

 **IRONMAN**  
Cozumel

# 2021 GUÍA DE ATLETA

21 NOVIEMBRE, 2021



ISLA  
Cozumel



# BIENVENIDO

## TABLA DE CONTENIDOS



**MENSAJES  
DE BIENVENIDA**



**PROGRAMA  
DEL EVENTO**



**REGRESA A COMPETIR  
A SALVO Y TRANQUILO**



**BOLSAS DE COLORES  
Y CUT OFFS**



**INFORMACIÓN  
DÍA DEL EVENTO**



**RUTA DE  
NATACIÓN**



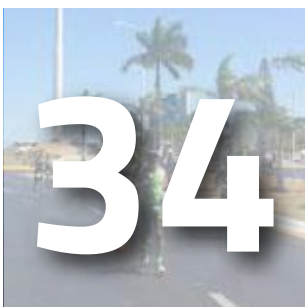
**RUTA CICLISMO**



**RUTA CARRERA**



**REGLAMENTOS  
Y POLÍTICAS**



**ZONAS DE  
ABASTECIEMIENTOS**



**ASIGNACIÓN DE  
SLOTS Y ROLLDOWN /  
ENTREGA DE TROFEOS**



**TRICLUBS**



Es un honor dar la bienvenida a la isla de las golondrinas a los triatletas competidores del treceavo IRONMAN Cozumel.

Hemos trabajado muy fuerte de manera conjunta para llevar a cabo una serie de acciones, tomando como base los protocolos establecidos por el Gobierno Federal y las adecuaciones realizadas por el Poder Ejecutivo del Estado de Quintana Roo, a fin de contar con las medidas sanitarias adecuadas, el cuidado de la salud de los ciudadanos y visitantes en esta nueva normalidad.

Esta isla que forma parte de la tierra maya, además de gozar de fama mundial por ser uno de los destinos de buceo más importantes, en los últimos años se ha convertido en sede de competencias deportivas de gran renombre. Afamadas personalidades del deporte profesional y amateur han visitado Cozumel, tanto para participar en alguna competencia como también para descansar y disfrutar de sus playas, su clima, su gente y su ambiente familiar y de descanso.

Nos sentimos muy orgullosos de recibirlos y participar de la emoción de la competencia que impregna a los pobladores y turistas de esta hermosa ínsula de la tierra maya.

Sean todos bienvenidos y disfruten su estancia en Cozumel, en Quintana Roo, en el Caribe Mexicano.

**C.P. Carlos Joaquín González**  
**Gobernador de Quintana Roo**



Bienvenidos Triatletas participantes a la treceava edición del IRONMAN Cozumel.

El Caribe Mexicano les da la más cordial y calurosa bienvenida, a esta su casa, su Isla Cozumel.

Estamos seguros que disfrutarán de los increíbles paisajes, con impresionantes colores, el mar turquesa, el verde de su selva, el azul del cielo, todo subrayado con la calidez, compromiso y entrega de su gente, que se enorgullece de recibirlos con los brazos y el corazón abierto.

Esperamos que la carrera siga siendo exitosa, que ponga a prueba la perseverancia y el esfuerzo, en un destino único, preparado y seguro.

Bienvenidos triatletas en este nuevo reto, el IRONMAN Cozumel.  
¡Mucho éxito!

**Mtro. Andrés Aguilar**  
**Encargado de Despacho de la Secretaría de Turismo de Quintana Roo.**



Estamos muy contentos de que Cozumel reciba nuevamente a los deportistas que vienen a participar en las pruebas de IRONMAN. Cozumel se ratifica como la "Isla del Deporte" que da la bienvenida a todos los participantes y a sus acompañantes, y esperamos que las condiciones de la competencia en la Isla ayuden a todos a mejorar sus marcas.

**Darío Flota Ocampo**  
**Director General del Consejo de Promoción Turística de Quintana Roo**



Con gran orgullo damos la bienvenida a los atletas que visitarán Cozumel para participar en el evento deportivo que se ha convertido en un fenómeno a nivel mundial, el IRONMAN.

Es una gran oportunidad para que quienes visitan esta maravillosa isla conozcan las bondades que México tiene para ofrecer, con el clima ideal para disfrutar al máximo su estancia. Contando con atracciones tan reconocidas, como lo son los manglares que fueron declarados como sitios RAMSAR de México y el Parque Nacional de Arrecifes que impulsa la economía regional y diversas actividades recreativas y de conservación.

Fonatur los acompaña en esta grata experiencia y los invita a conocer el destino de cruceros más importante del país en el Caribe Mexicano.

**Rogelio Jiménez Pons**  
**Director General de Fonatur**



Los habitantes de Cozumel les damos la más cordial bienvenida a los triatletas que participarán en la 13ª Edición del Mazda IRONMAN Cozumel 2021.

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 paradisiaca 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 paradisiaca isla y de una edición más del triatlón Mazda IRONMAN Cozumel 2021.

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



## MENSAJE DEL HEAD REFEREE FELIX MOLINA

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 2021  
Felix Molina

### Head referee del MAZDA IRONMAN Cozumel 2021. Felix Molina.

	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.

