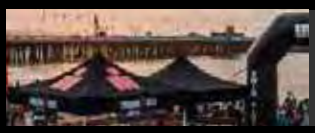

2012
15
2026
EDITIONS
IRONMAN
70.3® COZUMEL
QUALIFYING EVENT
IRONMAN 70.3
WORLD CHAMPIONSHIP
2027
GUÍA
DEL ATLETA
2026
SEPTIEMBRE 20
Isla Cozumel
HSBC
COZUMEL
AYUNTAMIENTO
Cozumel
Asociación de Hoteles
SPORTSWORLD
innovasport
viva

BIENVENIDOS / TABLA DE CONTENIDOS


MENSAJES DE BIENVENIDA 03


PROGRAMA DEL EVENTO 05


BOLSAS DE COLORES Y CUT OFFS 07


INFORMACIÓN DÍA DEL EVENTO 11


RUTA DE NATACIÓN 20


RUTA CICLISMO 24


RUTA CARRERA 32


RESUMEN DE MODIFICACIONES A LAS REGLAS 2026: 35


PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LAS REGLAS DE COMPETENCIA IRONMAN 2026 36


ZONAS DE ABASTECIEMIENTOS 39


CEREMONIA DE PREMIACIÓN ASIGNACIÓN DE SLOTS Y ROLLDOWN 41


TRICLUBS 43



Estimados participantes de IRONMAN 70.3 Cozumel:

En nombre del pueblo de Quintana Roo, me gustaría darles la bienvenida a la 15va edición de IRONMAN 70.3 Cozumel. Estamos orgullosos de ser anfitriones de este gran evento deportivo, que ha crecido hasta convertirse en uno de los triatlones con mayor afluencia de participantes del mundo, quienes no sólo vendrán a competir contra otros atletas, sino que también podrán disfrutar de tiempo con su familia y amigos mientras recorren nuestro hermoso destino, equipado con infraestructura turística de clase mundial y un sinfín de atractivos naturales, que han convertido a la Isla de Cozumel en uno de los principales destinos turísticos de México y Latinoamérica.

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

¡Bienvenidos sean y que sea muy exitoso para todos!

Mara Lezama Espinosa
Gobernadora del Estado de Quintana Roo



Bienvenidas y bienvenidos Triatletas que nos visitan en esta decimoquinta edición del IRONMAN 70.3 Cozumel.

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

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

Mucho éxito a todas y todos.

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



¡Bienvenidos a Cozumel, el escenario perfecto para el IRONMAN 70.3! Esta isla, la más grande del Caribe Mexicano, es un lugar excepcional para eventos deportivos en armonía con la naturaleza. Su nombre, que significa "la isla de las golondrinas", refleja su conexión con la belleza natural que la caracteriza. Gracias a sus condiciones ideales y su incomparable belleza, este paraíso inspira a los atletas a dar lo mejor de sí.

Cozumel es uno de los destinos más populares del Caribe Mexicano, un lugar al que los visitantes siempre desean regresar para disfrutar de sus playas de arena blanca, bellos atardeceres y mundialmente famosos arrecifes de coral.

Agradecemos la participación de estos increíbles triatletas y los invitamos a descubrir todas las maravillas que Cozumel tiene para ofrecer. ¡Disfruten de su estancia en esta isla paradisíaca!

Andrés Martínez Reynoso
Director General del Consejo de Promoción Turística de Quintana Roo



¡Bienvenidos a la 15va edición del IRONMAN 70.3 Cozumel!

En nombre del pueblo de Cozumel, le doy una cálida bienvenida a más de 2 mil participantes que nos acompañan en este evento emblemático, que no solo enriquece nuestra querida Isla del Deporte, sino que también se ha convertido en un referente internacional en el mundo del triatlón.
Estoy seguro de que vivirán una experiencia única, llena de desafíos, adrenalina y momentos inolvidables, todo ello enmarcado por la incomparable belleza natural de Cozumel. Durante su recorrido, les invitamos a disfrutar de nuestras maravillas naturales, así como de la hospitalidad y calidez de nuestra gente.
Les deseo el mayor de los éxitos en esta gran evento deportivo, y espero que su estadía en nuestra isla, junto a sus familiares y amigos, sea tan memorable como el desafío que han venido a enfrentar.

¡Que disfruten al máximo y que tengan una excelente competencia!
Espero verles pronto de regreso en La Isla del Deporte.

José Luis Chacón Méndez
Presidente Municipal de Cozumel 2024 - 2027

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 2 (DOS) minutos; todas las demás requieren de 30 segundos 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, deben mantener una distancia de seis bicicletas (12 metros) entre su rueda delantera y la rueda delantera del competidor delante de suyo para evitar una sanción por drafting.
- Los atletas elites, deben mantener una distancia de diez bicicletas (20 metros) entre su rueda delantera y la rueda delantera 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 la carrera pedestre 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 en los puestos de abasto encontrarás espacios destinados para esto.
- **EQUIPO NO AUTORIZADO** - No está permitido el uso de WETSUIT (TBD), calcetas de compresión en la etapa de natación, así como celulares, reproductores MP3, lentes con audífonos integrados, AirPods o cualquier otro equipo que cause distracción en el atleta durante la competencia.
- **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 solo las violaciones por drafting 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 70.3 Cozumel 2026

Head Referee del
IRONMAN 70.3 Cozumel 2026.
Felix Molina.

	DRAFTING VIOLATION TARJETA AZUL dos minutos en penalty tent en el recorrido ciclista.
	LITTERING VIOLATION TARJETA ZUL dos minutos en penalty tent en el recorrido ciclista.
	BLOCKING VIOLATION TARJETA AMARILLA 30 segundos en la próxima penalty tent en el recorrido ciclista.
	DISQUALIFICATION (DSQ) TARJETA ROJA

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

PROGRAMA OFICIAL

Viernes septiembre 18, 2026:

START	*END*	*EVENT*	*LOCATION*
10:00 a.m.	7:00 p.m.	Athlete Check-in (Packet Pickup) **(DESIGNATED TIMES ONLY)** Limited Capacity	Cozumel Convention Center
10:00 a.m.	7:00 p.m.	Information Booth / **Official Store**—IRONMAN 70.3 Cozumel	Cozumel Convention Center
10:00 a.m.	7:00 p.m.	Free Bike Tech Support	Cozumel Convention Center & Official Host Hotels
10:00 a.m.	7:00 p.m.	Expo—IRONMAN 70.3 Cozumel	Cozumel Convention Center
2:00 p.m.	3:00 p.m.	Athlete Briefing SPANISH	Presidente Hotel (Coral Saloon) (Athlete Bracelet required) - Bike Rack available at Lobby Entrance
5:00 p.m.	6:00 p.m.	Athlete Briefing SPANISH	Presidente Hotel (Coral Saloon) (Athlete Bracelet required) - Bike Rack available at Lobby Entrance

Sábado septiembre 19, 2026:

START	*END*	*EVENT*	*LOCATION*
9:30 a.m.	5:30 p.m.	Athlete Check-in (Packet Pickup) **(DESIGNATED TIMES ONLY)** Limited Capacity	Cozumel Convention Center
9:30 a.m.	5:30 p.m.	Information Booth / **Official Store**—IRONMAN 70.3 Cozumel	Cozumel Convention Center
9:30 a.m.	5:30 p.m.	Free Bike Tech Support	Cozumel Convention Center & Official Host Hotels
9:30 a.m.	5:30 p.m.	Expo—IRONMAN 70.3 Cozumel	Cozumel Convention Center
9:45 a.m.	6:00 p.m.	Free Bike Tech Support	Chankanaab Park Parking Lot, Transition Zone 1 (T1)
10:00 a.m.	6:00 p.m.	Run Gear Check-in (red bag) at Transition Area 2 (T2) **(DESIGNATED TIMES ONLY)**	Mega Super Center Parking Lot (11th Av. Entrance) - Transition Zone 2 (T2)
10:00 a.m.	6:00 p.m.	**MANDATORY Bike Check-in (T1) (DESIGNATED TIMES ONLY)**	Chankanaab Park Parking Lot, Transition Zone 1 (T1) **'Helmets required for bike check in'**
10:30 a.m.	11:30 a.m.	Athlete Briefing ENGLISH	Presidente Hotel (Coral Saloon) (Athlete Bracelet required) - Bike Rack available at Lobby Entrance
12:00 p.m.	1:00 p.m.	Athlete Briefing SPANISH	Presidente Hotel (Coral Saloon) (Athlete Bracelet required) - Bike Rack available at Lobby Entrance

Domingo septiembre 20, 2026:

START	*END*	*EVENT*	*LOCATION*
4:45 a.m.	5:15 a.m.	Free transportation to Start—T1—Chankanaab	Entrance of each of the 10 host hotels to transition area 1 (T1—Chankanaab) **(FOR VALIDATED ATHLETE GUESTS ONLY.)**
4:55 a.m.	6:15 a.m.	Race Morning Clothes (white bag) Check-in buses (Optional)	Transition Zone 1 (T1), Chankanaab Park Parking lot **(ATHLETES ONLY, CLOSED FOR SPECTATORS)**
4:55 a.m.	6:15 a.m.	Transition Area opens (T1)	Transition Zone 1 (T1), Chankanaab Park Parking lot **(ATHLETES ONLY, CLOSED FOR SPECTATORS)**
6:15 a.m.		Transition Area closes (T1)	Transition Zone 1 (T1), Chankanaab Park Parking lot **(ATHLETES ONLY, CLOSED FOR SPECTATORS)**
6:30 a.m.		Professional Men's Race Start (White Swim Cap)	Start Line, Chankanaab Park
6:35 a.m.		Professional Women's Race Start (White Swim Cap)	Start Line, Chankanaab Park
6:45 a.m.		Age Groups Rolling Start	Start Line, Chankanaab Park
9:40 a.m.	5:00 p.m.	Official Store— IRONMAN 70.3 Cozumel	Quintana Roo Park, Finish line area
11:10 a.m.	4:30 p.m.	Mandatory Bike & Gear Check-Out	Transition 2 (T2), Mega Super Center Parking Lot, (Barracuda Hotel Direction Exit)
4:30 p.m.		Last chance to pick up bike and race bags at Transition 2 (T2)	Transition 2 (T2), Mega Super Center Parking Lot
6:00 p.m.		Awards Ceremony & 2027 Precision Fuel & Hydration IRONMAN 70.3 World Championship Slot Allocation/Rolldown Ceremony. **Automatic Qualifiers need to be present during the Awards Ceremony to claim their slot with their award. Slot Allocation/Rolldown for the remaining age group "Performance Pool Slots" will begin immediately following Awards.** Be early! Must be present to claim a slot.	Presidente Hotel (Coral Saloon) (Athlete Bracelet required)
7:00 p.m.		Closing Party	New Señor Frog´s (Punta Langosta Mall)

2027 IRONMAN 70.3 World Championship Slot Allocation and Roll Down Ceremony:
Automatic qualifying slots will be awarded during the age-group awards ceremony and Performance Pool slots will be awarded during the roll down ceremony, directly after the completion of awards.
On accepting a slot, you will complete your registration on-site, which requires both photo ID and entry payment.

