

GMC



Triatlón

asdeporte®

CDMX

GUÍA DEL ATLETA

GMC
WE ARE PROFESSIONAL GRADE

Openbank



III
SPORTSWORLD

Cinemex



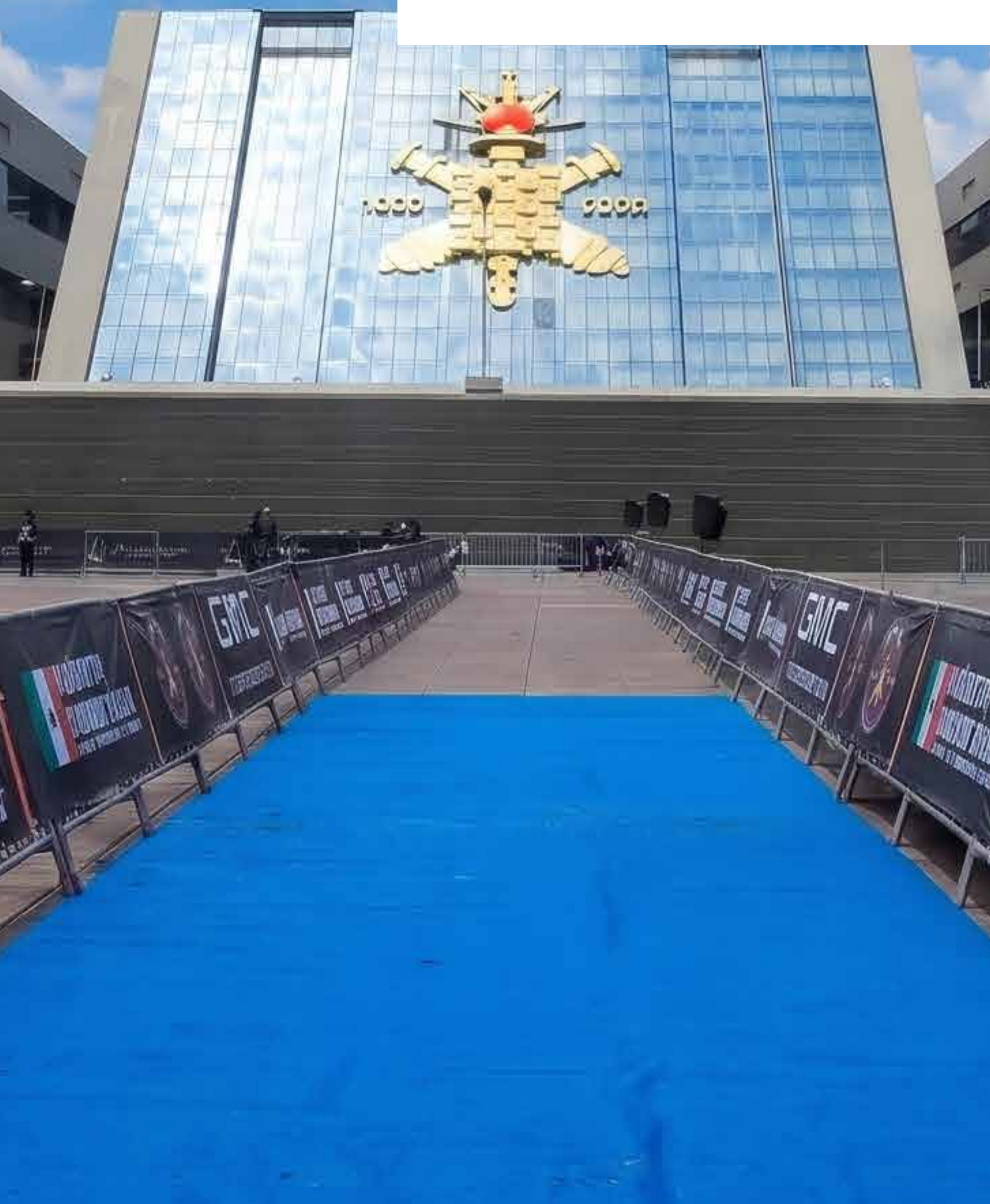
Defensa
Secretaría de la Defensa Nacional

MÉXICO

10% OFF
pagando con
tus tarjetas
Openbank

¡Triatlón CDMX 2026 les da la Bienvenida Triatletas!

Nos complace enormemente darles la bienvenida al Triatlón Asdeporte CDMX en el Heroico Colegio Militar. Es un verdadero honor que nos abran las puertas de este emblemático lugar para celebrar sus 50 años de creación y disfrutar de este increíble deporte. Estamos seguros de que este entorno inspirador será el escenario perfecto para demostrar su esfuerzo, dedicación y espíritu deportivo.



Check-in & EXONERACIÓN

Haz tu check-in desde la app de Asdeporte, es obligatorio y solo se realiza una vez (tu información queda guardada).

Después, firma digitalmente tu exoneración desde la app .



