

Triatlón **AsTri** **LAS ESTACAS**



#MÁSQUEUN **TRIATLETA**

GUÍA DE ATLETA



En este evento es OBLIGATORIO seguir las medidas de seguridad y salud, quien no esté de acuerdo no podrá participar. Las zonas del evento serán exclusivas para atletas, evitando aglomeraciones, no tendremos acceso a público.

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

Queremos que vuelvas a competir lo antes posible de una forma segura, para lo cual realizaremos medidas de protección y prevención siguiendo los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud e instancias internacionales, basándonos en 5 pilares fundamentales:

- Distancia social
- Reducción de contactos
- Monitoreo y control de los participantes
- Medidas de autosuficiencia
- Educación y capacitación

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

- Cubrebocas.
- Guantes.
- Caretas de protección.

CUIDÉMONOS TODOS Y #Regresemos **Más Fuertes**



En este evento es **OBLIGATORIO** seguir las medidas de seguridad y salud, quien no esté de acuerdo no podrá participar. Las zonas del evento serán exclusivas para atletas, evitando aglomeraciones, no tendremos acceso a público.

INFORMACIÓN GENERAL



Recuerda que debes de portar tu cubrebocas todo el tiempo, de no llevarlo bien colocado en las áreas del evento, te pediremos retirarte del área.

En este evento es **OBLIGATORIO** seguir las medidas de seguridad y salud, quien no este de acuerdo no podrá participar.

Las zonas del evento serán exclusivas para atletas, evitando aglomeraciones, no tendremos acceso al público. Al ingresar a ciertas áreas te tomaremos la temperatura y el nivel de oxigenación.

Si tu temperatura es mayor de 38.5 se te hará una segunda toma, si vuelve a ser de 38.5, serás canalizado para realizarte un chequeo más a fondo, de ser necesario te pediremos que te realices una prueba rápida en Las Estacas

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

Las filas estarán señalizadas con marcadores de distanciamiento físico, es importante respetar la separación. Ingresarás tú solo, por lo que te pedimos que si vas con algún familiar o acompañante les pidas que no asistan al evento, o en caso de acudir; que eviten lugares de alta concentración de gente como el arranque, transición y meta.

ENTREGA DE PAQUETES E INGRESO DE BICICLETAS



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

Sábado 5 de Diciembre 2020



Entrada del Parque Las Estacas
(estacionamiento Principal)



Horario: 13:00 a 19:00 hrs

En este evento es **OBLIGATORIO** seguir las medidas de seguridad y salud, quien no esté de acuerdo no podrá participar. Las zonas del evento serán exclusivas para atletas, evitando aglomeraciones, no tendremos acceso a público.

ENTREGA DE PAQUETES E INGRESO DE BICICLETAS



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

HORARIOS PARA RECOGER TU PAQUETE

Sábado 5 de Diciembre 2020

Horario: 13:15 a 19:00

12:30 hrs a 13:00 hrs Sanitización

13:00 hrs a 13:35 hrs 1 al 85

13:36 hrs a 14:10 hrs 86 al 170

14:11 hrs a 14:45 hrs 171 al 255

14:46 hrs a 15:20 hrs Sanitización

15:21 hrs a 15:55 hrs 256 al 340

15:56 hrs a 16:30 hrs 341 al 425

16:31 hrs a 17:05 hrs 426 al 510

17:06 hrs a 19:00 hrs 511 al 600

EXONERACIÓN

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

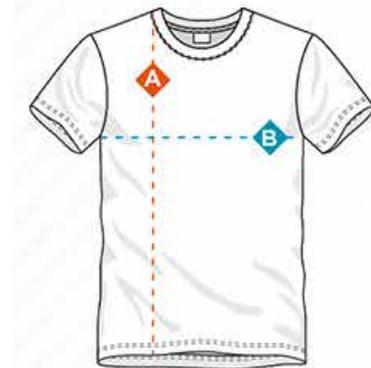
Una vez que hayas realizado el check in, deberás firmar digitalmente tu exoneración.