Important: if you plan on accepting a qualification slot, please attend the full Awards and Roll Down ceremony at 6:00pm on Sunday, September 20.
Each Male & Female Age Group is allocated one slot to be awarded to the Age Group winner and will roll down as far as third-place finisher. This is referred to as the "Automatic Qualifying Slot", all remaining slots are allocated to the "Performance Pool".

Official Event Schedule may change, please consult updates at mandatory digital or in person Athlete Briefings.

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 están 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
Lunes a Viernes de 9:00hrs a 13:00hrs

https://www.google.com.mx/?gfe_rd=cr&ei=SHuPVMPuM-mn8wedlIGoDQ#safe=active&q=unidad+independencia+cozumel

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

REGISTRO Y ENTREGA DE PAQUETES

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

Los Atletas podrán seleccionar uno de los seis diferentes tiempos designados para la entrega de paquetes, habrá tres tiempos designados el viernes y tres tiempos designados el sábado. Con base en la selección de estos tiempos designados, se determinará el horario para el ingreso de Bicicleta (ZTR).

Los Atletas recibirán más información detallada para este proceso de selección de Grupos días antes del evento.

NINGUN ATLETA PODRÁ ASISTIR A UN TIEMPO DESIGNADO DIFERENTE AL SELECCIONADO. (Filas exclusivas AWA)

Todos los Atletas AWA, tendrán prioridad de selección de cualquiera de los 6 grupos.

Viernes (Entrega de Paquetes):
10:00 h a 19:00 h (Sólo tiempos designados) – (Capacidad Limitada)

Sábado (Entrega de Paquetes):
9:30 h a 17:30 h (Sólo tiempos designados) – (Capacidad Limitada)

Números de competidor serán publicados en IRONMAN Tracker App durante la semana del evento, para que conozcas tú número antes de ir al registro.

IMPORTANTE

Verificaremos la información con tú identificación official, los atletas necesitarán lo siguiente:

1. Confirmación de registro IRONMAN 70.3 Cozumel (Codigo QR de registro)
2. Identificación de Gobierno con fotografía
3. Selección de tiempo designado
4. Recoger tú paquete, el cual incluye:

    * Número de competencia
    * Número de bici
    * Planilla de números en calcomanía para casco y bolsas
    * Gorra de natación
    * Brazalete de atleta
    * Chip, (Recuerda que el chip se entregará en una fila independiente a tu paquete de competidor).
    * Back pack conmemorativa
    * Playera oficial de atleta
    * Bolsa roja (running gear bag T2)
    * Bolsa blanca (morning clothes bag T1)
    * Bolsa azul (post-swim gear T1)
    * 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: Sólo se les permitirá competir a los atletas registrados. Cada uno debe recoger su paquete personalmente. Para ello, deberá mostrar una identificación oficial con fotografía (INE, licencia de manejo, pasaporte, visa, etc.).

Les recordamos que las inscripciones al IRONMAN Cozumel 70.3 2026, no son transferibles ni reembolsables y son válidas sólo para esta edición del evento (2026). Es importante tomar esto en cuenta para evitar inconvenientes.

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 sábado 19 de Septiembre.

BRAZALETE DE ATLETA

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

El brazalete te permitirá tener acceso a las zonas de transición, autobuses el día del evento, 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

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 la calle.

Por favor, sé amable con las personas que comparten las calles contigo. Si ruedas en 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, ya que 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 y bolsas, podrá hacerlo un miembro de tu familia o amigo, el cual deberá traer una copia de su identificación oficial junto con el talón firmado para poder reclamar tu equipo.

Recuerda entregar antes de la carrera éste talón a la persona que recogerá tus cosas, ya sea algún miembro de tu familia o amigo, inclusive si tú piensas recoger el equipo. Recibirás 2 talones de bike check-out dentro de tu paquete. Cuídalos muy bien ya que son tu vale por tu bicicleta y tus bolsas de colores! El horario de la Zona de Transición 2 será el domingo de 11:10 h. a las 16:30 h.

TRANSPORTACIÓN LOCAL

El Sindicato Único de Choferes Taxistas y Similares de Cozumel confirma nuevamente su apoyo al evento, ofreciendo tarifas fijas para los participantes, acompañantes y asistentes al evento en general. Estarán preparados para recibir a todos los atletas y sus bicicletas.

BOLSAS DE COLORES:

En tu paquete de atleta recibirás estas tres bolsas:



Bolsa roja: Es para guardar las cosas que utilizarás para la etapa de carrera. Cada atleta deberá llevar y colgar su bolsa en el rack correspondiente el sábado (Dependiendo de tu Grupo) en T2 (estacionamiento Mega).

NINGUN ATLETA PODRÁ ASISTIR A UN TIEMPO DESIGNADO DIFERENTE AL SELECCIONADO. (Filas exclusivas AWA)

Todos los Atletas AWA, tendrán prioridad de selección de cualquiera de los 6 grupos.

SÁBADO 19 de Septiembre: (Ingreso Bolsa Roja T2)
10:00 h a 18:00 h.

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 (dependiendo de tu grupo).

Bolsa blanca: Es para guardar ropa y cosas de pre-arranque (guardarropa). En caso de que necesites este servicio, entrega tu bolsa blanca el domingo, en los autobuses que estarán dentro de la zona de transición 1 (T1) (Glorieta frente a la entrada principal del Parque Chankanaab). Estas bolsas serán transportadas a T2 por el comité organizador.

Bolsa azul: Es para guardar las cosas que se hayan utilizado durante la natación (gorra de natación, googles, toalla, etc.) y deberá dejarse en el rack donde estaba colocada la bicicleta, para que el comité organizador pueda transportarla a la zona de transición 2, y ser retirada al momento de sacar la bicicleta después de la competencia. NINGÚN artículo que haya quedado suelto o fuera de las bolsas será TRASLADADO y el servicio de limpieza del parque lo reunirá para depositarlo en la basura, por lo cual no podrá ser recuperado.

Los artículos de las tres bolsas deben caber en ellas para ser aceptadas. Objetos de valor, bombas de aire y maletas o back packs no serán aceptados. Recomendamos ampliamente y en especial no depositar teléfonos, airiPods, aparatos electrónicos, relojes, lentes, etc.

El comité organizador no se hará responsable por objetos de valor dejados en las bolsas de colores.

Al término de la competencia, deberás recoger tus bolsas, junto con tu bicicleta, en la zona de transición 2 (T2) antes de las 16:30 h.

JUNTAS PREVIAS DIGITALES

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

JUNTAS PREVIAS PRESENCIALES

(Mismo contenido que Juntas Previas Digitales)

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

Hotel Presidente (Salón Coral)

Brazalete de Atleta requerido para acceso (En caso de no ser Huesped)
Rack para bicicletas disponible en la entrada de Lobby

PRESIDENTE INTERCONTINENTAL COZUMEL RESORT & SPA

Viernes 18 de septiembre
ESPAÑOL (Primera Junta): 14:00 a 15:00h
ESPAÑOL (Segunda Junta): 17:00 a 18:00h

Sábado 19 de septiembre
INGLÉS (Única Junta): 10:30 a 11:30h
ESPAÑOL (Tercera Junta): 12:00 a 13:00h

RELEVOS (dos o tres atletas en su caso):

Día de registro para relevos:

Cada uno de los integrantes del relevo debe recoger su paquete de competidor los días de registro.
CADA RELEVO DEBE TENER SU AFILIACIÓN ACTUALIZADA A LA FMTRI (Atletas Extranjeros pueden afiliarse anualmente o por un día).
Equipos de Relevos, deben hacer su registro juntos.

Asegúrate de que tu paquete incluya:

*Una gorra de natación
*Un número para la bici
*Una planilla de calcomanías con los números para casco y bolsas
*Un número de corredor
*Un chip **(recuerda que éste se entregará en una fila distinta a la correspondiente a tus paquetes de competidor).**
* Una bolsa roja (running gear bag T2)
* Una bolsa blanca (morning clothes bag T1)
* Una bolsa azul (post-swim gear bag T1)
* (Dos o tres, según el caso) brazalete (s) de atleta
* (Dos o tres, según el caso) back pack (s) conmemorativa (s) pequeña (s).
* (Dos o tres, según el caso) Playera (s) oficial (es) de atleta
* Bike check out tickets (2) para no atletas.

RELEVOS INGRESO DE BICI A LA ZONA DE TRANSICIÓN 1:

Para el ingreso de la bicicleta y artículos personales a la zona de transición, solo está permitido que ingrese el relevo ciclista.

RELEVOS DÍA DE LA COMPETENCIA:

Habrá una zona especial para relevos entre la llegada de la etapa de natación y la entrada a la zona de transición 1 (T1). El relevo ciclista deberá permanecer dentro de esta zona para hacer el intercambio del chip (estafeta), con el relevo correspondiente.

También, habrá una zona especial para relevos entre la zona de transición 2 (T2) y el inicio de la carrera.

El relevo corredor deberá permanecer dentro de esta zona para hacer el intercambio del chip (estafeta), con el relevo correspondiente.

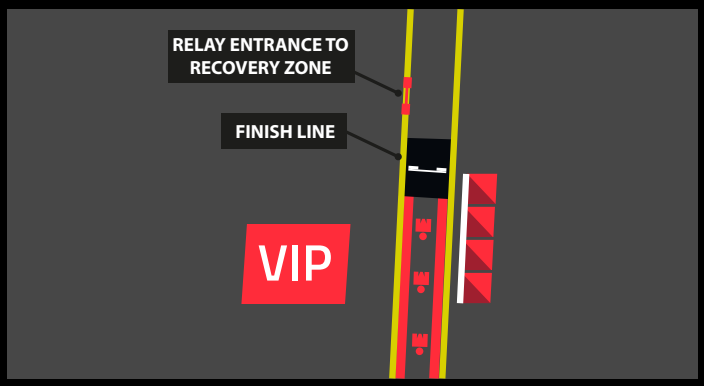

Tu mundo es
Premier cuando
los cuidas
a cada paso
Protege a los que más te importan
con las asistencias y coberturas en salud
e imprevistos incluidas en HSBC Premier.
Más información
HSBC Premier
Patrimonio | Salud | Viajes | Internacional
HSBC
Abriendo un mundo de posibilidades
Consulta requisitos, términos, condiciones de contratación y comisiones en: www.hsbc.com.mx/premier
HSBC y sus logotipos son marcas registradas en México.