# MAZDA IRONMAN COZUMEL 2021 PROGRAMA OFICIAL

USO OBLIGATORIO DE CUBREBOCAS EN TODO MOMENTO



Jueves 18 de noviembre de 2021:			
INICIO	FIN	EVENTO	UBICACIÓN
11:45 h	12:00 h	Sanitización Entrega de Paquetes y Expo	Parque Quintana Roo (A un costado de línea de meta).
12:00 h	15:00 h	Entrega de paquetes de participante para el IRONMAN Cozumel (ATHLETE SELECTION, GRUPO 1) Capacidad Limitada.	Parque Quintana Roo (A un costado de línea de meta).
7:00 h	11:00 h	Módulo de servicio mecánico gratuito para bicicletas.	Hoteles Sede (servicio sólo para huéspedes de cada hotel).
12:00 h	19:00 h	Tienda Oficial para venta de souvenirs del evento.	Parque Quintana Roo (A un costado de línea de meta). (Buy & Collect)
12:00 h	18:20 h	Módulo de información.	Parque Quintana Roo (A un costado de línea de meta).
12:00 h	18:20 h	Módulo de servicio mecánico para bicicletas.	Parque Quintana Roo (A un costado de línea de meta).
15:00 h	15:20 h	Sanitización Entrega de Paquetes y Expo	Parque Quintana Roo (A un costado de línea de meta).
15:20 h	18:20 h	Entrega de paquetes de participante para el IRONMAN Cozumel (ATHLETE SELECTION, GRUPO 2) Capacidad Limitada.	Parque Quintana Roo (A un costado de línea de meta).
12:00 h	18:20 h	Expo IRONMAN Cozumel.	Parque Quintana Roo (A un costado de línea de meta).
15:00 h	19:00 h	Módulo de servicio mecánico gratuito para bicicletas	Hoteles Sede (servicio sólo para huéspedes de cada hotel).
Viernes 19 de noviembre de 2021:			
INICIO	FIN	EVENTO	UBICACIÓN
7:00 h	11:00 h	Módulo de servicio mecánico para bicicletas.	Hoteles Sede (servicio sólo para huéspedes de cada hotel).
8:45 h	9:00 h	Sanitización Entrega de Paquetes y Expo	Parque Quintana Roo (A un costado de línea de meta).
9:00 h	13:00 h	Entrega de paquetes de participante para el IRONMAN Cozumel (ATHLETE SELECTION, GRUPO 3) Capacidad Limitada.	Parque Quintana Roo (A un costado de línea de meta).
09:00 h	19:00 h	Tienda Oficial para venta de souvenirs del evento.	Parque Quintana Roo (A un costado de línea de meta). (Buy & Collect)
9:00 h	17:30 h	Módulo de información.	Parque Quintana Roo (A un costado de línea de meta).
09:00 h	17:30 h	Módulo de servicio mecánico gratuito para bicicletas.	Parque Quintana Roo (A un costado de línea de meta).
09:00 h	17:30 h	Expo IRONMAN Cozumel.	Parque Quintana Roo (A un costado de línea de meta).
13:00 h	13:15 h	Sanitización Entrega de Paquetes y Expo	Parque Quintana Roo (A un costado de línea de meta).
13:30 h	17:30 h	Entrega de paquetes de participante para el IRONMAN Cozumel (ATHLETE SELECTION, GRUPO 4) Capacidad Limitada.	Parque Quintana Roo (A un costado de línea de meta).
15:00 h	19:00 h	Módulo de servicio mecánico para bicicletas.	Hoteles Sede (servicio sólo para huéspedes de cada hotel).
Sábado 20 de noviembre de 2021:			
INICIO	FIN	EVENTO	UBICACIÓN
8:15 h	8:30 h	Sanitización Zona de Bolsas Rojas (T2)	Estacionamiento de la Mega Soriana por la entrada frente al Hotel Barracuda
8:30 h	12:00 h	Registro de bolsa de carrera roja en transición 2 (T2). (GRUPO 1 & GRUPO 2).	Estacionamiento de la Mega Soriana por la entrada frente al Hotel Barracuda.
8:40 h	9:00 h	Sanitización Zona de Transición y Bolsas Azules (T1)	Zona de Transición 1 (T1), Estacionamiento del Parque Chankanaab.
9:00 h	12:30 h	REGISTRO OBLIGATORIO de bicicletas y Bolsa Azul en la zona de transición 1 (T1), (GRUPO 1 & GRUPO 2).	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). (Buy & Collect)
9:00 h	18:00 h	Módulo de servicio mecánico gratuito para bicicletas.	Zona de Transición 1 (T1), Estacionamiento del Parque Chankanaab.
12:15 h	12:30 h	Sanitización Entrega de Bolsas Rojas T2	Estacionamiento de la Mega Soriana por la entrada frente al Hotel Barracuda
12:30 h	16:00 h	Registro de bolsa de carrera roja en transición 2 (T2). (GRUPO 3 & GRUPO 4).	Estacionamiento de la Mega Soriana por la entrada frente al Hotel Barracuda.
12:45 h	13:00 h	Sanitización Entrega de Bicicletas y Bolsas Azules T1	Zona de Transición 1 (T1), Estacionamiento del Parque Chankanaab.
13:00 h	16:30 h	REGISTRO OBLIGATORIO de bicicletas y Bolsa Azul en la zona de transición 1 (T1), (GRUPO 3 & GRUPO 4).	Zona de Transición 1 (T1), Estacionamiento del Parque Chankanaab.
16:00 h	17:30 h	Registro de bolsa de carrera roja en transición 2 (T2). (Registro extemporaneo para Atletas que no asistieron en horario programado).	Estacionamiento de la Mega Soriana por la entrada frente al Hotel Barracuda.
16:30 h	18:00 h	REGISTRO OBLIGATORIO de bicicletas y Bolsa Azul en la zona de transición 1 (T1), (Registro extemporaneo para Atletas que no asistieron en horario programado).	Zona de Transición 1 (T1), Estacionamiento del Parque Chankanaab.
Domingo 21 de noviembre de 2021:			
INICIO	FIN	EVENTO	UBICACIÓN
5:20 h	5:35 h	Sanitización Zona de Transición 1 (T1)	Estacionamiento Parque Chankanaab.
5:30 h	6:00 h	Transportación gratuita para atletas huéspedes hospedados en los hoteles sede a la zona de transición 1 (T1).	En la entrada del Lobby de cada uno de los hoteles sede. (SERVICIO EXCLUSIVO PARA ATLETAS HUESPEDES DE CADA HOTEL SEDE). (Uso de cubrebocas obligatorio / Toma de Temperatura).
06:00 h	6:50 h	Transportación gratuita	De la zona de transición 1 (Chankanaab) (Carretera nueva) a Zona de Arranque Marina Fonatur. (Uso de cubrebocas obligatorio)
05:35 h	6:45 h	Abre zona de transición 1.	Zona de Transición 1 (T1), Estacionamiento del Parque Chankanaab. (SOLÓ ATLETAS, CERRADO A PÚBLICO)
05:35 h	6:45 h	Entrega de bolsas naranjas y negras (Special Needs).	Zona de Transición 1 (T1), Estacionamiento del Parque Chankanaab. (SOLÓ ATLETAS, CERRADO A PÚBLICO)
6:45 h		Cierra zona de transición 1.	Zona de Transición 1 (T1), Estacionamiento del Parque Chankanaab. (SOLÓ ATLETAS, CERRADO A PÚBLICO)
06:50 h		ÚLTIMO Autobus para Zona de Arranque (Marina Fonatur).	De la zona de transición 1 (Chankanaab) (Carretera nueva) a Zona de Arranque Marina Fonatur. (Uso de cubrebocas obligatorio)
06:05 h	7:10 h	Entrega de bolsas blancas (guardarropa).	Marina Fonatur. (SOLÓ ATLETAS, CERRADO A PÚBLICO)
07:15 h		Arranque competencia Elite Varonil.	Marina Fonatur. (SOLÓ ATLETAS, CERRADO A PÚBLICO)
07:17 h		Arranque competencia Elite Femenil.	Marina Fonatur. (SOLÓ ATLETAS, CERRADO A PÚBLICO)
07:25 h		Arranque Categorías por Edad "Rolling Start"	Marina Fonatur. (SOLÓ ATLETAS, CERRADO A PÚBLICO)
10:35 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). (Buy & Collect)
12:45 h	13:00 h	Sanitización Zona de Transición 2 (T2)	Estacionamiento de la Mega Soriana
16:00 h		Abre zona de transición 2.	Estacionamiento de la Mega Soriana. (Salida por Hotel Barracuda).
18:45 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 15:50 h, no podrán continuar con su 3ra vuelta, debido al tiempo límite.
17:30 h		Entrega de Trofeos del IRONMAN Cozumel.	Carpa de Trofeos, Teatro al Aire Libre, a un costado de la Meta.
Lunes 22 de noviembre de 2021:			
INICIO	FIN	EVENTO	UBICACIÓN
01:15 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 01:15 h aprox., sin embargo, los atletas que realicen un tiempo total mayor diecisiete horas, aun cuando hayan llegado a la meta antes de las 01:15 h aprox., aparecerán como DNF.
01:35 h		Último momento para recoger bicicleta y cosas de Transición 2 (No bolsas Special Needs)	Zona de Transición 2, (Mega).
7:00 h	12:00 h	Tienda Oficial para venta de souvenirs y línea FINISHER del evento. Asignación de SLOTS & Roll Down para el IRONMAN World Championship 2022.	Parque Quintana Roo (A un costado de línea de meta). (Buy & Collect) Porfavor revisa la Guía del Atleta para detalles.

Los horarios están sujetos a cambios, favor de consultar actualizaciones en las juntas previas digitales.

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".

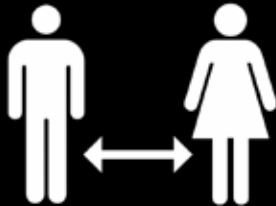
(Todos los competidores deben retirar su bici y cosas de la zona de transición 2 (Mega), a más tardar a las 01:35 hrs. Aprox. del Lunes 22 de noviembre).





### MONITOREO

En puntos de contacto, áreas de registro, así como staff y voluntarios.



### DISTANCIAMIENTO FÍSICO

Señalamientos en diferentes áreas del evento, reducción de puntos de contacto, accesos de un solo sentido.



### DURANTE EL REGISTRO

Horarios diferidos y predeterminados, distanciamiento y kits sanitizados.



### TRANSICIÓN

Aumento de espacio entre bicis, horarios diferidos para entrada y salida de bicis.



### ARRANQUE NATACIÓN

Zona de arranque con carriles y distanciamiento. Tipo Rolling Start.



### INFORMACIÓN AL ATLETA

Medios digitales: Guía del Atleta, juntas previas, boletín informativo.



### BOLSAS DE NECESIDADES PERSONALES

Se pondrá un mayor énfasis en las bolsas de necesidades personales para permitir a los atletas el autoservicio.



### ABASTECIMIENTOS

Autoservicio y con amplia separación.



### ZONA DE META

Flujo continuo, amplios carriles y entrega de kits sanitizados.

## 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 14:00hrs

[https://www.google.com.mx/?gfe\\_rd=cr&ei=SHuPVMpU-mn8wedlGoDQ#safe=active&q=unidad+independencia+cozumel](https://www.google.com.mx/?gfe_rd=cr&ei=SHuPVMpU-mn8wedlGoDQ#safe=active&q=unidad+independencia+cozumel)

**Para reservaciones, por favor contacta directamente direccion\_deportes@hotmail.com**

Aportación simbólica \$60 pesos por cada sesión.

### REGISTRO Y ENTREGA DE PAQUETES

El registro y entrega de paquetes se llevará a cabo en **EL PARQUE QUINTANA ROO (A un costado de la Meta).**

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, sanitizando el área entre cada grupo. 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.

#### Jueves (Entrega de Paquetes):

12:00 h a 15:00 h (Grupo 1) – (Capacidad Limitada)  
15:00 h a 15:20 h – Sanitización  
15:20 h a 18:20 h (Grupo 2) – (Capacidad Limitada)

#### Viernes (Entrega de Paquetes):

9:00 h a 13:00 h (Grupo 3) – (Capacidad Limitada)  
13:00 h a 13:15 h – Sanitización  
13:30 h a 17:30 h (Grupo 4)– (Capacidad Limitada)

**La Secretaría de Salud del Gobierno del Estado de Quintana Roo solicita que todos los atletas que compiten en el evento, proporcionen prueba negativa de COVID-19 (Antígeno o PCR) antes de asistir al Check-in por primera vez.**

**El resultado de esta prueba no debe tener más de 72 horas de haberse realizado. En caso de que te haya sido imposible realizarla, la prueba COVID-19 estará disponible a un costado del mismo Check-in.**

**El resultado negativo de la prueba debe presentarse IMPRESO en el registro antes de recoger el paquete.**

**Es muy recomendable realizar la prueba antes de llegar al evento para evitar tiempos de espera.**

**Gracias por tu cooperación con este requisito obligatorio solicitado por parte del Gobierno del Estado.**

**A todos los Atletas se les tomará la temperatura antes de ingresar a esta zona, quien exceda la temperatura corporal establecida, se le negará el acceso.**

### PARA LOS ATLETAS

Es obligatorio el uso de cubre bocas en todo momento en vía pública así como Registro, ingreso bolsa roja, ingreso de bicis, Zonas de transición, etc) SÓLO ATLETAS.

