios en las estaciones de abasto, de otros atletas y del público en general. El manejo inadecuado de una bicicleta o bici manual será motivo de descalificación.

5. Los cascos deben contar con aprobación de CPSC y ser utilizados durante toda la etapa de ciclismo. Cualquier atleta rodando sin casco, o con la correa desabrochada, será descalificado.

## 6. EL DRAFTING ESTÁ PROHIBIDO.

### CARRERA

1. La conducta del atleta durante la etapa de carrera pedestre se basará en el reglamento de la FMTRI.

2. Los atletas deberán cumplir con las mismas medidas de seguridad y de uso de equipo que en la etapa de ciclismo. Podrán ser utilizadas sillas de ruedas de carreras.

3. El uso de casco aprobado por CPSC será obligatorio durante la carrera pedestre para los atletas que utilicen sillas de ruedas. Cualquier atleta rodando sin casco, o con la correa desabrochada, será descalificado.

### DIVISIÓN ABIERTA (OPEN DIVISION):

- Es una división participativa no competitiva que está abierta a cualquier atleta sin discapacidad que no pueda o no desee competir en un grupo de edad o sexo competitivo.

- No se requiere ningún proceso de aprobación para participar en la División Abierta. Los atletas pueden optar por participar en esta división al inscribirse al evento.

- Cualquier atleta que desee cambiar a esta división durante la semana de la competencia, puede hacerlo durante el registro (entrega de paquetes) en la propia sede, dirigiéndose al área de aclaraciones.

- Los atletas de la División Abierta no podrán acceder a premios ni a slots para los Campeonatos del Mundo.

- Los atletas de la División Abierta están sujetos a las reglas de competencia de IRONMAN, tal y como se establece en los Artículos I-VII y XI. Consulta para más información:

<https://www.ironman.com/policies>

### CRONOMETRAJE ELECTRÓNICO:

Este evento será cronometrado con tecnología MyLaps®.



Deberás portar tu chip todo el tiempo mientras compites. Sujétalo a cualquiera de tus tobillos con el brazaletes incluido en tu paquete. Te recomendamos aplicarte vaselina alrededor de tu tobillo, esto no afectará el funcionamiento del chip.

Nuestro equipo de voluntarios te apoyará a retirar el chip después de cruzar la línea de meta.

Si por algún motivo no te presentas a la competencia el domingo, aún serás responsable de regresar el chip al comité organizador. También podrás enviarlo a esta dirección: Corporativo Asdeporte "Plaza Reforma", ubicado en **Prolongación Paseo de la Reforma # 600, Piso 1, Colonia Santa Fe Peña Blanca, C.P. 01210, Alcaldía Álvaro Obregón, Ciudad de México.**

Si no finalizas o eres descalificado por algún oficial en cualquier momento, entrégaselo a él. Evita tener problemas en futuros eventos IRONMAN por esta razón.

Por tu seguridad y nuestra tranquilidad, es esencial que en todo momento utilices el chip ya que así podremos conocer tu ubicación durante la competencia.

Si eres trasladado a una estación médica, el staff medico será responsable de tu chip.

El chip es prestado. Al recogerlo con tu paquete y números, estas garantizando que lo regresarás al comité organizador, de lo contrario te llegará un cargo a tu tarjeta de crédito por \$100 dólares para su reemplazo.

Si pierdes tu chip durante el evento, eres responsable de la reposición en la siguiente ubicación: carpa de cronometraje, junto a la línea de meta. Si lo pierdes durante la etapa de carrera, notifica a un oficial inmediatamente después que cruces la línea de meta.

Si olvidas tu chip el día de la competencia, podrás solicitar al staff de cronometraje uno de repuesto en la zona de pre arranque.

## SIN CHIP = NO HAY TIEMPOS

### IMPORTANTE INFORMACIÓN MÉDICA Y DE SALUD

- Tu seguridad es muy importante para nosotros. Contaremos con personal médico en las instalaciones de **HOSPITAL COSTAMED** También dispondremos de recursos médicos durante el recorrido.