Notas importantes para los relevos: Los relevos de carrera pueden llegar desde el inicio de la competencia y hasta 2 horas con 30 minutos después del inicio, es muy importante que estén presentes al momento del arribo de su relevo correspondiente. No hacerlo será motivo de descalificación.

Si eres relevo nadador, habrá autobuses sobre la carretera perimetral (a una cuadra de Parque Chankanaab) después de tu competencia para ser trasladado a T2.

La zona de relevos contará con sanitarios, sillas y abastecimiento. El relevo que concluya su etapa correspondiente podrá entrar a la zona general de recuperación (entrada especial para relevos, después de línea de meta), tomar agua y recuperarse. **Cada relevo deberá recoger su propia medalla y playera de finalista.**

Queda estrictamente prohibido cruzar la línea de meta con los integrantes del relevo. Solo el corredor del relevo puede cruzar la meta.



RETIRO DE LA BICICLETA DE LA ZONA DE TRANSICIÓN 2 PARA RELEVOS:

Solamente el relevo ciclista podrá retirar la bici dentro de la zona de transición 2, al término de la competencia.

CONSEJOS PARA NATACIÓN DÍAS ANTES DEL EVENTO:

Entrena con al menos otra persona (especialmente en aguas abiertas). Usa una gorra de natación de color brillante y asegúrate de que tus familiares y amigos sepan dónde estás. El recorrido de natación de la mayoría de nuestros eventos, usa un segmento abierto al público para nadar, con navegación y otras actividades recreativas y comerciales. El comité organizador de IRONMAN no proporciona servicios de socorrismo antes del día del evento, por lo cual todos los participantes que naden antes de ese día lo harán bajo su propia responsabilidad. NO habrá práctica de natación organizada por dicho comité organizador antes de la competencia. Los atletas podrán nadar bajo su propia responsabilidad y deberán respetar todas las normativas locales. Aunque hacemos acciones para inspeccionar los puntos de entrada y salida de la natación en busca de peligros subacuáticos, la inspección no tiene lugar hasta justo antes de que comience la disciplina de natación el día de la competencia. Se recomienda a los participantes tener precaución y utilizar el sentido común si deciden nadar antes del evento y ser conscientes de los peligros subacuáticos. Ten en cuenta que se trata de un espacio dentro del mar y está sujeto a peligros, tales como corrientes, obstrucciones subacuáticas, mareas, corrientes de resaca y vida marina autóctona.

REGISTRO OBLIGATORIO DE BICICLETA PARA ATLETAS & RELEVOS:

Estacionamiento Parque Chankanaab.

NINGUN ATLETA PODRÁ ASISTIR A UN TIEMPO DESIGNADO DIFERENTE AL SELECCIONADO. (Filas exclusivas AWA)

Todos los Atletas AWA, tendrán prioridad de selección de cualquiera de los 6 grupos.

CASCO OBLIGATORIO PARA EL REGISTRO DE BICICLETA

SÁBADO 19 de Septiembre (Ingreso Bicicleta T1)
10:00 h a 18:00 h.

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

Las bicicletas ya deberán tener colocado 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 podrá haber 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.

* Está prohibido dejar dentro de la zona de transición bolsas, maletas, back packs, etc. **Solamente deberán dejar su bicicleta.**

El equipo de competencia de ciclismo (zapatillas, lentes, toalla, etc.), deberá ingresarse el día de la competencia, de 4:55 a 6:15 h.

MARCAJE DE ATLETAS:

Habrá marcaje de Atletas en el IRONMAN 70.3 Cozumel durante el Bike Check-In el sábado, calcomanías deberán estar en casco y bici, así como numero de corredor para la etapa de carrera. Los brazaletes de atleta deberán ser utilizados desde el momento de recibirlos (Registro) hasta el final de los días de competencia.

DESCUENTOS LOCAL RETAIL PARTNER:

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



IRONMAN®
MÉXICO

HOSPITALITY IRONMAN



FINISH LINE VIP ZONE
Disfruta del mejor lugar en
el evento con tus seres queridos.

Zona especial a un costado de la meta

Comida tipo snack y bebidas no alcoholicas ilimitadas

Cómodas salas lounge para tu descanso

Baños exclusivos

Para realizar la compra de los accesos a la Finish Line VIP Zone, debes hacerlo durante el proceso de inscripción en la plataforma Ticket Socket, seleccionando la cantidad de accesos requeridos. Al final de la inscripción, verás agregado el costo de estas entradas en el precio final.

IRONMAN®
MÉXICO

INFORMACIÓN DEL DÍA DE LA COMPETENCIA

EL DÍA DE LA COMPETENCIA, EL ESTACIONAMIENTO DEL PARQUE CHANKANAAB FUNCIONARÁ COMO ZONA DE TRANSICIÓN

El estacionamiento del Parque Chankanaab se usará en su totalidad como zona de transición 1, por lo que no habrá espacio para estacionar vehículos.

Está prohibido estacionarse sobre las rutas y zonas aledañas a la competencia el día del evento. Habrá un operativo de grúas de la dirección de tránsito para retirar vehículos. Te recomendamos usar taxi o los autobuses gratuitos que saldrán desde los hoteles sede del evento.

FOTOGRAFÍAS OFICIALES FINISHER PIX:

Finisher Pix®

En este evento, Finisher Pix te tomará fotos a la salida de natación, bici, carrera y meta, las cuales podrás apreciar y adquirir a través de la página del evento la semana posterior al mismo.

¿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 y en tiempo real el día del evento. Sólo deberán descargar la App IRONMAN Live Tracker y seleccionar IRONMAN 70.3 Cozumel 2026.

TRACKER

FACEBOOK/INSTAGRAM

Sigue las noticias más relevantes al momento, en nuestra página oficial IRONMAN Mexico & IRONMAN Latin America.

IRONMAN

LATAM

PROGRAMA ALL WORLD ATHLETE (AWA)

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 compite 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**

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.

CONVIÉRTETE EN UN IRONMAN

ALL WORLD ATHLETE

DEDICACION. RENDIMIENTO. PRESTIGIO MUNDIAL.
GÁNATE TU LUGAR ENTRE LOS MEJORES DEL MUNDO

IRONMAN ALL WORLD ATHLETE

El ALL WORLD ATHLETE (AWA) es un programa que reconoce a cada categoría de edad por su gran trabajo, esfuerzo y dedicacion en todos los eventos IRONMAN y IRONMAN 70.3 de este año.

¿Estas listo para llevar tu carrera de triatlón al próximo nivel?

RECONOCIMIENTO GLOBAL

BENEFICIOS EXCLUSIVOS

RANKING MUNDIAL

COMUNIDAD QUE TE INSPIRA

LIBERA TU POTENCIAL Y RECLAMA TU LUGAR ENTRE LOS MEJORES IRONMAN ALL WORLD ATHLETE.
CONOZCA LOS BENEFICIOS Y DETALLES EN: AWA.IRONMAN.COM

CONOZCA MAS



NEVER FORGET **YOUR RACE**













IRONMAN

OFFICIAL PHOTOGRAPHER

ORDER YOUR RACE PHOTOS HERE:

www.finisherpix.com

www.facebook.com/finisherpix
@finisherpix #finisherpix

ZONAS DE TRANSICIÓN:

La zona de transición 1 (T1) estará ubicada en el estacionamiento del Parque Chankanaab. El día de la competencia se abrirá a las 4:55 h.

No habrá zona para hacer cambio de ropa entre cada prueba, por favor planea tu transición con base en esto.

La zona de transición 2 (T2) estará ubicada en el estacionamiento de la Mega Comercial, a un costado de la presidencia municipal de Cozumel.

Después de las 16:30 h. del domingo, ya no habrá seguridad en la zona de transición 2 (T2), así que el comité organizador ya no se hará responsable de las bicicletas o bolsas olvidadas ahí a partir de esa hora.

PRE ARRANQUE Y ARRANQUE

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

Los Atletas deberán permanecer en su rack el día de la competencia hasta que sean llamados dependiendo de los 9 segmentos de tiempo estimado abajo señalados. (UNA SOLA ENTRADA PARA TODAS LAS ZONAS DE PREARRANQUE) Por favor revisa este mapa de T1.

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

Habrá 9 zonas de pre-arranque con tiempos señalizados de nado.

Zona Pre arranque 1.....menos de 27:00 min (1.9km)
Zona Pre arranque 2.....27:00 - 29:00 min (1.9km)
Zona Pre arranque 3.....29:00 - 31:00 min (1.9km)
Zona Pre arranque 4.....31:00 - 33:00 min (1.9km)
Zona Pre arranque 5.....33:00 - 36:00 min (1.9km)
Zona Pre arranque 6.....36:00 - 40:00 min (1.9km)
Zona Pre arranque 7.....40:00 – 44:00 min (1.9km)
Zona Pre arranque 8.....45:00 – 50:00 min (1.9km)
Zona Pre arranque 9.....50:00+ min (1.9km)



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


TRACKER
Download the IRONMAN Athlete Tracker App
and follow your athlete on race day!
Receive race updates and cheer as they
pass by on the course.
Download on the
App Store
GET IT ON
Google Play

VENUE MAP


IRONMAN 70.3 COZUMEL
VENUE MAP
RED BAG CHECK-IN (SATURDAY)
RUN START
RACE FINISH
MEDICAL TENT
BIKE IN
RETURN
COZUMEL CONVENTION CENTER (FRI & SAT CHECK-IN)
CASA DEL MAR HOTEL
GRAND PARK ROYAL HOTEL
PRESIDENTE HOTEL (ATHLETE BRIEFINGS & AWARDS CEREMONY)
EXPLOREAN HOTEL
SWIM START
SWIM EXIT
BIKE OUT
BIKE CHECK-IN (SATURDAY)
RUN START
RED BAG CHECK-IN (SATURDAY)
BIKE IN
RACE FINISH
MEDICAL TENT
RETURN
PB
COZUMEL CONVENTION CENTER (FRI & SAT CHECK-IN)
SWIM START
BIKE OUT
BIKE CHECK-IN (SATURDAY)
SWIM EXIT
CHANKANAAB PARK
N
LEGEND
TZ TRANSITION ZONE
RUN START
AID STATION
U TURN
FINISH LINE
MEDICAL SERVICE
PB PENALTY BOX