### IMPORTANTE

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

1. Llena y firma el pequeño cuestionario Digital Covid (Codigo QR).
2. Muestra en la entrada la confirmación de uno de los 4 Grupos.
3. Confirma tu número de participante en la IRONMAN Live Tracker APP.
4. En la fila que corresponda a tu número, muestra una identificación, comprobante de inscripción y firma el formato de exoneración de responsabilidad.
5. Recoge tu paquete el cual incluye:

- Cubre bocas
- \* Gel Sanitizante Personal
- \* 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 (2021). 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 17:30 h. el Viernes 19 de Noviembre.**





# #MyMazdaView

SEGUIMOS BUSCANDO  
LA VISTA PERFECTA





### **BRAZALETE DE ATLETA**

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

El brazalete te permitirá tener acceso a las zonas de transición, autobuses, zona de recuperación, 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 brazalete. No te retires el brazalete hasta haber terminado todas las actividades del evento.

### **SEGURIDAD PERSONAL**

#### **USO OBLIGATORIO DE CUBREBOCAS EN TODO MOMENTO**

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. Cuidalos muy bien ya que son tu vale por tu bicicleta!

Cualquier persona que use este ticket para recoger pertenencias, deberá cumplir el filtro sanitario.

El horario de la Zona de Transición 2 será de 15:50 horas del domingo 21 de Noviembre a la 01:25 horas aprox del día siguiente.

### **BOLSAS DE COLORES:**

En tu paquete de atleta recibirás cinco bolsas:



### **Bolsa roja:**

Ropa y cosas para carrera (entregar y colgar personalmente: el sábado 20 de noviembre, en el rack correspondiente de la T2, dentro del estacionamiento de la Mega Soriana o la transición T2) de 8:30 a 17:30 h (Dependiendo de tu Grupo)

8:30 h a 12:00 h. (Grupo 1 y Grupo 2)

12:15 h a 12:30 h. – Sanitización

12:30 h a 16:00 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.

**Todos los Atletas AWA, tendrán prioridad de selección de cualquiera de los 4 grupos.**

### **Bolsa azul:**

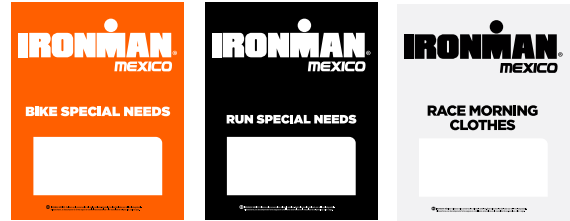
Ropa y cosas para ciclismo (entregar personalmente: el **sábado** 20 de noviembre, en el rack junto con tu bici, en Chankanaab T1)

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

12:45 h a 13:00 h. – Sanitización

13:00 h. a 16:30 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** 21 de noviembre, en los autobuses a un costado de transición T1 en Chankanaab de 5:35 a 7:10 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** 21 de noviembre, en los autobuses a un costado de transición T1 en Chankanaab de 5:35 a 7:10 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** 21 de noviembre, en los autobuses en Marina Fonatur de 6:05 a 7:10 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

Este año las juntas previas serán digitales para evitar conglomeraciones en lugares cerrados. Estas son elaboradas por el Comité Organizador y La Federación Mexicana de Triatlón (FMTRI) con importantes instrucciones y recordando las reglas de la competencia y serán distribuidas por correo electrónico a los participantes como publicadas en redes sociales de IRONMAN México (De la misma manera que esta Guía de Atletas)

## REGISTRO OBLIGATORIO DE BICICLETA PARA ATLETAS:

Sábado 20 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).

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

12:45 h a 13:00 h. - Sanitización

13:00 h. a 16:30 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 20 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.**

## DESCUENTOS LOCAL RETAIL PARTNER:

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



# GRANDES BENEFICIOS DE PAGAR CON TU TARJETA SANTANDER



Si pagaste tu inscripción del IRONMAN Cozumel con tu tarjeta Santander,  **tienes acceso a las nuevas estaciones de servicio dentro del evento.**

## SUNBLOCK & SANITIZER SERVERS



Cuidate del sol y mantente desinfectado con los **Sunblock & Sanitizer Servers Santander.**

Recupera tus fuerzas con un **delicioso Smoothie**  
Afuera de la recuperación, encontrarás la barra donde serviremos deliciosas y nutritivas bebidas.

## WELLNESS BAR



## MEDAL HOLDER PERSONALIZED



Cuelga tus medallas en este nuevo medallero que Santander trae para tí. Ideal para quienes tienen hijos, ya que incluye material de decoración **para personalizar el medallero para mamá o papá.**

Encuétralos en las inmediaciones del evento.  
Recuerda seguir los lineamientos de sana distancia.  
Beneficios válidos hasta agotar existencias el día del evento.





## INFORMACIÓN DEL DÍA DE LA COMPETENCIA

**PARQUE CHANKANAAB Y MARINA FONATUR, ESTARÁN CERRADOS 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.

### MARCAJE DE ATLETAS EL DÍA DE LA COMPETENCIA:

Para mantener la distancia física, No habrá Marcaje de Atletas en el IRONMAN Cozumel. Los Atletas no necesitarán estar marcados para la competencia. Para asegurar que ellos puedan ser identificados correctamente, deberán usar su gorra de natación previamente auto marcada con número de atleta para la etapa de natación, calcomanías en casco y bici, así como número 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.

### 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:

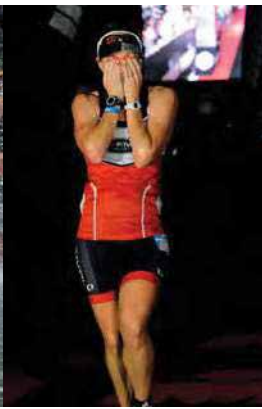
- ORO (dentro del top 1%)
- PLATA (dentro del top 5%)
- BRONCE (dentro del top 10%)

Para resolver dudas acerca del ALL World Athlete Program favor de contactar a: [awa@ironman.com](mailto:awa@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 5:35 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 llevaran a la Zona de Arranque. El acceso a dicha zona es exclusiva para atletas, no olvides portar tu brazalete. **(Uso de cubreboca obligatorio)**

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 colgar tu bicicleta en los racks correspondientes de la T2, con base en los nuevos protocolos, No habrá carpa de cambio.

Cualquier persona que use este ticket para recoger pertenencias, deberá cumplir el filtro sanitario.

**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.**

Todos los atletas deberán tener puesto su cubreboca desechable a lo largo del Rolling Start, justo antes de ingresar al agua se desecharan en contenedores especiales. Es obligatorio usar un cubrebocas desechable en esta etapa de la competencia aparte del cubrebocas que usaras durante el resto de las actividades del fin de semana. Los atletas entrarán al agua de manera continua a través de una zona controlada de acceso, (3 Atletas cada 10 segundos aprox.). Todo esto manteniendo sana distancia entre Atletas. El tiempo de competencia iniciará al cruzar el tapete de la línea de arranque.

Los competidores deberán ingresar a dichas áreas con respectiva sana distancia 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 si muy aconsejable.

Los atletas de categorías por edad comenzarán a entrar al agua a las 7:25 am. Se estima que tome 50 minutos a todos los atletas el entrar al agua, por lo que todos deberán estar dentro para las 8:15 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.