Abre tu app
asdeporte



Selecciona
la pestaña
“**Mis Eventos**”



Selecciona
Triatlón CDMX

¿Prefieres hacerlo físico? Descarga tu exoneración desde la convocatoria y entrégala impresa al recoger tu paquete.

Tallas

Playera de corredor

Talla	S	M	L	XL	XXL
Ancho	50 cm	52 cm	54 cm	56 cm	58 cm
Largo	66 cm	68 cm	70 cm	72 cm	77 cm

Nota

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

Juntas previas

Es obligación y responsabilidades de cada participante escuchar la junta previa del evento para estar enterado de los últimos cambios y todos los detalles del evento que ahí se expliquen.

Serán impartidas por el delegado técnico, se enviarán a tu correo electrónico, así como a las redes sociales de **Triatlón Asdeporte**

Entrega de kits

Sábado 25 de julio

- 3kids: 8:00 a.m. - 10:00 a.m.
- Elite y por equipos: 8:00 a.m. - 12:00 p.m.
- Sprint, 14-15, WomanUp: 8:00 a.m. - 16:00 p.m.

Horarios competencia

Sábado 25 de julio

- 11:00 a.m. - Arranque Triatlón 3kids
- 1:00 p.m. - Arranque Triatlón por equipos
- 3:00 p.m. - Arranque Elite ingresar bici 2 horas antes

Domingo 26 de julio

- 14-15 Varonil: 8:00 .a.m
- Woman Up: 8:03 .a.m
- Super Sprint: 8:04 .a.m
- Sprint a partir de: 8:15 .a.m

Ubicación

<https://maps.app.goo.gl/Fs6M1dYwiYLnjSx5>



Lugar: Ciudad de México, CDMX
Sede: Heroico Colegio Militar
Ubicación: Carretera México – Cuernavaca km 22, San Pedro Mártir, Tlalpan, 14650 Ciudad de México, CDMX

Estacionamiento y Acceso Colegio Militar

El acceso al evento en automóvil será por la puerta 2 del Colegio militar, y podrás usar el estacionamiento del estadio del Heroico Colegio Militar. Habrá personal militar que te dará indicaciones si así lo requieres.

Lugar Sede: Heroico Colegio Militar
https://maps.app.goo.gl/zU5ps8Ku1LDZofMq8?g_st=iw
Dirección: Carretera México – Cuernavaca km 22, San Pedro Mártir, Tlalpan, 14650 Ciudad de México, CDMX. Acceso en auto: El acceso será por la puerta 2 del Colegio Militar.

Modalidades, Distancias y Tiempos límite

Junior 14-15

- 400 mts
- 10 km
- 2.5 km

Woman Up y Supersprint

- 400 mts
- 10 kms
- 2.5 km

Sprint

- | | |
|---------|-------------------|
| 400 mts | 15 min |
| 20 km | 1 h 15 min |
| 5 km | Total: 1 h 50 min |

Equipos

- | | |
|---------|-------------------|
| 400 mts | 15 min |
| 20 km | 1 h 15 min |
| 5 km | Total: 1 h 50 min |

GMC

SERVICIO CERTIFICADO

SEGURIDAD AL VOLANTE



GMC TERRAIN



GMC HUMMER EV



GMC SIERRA

Asegura tu viaje realizando el mantenimiento básico cada 12mil km o cada 12 meses, **conservando así tu garantía intacta.**

EN UNIDADES NUEVAS, RECIBE 2 SERVICIOS INCLUIDOS DURANTE LOS DOS PRIMEROS AÑOS.



COBERTURA
NACIONAL



AUTOPARTES
ORIGINALES



SERVICIOS INCLUIDOS
SIN COSTO

SOLICITA MÁS INFORMACIÓN
EN NUESTRO STAND


Triatlón
asdeporte

LAS RUTAS SON PRESENTADAS POR



WE ARE PROFESSIONAL GRADE

Ingreso de Bicicletas

ATENCIÓN: El día de ingreso de tu bicicleta es el mismo día que compites.

Sabado 25 de julio

- 10:00 .a.m - 10:45 .a.m 3Kids
- 11:45 .a.m - 12:45 .p.m - Triatlón por Equipos
- 2:15 .p.m - 2:45 .p.m Elites

Domingo 26 de julio

- 6:30 .a.m a 7:50 a.m. 14-15, WomanUp, Sprint y super sprint

Ubicación

En el área de instalaciones deportivas del Heroico Colegio Militar (estacionamiento a un costado de las albercas al aire libre).



Sábado 25 de julio

El área de transición incluirá una zona de espera, próxima a la salida, en la que los deportistas podrán esperar a otros miembros de su equipo.

Los equipos podrán abandonar la zona de transición cuando estén presentes al menos tres (3) de sus integrantes en la zona de espera.

El cuarto integrante tendrá un margen de treinta (30) segundos para abandonar la zona de transición. Pasado este tiempo no podrán continuar compitiendo.