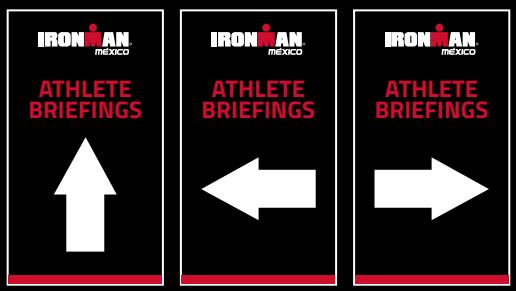
SEÑALIZACIÓN GENERAL

CHECK IN SIGNS





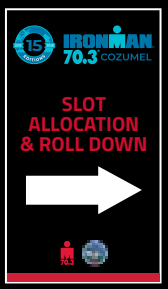
ATHLETE BRIEFINGS SIGNS



TOILETS SINGS



OTHER SIGNS



PRÓXIMOS EVENTOS

IRONMAN 70.3® CAMPECHE

0 8 / N O V / 2 6



IRONMAN® COZUMEL

LATIN AMERICAN CHAMPIONSHIP

2 2 / N O V / 2 6



20 26 1ST EDITION

IRONMAN 70.3® VERACRUZ

0 6 / D E C / 2 6



IRONMAN 70.3® LOS CABOS

1 1 / A P R / 2 7



INSCRÍBETE EN IRONMANMEXICO.COM

INOVASPORT®

rebajas

2x1 1/2

en calzado

sobre lo ya rebajado

*Recibe 50% de descuento al comprar un segundo par de calzado de igual o menor precio en selección especial. Se cobrará el de mayor valor. Vigencia del 1 al 30 de septiembre 2026. Aplican restricciones, consúltalas en el área de cajas.

NATACIÓN 1.9 KM (1.2 MILES) — una vuelta

La natación se llevará a cabo en el mar e iniciará y terminará frente a la plataforma del Dolphin Discovery, dentro del Parque Chankanaab. El recorrido es en forma rectangular y se dará una vuelta en sentido contrario a las manecillas del reloj.

El recorrido estará marcado con boyas triangulares grandes en las esquinas y boyas redondas pequeñas cada 100 m a lo largo del mismo. Deberás seguir el recorrido marcado de manera que las boyas queden siempre a tu izquierda, la visibilidad en toda la etapa de natación es de 100%. El comité organizador te entregará una gorra en tu paquete. Por tu seguridad, el uso de ésta es obligatoria.

La temperatura del mar en el mes de septiembre en Cozumel es de alrededor de 27C (80.6F). Por lo tanto los trajes de neopreno (wetsuits) **no serán permitidos.**

RECOMENDACIONES PARA LA NATACIÓN:

1. El día previo al evento, no dudes en acercarte a nuestro director de natación para que te proporcione información del recorrido.

2. Revisa la ruta de la natación para que veas cómo están las corrientes, pues el mareo 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. No habrá oportunidad de calentar dentro del agua antes del arranque.

5. Usa googles. No esperes hasta el último día para probarlos, mejor práctica con ellos.

6. Asegúrate de que tu chip esté bien colocado en el tobillo.

7. Antes del arranque, los atletas que usan anteojos podrán dejarlos en la mesa que estará ubicada en la rampa, a un costado del puente del fin de natación. Asegúrate de marcarlos con tu nombre y número de competidor.

8. El uso de paletas y snorkels NO está permitido.

9. No está permitido ser acompañado por familiares, amigos u otras personas en embarcaciones o nadando a lo largo del recorrido.

10. Si necesitas ayuda durante esta etapa, levanta un brazo repetidamente y solicita ayuda del personal de seguridad en natación. Cualquier atleta que requiera de ayuda, voluntaria o involuntariamente, será retirado de la competencia y no podrá continuar en las siguientes etapas, a menos que dicha ayuda 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 requiere atención médica.

11. Al terminar la etapa de natación cruzarás por los tapetes de cronometraje.

12. Las medias de compresión no están permitidas en esta etapa.

13. Según los lineamientos de la federación local, el uso de dispositivos inflables de flotación es opcional; sin embargo, cualquier atleta que utilice estos dispositivos deberá iniciar al final del rolling start de nado y no será elegible para premios de Grupos de Edad ni para lugares al Campeonato Mundial.



IRONMAN® SWIMSMART TOP 10 CHECKLIST

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 gogles, 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 serías descalificado.



MANTENTE BIEN HIDRATADO.

®MARCA REGISTRADA.

by asdeporte

2012 15 2026 EDITIONS

IRONMAN® 70.3® COZUMEL



Visita la tienda oficial
www.sportia.com.mx

CICLISMO 90 KM (56 MILES) (una vuelta y media y de regreso)

El circuito de la bicicleta inicia en el estacionamiento del Parque Chankanaab (T1) y termina a un costado de la explanada de la presidencia municipal (T2), usando la carretera principal que rodea a la Isla de Cozumel.

Al salir del estacionamiento del parque Chankanaab (punto A), cruzarás la carretera vieja para llegar a la autopista, donde darás vuelta a la derecha en dirección hacia punta sur. Al llegar, 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 la Av. 30, donde darás vuelta a la izquierda para seguir de frente hasta el cruce con la Av. 11 (Andrés Quintana Roo), donde darás vuelta a la derecha y seguirás de frente hasta llegar a la explanada de la Presidencia Municipal para tomar de nuevo Rafael Melgar y continuar en dirección a Chankanaab, para seguir de frente hasta el hotel Iberostar donde estará el retorno (punto B), para regresar por la misma carretera (en este tramo habrá circulación de bicicletas en doble sentido, pero la carretera es de un carril amplio por lado más el acotamiento y estarán divididos con conos), hasta la transición 2 (T2), a un costado de la presidencia municipal (punto C).

La ruta estará completamente cerrada al tránsito vehicular y en todo momento se contará con el resguardo de tránsito municipal.

La etapa de ciclismo tiene secciones con mucho viento, el uso de las ruedas de disco está estrictamente prohibido, con base en el reglamento de la FMTRI (las demás ruedas como las HED de tres brazos o similares sí se permiten), por favor toma esto en cuenta antes de viajar a Cozumel.

La etapa de ciclismo es totalmente plana (ver gráfica de altimetría) 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.

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.
Habrá oficiales de control en el recorrido, también habrá tapetes de control de chip y cámaras de vídeo.
El no cumplir con el recorrido completo será motivo de descalificación.

Habrá SEIS (6) puestos de abastecimiento (20 km, 34 km, 47 km, 61 km, 70 km y 84 km) en la etapa de ciclismo.

No está permitido el 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, 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 traerán los participantes.
Los participantes podrán 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 deberán hacerse responsables del buen funcionamiento de su equipo.

SERVICIO MECÁNICO PARA BICICLETAS

La tienda del servicio mecánico y el 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.

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 de la bici, asegúrate de que 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 el día del evento para inflar tus llantas a la presión deseada. El comité organizador pondrá a disposición de los participantes un número limitado de bombas de aire, sin embargo, te recomendamos llevar la tuya. En caso de hacerlo, deberás asegurarte de contar con alguien a quien entregarla, ya que no se aceptarán bombas de aire en el guardarropa (Bolsa Blanca).

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.

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 integra a la competencia.

¿CÓMO FUNCIONA?

El cliente se pone en [illegible] y [illegible] en línea. Los vendedores pueden consultar las competencias disponibles, comparar precios de transporte y hacer su reserva sin [illegible] desde la plataforma con un solo clic.

Al momento de contratar, se registran los datos personales, la información de la bicicleta y el [illegible] preferido para la entrega y recepción del equipo.

El pago se realiza vía PayPal o transferencia bancaria, y se genera una [illegible] automáticamente un correo de confirmación una vez completada la transacción.

En la fecha acordada, el cliente lleva su bicicleta a la sede seleccionada y la empresa se encarga del [illegible] al destino.

Centros de recolección

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

Servicios y convenios

En Fast4UBike sabemos que transportar tu bicicleta a las 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 HOTEL

- [illegible]
- CUPÓN DE DESCUENTO INCLUÍDO EN LA RESERVA DEL TRANSPORTE DE TU BICICLETA
- CONSULTA EVENTOS Y CIUDADES PARTICIPANTES

[illegible]

- [illegible] POR TU BICI A TU CASA U OFICINA
- [illegible]
- [illegible]

LIMPIEZA Y SERVICIO

- [illegible]
- EL PRECIO VARÍA DEPENDIENDO LA TIENDA
- PUEDES AGREGARLO AL MOMENTO DE CONTRATAR EL TRANSPORTE DE TU BICICLETA

EVENTOS PARTICULARES

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

¿Por qué elegir Fast4UBike?

Fast4UBike te permite dar a tu bicicleta el viaje que merece, con la tranquilidad de saber que tu equipo está en buenas manos.

- Tu bici viaja [illegible] — sin [illegible] tu garaje.
- Todo en línea — reserva, paga y confirma desde donde estés.
- Entrega y recogida en tienda — sin trámites complicados.
- Confirmación inmediata — recibes tu comprobante al instante.



Fast4uBike

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 trafico 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 DOS, en la ruta de ciclismo y una TERCERA en Zona de transición 2 (T2). Porfavor revisa mapa de Ciclismo para ubicación.

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 '/' 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 DOS minutos por cada falta por drafting (TARJETA AZUL).

VI. Ser descalificado si recibes tres TARJETAS AZULES. 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 (opcional) y al frente durante la carrera pedestre (obligatorio) de manera visible. Doblar, cortar o modificar los números está estrictamente prohibido. Es posible usar cinturón para número.