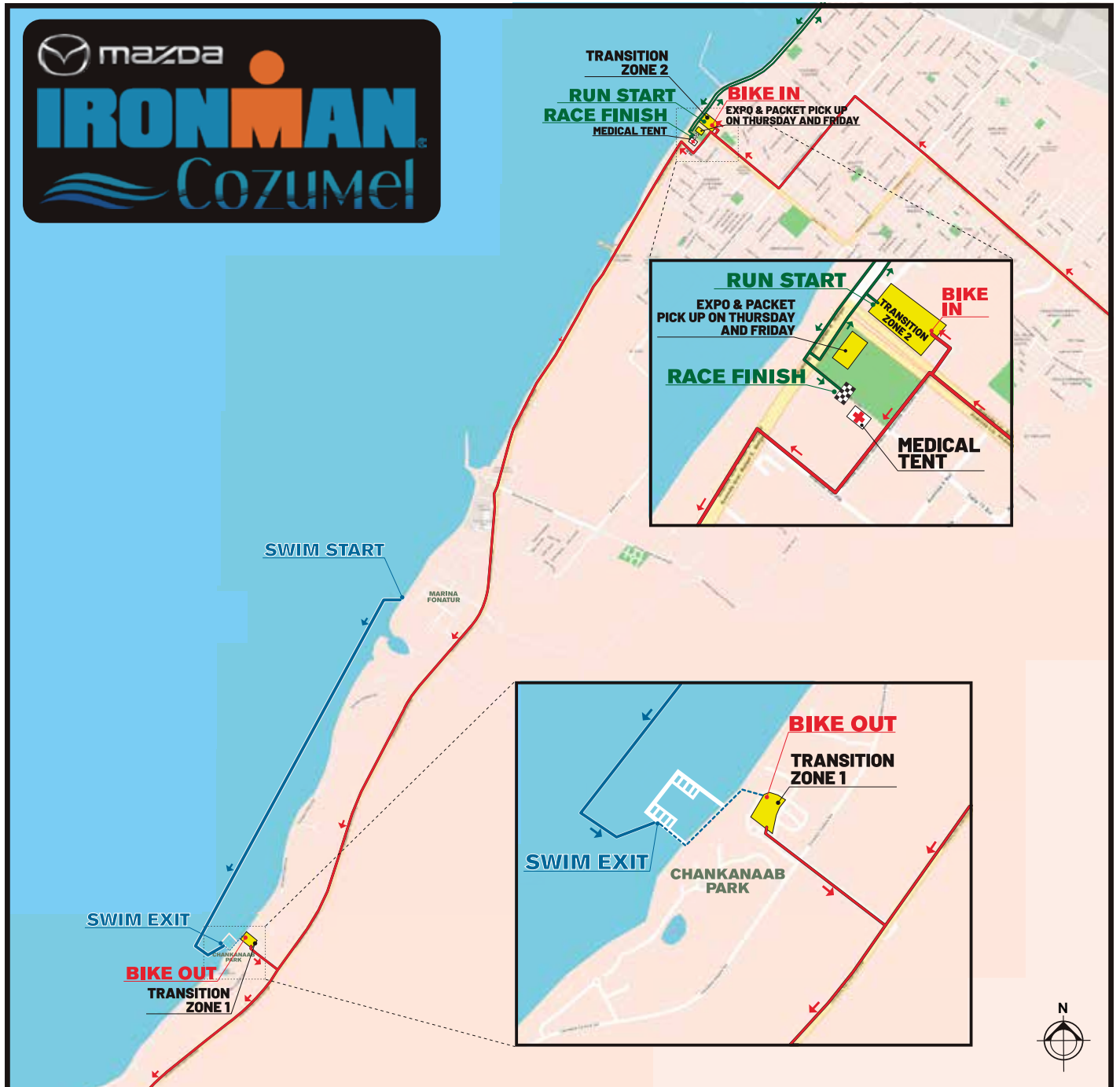




Download the IRONMAN Tracker App and follow your athlete on race day! Receive updates and find the perfect spot to cheer as they pass by on course!



# MAPA DE UBICACIÓN PRESENTADO POR:





# NO TE QUEDES FUERA



**IRONMAN**  
**70.3**® RIVIERA DIAMANTE  
ACAPULCO

PRESENTED BY



3 DE ABRIL DE 2022



**IRONMAN**  
**70.3**® Cozumel

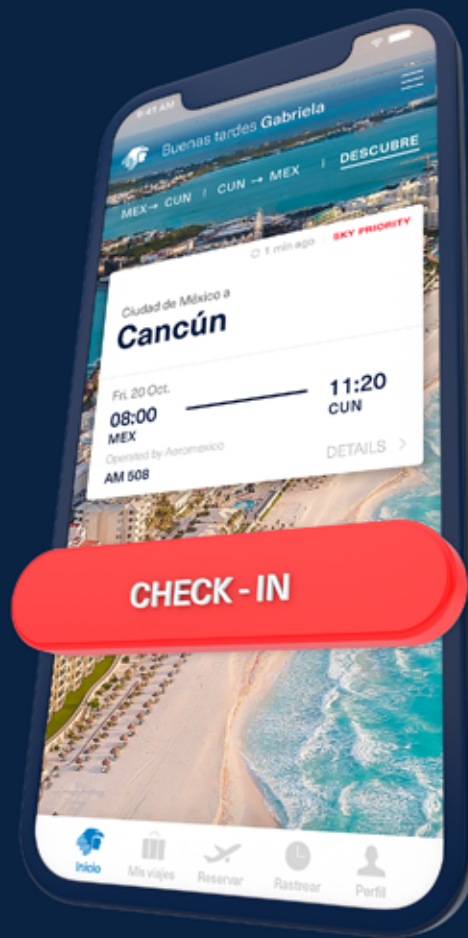
PRESENTADO POR **INOVASPORT**

25 DE SEPTIEMBRE DE 2022

MÁS INFORMACIÓN EN [WWW.IRONMANMEXICO.COM](http://WWW.IRONMANMEXICO.COM)



LA LÍNEA QUE NOS UNE  **AEROMEXICO** 



# Viaja fácil y seguro

Descarga la App de Aeroméxico y haz tu Check-in desde donde te encuentres. Así evitas contacto en el aeropuerto y viajas más seguro.

Descárgala en:



Viaja con los protocolos de higiene más estrictos y la mejor política de flexibilidad. Conoce más en [aeromexico.com/tuseguridad](https://aeromexico.com/tuseguridad)

Conoce más en [aeromexico.com/app](https://aeromexico.com/app)



# 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 7:25 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. A lo largo del mismo verás paddle surfers del lado izquierdo con playera naranja y al lado derecho, también los habrá, pero con playera amarilla.

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 2022 o no.

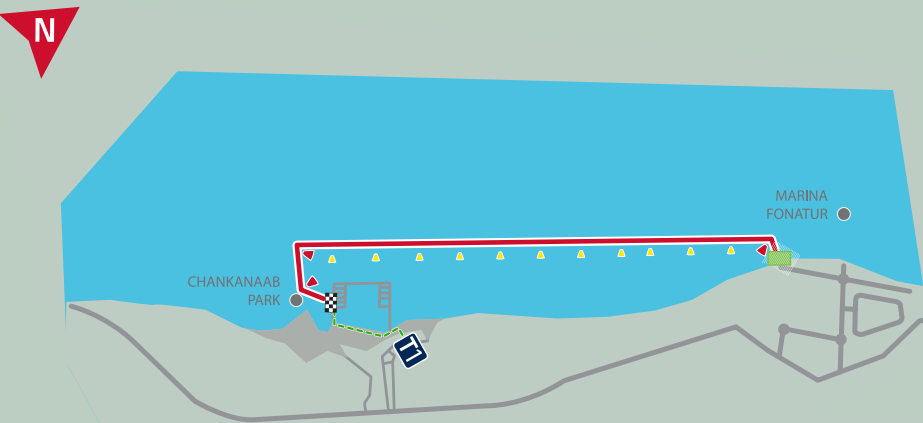
## RECOMENDACIONES PARA LA NATACIÓN:

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. Con base en los nuevos protocolos, No habrá carpas de cambio.
11. En caso de que te hayas cambiado, deja tus cosas de natación en la bolsa azul y cuélgala en tu rack.