- Si no te sientes bien en la mañana de la competencia, te recomendamos encarecidamente que no tomes la salida. Si decides no arrancar, deberás informar a un oficial de carrera para que podamos retirarte oficialmente de la prueba.

- Si comienzas a sentirte mal en cualquier momento de la competencia, te pedimos que busques ayuda en lugar de intentar continuar. No serás descalificado por recibir una evaluación médica.

- **NO TENGAS MIEDO DE PEDIR AYUDA.** Si en algún momento de la carrera sientes dolor o molestias en el pecho, dificultad para respirar o mareos, detente inmediatamente y solicita atención médica en las distintas etapas de la competencia:

- Durante la natación levanta y agita tu mano, esto alertará al equipo de seguridad acuática. Si te es posible, también puedes verbalizar que necesitas ayuda gritando "ayuda". Otra opción es agarrarte a un kayak, tabla de paddle surf o a una de nuestras embarcaciones cercanas a ti.
- Durante el ciclismo, si no estás en un puesto de socorro o cerca de éste, DETENTE y avisa a alguien que necesitas ayuda. Cualquiera puede ayudarte: otro atleta, un vehículo del personal, un vehículo o moto del evento o incluso un espectador. Pídeles que avisen al puesto de socorro más cercano o a un miembro del personal de que necesitas asistencia médica. Asegúrate de proporcionar tu número de competidor para una asistencia más rápida.
- Una vez finalizada la carrera, no abandones la zona de recuperación hasta que estés razonablemente seguro de que te encuentras bien, puedes beber sin vomitar y levantarte sin marearte. Si no te encuentras bien, acude a la carpa médica del evento para ser evaluado por el equipo médico antes de abandonar la zona de recuperación

### Asegura tu salud el día de la carrera - Compite sano, compite con inteligencia

■ **DESHIDRATACIÓN:** Los atletas deben ingerir una cantidad adecuada de fluidos, 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 los entrenamientos.

■ **PROBLEMAS DE TEMPERATURA: HIPERTERMIA.** El clima puede ser caluroso y húmedo por lo que es recomendable usar ropa ligera para evitar la hipertermia y mantenerse hidratado.

- **HIPONATREMIA:** Niveles de sodio bajo, reemplazar el agua perdida sin el sodio causa hiponatremia. El sodio se pierde mediante la orina y el sudor, recuerda comer alimentos salados durante la competencia o previo a esta.

- **USO DE SUERO O FLUIDOS INTRAVENOSOS.** Es probable que algunos competidores requieran de ayuda médica al llegar a la línea de meta y necesiten que se les administre algún fluido o suero.

- Ningún familiar o amigo tendrá autorización de pasar al área médica.

\*\* Recuerda que es importante que sepas la cantidad de fluidos que vas a ingerir durante la competencia, tanto la falta, como el exceso, puede ser causa de un severo problema de salud.

\*\*\* El comité organizador desea ver terminar a todos los atletas sin ningún problema de salud, por lo que les recomendamos seguir todas las instrucciones de los oficiales y usar los puestos de abastecimiento.

Más de la mitad de los servicios que se prestan en la zona médica del evento, ocurren después de que los atletas han terminado la competencia. Por favor, no abandones el área de recuperación hasta que tú y tus acompañantes estén seguros de que estás bien o hasta que puedas comer o tomar líquidos sin vomitar, así como mantenerte de pie sin marearte. Tu seguridad es nuestra prioridad.

## PUESTOS DE ABASTECIMIENTO

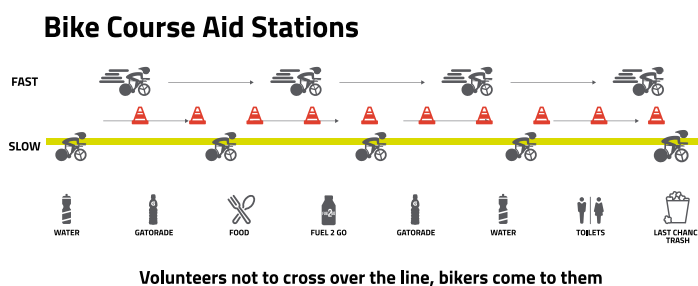
### CICLISMO:

Habrán cinco puestos de abastecimiento físico que estarán ubicados aproximadamente a 12.5 km uno del otro (20 km, 30 km, 43 km, 55 km, 69 km, 82 km, 92 km, 105 km, 117 km, 131 km, 145 km, 155 km, 168 km), más la estación de necesidades especiales en la etapa de ciclismo.