Área de Transición

Domingo 26 de julio

La zona de transición estará ubicada en el área de instalaciones deportivas del Heroico Colegio Militar (estacionamiento a un costado de las albercas al aire libre).
Horario: de 6:30 am a 7:50 am.

Una vez que tengas tu número, continúa tu camino hacia la zona de transición. Recuerda que puedes ingresar a la zona de transición una sola vez y que los oficiales técnicos podrán marcar tu material de competencia.

Recuerda usar los tatuajes que vienen en tu Kit.

Marcaje

- Ambos brazos y pantorrilla de la pierna izquierda: tu número.
- Pantorrilla de la pierna derecha: tu categoría.



TRANSPORTE OFICIAL DE BICICLETAS

FAST4UBIKE

¿Quiénes somos?



Fast4UBike es una empresa dedicada al transporte de bicicletas para competencias de ciclismo, triatlón y Ironman. Cuidamos tu bicicleta como si fueras tú quien la transporta, por ello no la desarmamos, no quitamos ruedas, ni manubrio o asiento; por que nos interesa que llegue íntegra a la competencia.

¿CÓMO FUNCIONA?

El proceso es simple y 100% en línea. Los usuarios pueden consultar las competencias disponibles, comparar precios de transporte y hacer su reservación directamente desde la plataforma con un solo clic. Al momento de contratar, se registran los datos personales, la información de la bicicleta y la tienda de preferencia para la entrega y recogida del equipo. El pago se realiza vía PayPal o transferencia bancaria, y el sistema envía automáticamente un correo de confirmación una vez completada la transacción. En la fecha acordada, el ciclista lleva su bicicleta a la tienda seleccionada y la empresa se encarga del transporte al destino.

Centros de recolección

Puebla, Veracruz, Metepec, Morelia, Guadalajara, Aguascalientes, Monterrey, CDMX, San Luis Potosí, León y Querétaro.

Servicios y convenios

En Fast4UBike además de transportar tu bicicleta a los mejores eventos de triatlón y ciclismo, te ofrecemos servicios adicionales y convenios para complementar tu experiencia, antes, durante y después de la competencia.

CONVENIOS CON HOTELES

- FIESTA REWARDS
- CUPÓN DE DESCUENTO INCLUIDO EN LA RESERVA DEL TRANSPORTE DE TU BICICLETA
- CONSULTA EVENTOS Y CIUDADES PARTICIPANTES

SERVICIO VIP

- VAMOS POR TU BICI A TU CASA U OFICINA
- IDEAL SI NO TIENES TIEMPO
- CONSULTA DISPONIBILIDAD POR ZONAS

LIMPIEZA Y SERVICIO

- ANTES O DESPUÉS DE LA COMPETENCIA
- EL PRECIO VARIA DEPENDIENDO DE LA TIENDA
- PUEDES AGREGARLO AL MOMENTO DE CONTRATAR EL TRANSPORTE DE TU BICICLETA

EVENTOS PARTICULARES

- ENTRENAMIENTOS
- COMPETENCIAS PRIVADAS
- SALIDAS GRUPALES

¿Por qué elegir Fast4UBike?

Fast4UBike se encarga de que tu bicicleta llegue sana y salva a la competencia. Sin desarmes, sin complicaciones y con la tranquilidad de saber que tu equipo está en buenas manos.

- Tu bici viaja intacta — sin quitar ruedas, manubrio ni asiento
- Todo en línea — reserva, paga y confirma desde donde estés
- Entrega y recogida en tienda — sin traslados complicados
- Confirmación inmediata — recibes tu comprobante al instante



Fast4uBike

TABLA DE ARRANQUES SÁBADO 25 DE JULIO			
CATEGORÍAS	LETRAS	ARRANQUE	
EQUIPOS VARONIL	EV	13:00	AMARILLA
EQUIPOS FEMENIL	EF	13:10	BLANCA
EQUIPOS MIXTOS	EM	13:20	NARANJA
ELITE VARONIL	X	15:00	ROJA
ELITE FEMENIL	Y	15:00	BLANCA

TABLA DE ARRANQUES DOMINGO 26 DE JULIO			
CATEGORÍAS	CLAVE	ARRANQUE	GORRA
14-15 VARONIL	IC	08:00	NARANJA
14-15 FEMENIL	IP	08:02	AMARILLA
WOMAN UP	WUP	08:03	ROJA
SUPER SPRINT VARONIL	SSV	08:04	VERDE

CATEGORÍAS	CLAVE		ARRANQUE	GORRA
SPRINT VARONIL	JV	16-17 años	08:15	ROJA
	A	18-24 años	08:16	VERDE
	B	25-29 añ os	08:18	AMARILLA
	C	30-34 años	08:19	BLANCA
	D	35-39 años	08:22	NARANJA
	E	40-44 años	08:25	ROJA
	F	45-49 años	08:27	VERDE
	G	50-54 años	08:29	AMARILLA
	H	55-59 años	08:31	BLANCA
	I	60-64 años	08:33	NARANJA
	J, K, L	65-69 / 70-74 / 75+ años	08:35	ROJA
SPRINT FEMENIL	JV	16-17 años	08:50	VERDE
	N	18-24 años	08:51	AMARILLA
	O	25-29 añ os	08:52	BLANCA
	P	30-34 años	08:54	VERDE
	Q	35-39 años	08:55	ROJA
	R	40-44 años	08:56	VERDE
	S	45-49 años	08:57	AMARILLA
	T, U, V, W, W2	50-54 / 55-59 / 60-64 / 65-69 / 70+ años	08:58	BLANCA