### 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

- T 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



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

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

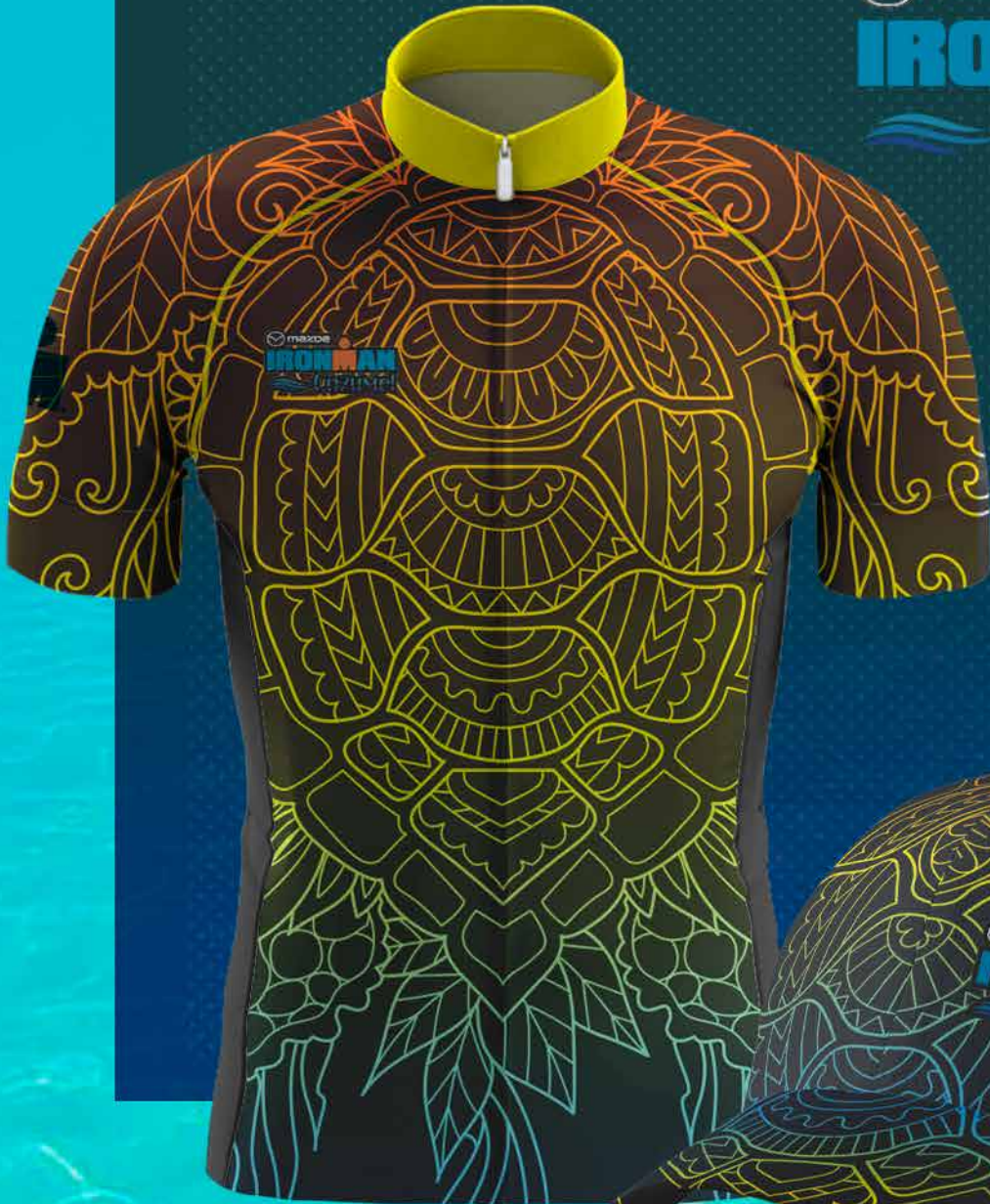
Regístrate, obtén tu membresía sin costo  
y disfruta de todos los **beneficios.**



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 de la meta. 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 ponchaduras, 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:
    - 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 'P' 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).
- 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.


**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.

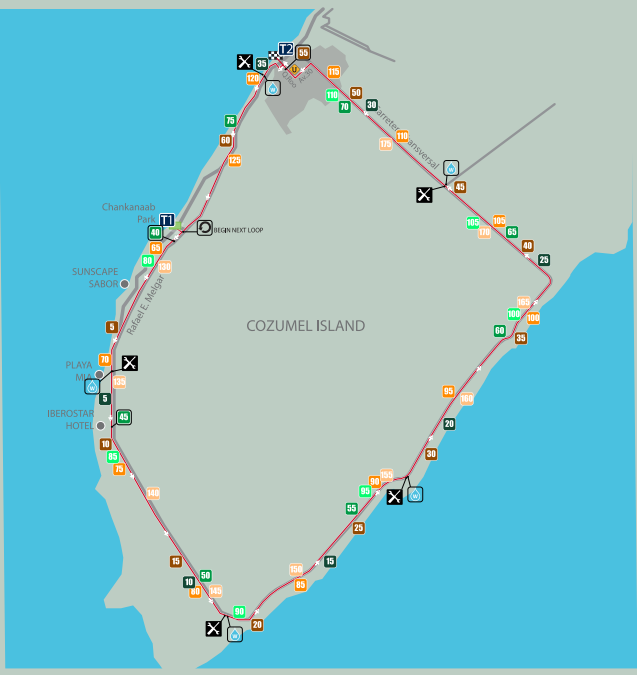
Por favor sigue estas sugerencias:

- 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

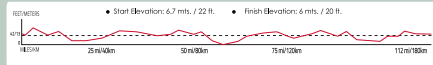


**TURN BY TURN DIRECTIONS**

- Mount your bike, exit transition 1 and head south east 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**

-  TRANSITION 1 AREA
-  TRANSITION 2 AREA
-  START LINE
-  FINISH LINE
-  1<sup>st</sup> LOOP MILE
-  2<sup>nd</sup> LOOP MILE
-  3<sup>rd</sup> LOOP MILE
-  1<sup>st</sup> LOOP KILOMETER
-  2<sup>nd</sup> LOOP KILOMETER
-  3<sup>rd</sup> LOOP KILOMETER
-  U-TURN
-  BEGIN 2<sup>nd</sup> LOOP
-  WATER / AID STATION
-  MECHANICAL SERVICE



COPYRIGHT © WORLD TRIATHLON CORPORATION. ALL RIGHTS RESERVED.

**IN THIS EVENT**

**DRAFTING IS PROHIBITED**

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

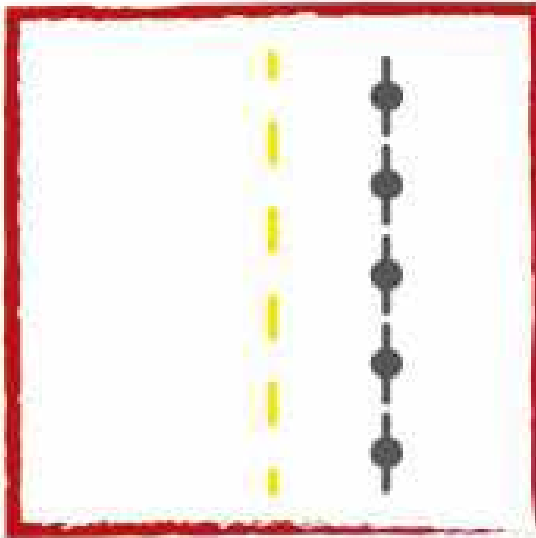
**I**   
**DRAFT**



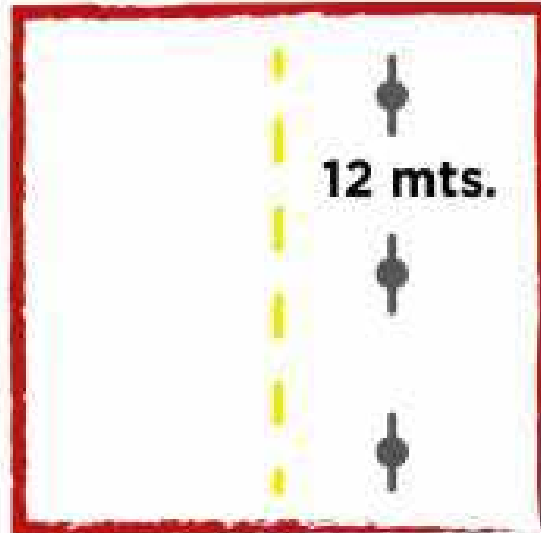
**IRONMAN**<sup>®</sup>



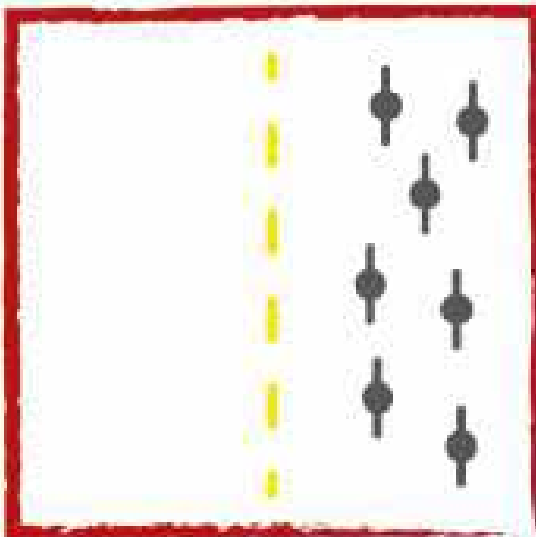




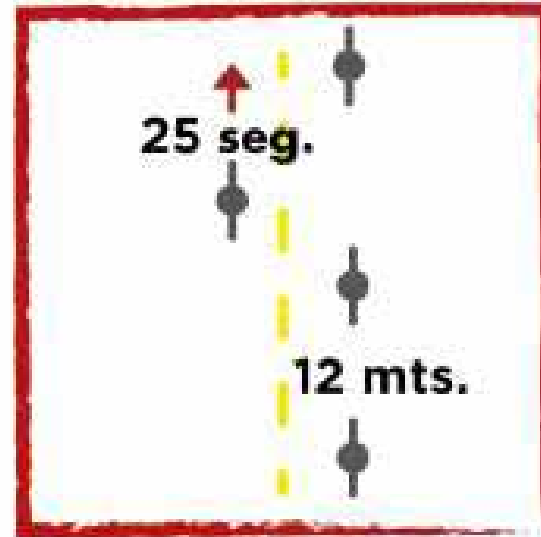
NO



YES



NO



YES



12 mts.