(revisa el proceso en la siguiente hoja)

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

OJO

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



CABALLERO

MEDIDAS		XS	SM	MD	LG	XL	2XL
Longo desde del punto más alto	cm	63.7-67.7	68.2-67.7	70.8-72.8	73.3-75.3	73.8-77.8	78.4-80.4
Pecho 2.5cm debajo de alia	cm	46-48	48.5-50.5	51-53	55-57	58.7-60.7	63.8-65.8

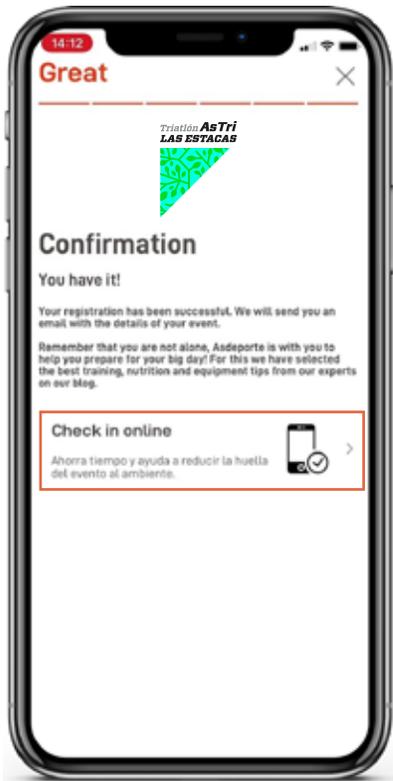


DAMA

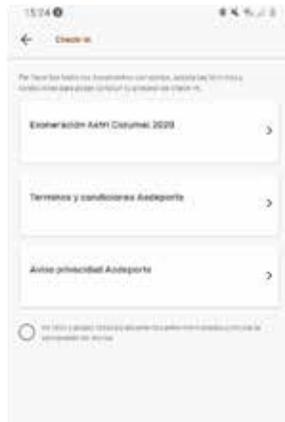
MEDIDAS		XS	SM	MD	LG	XL	2XL
Longo desde del punto más alto	cm	60-62	62.5-64.5	65-67	67.5-69.5	70-72	72.7-74.7
Pecho 2.5cm debajo de alia	cm	42-44	44.5-46.5	47.5-49.5	50-52	53.5-55.5	57.5-59.5

En este evento es **OBLIGATORIO** seguir las medidas de seguridad y salud, quien no esté de acuerdo no podrá participar. Las zonas del evento serán exclusivas para atletas, evitando aglomeraciones, no tendremos acceso a público.

CHECK IN ONLINE / FIRMA TU EXONERACIÓN



Una vez inscrito, procede a hacer tu CHECK IN ONLINE



Lee todos los documentos completos, da click en cada uno para leerlos en una nueva pantalla



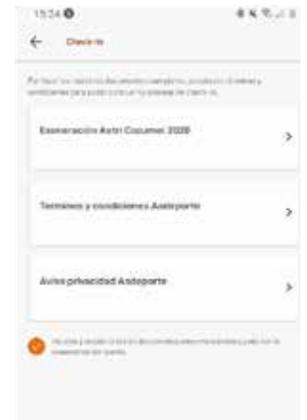
Lee detenidamente nuestra nueva exoneración, hay puntos fundamentales con respecto al COVID -19



Lee los términos y condiciones



Una vez concluido el registro recibirás un código QR, (mismo que será enviado a tu correo) el cual te será solicitado el día de la entrega de paquetes.



Una vez que hayas leído y entendido los documentos antes mencionados, ACEPTA y continua

En este evento es **OBLIGATORIO** seguir las medidas de seguridad y salud, quien no esté de acuerdo no podrá participar. Las zonas del evento serán exclusivas para atletas, evitando aglomeraciones, no tendremos acceso a público.

INGRESO DE BICICLETAS



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

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

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

HORARIO DE INGRESO DE BICICLETAS

Sábado 5 de Diciembre 2020

Horario: 13:16 a 19:00

12:45 hrs a 13:15 hrs Sanitización

13:16 hrs a 13:50 hrs 1 al 85

13:51 hrs a 14:25 hrs 86 al 170

14:25 hrs a 15:00 hrs 171 al 255

15:01 hrs a 15:35 hrs Sanitización

15:36 hrs a 16:10 hrs 256 al 340

16:11 hrs a 16:45 hrs 341 al 425

16:46 hrs a 17:20 hrs 426 al 510

17:21 hrs a 19:00 hrs 511 al 600

JUNTAS PREVIAS

Serán impartidas por el Delegado Técnico, las podrás ver en las redes sociales de la Federación Mexicana de Triatlón, así evitaremos reuniones no esenciales y aglomeraciones.

DISTANCIAS

AQUA RUN WOMAN UP
500 M / 5 KM

SPRINT
750M / 20KM / 5KM

RELEVOS
750M / 20KM / 5KM

En este evento es **OBLIGATORIO** seguir las medidas de seguridad y salud, quien no esté de acuerdo no podrá participar. Las zonas del evento serán exclusivas para atletas, evitando aglomeraciones, no tendremos acceso a público.