#SIGUESUDANDO®

**INSCRÍBETE
CON TU TARJETA
OPENBANK
Y RECIBE 10%
DE DESCUENTO**

TU VIDA OPEN

Openbank  |  **asdeporte**[®]

Natación

Se nadará en un circuito rectangular dentro de la alberca. Equipos: 8 vueltas para un total de 400m. con cambio de carril. Sprint: 8 vueltas para un total de 400m. con cambio de carril. WomanUp y 14-15 años: 8 vueltas para un total de 400m. con cambio de carril. El arranque de la etapa de natación será por Rolling start de acuerdo al arranque de tu categoría. La temperatura promedio del agua de la alberca es de 28°C. Es responsabilidad de cada competidor contar su número de vueltas.



Ciclismo

Se rodará en un circuito de 10km dentro de las instalaciones del Heroico Colegio Militar. Equipos: 2 vueltas de 10km Sprint: 2 vueltas de 10km WomanUp, supersprint y 14-15 años: 1 vuelta de 10km Es responsabilidad de cada competidor contar su número de vueltas.



Carrera

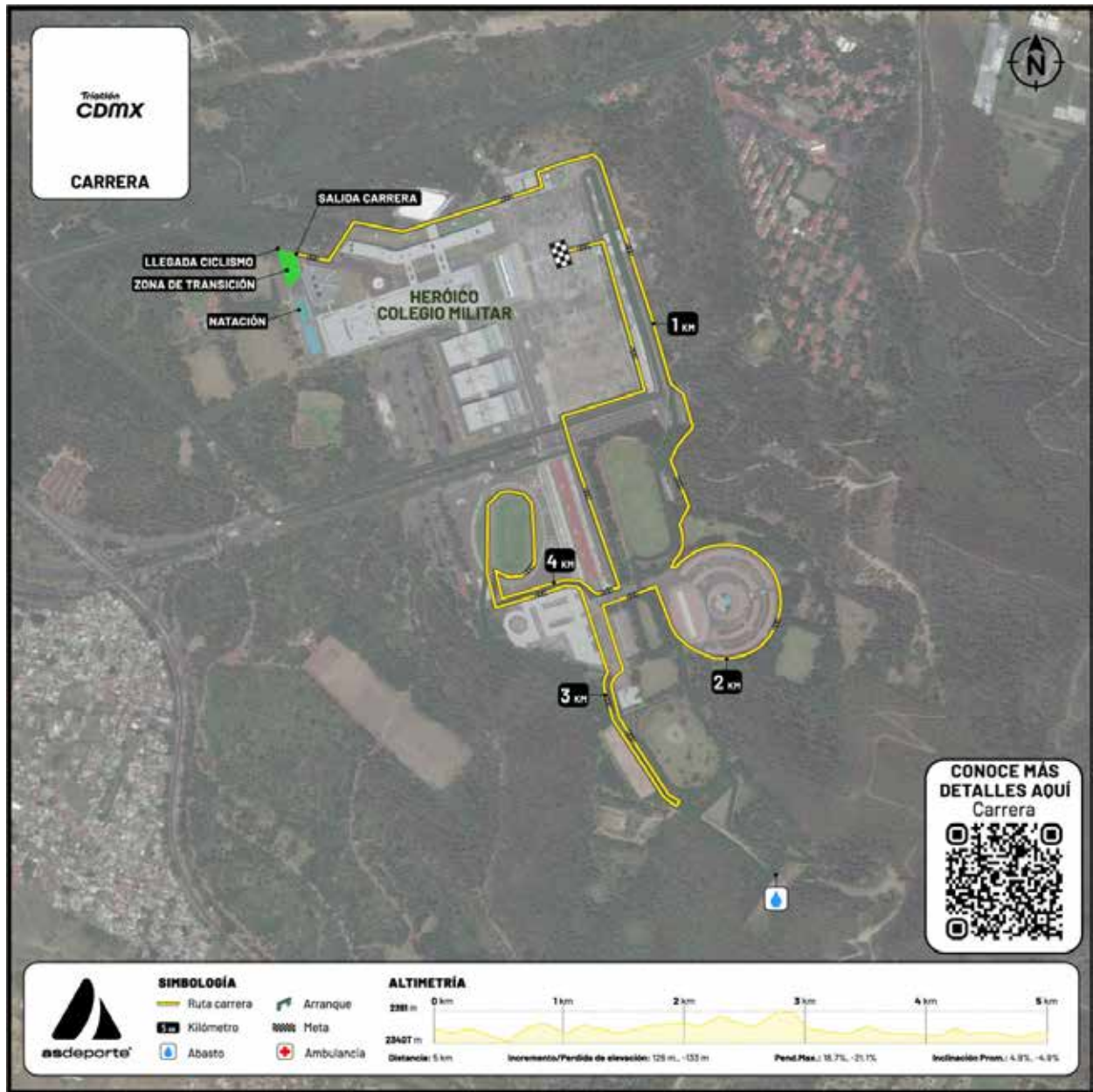
Circuito de 5 kms dentro del Heroico Colegio Militar Equipos: 1 vuelta de 5 km. Sprint: 1 vuelta de 5 km. WomanUp y 14-15 años: 1 vuelta de 2.5 km. Retorno en el km 1.25. Recuerda que debes llevar tu número sin alteraciones y bien colocado al frente, durante la carrera (no es necesario llevar el número de carrera en la bicicleta durante la etapa de ciclismo). Deberás llevar el torso cubierto todo el tiempo. El uso de audífonos será motivo de descalificación. Está prohibido correr con un acompañante.