ZONA DE DRAFTING



**SOMOS UNA CERVEZA  
LIGHT SUPERIOR**

SOMOS

*Michelob.*  ULTRA

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

### DURANTE LA RODADA

## 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 conduzca 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.

## 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.

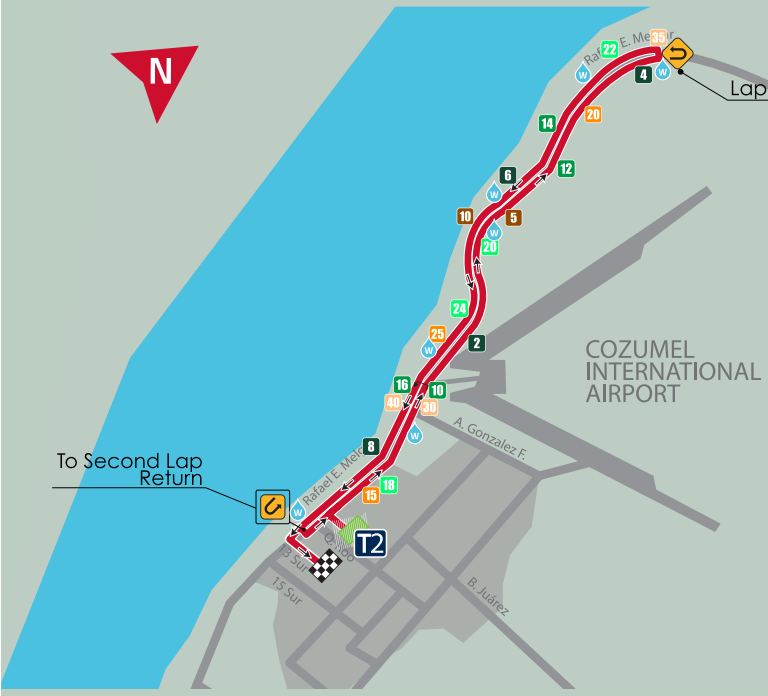
- Los competidores deberán portar su número al frente durante todo el tramo de la carrera.
- No se permite ningún tipo de apoyo o de acompañamiento de familiares o amigos durante la carrera. Esta es una prueba de resistencia individual. Está permitido que un participante que aún esté compitiendo acompañe 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.



## RUN COURSE

26.2 MILES / 42.195 KILOMETERS // 2 LOOP

COZUMEL, QUINTANA ROO



N

Lap Return

To Second Lap Return

COZUMEL INTERNATIONAL AIRPORT

A. Gonzalez F.

B. Juárez

15 Sur

13 Sur St.

Rafael E. Melgar

### TURN BY TURN DIRECTIONS

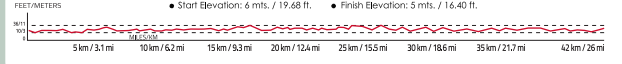
- Exit transition 2 and turn right onto Rafael E. Melgar
- Continue on Rafael E. Melgar heading Northeast until U Turn
- Continue on Rafael E. Melgar heading Southwest until U Turn on 13 Sur St.
- Continue on Rafael E. Melgar heading Northeast until U Turn
- Continue on Rafael E. Melgar heading Southwest 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
- 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.



5km / 3.1mi   10km / 6.2mi   15km / 9.3mi   20km / 12.4mi   25km / 15.5mi   30km / 18.6mi   35km / 21.7mi   42km / 26mi

COPYRIGHT © WORLD TRIATHLON CORPORATION. ALL RIGHTS RESERVED.



# mission:brain

## FOUNDATION

Ya estás inscrito al IRONMAN de Cozumel, ahora tienes la oportunidad de **cambiar vidas** donando tus kilómetros.

Aporta los 113 kilómetros que recorrerás el día del evento a la misión de darle una vuelta a la tierra con Mission Earth.

Puedes donar 1, 2 o 3 dólares por cada kilómetro recorrido. El dinero recaudado será donado a Mission Brain y servirá para realizar neurocirugías por Dr. Q y su equipo a las personas que más lo necesitan.

Da click en el siguiente botón y selecciona la opción de 113km en la cantidad que quieras donar: 1, 2 o 3 dólares.

[\*\*Dona tus kilómetros aquí\*\*](#)

Previo al evento te haremos llegar un enlace en donde deberás vincular la cuenta del dispositivo con el que competirás el día de tu evento (Garmin, Polar, Suunto, etc.) No olvides guardar la actividad al finalizar tu competencia para que tus kilómetros puedan ser sumados.

Estaremos contigo, Dr. Q y todos sus equipos seguiremos de cerca tu carrera en Cozumel ¡prepárate!





#SIGUESUDANDO®



## POLÍTICA DE 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.

**Al cruzar la meta recibirás un cubrebocas, es muy importante utilizarlo durante el tiempo que permanezcas en la recuperación y posteriormente en vía pública.**

## 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

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 2021. Si tu tiempo **chip** es mayor a 2 horas 20 minutos aparecerá como **"DNF"** en los resultados oficiales del evento.

### CICLISMO

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 2021. **Los atletas que no hayan terminado su segunda vuelta de bici (116 km) antes de las 15:50 h, no podrán continuar con su 3ra vuelta debido al tiempo límite.**

### CARRERA

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 2021.

**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.**

### TIEMPOS LÍMITE PARCIALES:

Considerando que el último atleta ingreso al agua a las 8:15hrs.

### CICLISMO

Km 118 a las 15:55 h (Mega Super Center)

Km 146 a las 16:55 h (Punta Sur)

Km 166 a las 18:17 h (Mezcalitos)

### MARATÓN

Km 28 a las 23:21 h

Km 35 a las 00:07 h Del Lunes 22 Noviembre.

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 medico, 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 (2021). 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.
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.

#### 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 brazalet incluido en tu paquete. Te recomendamos aplicar 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: San Jeronimo # 424 PB1 Col. Jardines del Pedregal Alcaldía Alvaro Obregon CP 01900, Ciudad de Mexico.

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

### INFORMACIÓN MÉDICA

- **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 pueden 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 dan en la zona médica del evento ocurren después de que los atletas han terminado la competencia, por favor no abandones en 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**

Habr  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. Habr  cambio de ánforas, las que recibas serán siempre nuevas y llenas de agua. Estas ánforas serán rellenas por voluntarios perfectamente preparados (PPE) y siguiendo todos los nuevos protocolos, Si lo deseas, habrá botellas de Agua de 600ml en caso de que T  mismo las desees rellenar.

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.

Todos los voluntarios usarán Equipo Personal de Protección (PPE).v



**FUEL 2 GO**

FUEL2GO es la energía que necesitas para rendir al máximo en tu actividad física, ya que cuenta con la más nueva tecnología en alimentos, tomando como base estudios científicos en nutrición deportiva.

Se ha visto que durante ejercicio de moderada intensidad o ejercicio intermitente mayor a una hora de duración, el consumo de 30-60 g de carbohidratos tiene grandes beneficios, ya que reduce la fatiga y mejora el rendimiento físico.

FUEL2GO contiene 25.4 g de carbohidratos por lo que se recomienda su consumo 15 minutos antes de iniciar la actividad física y cada 30 minutos durante, esto con el fin de consumir aproximadamente 50 g por hora. Por otro lado, estudios científicos demuestran que puede haber hasta 65% mayor oxidación y mejor utilización cuando se usan mezclas de carbohidratos. Tal es el caso de FUEL2GO, el cual está elaborado a partir de una combinación de maltodextrina, fructosa e isomaltulosa.

FUEL2GO contiene sodio y potasio, electrolitos que se pierden en mayor proporción con el sudor y también contiene 25 mg de cafeína, la cual tiene efectos benéficos en cuanto a la optimización de energía y percepción del agotamiento personal.

Los puestos de abastecimiento del maratón cerrarán 17 horas después de haber iniciado el evento.

**ÁREA DE RECUPERACIÓN**

Al llegar a la meta, recibirás gel para manos y un cubrebocas, habrá 2 pasillos paralelos para mayor distanciamiento social, todos los finalistas recibirán una Medalla Oficial, Gatorade, Agua, Galletas, Sandwich, Plátano, Mandarina y Barra en una sola bolsa. No olvides recoger Tu playera de finalista afuera de los pasillos de la recuperación.

**ENTREGA DE TROFEOS**

**Domingo 21 de Noviembre, 17:30 h**

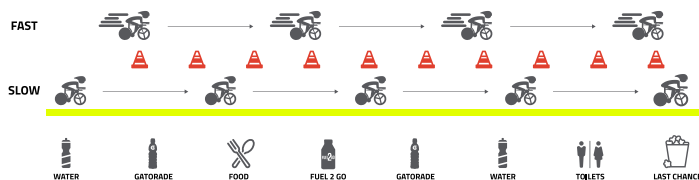
**Lugar: Carpa de Trofeos, Teatro al Aire Libre, a un costado de la Meta**

Los trofeos se entregarán a los cinco mejores lugares de cada categoría por edad, tres mejores Elites en ambas ramas y a los mejores 5 Triclubs. Apegandose a la gua regresa a Competir, no habrá Ceremonia de Premiación después de la carrera. Los Atletas podrán recoger su trofeo en la carpa de trofeos (Teatro al aire libre) a partir de las 17:30 h el día de la competencia. Para saber si haz ganado trofeo, descarga la app IRONMAN Tracker para ver los resultados.