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

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

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

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

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

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

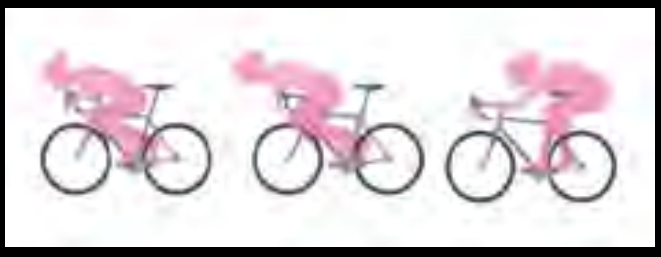
13. El uso de audífonos no está permitido en ninguna etapa de la competencia.
Si requieres asistencia médica menor, podrás solicitarla en las estaciones de abasto y dependiendo de la situación, podrías ser trasladado a la zona médica del evento, donde los médicos determinarán si podrás continuar con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

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

REGLAS DE COMPETENCIA IRONMAN 2025:

Posición Supertuck:

Por razones de seguridad, las siguientes posiciones están prohibidas:



IN THIS EVENT

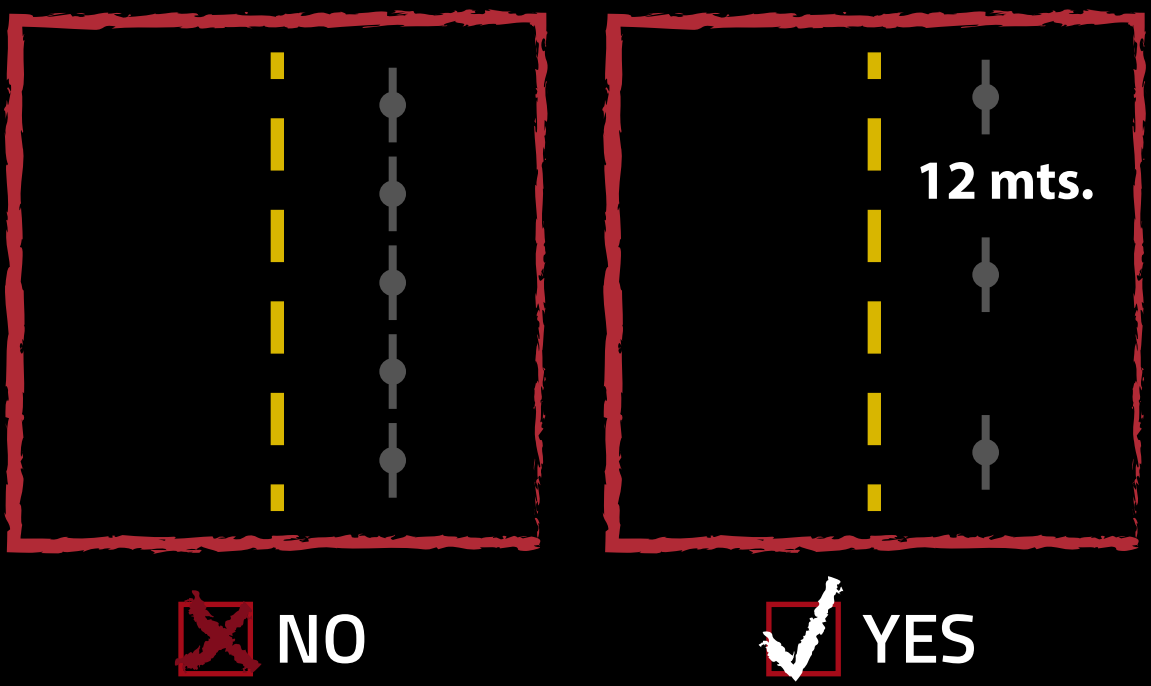
DRAFTING IS PROHIBITED

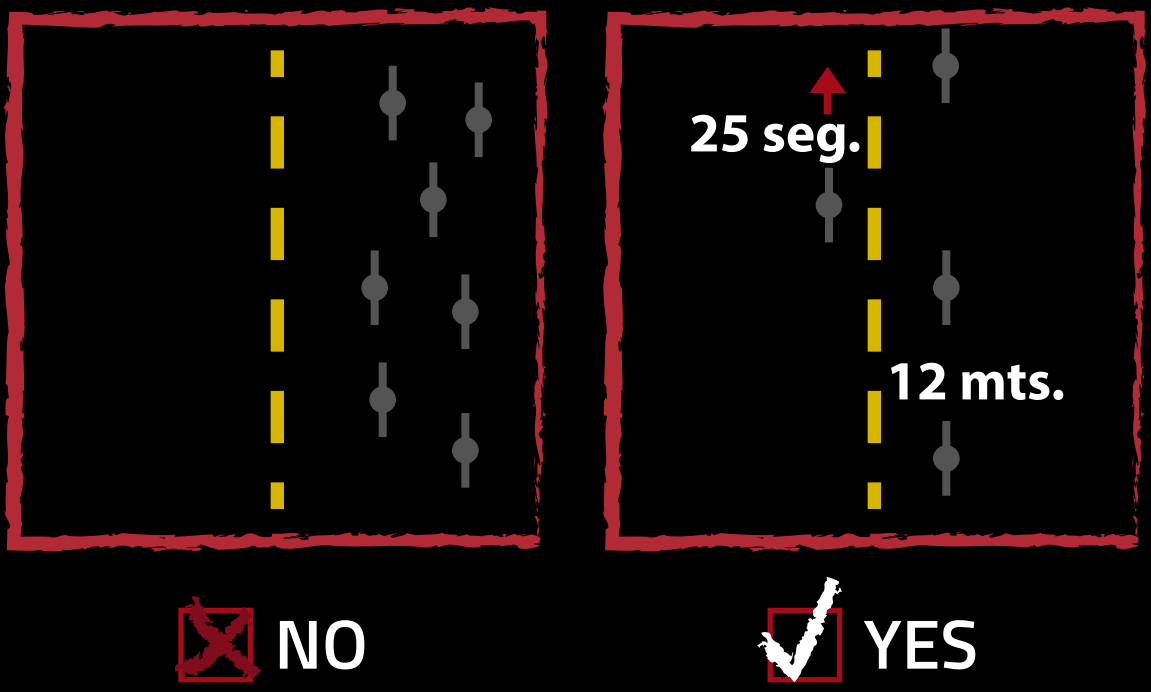
BE SAFE, BE FAIR, DON'T CHEAT!

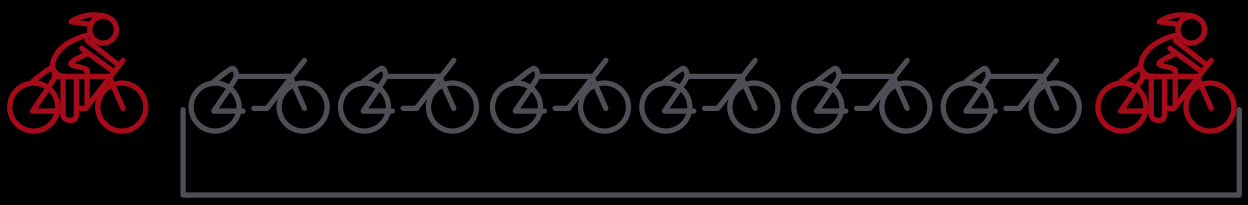


2012 15 2026 EDITIONS

IRONMAN® 70.3® COZUMEL







12 mts.
ZONA DE DRAFTING

Este diagrama sólo aplica para grupos por edad.

2026 - 2028
IRONMAN Mexico Finisher Challenge!
FORMA E M-DOT SUPREMO!!



Completa cinco carreras IRONMAN o IRONMAN 70.3 en México a partir de 2026 y hasta 2028 y gana las cuatro épicas medallas adicionales del IRONMAN Mexico Finisher Challenge. Después de completar tu segunda carrera en el desafío, recibirás la primera medalla adicional. Una vez que hayas completado el IRONMAN Mexico Finisher Challenge, **¡las cuatro medallas formarán el IRONMAN M-Dot!**

*Tienes tres años-2026 al 2028- para completar cinco carreras.
Las carreras completadas en años anteriores (por ejemplo, 2025 y anteriores) no cuentan para el IRONMAN México Finisher Challenge.

REGLAMENTO DE TRÁNSITO LOCAL

Recuerda que la Isla Cozumel utiliza regularmente las vialidades que forman parte de la ruta de ciclismo y carrera. Date cuenta que eres embajador de nuestro deporte y del evento y 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 a 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. En cambio, cuando es cortés con un conductor, éste será más amable y respetará a todos los ciclistas. Por favor piensa antes de actuar.

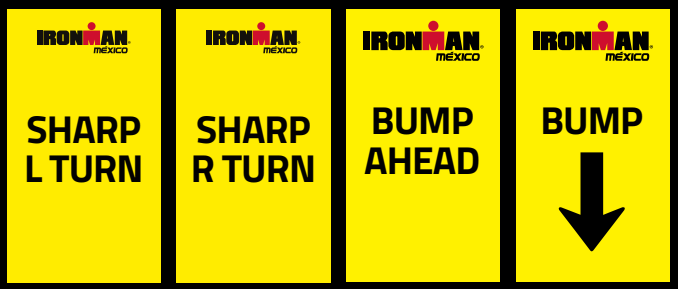


CICLISMO SEÑALIZACIÓN

AID STATION SIGNS



ADVANCED WARNING HAZARD SIGNS



BIKE MILE MARKER SIGNS

IRONMAN mile markers will be placed every 5 miles on the bike course.



BIKE KILOMETER MARKER SIGNS

IRONMAN mile markers will be placed every 20 kilometers on the bike course.



MOUNT AND DISMOUNT LINE SIGNS



OTHER SIGNS



COURSE ARROWS

Taped orange arrows will help guide athletes through the bike course.



IRONMAN CYCLESMART TOP 10 CHECKLIST

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

ANTES DE CONDUCIR

1 EMPIEZA CON TU BICICLETA

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

2 APRENDE LO BÁSICO

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

3 VESTIMENTA

- Utiliza siempre un mismo casco en los entrenamientos y las carreras. Los cascos deben ajustarse correctamente sin moverse sobre tu cabeza mientras conduces, y permanecer abrochados en todo momento durante el viaje.
- Usa ropa adecuada al clima del recorrido, esto te ayudará a mantener la temperatura corporal cuando 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.

DURANTE LA RODADA

7 MANTENTE ALERTA

- Deje las listas de reproducción, los podcast y los audiófonos spara 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 reglamente de transito local, especialmente si ruedas en una o dos líneas.
- Conoce que vehículos están a tu alrededor y ten en cuenta que quisa 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.

GUÍA DE PREPARACIÓN

Presentado por
INNOVASPORT



Running en el
IRONMAN 70.3 Cozumel

Llega listo y descansado al
IRONMAN 70.3 Cozumel

TENIS PERMITIDOS

Antes de competir, revisa que el modelo que usarás esté permitido por el reglamento IRONMAN.