En estos sitios encontrarás botellas de 600 ml con chupón de Gatorade, sabor naranja, agua, hielo, Gel2Go plátanos, mandarinas y baños. Habrá cambio de ánforas, las que recibas serán siempre nuevas y llenas de agua. Estas ánforas serán rellenas por voluntarios perfectamente preparados.

Los puestos de abastecimiento de la bici cerrarán 10 horas y media después de que el último atleta ingrese al mar en la modalidad *rolling start*.

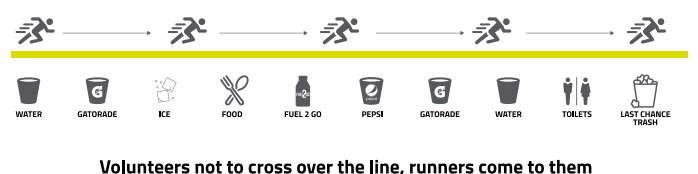
**Por favor reduce la velocidad para que puedas hacer uso del abastecimiento. Si tu velocidad es alta, no te podrán entregar nada y se vuelve peligroso para ti y los voluntarios.**



### MARATÓN:

Habrán en el km cero y posteriormente en cada kilómetro. En esos lugares te ofrecerán Gatorade sabores naranja y limón, agua, hielo, mandarinas, pretzels, vaselina, Pepsi, Fuel2Go (gel), baños y repelente de mosquitos.

### Run Course Aid Stations



**Fuel2Go** es una empresa mexicana dedicada al desarrollo de productos enfocados a la nutrición deportiva. Todos los productos están desarrollados por nutriólogos de la Federación Mexicana de Nutrición Deportiva (FMND).

**GEL2GO** son geles deportivos sabor acaí, hechos a base de mezcla de hidratos de carbono, creados específicamente para deportistas. Su consumo antes y durante la realización de ejercicio ayuda a mantener los niveles de glucosa todo el tiempo, incrementando las tasas de oxidación y mejorando el rendimiento físico. El gel contiene 20 gramos de una mezcla de 3 diferentes tipos de carbohidratos: maltodextrina, fructosa e isomaltulosa; cada uno con diferente velocidad de absorción, siendo la combinación ideal para brindar energía a corto, mediano y largo plazo. El gel también contiene 25 mg de cafeína natural, la cual, tiene un efecto ergogénico durante el ejercicio, retardando la aparición de la fatiga y aumentando el tiempo del ejercicio. Además, Gel2Go ayuda a recuperar los electrolitos perdidos durante la actividad física gracias a su contenido de sodio (53 mg) y potasio (27 mg). Se ha visto que durante el ejercicio de moderada intensidad o ejercicio intermitente de larga duración (mayor a una hora), el consumo de 30 a 60 gramos de carbohidratos tiene grandes beneficios en el rendimiento. Debido a esto, se recomienda consumir un gel 15 minutos antes de iniciar la competencia, y, posteriormente, consumir un gel cada 30-45 minutos para asegurar un aporte de carbohidratos de aproximadamente 50 gramos por hora. Conoce más a cerca de nuestros productos ingresando a nuestra página [www.fuel2go.com.mx](http://www.fuel2go.com.mx)

Los puestos de abastecimiento del medio maratón cerrarán 8 horas y 30 minutos después de que el último nadador ingrese al mar en la modalidad *rolling start*.

### ÁREA DE RECUPERACIÓN

Al llegar a la meta, todos los atletas recibirán una medalla y **una playera de finalista**. Deberás seguir caminando de frente hasta llegar a la zona de recuperación, donde hallarás, Gatorade, Agua, Pepsi, hielo, fruta, sopa caliente, barras y pizza.