Si no puedes o eliges no recoger tu premio durante el período de tiempo del día de la carrera, 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 premio el día de la competencia.

**Bike Course Aid Stations**



**Volunteers not to cross over the line, bikers come to them**

**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**

Este servicio será de autoservicio, es decir, habrá pocos voluntarios que siempre tendrán perfectamente abastecidas todas las mesas. Habrá 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.

Todos los voluntarios usarán Equipo Personal de Protección (PPE).

**Run Course Aid Stations**



**Volunteers not to cross over the line, runners come to them**



# IRONMAN®

# FUEL 2 GO



¿Cuándo tomar Fuel2Go?

Tomar 1 gel 15 minutos antes de la competencia.

Tomar de 2 geles cada hora durante la competencia.

Varios estudios científicos recomiendan que durante una actividad física de intensidad moderada a intensa con una duración mayor a 60 min, el atleta puede obtener grandes beneficios con una ingesta de 30 a 60g de carbohidratos.

Fuel2Go proporciona de manera portátil la densidad energética necesaria para sostener las demandas energéticas y maximizar tu rendimiento durante la competencia.

### ¿Por qué tomar Fuel2Go?

- Mayor Rendimiento
- Mayor Resistencia
- Menor Fatiga
- Mejor Hidratación.



Un gel de Fuel2Go contiene:

- 25.4g de carbohidratos.
- Sodio y Potasio: los principales electrólitos que se pierden con el sudor, por lo que te ayuda a mantenerte hidratado.
- Cafeína: es un estimulante que aumenta el estado de alerta, reduce la fatiga y proporciona una mayor resistencia.

[www.fuel2go.com.mx](http://www.fuel2go.com.mx)

# ASIGNACIÓN DE SLOTS & ROLLDOWN (REASIGNACIÓN DE SLOTS) PARA EL CAMPEONATO MUNDIAL DE IRONMAN 2022:



El IRONMAN Cozumel 2021, otorgará 75 Slots para el Campeonato Mundial IRONMAN del 7 de Mayo 2022 que se celebrará en St. George, Utah, USA y 45 Slots para el Campeonato Mundial IRONMAN del 6 & 8 de Octubre 2022 que se celebrará en Kona, Hawaii, USA. Atletas sólo podrán elegir uno de los dos eventos.

Si obtienes dicho slot, nos pondremos en contacto 48 a 72 horas después de la carrera para asesorarte. Tienes 48 horas para completar tu registro y pagar la tarifa respectiva. Si no lo completas en ese periodo de tiempo, se liberará el slot.

No puedes cambiar de opinión después del registro, por lo tanto, si no estás seguro es mejor "participar" (confirmar).

## ¿Cómo funciona la asignación de slots para grupos por edad?

En primer lugar, un grupo por edad es un grupo de edad particular dentro de un género particular. Por ejemplo, "Hombre 25-29" es un grupo por edad y "Mujer 25-29" es un grupo por edad diferente.

## El proceso de asignación

### Antes de la competencia:

- A cada grupo por edad con atletas registrados se le asigna un espacio tentativo a cada uno ("slot asignado inicialmente").
- Todas las demás plazas disponibles para la carrera ("plazas asignadas proporcionalmente"), no se asignan hasta el día de la competencia.

### El día de la competencia:

- Si no hay titulares en un grupo por edad, entonces el slot asignado inicialmente al grupo de edad se elimina y se reagrupa en las "plazas asignadas proporcionalmente".
- Las "plazas asignadas proporcionalmente" se asignan entre todos los grupos por edad (aquellos que tienen al menos un titular) de forma proporcional en función del número de participantes en cada uno. Esta asignación se realiza en las categorías masculina y femenina.

### Después de la competencia:

#### ▪ Antes de la liberación de slots (roll down):

Si no hay finalistas en un grupo de edad con uno o más titulares, entonces el "slot asignado inicialmente" para ese grupo por edad se reasigna, dentro del mismo género, al grupo por edad con la proporción más alta de participantes en los slots.

#### ▪ Durante la liberación de slots (roll down):

Si cualquier espacio asignado a un grupo por edad no se reclama (después de que se completa el Roll Down para ese grupo por edad), éste se reasigna, dentro del mismo género, al grupo por edad con la proporción más alta de participantes en los slots.

## Información adicional

Solo los atletas de grupos por edad son elegibles para recibir los slots para el Campeonato mundial de grupos por edad. Los atletas que ostenten un status de profesionales o de élite ante cualquier organismo miembro del cuerpo rector de la ITU, el programa de membresía profesional del WTC o que hayan competido como atleta de élite en cualquier evento internacional durante el año calendario, no son elegibles para los slots de grupos de edad. Los atletas no pueden en el momento del evento, ni durante el Campeonato Mundial, haber calificado o tener el status de atleta Profesional o Elite.

Cualquier cambio en el status de un Atleta antes de la participación en cualquier evento, incluyendo los clasificatorios para el Campeonato Mundial, debe ser informado al WTC de inmediato. El hecho de que el Atleta no haga el anuncio, será motivo de descalificación de dicho evento y puede resultar en una sanción en los eventos del WTC.

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

## INSCRIPCIÓN AL IRONMAN COZUMEL 2022:

Las inscripciones para el IRONMAN Cozumel 2022, estarán disponibles a través de la página del evento [www.ironmanmexico.com](http://www.ironmanmexico.com), el lunes 22 de noviembre de 2021 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 Carpa de Trofeos 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!**



# 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)





## MAZDA IRONMAN COZUMEL 2021

### 3P TRI TEAM

Team Zoot  
Cleveland Tri Club  
Santiago Ascenco Assessoria Esportiva  
AguilesMD  
Trianorte  
Central Florida Tri Club  
Even  
3PSC  
Spadotto Triathlon Team  
Tridente Team  
Team Sirius Tri Club  
Barracudas Triathlon (Mexico)  
IronBar Tri Club  
BASE Performance Team  
Wattie Ink.  
Plush Global  
IronTex  
ProjectPR Coaching  
Peaks Coaching Group Brasil  
Kamikaze Tri Club  
Endurance Nation  
Big Sexy Racing LLC  
AlinaNutriSport  
TRITANIUM  
Salt Lake Tri Club  
Python Team EC  
mind2motion  
Ironman RD  
FW Tri Club-Friends Who Tri  
EC Pinheiros  
Breakthrough Performance Coaching  
K2 Multisport  
iTRy Team RGV  
EnduranceMX  
Coeur Sports  
CMTEAM  
Cannibal Triathlon Team  
Canadian Armed Forces Triathlon Team  
BMA Bajo Mundo Atletico (Atletic Underground)

Al-Limite  
/tri club denmark  
Watts/Kg  
VESPA  
Unknown Triathlon Team  
TriOn3  
TriMegTri Coaching  
TriDot Triathlon Training  
Triathlon in Tokyo  
Triabolos Triathlon Hamburg e. V.  
tri.P.coaching  
TOWER 26  
Ticotlon Costa Rica  
Team VAM  
T3 Coach Santillana  
Pacific Spirit Triathlon Club  
ON PACE Triathlon Training Club  
Nutriperformance Triathlon  
Nightriders triathlon  
Memphis Thunder Racing  
Laguna Madre Gator Chasers  
Kinney Multisport  
Kennedy Law Racing  
IRON ISLA PUERTO RICO  
Helsinki Triathlon ry  
GOODWILL RUNNERS  
FxcK Cancer Endurance Club  
FilAmTri  
Eintracht Frankfurt Triathlon  
DEPORTIVO 18 DE MARZO  
California Triathlon  
Britton's Tri Force  
BR Esportes  
Boca Raton Triathletes  
Area 3 Endurance  
3volution  
X3me Sports Performance management  
Wyn Republic  
Wolfpack Endurance Team  
Wingman Multisport

"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)."