Compite con un par que ya hayas probado durante tus entrenamientos.

Consulta la lista oficial en World Athletics.

Conoce algunos tenis permitidos, recomendación de Innovasport



New Balance
Ellipse V1



Adidas
Adizero evo SL



Adidas
Hyperboost Run

TIPS DE TAPERING

Reduce la carga y evita entrenamientos que puedan dejarte fatiga o molestias. Mantén una buena hidratación, descansa y come lo que tu cuerpo ya conoce. La última semana no es momento de probar alimentos, suplementos o equipo nuevo.

Llega fresco y listo para Cozumel.

ANTES Y DESPUÉS DE COMPETIR
Llega con el mejor look

Ropa para el prearranque



Playera
Saucony
Stopwatch



Short
Saucony
Outpace 4"

Ropa post meta



Playera
Nike
Stride



Short
Nike
Swift

Encuéntralos en Innovasport

15 Editions
IRONMAN 70.3 COZUMEL

INNOVASPORT

CARRERA 21.097 KM (13.1 MILES) (2 vueltas)

Inicia sobre la Av. Rafael Melgar casi esquina con la Av. 11, frente al hotel Barracuda, saliendo de la zona de transición 2 (T2). En la primera milla se utilizan ambos cuerpos de la Avenida, posteriormente se utiliza un solo cuerpo de la Avenida de ida y vuelta (Pegado al Mar).

Deberás ir hacia el norte de Cozumel para llegar al primer retorno y regresar al punto de inicio para completar la primera vuelta de 10.5 km.

Tendrás que dar DOS vueltas a este circuito para llegar a la meta frente a la Presidencia Municipal.

Tendremos servicio médico disponible en la transición 2 (T2). La decisión del médico será irrefutable.

▪ Los competidores deberán portar su número al frente durante todo el tramo de la carrera.

▪ No se permite ningún tipo de apoyo o acompañamiento de familiares o amigos de los competidores durante la carrera. Esta es una prueba de resistencia individual. Está permitido que un participante que se encuentre aún en competencia acompañe a otros que también lo estén.

▪ Sólo está permitido llevar a cabo esta etapa de la competencia trotando, corriendo o caminando.

▪ Con el propósito de mantener la seguridad, NO ESTARÁ PERMITIDA la entrada de ningún familiar a la zona de meta y recuperación.

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 cinco kilómetros.

TENIS PROHIBIDOS:

A partir del 15 de febrero de 2025

- Adidas: Adizero Prime X / Adizero Prime X Strung / Adizero Prime X 2 Strung
- Asics: SUPERBLAST / Nova Blast 4 / Nova Blast 5
- New Balance: FuelCell SuperComp Trainer v1
- Saucony: Kinvara Pro
- Hoka: Skyward X
- Puma: MagMax Nitro

Revisa si tus tenis están autorizados aquí:
https://certcheck.worldathletics.org/



CARRERA SEÑALIZACIÓN

RUN MILE MARKER SIGNS

IRONMAN mile markers will be placed every mile on the run course.



RUN KILOMETER MARKER SIGNS

IRONMAN mile markers will be placed every 5 kilometers on the run course.

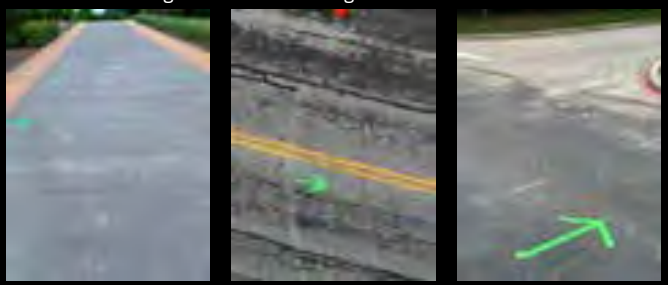


RUN AID STATION SIGNS



COURSE ARROWS

Taped green arrows will help guide athletes through the run course.



SÓLO POR ULTRAMAR

IRONMAN 70.3 COZUMEL







¡Tu bici viaja segura!

• **Sin costo** adicional • **Personal calificado** en su manejo

Your bike rides safe!

• ***No additional cost*** *for your bike* • ***Trained staff*** *for bike handling*

Playa del Carmen - Cozumel

ULTRAMAR

SEPTIEMBRE • *SEPTEMBER*

Desde • *From* Playa del Carmen	Desde • *From* Cozumel
7:00 am	6:00 am
8:30 am	7:30 am
9:00 am	8:00 am
9:30 am	8:30 am
10:30 am	9:30 am
11:00 am	10:00 am
12:30 pm	11:30 am
1:00 pm	12:00 pm
3:00 pm	2:00 pm
5:00 pm	4:00 pm
6:30 pm	5:30 pm
7:00 pm	6:00 pm
7:30 pm	6:30 pm
8:30 pm	7:30 pm
9:00 pm	8:00 pm

¡Disfruta el viaje!
Enjoy the trip!

Horarios sujetos a cambio sin previo aviso.
Schedule subject to change without prior notice.

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.

REGLAMENTO DE COMPETENCIA

Esta competencia se regirá bajo el reglamento de la FMTRI

RESUMEN DE MODIFICACIONES A LAS REGLAS 2026:

- 3.01 (a) y (b) – enmendado debido a las sanciones de tiempo actualizadas por violaciones de Tarjeta Azul:
  - Las violaciones de Tarjeta Azul en eventos IRONMAN ahora resultan en una penalización de tiempo de 3 minutos (anteriormente eran 5 minutos).
  - Las violaciones de Tarjeta Azul en eventos IRONMAN 70.3 ahora resultan en una penalización de tiempo de 2 minutos (anteriormente eran 5 minutos).
  - Razón del cambio: Modificado para ser consistente con las Reglas de Competencia de World Triathlon.
- 3.03 (b) – pequeña adición de redacción respecto a las violaciones de tarjeta roja, o descalificaciones de un evento:
  - Razón del cambio: No hubo cambio de regla ni sanción. Redacción añadida para mayor claridad.
- 3.06 (c) y (d) – se añadió lenguaje e información adicional respecto a protestas:
  - Razón del cambio: No hubo cambio de regla. El nuevo lenguaje ayuda a aclarar cuándo las sanciones de tiempo no pueden ser objeto de protesta, así como qué asuntos pueden ser protestados.
- 4.01 (a) – se añadió redacción para ayudar a aclarar la regla cuando un atleta utiliza dos gorros de natación:
  - Razón del cambio: No hubo cambio de regla. El nuevo lenguaje aclara cuál gorro de natación debe usarse en el exterior si un atleta porta más de uno.
- 4.02 (f) – se añadió nuevo lenguaje respecto a cuándo se permiten los gorros de neopreno:
  - Los gorros de neopreno están permitidos cuando se permiten los wetsuits (trajes de neopreno).
  - Razón del cambio: Redacción añadida para ser consistente con las Reglas de Competencia de World Triathlon.
- 5.02 (c) – Se añadió nuevo lenguaje respecto a Botellas de Agua y Sistemas de Hidratación:
  - Las botellas y sistemas de hidratación montados en la parte frontal sobre componentes que giran alrededor del eje de dirección (por ejemplo, extensiones de cockpit, tubo superior, headset, potencia, tubo de dirección) deben tener una capacidad combinada máxima de dos (2) litros (esto excluye botellas y sistemas de hidratación localizados dentro del triángulo del cuadro de la bicicleta o dentro del cuadro).
  - Las botellas y sistemas de hidratación montados en la parte trasera están limitados en tamaño, capacidad, dimensión y ubicación según lo siguiente:
    - No pueden contener más de dos (2) botellas de agua*
    - No deben exceder un (1) litro de capacidad por botella*

    *Excluye botellas y sistemas de hidratación localizados dentro del triángulo del cuadro o dentro del cuadro de la bicicleta.
  - Razón del cambio: Regla añadida para ser consistente con las Reglas de Competencia de World Triathlon.
- 5.03 (a) – Actualización de la redacción sobre especificaciones de bicicletas, incluyendo requisitos de longitud y anchura:
  - Razón del cambio: No hubo cambio de regla. Lenguaje ajustado para ser consistente con las Reglas de Competencia de World Triathlon.
- 5.03 (c) – Se añadió nuevo lenguaje respecto a la longitud máxima permitida para extensiones de aerobarras:
  - Las extensiones de aerobarra no deben sobrepasar el borde delantero de la rueda delantera.
  - Razón del cambio: Regla añadida para ser consistente con las Reglas de Competencia de World Triathlon.
- 6.03 – Se añadió redacción para ayudar a aclarar la regla respecto a la Conducta en la Meta:
  - Amigos, familiares (incluidos niños) y espectadores no están permitidos cruzar la línea de meta ni entrar al pasillo de meta con los atletas participantes.
  - Los animales no están permitidos a cruzar la línea de meta ni entrar al pasillo de meta con los atletas participantes.
  - Los atletas que violen esta regla recibirán una descalificación.
  - Razón del cambio: No hubo cambio de regla ni sanción. Redacción añadida para mayor claridad.
- 7.01 (g) – Se añadió redacción para aclarar dónde cumplen los atletas las sanciones de tiempo recibidas en el Área de Transición:
  - Cualquier sanción de tiempo recibida en el Área de Transición deberá cumplirse en el lugar donde ocurrió la infracción.
  - Razón del cambio: No hubo cambio de regla ni sanción. Redacción añadida para mayor claridad.
- 8.05 (c) – Se añadió redacción respecto al número aprobado de Asistentes para Equipos Especiales:
  - Cada Equipo Especial puede tener hasta dos (2) Asistentes por evento.
  - Razón del cambio: Redacción añadida para proporcionar claridad respecto al número de Asistentes permitidos para los Equipos Especiales.
- 9.03 (g) – Reducción del requisito de altura para banderines de seguridad montados en la parte trasera de una handcycle:
  - La parte superior del banderín de seguridad debe medir 1.2 metros (4 pies) desde el suelo (anteriormente era 1.8 metros/6 pies).
  - Razón del cambio: Requisito de altura reducido tras la retroalimentación de la temporada 2024.

REGLAMENTO DE TIEMPOS

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

POLÍTICAS DE TIEMPOS LÍMITE

NATACIÓN

La etapa de natación se cerrará **1 hora y 10 minutos** después de que el último atleta comience a nadar. Cada atleta o miembro del equipo de relevos dispondrá de 1 hora y 10 minutos para completar dicho recorrido, independientemente del momento en que comience a nadar. Cualquier atleta o miembro del equipo de relevos que tarde más de ese tiempo en completarlo, no podrá continuar y recibirá un DNF. Los oficiales de IRONMAN se reservan el derecho de sacar del recorrido a los atletas que excedan los tiempos establecidos.