IMPORTANTE: ES RESPONSABILIDAD DE CADA COMPETIDOR CONTAR EL NÚMERO DE VUELTAS CORRESPONDIENTE A LAS DISTANCIAS DE SU CATEGORÍA

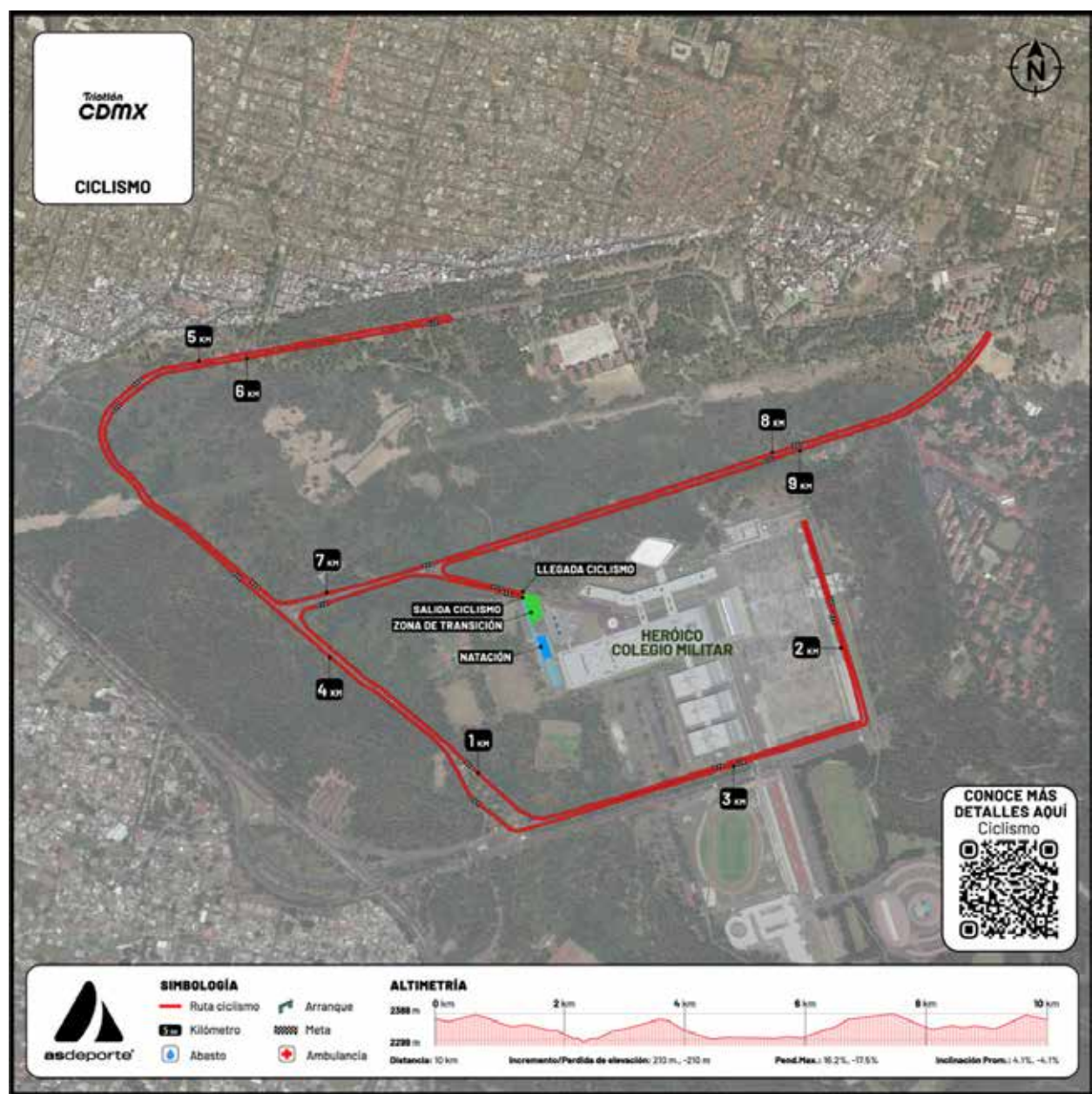


Rutas – Carrera

1. Solo los integrantes de un mismo equipo podrán ir a rueda entre ellos mismos, pero NO podrán ir a rueda con miembros de otros equipos.
2. Si un equipo alcanza a otro no puede situarse en la estela (zona de drafting) del equipo alcanzado. Durante los adelantamientos los equipos mantendrán una distancia lateral de dos (2) metros. Finalizada la maniobra de adelantamiento, el equipo adelantado deberá retrasarse hasta una distancia de veinticinco metros (25 m) detrás del equipo que le ha superado. El equipo que intentando adelantar no lo consiga deberá retrasarse (dejarse rebasar) también veinticinco (25) metros. Si fuera necesario, un Oficial puede instalarse para mantener esas distancias. Los deportistas descolgados de su equipo no podrán ir a la estela ni preceder a ningún otro equipo o deportista descolgado. El equipo adelantado deberá facilitar la maniobra de adelantamiento del equipo que lo alcanza.



Rutas – Ciclismo



3. En caso de que uno o más de uno integrantes del equipo se encuentren descolgados a más de treinta segundos (30 s) de su equipo deberán abandonar la competencia.

4. Los miembros de un equipo pueden ayudarse entre sí (reparaciones, abastecimiento, empujando, etc.) pero sin ayuda externa (material ni personal). Se permite el cambio de bicicleta entre miembros del equipo. Reglas Triatlón por equipos Ciclismo por equipos

Carrera 5 km por equipos

- Los integrantes de un equipo pueden ayudarse entre sí, pero sin la ayuda de elementos externos a la competencia.
- Está permitido empujarse entre integrantes del mismo equipo, pero sin estar unidos por cualquier elemento físico.
- En el caso de que uno o más integrantes del equipo se encuentren descolgados a más de treinta (30) segundos de su equipo, el o los integrantes descolgados deberán abandonar la competencia.
- Para que un equipo esté considerado como finalista

Guardarropa

Se encuentra a un costado de la zona de Transición y estará abierto en los siguientes días y horarios:

- **Sábado: 10:00 .a.m - 4:30 .p.m**
- **Domingo: 6:00 .a.m - 12:30 .p.m**

Favor de no dejar artículos de valor.

Arranques

- **El arranque de la etapa de natación será por Rolling Start.**
- **Deberás permanecer en el área de pre arranque hasta que seas llamado dependiendo de tu categoría.**

Drafting permitido

EN ESTA COMPETENCIA, EL DRAFTING SÍ ESTÁ PERMITIDO

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

Solo podrán draftear competidores del mismo equipo.

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

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

TENDREMOS SERVICIO MECÁNICO DISPONIBLE PARA ALGÚN AJUSTE (PERSONAL DE CHALECO VERDE) RECUERDA REVISAR TU BICI PREVIO A LA COMPETENCIA.

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.