TIEMPO MÁXIMO



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

SPRINT

2:00 HORAS

		
<p>Natación: 25 min. máximo neto 25 min. de tiempo acumulado</p> <p>(A partir de que arrancó, no podrá salir a la etapa de ciclismo después de este tiempo)</p>	<p>Ciclismo: 1:00 hrs. máximo 1:25 hrs de tiempo acumulado</p> <p>(A partir de que arrancó, no podrá salir a correr después de este tiempo)</p>	<p>Carrera: 35 min. máximo 2:00 hrs. de tiempo acumulado</p> <p>(Tiempo límite para llegar a la meta a partir de que arrancó)</p>



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



En este evento es **OBLIGATORIO** seguir las medidas de seguridad y salud, quien no esté de acuerdo no podrá participar. Las zonas del evento serán exclusivas para atletas, evitando aglomeraciones, no tendremos acceso a público.

INGRESO A TRANSICIÓN EL DÍA DE COMPETENCIA

8:30 hrs - 9:00 hrs Woman Up

8:30 hrs - 9:15 hrs Relevos

8:30 hrs - 9:15 hrs Sprint

ARRANQUES

9:15 hrs Arranque Woman Up

9:30 hrs Arranque Triatlón Sprint

ROLLING START SPRINT (750mts) TIEMPO ESTIMADO

Zona de pre-arranque 1 Menos de 14:59 minutos

Zona de pre-arranque 2 Entre 15:00 a 17:59

Zona de pre-arranque 3 Entre 18:00 a 19:59

Zona de pre-arranque 4 Entre 20:00 a 21:59

Zona de pre-arranque 5 Mas de 22:00 minutos

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

Deberás permanecer en tu rack hasta que seas llamado dependiendo tu tiempo estimado de natación.

No olvides tener puesto tu cubreboca desechable desde tu ingreso a la transición y a lo largo del Rolling Start, justo antes de ingresar al agua se desecharán en contenedores especiales.

Los atletas entrarán al agua de manera continua a través de una zona controlada de acceso. Todo esto manteniendo sana distancia.

El tiempo de competencia iniciará al cruzar el tapete de la línea de arranque.

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

CICLISMO



Importante: Te sugerimos tener mucha precaución en la Ruta de ciclismo principalmente en bajadas

Tendremos servicio mecánico disponible para algún ajuste, recuerda que entre menos contacto físico tengamos será mejor para todos, así que revisa tu bici desde antes.

Asegúrate de que tu bicicleta no tenga cables sueltos o dañados, ajusta correctamente el manubrio, asiento y demás elementos.

Pega bien las llantas a las ruedas y sujeta bien el equipo adicional que quieras llevar durante la competencia.

Para evitar ponchaduras, espera hasta la mañana del día del evento para inflar tus llantas a la presión deseada. Pondremos a tu disposición un número limitado de bombas de aire.

Por motivos de seguridad, no se permitirá sacar bicis de la zona de transición una vez que hayan sido registradas.

El día de la competencia habrá mecánicos en motocicleta patrullando el recorrido de ciclismo para ayudar en caso de reparaciones de emergencia.

No está permitido el drafting.

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

En este evento es OBLIGATORIO seguir las medidas de seguridad y salud, quien no esté de acuerdo no podrá participar. Las zonas del evento serán exclusivas para atletas, evitando aglomeraciones, no tendremos acceso a público.



EVENTO SIN DRAFTING

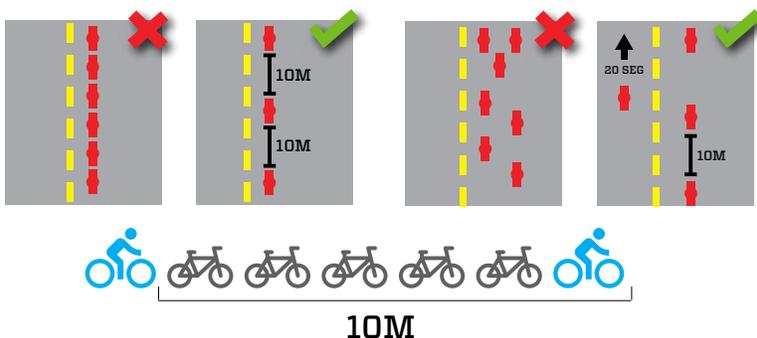
Este es un evento SIN DRAFTING por lo que no está permitido ir a rueda, ni está permitido aprovechar la estela de otro competidor o de un vehículo durante el segmento ciclista.

Se considerará que un participante está infringiendo esta regla cuando se encuentre a menos de 10 m por detrás de otro participante.

PROCEDIMIENTO DE CONTROL DE DRAFTING

REGLAS DE POSICIÓN

No está permitido el "drafting" de otra bicicleta o de otro vehículo. La zona de "draft" es una línea de diez (10) metros de largo.



El competidor tiene un máximo de 20 segundos para que pase por la zona mencionada de otro competidor, es decir, para rebasar.