CICLISMO

La etapa de ciclismo se cerrará **5 horas y 30 minutos** después de que el último atleta comience la natación. Cada atleta o miembro del equipo de relevos dispondrá de 5 horas y 30 minutos para completar la natación, la T1 y la etapa de ciclismo, independientemente de la hora de inicio de la natación. Cualquier atleta o miembro del equipo de relevos que tarde más de ese tiempo en completar los tres segmentos antes mencionados, no podrá continuar y recibirá un DNF. Los cortes intermedios adicionales serán determinados por la dirección de carrera y son los siguientes: **Aquellos atletas que no hayan terminado su 1ª vuelta de ciclismo (60 km) antes de las 11:35 am, no podrán continuar con su 2ª vuelta debido al tiempo de corte.** Cualquier atleta o miembro del equipo de relevos que no llegue al tiempo límite intermedio, no podrá continuar y recibirá un DNF.

CARRERA/META

La etapa de carrera a pie se cerrará **8 horas y 30 minutos** después de que el último atleta comience la natación. Cada atleta o miembro del equipo de relevos dispondrá de 8 horas y 30 minutos para completar todo el recorrido. Cualquier atleta o miembro del equipo de relevos que tarde más de ese tiempo, recibirá un DNF. Aquellos que tarden más del tiempo anteriormente mencionado, pero crucen la línea de meta antes de que se cierre el recorrido, recibirá un NC (No Clasificado) como resultado y no podrán optar a los premios por grupos de edad ni a los slots para el Campeonato del Mundo.

Los cortes intermedios adicionales serán determinados por la dirección de carrera y son los siguientes: **Aquellos atletas que no hayan terminado su 1ª vuelta de carrera (10.5 km) antes de las 14:35 h, no podrán continuar debido al tiempo de corte.**

Nota: Los oficiales de IRONMAN se reservan el derecho de retirar del recorrido a los atletas que superen cualquier tiempo límite establecido.

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

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 la natación, ciclismo y carrera pedestre.

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

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

3. El personal médico tendrá la decisión FINAL para retirar de la competencia a cualquier atleta si considera que se encuentra en riesgo, debido a su situación médica o de salud.

Cualquier atleta que requiera traslado médico, ya sea a la zona médica del evento o a un hospital, será descalificado.

4. Ningún participante podrá utilizar medicamentos o sustancias para ayudar al desarrollo de su 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 darán como resultado la suspensión del atleta en futuros eventos FMTRI Y 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 no pueda participar en eventos de las series IRONMAN en el futuro.

9. IRONMAN 70.3 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 regulada por la FMTRI, el IRONMAN 70.3 Cozumel se regirá bajo su reglamento. Los atletas elite no podrán ganar premios que correspondan a categorías por edad o amateur y los amateur no serán elegibles para ganar premios en efectivo.

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

12. IRONMAN 70.3 Cozumel no permite el reembolso o la transferencia de inscripciones a otro atleta o evento y son válidas únicamente para esta edición (2026). Cualquier intento por utilizar la inscripción de otro atleta resultará en descalificación y suspensión para participar en futuros eventos.

REGLAS PARA LA CATEGORÍA 'PARA OPEN' (CAPACIDADES DIFERENTES):

Las reglas suplementarias y regulaciones que tengan que ver con la categoría de capacidades diferentes, se basarán en el reglamento de la FMTRI.

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 los otros atletas y del público en general. El manejo inadecuado de una bicicleta o bici manual será motivo de descalificación.

5. Los cascos deberán 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.

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LAS REGLAS DE COMPETENCIA IRONMAN 2026

¿Han cambiado las penalizaciones de tiempo para 2026?
Sí. Todas las violaciones de Tarjeta Azul en eventos IRONMAN ahora resultan en una penalización de 3:00 minutos. Todas las violaciones de Tarjeta Azul en eventos IRONMAN 70.3 ahora resultan en una penalización de 2:00 minutos. No hay cambios en las penalizaciones por violaciones de Tarjeta Amarilla. Las violaciones de Tarjeta Amarilla permanecen en 1:00 minuto en eventos IRONMAN y en 30 segundos en eventos IRONMAN 70.3.

¿Cuántas botellas de agua puedo llevar en la parte frontal de mi bicicleta?
No hay un límite en el número de botellas de agua que se pueden llevar en la parte frontal de la bicicleta. Sin embargo, existe una capacidad máxima de volumen para las botellas y sistemas de hidratación en esa posición. Están limitados a una capacidad combinada máxima de 2 litros (2000 ml).

Ejemplo de hidratación permitida en la parte frontal de una bicicleta (montada sobre el tubo superior y entre o sobre las extensiones de aerobarras):
▪ Un sistema de hidratación frontal con una capacidad máxima de 1 litro (1000 ml) y dos botellas de agua, siempre que cada una sea de 0.5 litros (500 ml) o menos.

¿Cuántas botellas de agua puedo llevar en los portabotellas montados detrás del sillín?
Los atletas pueden llevar hasta dos (2) botellas de agua en porta ánforas montados detrás del sillín, siempre que la capacidad por botella no exceda un (1) litro. Este límite excluye las botellas que estén dentro del cuadro principal de la bicicleta, dentro del marco o en la parte frontal de la bicicleta.

¿Existe un límite en la longitud de las extensiones de aerobarras?
Sí. El borde delantero de las extensiones de aerobarras no debe sobrepasar el borde delantero de la rueda delantera de la bicicleta. Una manera sencilla de comprobarlo es colocar la rueda delantera contra una pared. Si la extensión de la aerobarra no toca la pared antes que la rueda delantera, entonces está dentro del límite permitido.

¿Puedo cargar a mi hijo al cruzar la meta?
No. Al igual que en años anteriores, amigos, familiares (incluidos niños) y espectadores no pueden cruzar la línea de meta ni entrar al pasillo de meta con los atletas. Los animales tampoco están permitidos. Cualquier atleta que viole esta regla será descalificado.

¿Qué zapatos para correr están prohibidos?
Al igual que en años anteriores, cualquier zapato de carrera con una altura de suela (según lo definido por World Athletics: Athletic Shoe Regulations C2.1A) mayor a 40 mm, o cualquier zapato que contenga más de una placa rígida está prohibido y resultará en descalificación. Como recurso, puedes consultar la lista de zapatos actualmente prohibidos aquí. También puedes referirte a la lista de zapatos aprobados de World Athletics, entendiendo que no todos los zapatos con una altura de suela de 40 mm o menos, o con una placa rígida o menos, están en dicha lista de aprobados.

¿Cambiaron las especificaciones de la bicicleta para 2026?
Las especificaciones de bicicleta se ajustaron ligeramente para estar alineadas con las especificaciones de bicicleta de World Triathlon. Estos cambios menores están destacados en la Sección 5.03 (a) de las Reglas de Competencia IRONMAN.

¿Cuándo puedo usar un gorro de neopreno?
Los atletas pueden usar un gorro de neopreno cuando los trajes de neopreno (wetsuits) están permitidos. Si se usa un gorro de neopreno, el gorro oficial de competencia debe llevarse siempre por fuera durante la natación del evento.

DIVISIÓN ABIERTA (OPEN DIVISION):

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

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

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

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

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

https://www.ironman.com/policies

CRONOMETRAJE ELECTRÓNICO

Este evento será cronometrada con tecnología MyLaps®.

Tiempos y Resultados

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

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

Si por algún motivo no te presentas a la competencia el domingo, serás responsable de regresar el chip al comité organizador. También podrás enviarlo a esta dirección: Avenida Prolongación Paseo de la Reforma No. 600, interior 101-A; Colonia Santa Fe Peña Blanca; Alcaldía Álvaro Obregón; C.P. 01376, Ciudad de México.

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

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

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

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

SPORTS WORLD



ANUALIDAD PAREJA

20% OFF en **entrenamiento personalizado**

25 Pases **de invitado** + **2** Lockers **semestrales chicos**

*Consulta terminos y condiciones en www.sportsworld.com.mx

ASD salud

Cuidado y prevención para atletas Asdeporte

Participar en eventos deportivos –desde carreras de 5K hasta maratones, triatlones, ciclismo o nado en aguas abiertas– representa un gran reto físico y mental. Para disfrutar al máximo y mantener tu salud en óptimas condiciones, es fundamental prepararte con responsabilidad.

Antes de inscribirte, recomendamos hacerte un chequeo médico deportivo completo que evalúe tu condición cardiovascular y muscular. Asegúrate de seguir un plan de entrenamiento progresivo, diseñado por un coach certificado, que te permita llegar en forma sin sobrecargas ni lesiones. La hidratación y nutrición adecuadas son clave para tu rendimiento: no pruebes nada nuevo el día del evento y mantén una buena recuperación postcompetencia.

Recuerda dormir bien, escuchar a tu cuerpo y no competir si estás enfermo o lesionado. Y, sobre todo, disfruta el proceso: entrenar y participar en eventos es una celebración de lo que tu cuerpo puede lograr.

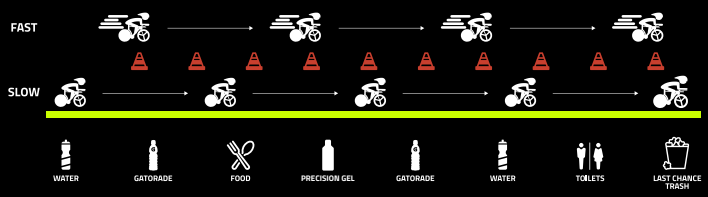
En Asdeporte queremos verte cruzar la meta con una sonrisa y en plena salud. 🏅
Cuídate, prepárate y vive la experiencia al máximo.

PUESTOS DE ABASTECIMIENTO

CICLISMO

Habrá SEIS (6) puestos de abastecimiento (20 km, 34 km, 47 km, 61 km, 70 km y 84 km) en la etapa de ciclismo. En estos encontrarás Gatorade en botellas de 600 ml, sabor naranja, agua, hielo, GELES PRECISION, platanos y baños. Habrá cambio de ánforas, las que recibas serán siempre nuevas y llenas de agua. Los puestos de abastecimiento de la bici cerrarán cinco horas y 30 minutos después de que el último atleta haya ingresado al agua en la modalidad Rolling start.