## MAZDA IRONMAN COZUMEL 2021

Umara Sports Club  
TYB Coaching  
TRU Endurance  
TriPower MultiSports  
TriMaX - Costa Rica  
Trilife.ru  
TriBike Transport  
Triathlon Racers of Iowa  
Triathlon Club of San Diego  
Triathlon Club of Burlington  
Tri-PTC  
Tri Team PDX  
The Cupcake Cartel  
The Crew Costa Rica  
Terrible Tuesdays Athletic Club  
Team\_VidaFit\_CR  
TEAM VARO  
Team Trainer Sports  
Team Red White & Blue  
Team Liv2Win  
Team ERDINGER Alkoholfrei  
Sweetspot-Training.at  
Suunto Elite Team  
SFL Triathlon  
Seminole County Triathletes  
Seattle Green Lake Triathlon Group  
SBR Weston  
RUN3rd Alliance  
Rocky Mountain Tri Club  
QT2 Systems  
Purple Patch Fitness  
Portsmouth Triathletes  
Peninsula Multisport  
NRGPT  
MOJO RACING TEAM  
MFT Ecuador  
Mauna Endurance  
Lyatskiy Team  
LP Endurance KW  
Lone Star Pacesetters

LA TRI Club  
KIS Performance Team  
Kelowna Triathlon Club  
IRONMID-ninobici  
IRONGUATE  
GYM ACUATIC TRI TEAM  
Garza Team MultiSports  
Frisco Triathlon Club  
Fort Lauderdale Triathletes  
Extreme Endurance Team  
ENVE Racing  
Endurance Racing  
DC Triathlon Club  
Club de triathlon Rouge et Or de l'Universite  
Laval  
Caerphilly Triers  
BRO Athletic Brotherhood  
Bons Temps Triathletes  
BNG Endurance  
blueseventy racing  
BIKING  
Bart Coaching  
Austin Tri Team  
ATP Triatlón  
Atlanta Triathlon Club  
Athlos Multisport  
APICE TREINAMENTO MULTIESPORTIVO  
Altitude Multisport Club  
AGMT  
Zerclo Energia Helios  
Zeppelin-Team OSC Potsdam  
Yüz Bin Kos  
YEIPRO  
Windrush Triathlon Club  
Well-Fit Performance  
Webtreino  
Walter Tucho Assessoria  
VfL Sindelfingen Triathlon  
US Military Endurance Sports  
TTT-TOTAL TRAINING TEAM

"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)."



## MAZDA IRONMAN COZUMEL 2021

TT3 Time Trial Triathlon  
Triworx  
TriWise Triathlon Team  
Triton Multi Sport  
TriSALMONES  
Trinidad & Tobago Triathlon Federation  
TriNergie de Shawinigan  
TriLife Coaching  
TriForce Triathlon Team  
TriDubai  
TRIBOOST  
Tribe Multisport  
TRIBE - Southern California  
Triatlon UC  
TRIATLETTE  
Triativo Assessoria Esportiva  
Triathlonfuchse Osterburg  
Triathlon Team Düsseldorf  
TRIATHLON STORE TEAM PRO  
Triathlon GGs  
Triathlon club Valais  
Triathlon Club of Oklahoma City  
TriAnimals  
TRI4FIT  
Tri-Team Kaiserstuhl  
Tri-Shark Triathlon Club  
TRI-LOCO  
Tri-It Together  
Tri-Avengers  
Tri-Action Mont-Tremblant  
TRI TEAM IGNITE  
Tri Energy  
TRI CLUB SPORTA GT  
Trefilados Urbano  
Treasure Coast Triathletes  
Top Line Tri Club  
TNT - Triathletes of North Texas  
Tiki Triathlon and Sports Nutrition  
The Miami Tri Club  
The Fitness Lab  
Tempo-Sport BE THE CHANGE  
Team Zoot Europe  
Team Z  
TEAM YOGI RODRIGUEZ WORKOUT  
TEAM VANUZA MACIEL  
Team Turbo Multisport  
Team TriLife  
Team TriBy3  
Team That Guy  
Team Orion  
Team Organic Coaching  
Team One10  
Team Innerforce  
Team INFINIT Performance  
Team Evsy  
Team Elite by Coach SBR  
Team Coach-Tony  
Team CHS Cycling/IRONMAN Race Team  
Team Blaze Spokane Triathlon Club  
Team Betty  
Team B.A.B.E. Athletics  
Swim Bike Run St. Louis  
Svendborg Triathlon klub  
SuperFly  
Sunrise Triathlon Club  
Summerville YMCA Tri Club  
Sterk Span Coaching Academy  
Stade Français  
SportsMetrics  
Sparta55 Tri Club  
Southern Utah Triathlon Club  
Southern Ontario Triathlon Club (SO-TRI)  
Sondra L Isom  
SOAS/Hansym Racing  
Snakes TyM  
Snake River Triathlon Club  
Skizunft Kornwestheim Triathlon  
Silicon Valley Triathlon Club  
Sidor Team  
Saint-Tri

“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).”





## MAZDA IRONMAN COZUMEL 2021

Saint Grégoire Triathlon  
Sacramento Triathlon Club  
Rybread Racing  
RUST NEVER SLEEPS...IRONMAN for the mas-  
ters athlete  
RSOT  
Rougeot Beaune triathlon  
RODRIGO TOSTA PERFORMANCE  
Rockwall Triathlon Club  
Road Runners Chile  
Revel Racing  
Regina Multisport Club  
Red Dog Triathlon Training  
REA Card Triathlon Team TuS Griesheim  
RadStrong Tri  
Race & Shine Sports Club  
Quad Cities Triathlon Club  
PRO CYCLING CLUB  
PPR TEAM  
Portland TriClub  
PlayTri Oceanside Team  
Peloton KB – WolvesFactory  
Peaksters  
PAULO SERGIO TRIATHLON COACHING  
Pathetic Triathletes Group  
Paragon Training  
PACO TORA-ARSEN  
P3 Trisports Team  
Outspokin Multisport Team  
OutRival Racing  
ORR Factory Racing  
Oakland TriClub  
NYX Endurance  
NVDM Coaching  
NUCUSTT  
North Texas Multisport  
North Mississippi Endurance  
Norte  
No Limits Triathlon  
NEW TEAM TRIATLON

Navas Tri  
MyProCoach  
MULTISPORT PERFORMANCE  
Moxie Multisport  
Mountain Athletes  
Moove All1  
Milestone Cycles  
Mid Maryland Triathlon Club  
Marilyn Chychota Coaching  
Manocchio Triathlon Team  
MACH 5 RACING  
Limerick Triathlon Club  
Las Vegas Triathlon Club  
Lake Houston Bike & Tri  
Lake Charles Triathletes  
LADIES TRI TEAM  
KTK86  
Kiwami Racing Team  
Kerberos  
Kauno Triatlono Klubas  
JTRI.ch  
ITL Coaching and Performance  
IRONDEVILS  
Iron Chihuahua  
Infinite Multisport Triathlon Club  
Indoor - Triton  
IK Fyris Triathlon  
i3 Triathlon  
Hypoxic Costa Rica  
HPC Heemstede  
Houston Racing Triathlon Club  
Hoa Strong  
Hareskovens Triathlon Klub  
Hannover 96 Triathlon  
Guate Tri Club  
GOLONG4ALL  
Golden Gate Triathlon Club  
GNOTRI.COM  
GLOBALQUARK  
Gävle Triathlonklubb

“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).”



## MAZDA IRONMAN COZUMEL 2021

Full Send Triathlon  
FREE EAGLE Fun Racing Team  
FR Racing  
FORZA TEAM CANCUN  
Fit Club  
Fellipe Santos Team  
Fasttriathlon  
Expatriés Triathlon  
ESCUELA ARGENTINA DE TRIATLON- ABA TEAM  
EPIC ENDURANCE  
EOP Tri Coaching  
enDuRo team  
Endurance Factory Training  
Empire Tri Club  
Eltham Tri And Open Water Club  
Dynamo Multisport  
Durham Region Triathlon Club  
DreiZack Spandau e.V.  
Dragons Querétaro  
District Triathlon  
District Multisport  
Darkside Racing  
D3 Multisport  
CUBA BIKE  
CTF - Club de Triatlon Figueras  
Crush 3 Racing  
Cronulla Triathlon Club  
Conroe Triathletes  
Coeur d' Alene Triathlon Team  
CLUB TRITANIUM  
Clermont Triathlon Club  
Chicago Endurance Sports  
CE Katoa Barcelona  
cbsports  
CapitalTri  
Canwi Multisport Coaching (CMS Coaching)  
Canaima Triathlon Club  
Camp Gunther Multisports Club  
Caloundra Triathlon Club Inc  
Cafe Paraiso Club  
C3EQUIPE  
C26 Triathlon Team  
Bullsharks  
Brooklyn Triathlon Club  
Brentwood Endurance Athletic Team (BEAT)  
Breakaway Training  
Brain Team  
Boston Triathlon Team  
Boca Hawaii  
Black Triathletes Association  
Bionick Triathlon  
Barrie Baydogs Triathlon Club  
Balmas Team  
Balmam Triathlon  
ATRIAC  
ATP Multiesportes  
AT TRI Team  
ASTRE CREILLOIS TRIATHLON  
Aspid  
Army Triathlon Association  
AP Racing  
Alpunto  
ALOHA SPORT  
Aethos Team  
Aegir 3  
Adirondack Triathlon Club  
AB/AV - Above Average  
A.S.D. CE.MS.CENTRO MULTISPORTIVO PIACENZA TRIATHLON  
3Xtreme  
3rd Coast Performance Triathlon  
3MD  
3K Sport  
3433 Sport Performance Centre  
3 Star Cats

"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)."




Shop here & get your 

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  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%**  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  office in Mexico, it can be sent via e-mail (see info on the back)





**IRONMAN**®

**Cozumel**



ISLA  
**Cozumel**