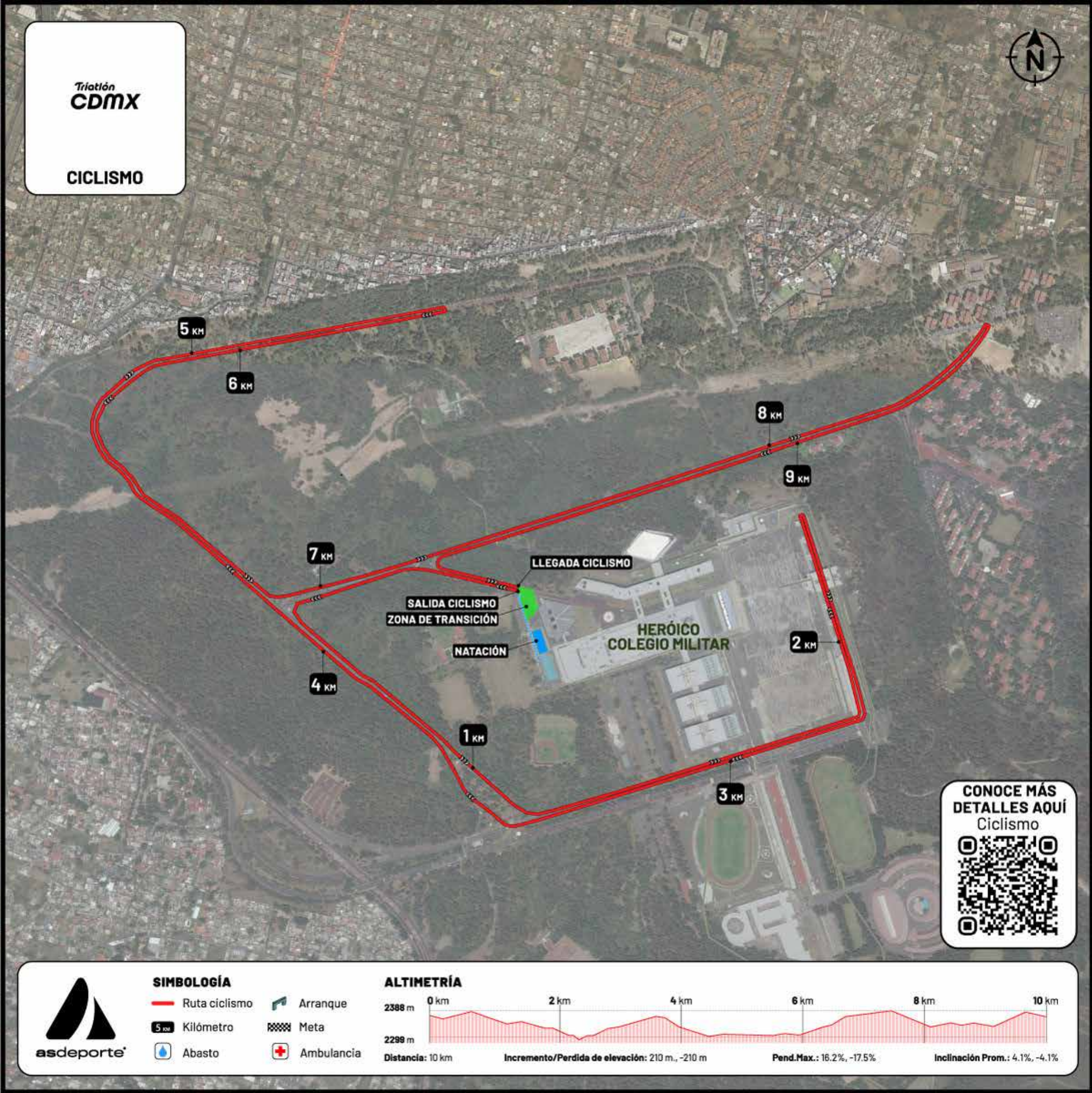


Para evitar ponchaduras, espera hasta la mañana del día del evento para inflar tus llantas a la presión deseada. Pondremos a tu disposición un