**Si este es tu segundo, tercer, cuarto o quinto evento IRONMAN en México en 2023 no olvides recoger tu medalla adicional para formar EL IRONMAN M DOT SUPREMO.**

**No olvides recoger tu playera de finalista, y si te registraste antes del 19 de Octubre (Un mes antes del evento), No olvides recoger tu diploma de Finisher Impreso.**

### CEREMONIA DE PREMIACIÓN:

Lunes 20 de noviembre, 17:30 h  
Señor Frogs, Plaza Punta Langosta



Se premiará con trofeo a los primeros cinco lugares de cada categoría en grupos por edad, cinco primeros lugares de categoría elite en ambas ramas y a los mejores 5 Triclubs.

Es indispensable portar el brazalete de atleta que se entregará en tu paquete durante el registro.

Para saber si haz ganado trofeo, descarga la app IRONMAN Tracker para ver los resultados.

Si no puedes o eliges no recoger tu trofeo durante el período de tiempo, puedes comunicarte con atención al atleta para coordinar el envío.

Todos los costos de envío correrán a cargo del atleta, así que intenta recoger tu trofeo el lunes a las 17:30 h.



**IRONMAN**

¿Cuándo tomar GEL2GO?

1 gel 15 minutos antes de la competencia, y otro cada 30-45 minutos.

# FUEL2GO

**Gel2Go** es un gel de carbohidratos, cafeína y electrolitos que proporciona energía rápida al cuerpo durante el ejercicio y permite optimizar el rendimiento deportivo.

¿Por qué tomar Gel2Go?

- Mantiene los niveles de energía
- Retrasa la fatiga
- Ayuda a recuperar electrolitos
- Mejora el rendimiento deportivo

Un sobre de GEL2GO contiene:

- 20 g de mezcla de carbohidratos
- 25 mg de cafeína
- 53 mg de sodio
- 27 mg de potasio

@gel2gomx

www.fuel2go.com.mx



# ASIGNACIÓN DE SLOTS & ROLLDOWN (REASIGNACIÓN DE SLOTS) PARA EL CAMPEONATO MUNDIAL DE IRONMAN 2024:



Lunes 20 de noviembre, Inmediatamente después de la Ceremonia de Premiación

Lugar: Señor Frogs, Plaza Punta Langosta

1. Busca la lista de slots por categoría al IRONMAN World Championship junto a los resultados preliminares en la IRONMAN App. Se otorgarán cincuenta y cinco (55) lugares.

Cuarenta (40) MUJERES para Niza, Francia el 22 de Septiembre de 2024.  
Quince (15) HOMBRES para Kailua-Kona Hawaii el 22 de Octubre de 2024.

2. Si calificaste, debes asistir con una **Identificación Oficial a la reunión de asignación de SLOTS & ROLLDOWN.**

3. Al aceptar tu lugar, deberás pagar (Mujeres) \$1,450 usd + comisión Active.com (\$1,511.48 usd) o, (Hombres) \$1,450 usd + **Hawai'i GE Tax +** comisión Active.com (\$1,582.68 usd) por la inscripción al IRONMAN World Championship 2024. **El pago se hará en línea, por lo que sólo se aceptarán tarjetas de crédito (NO SE ACEPTARÁ EFECTIVO, AMEX, DINERS, TARJETA DIGITAL O APPLE PAY).** (El pago no podrá ser dividido en 2 o más tarjetas). Por favor trae 2 diferentes tarjetas de crédito, en caso de que una de ellas sea declinada. El pago deberá ser recibido para poder obtener tu slot.

4. Asegúrate de recibir el comprobante de tu SLOT.

5. Sigue las instrucciones en tu certificado para darte de alta en el IRONMAN World Championship 2024.

6. Los atletas deben estar presentes durante la asignación de slots para confirmar si aceptan el que les toque debido al rolldown. Si no está presente para aceptarlo, este será asignado al siguiente atleta que corresponda.