El oficial instruirá al competidor para que se dirija al penalty box más próximo.

En el deberá permanecer los minutos de sanción correspondientes, mismos que serán cronometrados por el oficial técnico encargado la zona de penalización.

Una vez transcurrido dicho tiempo, el competidor podrá continuar su competencia. El competidor que no cumpla con acudir al penalty box será descalificado.

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

El oficial deberá:

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

II. Indicarte que debes reportarte en la próxima zona de penalización (penalty box). A lo largo del recorrido tendrás 2 puntos de revisión, uno aproximadamente en el KM 8, el siguiente aproximadamente en el KM 16.

El atleta deberá:

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

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

III. Registrarse en la hoja de control del oficial.

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

V. Permanecer en la ZP durante 1 minuto (sprint) por cada falta por drafting (TARJETA AZUL).

VI. Ser descalificado si recibes 2 TARJETAS AZULES.

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

LAS SANCIONES POR DRAFTING NO PUEDEN APELARSE.

En este evento es **OBLIGATORIO** seguir las medidas de seguridad y salud, quien no esté de acuerdo no podrá participar. Las zonas del evento serán exclusivas para atletas, evitando aglomeraciones, no tendremos acceso a público.

CARRERA

Circuito campo traviesa de 2.5 kms dentro y fuera de las estacas el cual le darás 2 vueltas (5km) , es importante que sigas los señalamientos en la ruta para seguir el recorrido marcado y no perderte . es responsabilidad de cada triatleta seguir la ruta marcada

ABASTOS

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

Los puestos de abastecimiento estarán únicamente en la etapa de de carrera, serán de autoservicio, esto significa que no tendremos voluntarios que te entreguen el producto en las manos por lo que tendrás que tomarlo directamente de la mesa.

Con el fin de evitar aglomeraciones, en cada punto de abastecimiento las mesas estarán extensamente distribuidas para que busques la más vacía.

Si bien el abasto está garantizado para todos los participantes, te sugerimos ampliamente ser autosuficiente y llevar contigo lo que necesites para tu competencia.

RECUPERACIÓN

Al cruzar la meta, no te detengas, sigue caminando y encontrarás diferentes carriles donde te entregarán el kit de recuperación que ya incluirá tu medalla.

No olvides colocarte el cubrebocas que se te entregará una vez que ingreses a la recuperación.

En caso de necesitar ayuda médica, contaremos con personal capacitado, así como un área de atención con todas las medidas de protección y prevención.

RETIRO DE BICICLETAS

Una vez que estés fuera de la recuperación, mantente al pendiente ya que te informaremos en qué momento podrás retirar tu bici, deberás de ser muy cuidadoso ya que varios de tus compañeros seguirán compitiendo.

ENTREGA DE TROFEOS

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

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

De 13:00 a 14:00 hrs (horario sujeto a cambio)

No olvides ir solo y llevar tu cubreboca.

En este evento es OBLIGATORIO seguir las medidas de seguridad y salud, quien no esté de acuerdo no podrá participar.
Las zonas del evento serán exclusivas para atletas, evitando aglomeraciones, no tendremos acceso a público.

RUTAS SPRINT



En este evento es OBLIGATORIO seguir las medidas de seguridad y salud, quien no esté de acuerdo no podrá participar. Las zonas del evento serán exclusivas para atletas, evitando aglomeraciones, no tendremos acceso a público.

RUTAS SPRINT



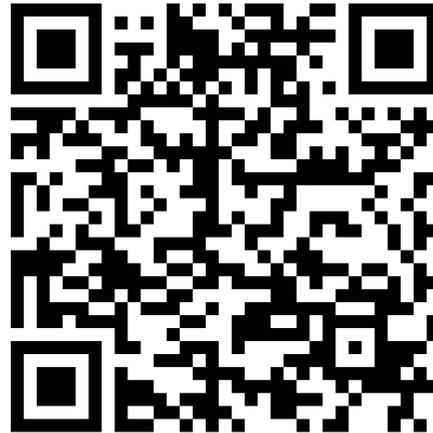
En este evento es **OBLIGATORIO** seguir las medidas de seguridad y salud, quien no esté de acuerdo no podrá participar. Las zonas del evento serán exclusivas para atletas, evitando aglomeraciones, no tendremos acceso a público.

RUTAS SPRINT



En este evento es **OBLIGATORIO** seguir las medidas de seguridad y salud, quien no esté de acuerdo no podrá participar.
Las zonas del evento serán exclusivas para atletas, evitando aglomeraciones, no tendremos acceso a público.

**DESCARGA
NUESTRA APP
ASDEPORTE**



***¡AGRADECEMOS A TODOS NUESTROS
SOCIOS COMERCIALES!***