número limitado de bombas de aire.

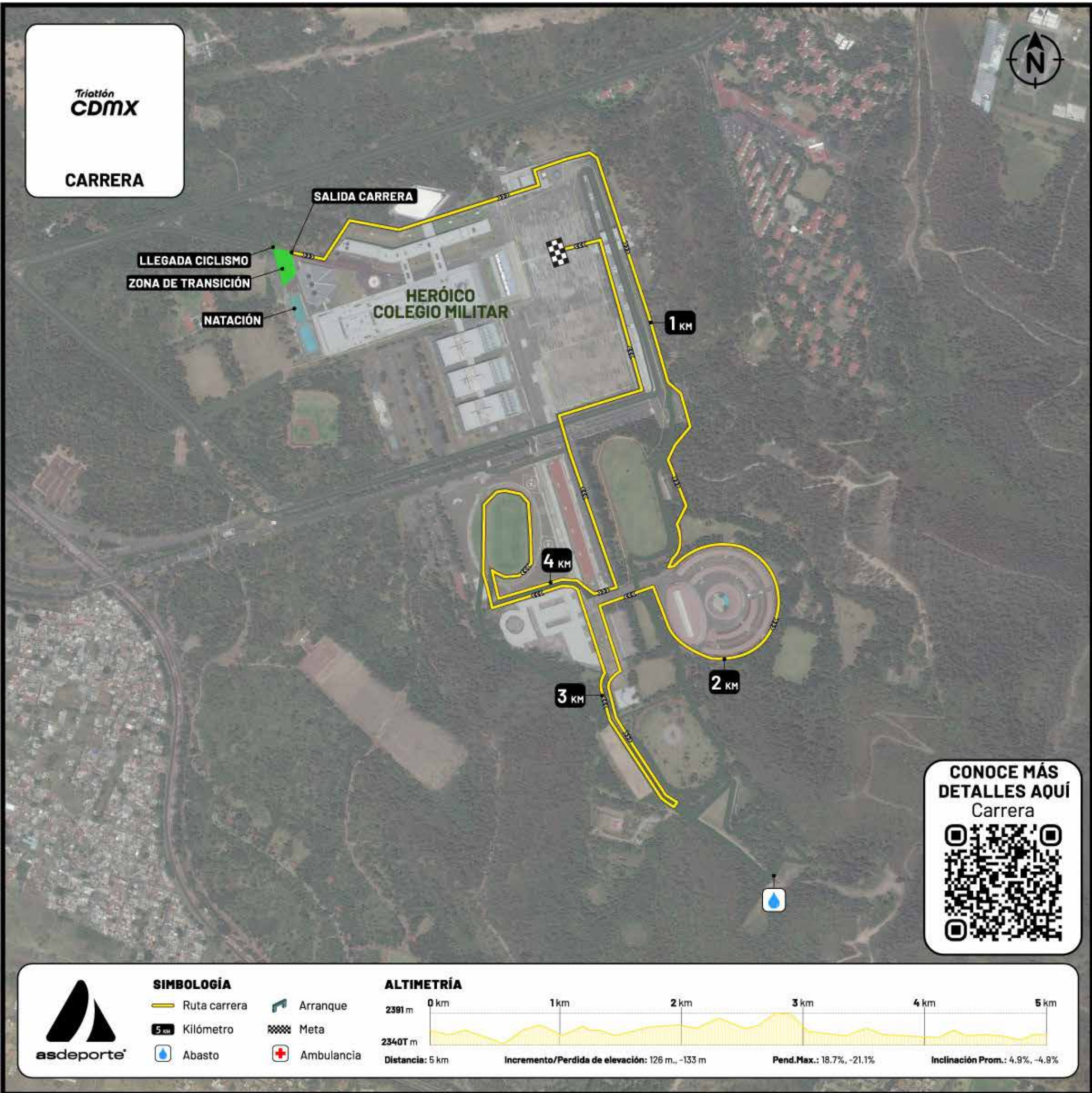
Por motivos de seguridad, no se permitirá sacar bicis de la zona de transición una vez que hayan sido registradas.