7. Si después del "roll down" de un slot para el Campeonato Mundial IRONMAN, este no fuese reclamado por ningún atleta de una categoría o grupo por edad para el que fue asignado, dicho slot pasará al siguiente grupo por edad del mismo género en donde el índice atletas-slots sea mayor. El grupo por edad con el mayor índice atletas-slots, recibirá el primer slot a reasignarse. Si persisten slots sin reasignarse, se utilizará el mismo criterio para la siguiente categoría por edad con el mayor índice atletas-slots.

8. Los slots de categorías por edad no podrán ser asignados a la categoría elite o viceversa. SIN EXCEPCIÓN.

9. Los SLOTS podrán ser utilizados solamente para el evento y año asignados.

10. Los atletas que obtengan un SLOT deberán pagarlo en el momento de recibirlo.

**El comité organizador se reserva el derecho de reclamar cualquier SLOT que haya sido asignado por error.**

<https://www.ironman.com/im-world-championship-2024-slot-allocation>

## FIESTA DE CLAUSURA:

Lunes 20 de noviembre, Inmediatamente después de Slot Allocation & Roll Down

Lugar: Señor Frogs, Plaza Punta Langosta

## INSCRIPCIÓN AL IRONMAN COZUMEL 2024:

Las inscripciones para el IRONMAN Cozumel 2024, estarán disponibles a través de la página del evento [www.ironmanmexico.com](http://www.ironmanmexico.com), el lunes 20 de noviembre de 2023 a las 12:00 h. No habrá inscripciones por otro medio o en el lugar del evento.

## OBJETOS PERDIDOS:

Te recomendamos marcar con nombre y número de competidor todos tus artículos y estar siempre pendiente de éstos, ya que el comité organizador de IRONMAN Cozumel no se hace responsable de artículos perdidos.

Para equipaje perdido durante tu viaje, debes contactar a la aerolínea que corresponda.

En la Tienda Oficial a un costado de la línea de meta estarán disponibles los objetos que el comité organizador haya encontrado. IRONMAN Cozumel no es responsable por ninguno de estos objetos.

**¡MUCHA SUERTE Y NOS VEMOS EN LA META!**

**¡NO OLVIDES COMPLETAR EL EVENT SURVEY!**

# NUNCA COMPITAS SOLO



**IRONMAN** U

Encuentra un entrenador en  
[u.ironman.com/find-a-coach](http://u.ironman.com/find-a-coach)

**IRONMAN**  
TRICLUB PROGRAM

Encuentra un club en  
[www.ironman.com/find-a-club](http://www.ironman.com/find-a-club)

- |  |   |
|--|---|
|  Team Z  |  Pedalea Tri Team                            |
|  Team Zoot   |  NYX Endurance                               |
|  TRIZONE   |  Moxie Multisport                            |
|  Kennedy Law Racing                                    |  Mid Maryland Triathlon Club                 |
|  Nutriperformance Triathlon                            |  Mauna Endurance                             |
|  BIKING  |  Lymphoma Research Foundation Triathlon Team |
|  Trimarni Coaching and Nutrition                       |  Harford Multisport Club                     |
|  TRI 60 TEAM   |  GYM ACUATIC TRI TEAM                        |
|  Team Liv2Win  |  FW Tri Club-Friends Who Tri                 |
|  Regatas Triatlón                                      |  AP Racing                                   |
|  Nightriders triathlon                                 |  AlinaNutriSport                             |
|  K2 Multisport   |  youngsters_community                        |
|  BASE Performance Team                                 |  Well-Fit Performance                        |
|  Plush Global  |  VO2MATT                                     |
|  Peaks Coaching Group Brasil                           |  TRITYC                                      |
|  AquilesMD   |  TriDot Triathlon Training                   |
|  3P TRI TEAM  |  TriBike Transport                          |
|  Wyn Republic  |  Triathlon Club of San Diego               |
|  Spaero Triathlon                                    |  Top Line Coaching                         |
|  Raisins Team  |  TMB Racing                                |
|  Live  |  The Cupcake Cartel                        |
|  Even  |  The Bridge                                |
|  Al-Limite   |  TEAM X3M SNOOZE                           |
|  TRIV's  |  Team Trainer Sports                       |
|  TriOn3  |  Southern Utah Triathlon Club              |
|  Trikats   |  South Bay Squad                           |
|  STUNNING  |  SLAP Tri Team - Powered By Wheel Works    |
|  Barracudas Triatlon (Mexico)                        |  sisu-training                             |
|  Alpunto   |  Santitreinos                              |
|  Zur2 Team   |  Sacramento Triathlon Club                 |
|  TRIZEN  |  Riot Racing Club                          |
|  Tribus Adventure                                    |  QT2 Systems                               |
|  Tiki Triathlon and Sports Nutrition                 |  Python Team EC                            |
|  Tempo AC  |  Picados GT                                |
|  Team_VidaFit_CR                                     |  NEW TEAM TRIATLON                         |
|  Team Varlo  |  mind2motion                               |
|  STARRT (St. Albert Road Runners and Triathlon Club) |  Merge Multisport                          |
|  Southern Ontario Triathlon Club (SO-TRI)            |  Leeds and Bradford Triathlon Club         |
|  Snakes TyM  |  LA TRI Club                               |
|  Salt Lake Tri Club                                  |  Kristiansand Triathlon                    |