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

Rutas - Ciclismo



Rutas - Carrera





Cinemex

¿Quieres ser *looper*?



Descubre



¡Invitado Especial evoluciona! Ahora tienes beneficios personalizados y más formas de subir de nivel.
¡Escanea el QR y descubre más!

*Las tarjetas de Invitado Especial seguirán siendo válidas hasta el 31 de julio 2025

CINEFAN

20 BOLETOS + 20 COMBOS



a precio preferencial

¡Adquiérela en taquilla!

La vigencia de la tarjeta es de 6 meses a partir de su compra. Hasta agotar existencias. Consulta términos y condiciones en cinemex.com

21 DETOX

PIERDE PESO
EN 21 DÍAS

TRX • INTERVALOS CARDIOVASCULARES • ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
BAJA GRASA Y MEJORA TU CONDICIÓN

Abastos

El primer abastecimiento lo encontrarás saliendo de la etapa de natación y los demás en la etapa de carrera (3 abastos).

En cada punto de abastecimiento las mesas estarán extensamente distribuidas para que busques la más vacía para que los voluntarios te den el producto.

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

Recuperación

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

En caso de necesitar ayuda médica, contaremos con personal capacitado, así como un área de atención médica 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.

Premiación

Se premiarán a los 3 primeros lugares de cada categoría.
Lugar: Explanada principal del Heroico Colegio Militar

Sábado 25 de julio Premiación Triatlón por Equipos
3:30 pm Premiación Elite 5:00 pm

Domingo 26 de julio Premiación individual y categorías
12:20 pm Verifica tus tiempos en nuestra app.

Top 10 consejos para tu primer Triatlón

- 1. Disfruta la experiencia**
No te obsesiones con el tiempo. Tu primer objetivo es cruzar la meta y disfrutar el proceso.
- 2. No estrenes nada el día del evento**
Zapatos, ropa, lentes, casco o nutrición: todo debe haber sido probado durante tus entrenamientos.
- 3. Llega con tiempo**
Presentarte con al menos 90 minutos de anticipación te permitirá preparar tu transición y evitar el estrés.
- 4. Practica las transiciones**
Ensaya cómo pasar de la natación a la bicicleta y de la bicicleta a la carrera. Ahorrarás tiempo y ganarás confianza.
- 5. Respeta tu ritmo**
No te dejes llevar por la emoción de la salida. Empieza controlado y guarda energía para el final.
- 6. Hidrátate y aliméntate correctamente**
Comienza bien hidratado y sigue el plan de nutrición que ya hayas probado en tus entrenamientos.

- 7. Revisa tu bicicleta**
Verifica frenos, cambios, presión de llantas y que el casco esté en buen estado antes de salir de casa.
- 8. Conoce el reglamento**
Infórmate sobre las reglas básicas, especialmente las relacionadas con el drafting, el uso del casco y la zona de transición.
- 9. Prepara tu equipo desde un día antes**
Ten listo tu kit: número, chip, casco, lentes, tenis, ropa, hidratación y nutrición. Evitarás olvidos de último momento.
- 10. Sonríe al cruzar la meta**
¡Tu primer triatlón será un recuerdo para toda la vida! Disfruta cada kilómetro y celebra el logro.

Bonus
Confía en tu entrenamiento. Los nervios son normales, pero si llegaste a la línea de salida, ya hiciste el trabajo más importante. ¡Ahora solo disfruta la aventura!

GMC



Triatlón

asdeporte®

CDMX

GUÍA DEL ATLETA

GMC
WE ARE PROFESSIONAL GRADE

Openbank



III
SPORTSWORLD

Cinemex



Defensa
Secretaría de la Defensa Nacional

MÉXICO

10% OFF
pagando con
tus tarjetas
Openbank