Para ser incluido en la competencia de IRONMAN Triclub y en los rankings de la carrera, debes confirmar que el nombre de tu club está asociado correctamente en tu cuenta de IRONMAN antes del (tiempo/día de vencimiento: Siempre el viernes antes del fin de semana del evento. Chequea tu lista actual de participantes AQUÍ, y si tu o tu club no están en la lista por favor contacte [triclub@ironman.com](mailto:triclub@ironman.com)



- |  |   |
|--|---|
|  Katy Area Triathlon Squad             |  TrilogySportClub                    |
|  Ironsquad                             |  TriLife Racing                      |
|  I Love Supersport                     |  trifunctionals                      |
|  Fortuna Düsseldorf Laufen & Triathlon |  TRIFIT PERU                         |
|  ETT Elite Training Team               |  TriDubai                            |
|  ERDINGER Active TEAM                  |  Tricali                             |
|  Endurance Nation                      |  Triathlöwen Bremen e.V.             |
|  Eintracht Frankfurt Triathlon         |  Triathlon Training Team             |
|  D3 Multisport                         |  Triathlon Team Hamburg              |
|  CNMC Triathlon Team                   |  Triathlon Rimouski                  |
|  Central Florida Tri Club              |  TriAnimals                          |
|  California Triathlon                  |  TRI-LOCO                            |
|  Breakthrough Performance Coaching     |  Tri Tortoises                       |
|  Bart Coaching                         |  Tri Team Limmattal                  |
|  Alien Racing                          |  Tri Nerds                           |
|  ZONETRI                               |  Tri Evolution Peru                  |
|  YEAH!Sport                           |  Tri Again                          |
|  X3me Sports Performance management  |  Tri Academy Squad                 |
|  Wolfpack Endurance Team             |  Train Smooth                      |
|  Windrush Triathlon Club             |  TR3X                              |
|  Whitesharks                         |  Third Coast Training              |
|  WesTriTeam                          |  The Wolves                        |
|  Weltraumjogger Berlin e.V.          |  The Training Club                 |
|  We Advance Mx                       |  The Mohawk Foundation             |
|  Warrnambool Tri Club                |  The Crew Costa Rica               |
|  Warringah Triathlon Club            |  The Collective Beat               |
|  VSK Osterholz-Scharmbeck            |  Terrible Tuesdays Athletic Club   |
|  VOITTO Team                         |  Team Zoot Canada                  |
|  Vo2Max Costa Rica                   |  TEAM TRIMAC                       |
|  Vision Quest Coaching               |  Team TriLife                      |
|  Västerås Triathlonklubb             |  Team Tres Piñas                   |
|  Valhalla/Valkyrie Racing            |  Team Sirius Tri Club              |
|  Umbali                              |  Team Runner's Edge/LITC           |
|  UA SOCIETE GENERALE                 |  Team Red White & Blue             |
|  TYM Triathlon                       |  TEAM R3                           |
|  Tulsa Area Triathletes              |  Team INFINIT Performance          |
|  TT3 Time Trial Triathlon            |  Team Hatch                        |
|  TSG Maxdorf e. V.                   |  Team F3                           |
|  TriSALMONES                         |  Team Every Man Jack               |
|  TriMafia                            |  Team Blaze Spokane Triathlon Club |

Para ser incluido en la competencia de IRONMAN Triclub y en los rankings de la carrera, debes confirmar que el nombre de tu club está asociado correctamente en tu cuenta de IRONMAN antes del (tiempo/día de vencimiento: Siempre el viernes antes del fin de semana del evento. Chequea tu lista actual de participantes AQUÍ, y si tu o tu club no están en la lista por favor contacte [triclub@ironman.com](mailto:triclub@ironman.com)

- |  |  |
|--|--|
|  Team Betty                                |  Paragon Training                         |
|  Team Sam                                  |  PACO TORA-ARSEN                          |
|  SURICATOSTRIATLONTEAM                     |  Optima Racing Team (UK)                  |
|  sub11 Endurance Training                  |  ONYERLEFT                                |
|  Strike Force Racing                       |  ONTRISPORTS                              |
|  SRZ Team                                  |  NRGPT                                    |
|  Sportverein trisboat                      |  Northants Tri                            |
|  Sports Monkeys Triathlon Club             |  Nixus                                    |
|  Spiridon Frankfurt                        |  Newport Coast Triathlon Team             |
|  SPADOTTO TRIATHLON TEAM                   |  New Delhi TriClub                        |
|  Snake River Triathlon Club                |  MyProCoach                               |
|  Sheehy Lexus of Annapolis Ambassador Team |  MX Endurance                             |
|  Schwimm Aktiv Club                        |  MTrainingLab                             |
|  SC Bayer 05 Uerdingen                     |  Momia Coaching                           |
|  SBR Weston                                |  MiTri                                    |
|  S3 Multisport Performance Team            |  Mission Multisport                       |
|  RuLLeZteam                               |  MIMEN MULTISPORT                        |
|  Rocky Mountain Tri Club                 |  Metro Tri Club                         |
|  Rockwall Triathlon Club                 |  Mersey Tri                             |
|  RMA Triathlon Paris                     |  Meridian Performance                   |
|  Rincon TriClub                          |  MENUCCI ASSESSORIA                     |
|  Ride Now                                |  Marcos Paulo Reis Assessoria Esportiva |
|  RFTEAM                                  |  Manocchio Triathlon Team               |
|  RedLava Team                            |  Manabi World Triathlon Team            |
|  Rebel Raccoons                          |  MACH 5 RACING                          |
|  RCBT                                    |  Lyatskiy Team                          |
|  Rampage Racing and Endurance            |  LP Endurance                           |
|  RAF Triathlon                           |  Live For Brie                          |
|  Quad Cities Triathlon Club              |  Les Chickens                           |
|  ProjectPR Coaching                      |  LES ALLIGATORS ANNECY TRIATHLON        |
|  Pro Endurance Academy                   |  Las Vegas Triathlon Club               |
|  Precision Multisport                    |  Lacerta                                |
|  power & pace by tri-mag.de              |  LA PANDILLA                            |
|  PO/YPO TRIATHLETES                      |  KIS Performance Team                   |
|  Playtri Colorado Tri Team               |  KAUAK Triathlon Team                   |
|  Penticton Triathlon club                |  Jonnyo Coaching Triathlon Club         |
|  Peninsula Multisport                    |  Jersey Shore Triathlon Club            |
|  Pearland Triathlon Racing Club          |  Ironmind Assessoria Esportiva          |
|  Pathetic Triathletes Group              |  IRONMID-ninobici                       |
|  pasos del sur                           |  Ironman Army Team Ecuador              |

Para ser incluido en la competencia de IRONMAN Triclub y en los rankings de la carrera, debes confirmar que el nombre de tu club está asociado correctamente en tu cuenta de IRONMAN antes del (tiempo/día de vencimiento: Siempre el viernes antes del fin de semana del evento. Chequea tu lista actual de participantes AQUÍ, y si tu o tu club no están en la lista por favor contacte [triclub@ironman.com](mailto:triclub@ironman.com)

-  iracelikeagirl
-  Inlet Tri Club
-  HPC Heemstede
-  Houston Racing Triathlon Club
-  HissyFit Racing
-  Hannover 96 Triathlon
-  GUS GANGES
-  Golden Gate Triathlon Club
-  Garza Team MultiSports
-  Fxck Cancer Endurance Club
-  FusionTEAMnl
-  Full Runners
-  Full Circle
-  ful-on tri
-  Fremantle Triathlon Club
-  Fraser Bicycle Race Team
-  Fort Worth TC
-  Fort Lauderdale Triathletes
-  finishers winterthur
-  Fillnow Coaching
-  FilAmTri
-  Exceed Endurance
-  Estoril Praia
-  Energy Lab Apparel
-  EnduranceMX
-  Endurance House Madison
-  Endurance Center Aruba
-  Empire Tri Club
-  El Paso Triathlon Club
-  Edge Triathlon
-  DucksMx
-  Dragons Querétaro
-  dont track me i suck
-  Desam.es
-  DDS srl
-  DC Triathlon Club
-  CPH Triathlon
-  Coeur d' Alene Triathlon Team
-  COCUSSE TRI TRAINING
-  CMTEAM
-  Close The Gap Sports and Science
-  Cleveland Tri Club
-  Cleethorpes Tri Club
-  Cincinnati Triathlon Club
-  CD Cadiz Costa de la Luz
-  Capital YTri
-  Capital District Triathlon Club
-  Canyonradpack
-  Cannibal Triathlon Team
-  BR Esportes
-  Bons Temps Triathletes
-  Boca Raton Triathletes
-  blueseventy racing
-  Black Triathletes Association
-  Big Sexy Racing LLC
-  AXXIS SPORTS
-  Axes Endurance Club
-  ATHLOS HM
-  ASD DOLOMITICA NUOTO CTT
-  AquaSport
-  Apeiron Triathlon
-  ANIMALES NOCTURNOS TRI-TEAM
-  amphibious triathlon team
-  Alamo 180
-  ADR Triathlon Team
-  ADAMO CREW
-  A4
-  #estiloNEGRO

Para ser incluido en la competencia de IRONMAN Triclub y en los rankings de la carrera, debes confirmar que el nombre de tu club está asociado correctamente en tu cuenta de IRONMAN antes del (tiempo/día de vencimiento: Siempre el viernes antes del fin de semana del evento. Chequea tu lista actual de participantes AQUÍ, y si tu o tu club no están en la lista por favor contacte [triclub@ironman.com](mailto:triclub@ironman.com)



What's

**MONEYBACK**  
SHOPPING INCENTIVE

Shop here & get your **MONEYBACK**  
SHOPPING INCENTIVE

1. Shop at authorized stores.
  2. Your purchase must be greater than \$1,200.00 MXN pesos
  3. When you purchase in cash, please note that you can only get **8.97%** of your up to \$3,000.00 MXN pesos.
- No limits apply when paid in non-cash forms of payment.



You can accumulate receipts from the same stores during your trip to Mexico.

4. Ask the store for all receipts, hand written and printed, as well as you credit card vouchers.
5. Visit any **MONEYBACK** module and present the following information:

Copy of your passport and cruise ID

Hand written and printed receipts

Copy of your credit card vouchers

When traveling by plane you also need to show your boarding pass and immigration fo

6. You will receive your **8.97%** **MONEYBACK** within 45 days of leaving the count card (45 days from the time all info above is provided).\*

### The following items are not subject to

Consumptions and services (hotels, restaurants, taxis, airplane tickets, etc.)

Food

Books

Medicines

Opened liquor bottles

\*In case info is missing during presentation in any **MONEYBACK** office in Mexico, it can be sent via e-mail (see info on the back)



# IRONMAN®

## Cozumel



## ISLA Cozumel