Bike Course Aid Stations



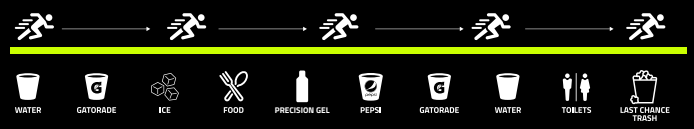
Volunteers not to cross over the line, bikers come to them

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.

MEDIO MARATÓN

Habrá en el km 0 y posteriormente en cada kilómetro. En estos puestos te ofrecerán Gatorade sabor naranja, agua, hielo, mandarinas, cacahuates, pretzels, GELES PRECISION, vaselina, Pepsi, baños y bloqueadores solares.

Run Course Aid Stations



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

Habrá baños portátiles en cada puesto de abastecimiento en las etapas de ciclismo y carrera

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

ÁREA DE RECUPERACIÓN

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

Si este es tu segundo o tercer IRONMAN 70.3 en México desde 2026 no olvides recoger tu medalla adicional para formar EL IRONMAN M DOT SUPREMO.

CEREMONIA DE PREMIACIÓN & ASIGNACIÓN DE SLOTS & ROLLDOWN (REASIGNACIÓN DE SLOTS) PARA EL CAMPEONATO MUNDIAL DE IRONMAN 70.3 PRECISION FUEL & HYDRATION 2027:

Domingo 20 de septiembre, 18:00 h
Lugar: Hotel Presidente (Salón Coral)

PRESIDENTE INTERCONTINENTAL COZUMEL RESORT & SPA

Se premiará con trofeo a los primeros cinco lugares de cada categoría en grupos por edad, (tres primeros lugares en relevos), tres primeros lugares de categoría elite y a los mejores 5 Triclubs.

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

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

NOS VEMOS EN LA RUTA.

PRECISION FUEL & HYDRATION

OFFICIAL FUEL PARTNER OF IRONMAN MEXICO

Tu estrategia ya está entrenada. Estaremos en cada uno de los abastecimientos.

PF 30 GEL



Diseñado para ayudar a comenzar y **mantenerse con energía durante tu evento.**

30 g de carbohidratos en una relación **glucosa a fructosa de 2:1** para ayudar a la absorción.

PF 30 GEL + CAFEÍNA



30 g de carbohidratos, con **100 mg de cafeína** para darle un toque extra de energia.

FREE FUEL PLANNER.

PARA SABER MÁS

MEET US AT WWW.GGSPORTS.MX

GG SPORTS DISTRIBUIDOR OFICIAL EN MÉXICO

SÍGUENOS EN [AT]GGSPORTSMX

ASIGNACIÓN DE SLOTS & ROLLDOW (REASIGNACIÓN DE SLOTS) PARA EL CAMPEONATO MUNDIAL DE IRONMAN 70.3 PRECISION FUEL & HYDRATION 2027:

PLAZAS DE CALIFICACIÓN POR GRUPO DE EDAD:
Cada evento clasificatorio tendrá varias plazas de clasificación por grupo de edad, y a hombres y mujeres se les asignará el mismo número de plazas. Una parte de estas plazas serán "Plazas de Clasificación Automática". Los clasificados automáticos deberán estar presentes durante la Ceremonia de Premiación para reclamar su plaza con su premio. Las plazas restantes por grupo de edad serán "Plazas de Grupo de Rendimiento".

Los atletas clasificados solo podrán reclamar su plaza en persona y únicamente en la Ceremonia de Asignación/Reducción de Plazas del Campeonato Mundial IRONMAN 70.3 2026, que se celebrará el domingo 20 de septiembre, inmediatamente después de la ceremonia de premiación.
La entrega de premios comenzará a las 18:00 h en el Salón Coral de Hotel Presidente, así que por favor, llegue antes de las 17:50 h para la asignación de espacios. Para obtener la información más actualizada sobre la Ceremonia de Asignación de Espacios y la cantidad de espacios que califican.
Atletas clasificados automáticos necesitan estar presentes durante la Ceremonia de Premiación para reclamar su slot con su trofeo. Slot Allocation/Rolldown para el resto de los atletas clasificados "Performance Pool Slots" comenzará inmediatamente después de la Ceremonia de Premiación.

INFORMACIÓN DE PAGO E INSCRIPCIÓN:
Por favor, prepárese para pagar la tarifa completa de inscripción SOLO CON TARJETA DE CRÉDITO; no se aceptan cheques ni efectivo. Solo con tarjeta de crédito (no se aceptan Diners ni pagos en efectivo). Su tarjeta de crédito física, incluyendo el número completo, la fecha de vencimiento y el CVV, debe estar disponible al momento del pago y solo se aceptará una tarjeta por pago (no se aceptarán pagos fraccionados). Se requiere una identificación con foto al momento del pago.

PROCESO DE ASIGNACIÓN Y REDUCCIÓN DE PLAZAS:
Antes del día de la carrera:
Cada evento clasificatorio tiene un número determinado de plazas por grupo de edad para hombres y el mismo número para mujeres. ▪ De esta asignación, a cada grupo de edad masculino y femenino se le asigna un espacio que se otorgará a cada ganador de dicho grupo (cada uno, un "Espacio de clasificación automática").

▪ Todas las demás plazas disponibles para el evento se asignan al Fondo de Rendimiento, que se ofrecerá una vez finalizado el evento. Estas plazas se denominan "Plazas del Fondo de Rendimiento". Se mantiene un Fondo de Rendimiento separado para hombres y mujeres para garantizar que las plazas se distribuyan equitativamente entre ambos géneros. Las plazas del Fondo de Rendimiento son las plazas clasificatorias por grupo de edad que quedan después de asignar las plazas de clasificación automática a los ganadores de cada grupo de edad. Las plazas del Fondo de Rendimiento se ofrecen a los siguientes atletas más competitivos del mismo evento una vez completado el sistema de clasificación por edad.

El día de la carrera:
El ganador de cada categoría de edad masculina y femenina obtendrá automáticamente una plaza de clasificación automática:
▪ Si no se ocupa, pasará al segundo clasificado y, si este no la ocupa, al tercero.
▪ Si la plaza de clasificación automática de una categoría de edad específica no es ocupada por uno de los tres primeros clasificados, se asignará al «Grupo de Rendimiento» correspondiente, que se ofrecerá a los siguientes atletas más competitivos del mismo género en el mismo evento.

Una vez asignadas las plazas de clasificación automática (véase el proceso del día de la carrera más arriba), se procede a la asignación de las plazas del Grupo de Rendimiento:

Si uno de los tres primeros finalistas no ocupa la plaza de clasificación automática para un grupo de edad específico, dicha plaza se asignará al "Grupo de Rendimiento" correspondiente, que se ofrecerá a los siguientes atletas más competitivos del mismo género en el mismo evento.
Una vez asignadas las plazas de clasificación automática (ver el proceso del día de la carrera más arriba), procedemos a la asignación de las plazas del Grupo de Rendimiento:

Los tiempos de llegada de todos los atletas restantes en el evento se compararán con el estándar IRONMAN 70.3, que se calcula promediando el 20 % de los mejores tiempos de llegada del Campeonato Mundial IRONMAN 70.3 de los últimos 5 años para cada edad. Para obtener más información sobre el estándar IRONMAN 70.3, HAGA CLIC AQUÍ.

Los atletas se clasifican dentro de su género, según sus tiempos de llegada clasificados por edad (es decir, su rendimiento en la carrera en relación con el estándar de su grupo de edad). Los atletas con los tiempos de llegada más competitivos el día de la carrera en relación con el estándar de su grupo de edad obtendrán la mejor clasificación. ▪ Las plazas se ofrecerán y asignarán mediante un proceso de asignación por orden de llegada. Este proceso continuará hasta que se asignen todas las plazas del Fondo de Rendimiento para las carreras femenina y masculina.

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

FIESTA DE CLAUSURA:

Domingo 20 de septiembre, 19:00 h

Lugar: Nuevo Señor Frogs, Plaza Punta Langosta

OBJETOS PERDIDOS

Te recomendamos marcar con nombre y número de competidor todos tus artículos y estar siempre al pendiente de éstos, ya que el comité organizador de IRONMAN 70.3 Cozumel no se hace responsable por artículos perdidos.

Para equipaje perdido durante tu viaje debes contactar a la aerolínea que corresponda.
En la Ceremonia de Premiación estarán disponibles los objetos que el comité organizador haya encontrado.
IRONMAN 70.3 Cozumel no es responsable por ninguno de estos objetos.

¡Mucha suerte y nos vemos en la meta!

¡No olvides completar el Event Survey!

Qualify for *Chattanooga*

You must attend the roll down ceremony
to claim your spot!



PRECISION FUEL & HYDRATION

IRONMAN 70.3
WORLD CHAMPIONSHIP
Chattanooga, Tennessee | USA

2012 15 2026 EDITIONS

IRONMAN 70.3® COZUMEL

has age group qualifying slots to the 2027 Precision Fuel & Hydration IRONMAN 70.3 World Championship on August 28 & 29 in Chattanooga, Tennessee.

Don't miss your chance to qualify! The roll down ceremony at 2026 IRONMAN 70.3 Cozumel will take place at Cozumel, Quintana Roo, Presidente Hotel (Coral Saloon) on Sunday September 20th, 2026 at 6:00 pm. Athletes must be present to accept a qualifying slot and be ready to pay for registration in full.

PLEASE NOTE, SLOT ALLOCATIONS ARE SUBJECT TO CHANGE AND MAY BE VERIFIED AT
Ironman.com/im703-world-championship-2027

IRONMAN
TRICLUB PROGRAM

IRONMAN 70.3 COZUMEL 2026

AlinaNutriSport	Mexico
STUNNING	Mexico
We Endurance	Mexico
Nutriperformance Triathlon	Mexico
UNITRI CUU	Mexico
SUA ASSESSORIA ESPORTIVA	Brazil
MANTRA	Mexico
3Xtreme	Mexico
Team Zoot	United States
BIKING	Mexico
Aero Team Moreno	Mexico
TRIJEX	Mexico
Team Liv2Win	Mexico
MIMEN MULTISPORT	El Salvador
High Performance	Mexico
GAMAN	Mexico
Vo2Max Costa Rica	Costa Rica
Garza Team MultiSports	Mexico
A4	Mexico
SPEED	Mexico
SET ACADEMY	Mexico
Pro performance club	Mexico
Cannibal Triathlon Team	Mexico
FOCUS TEAM	Mexico
AquilesMD	Mexico
ADAMO CREW	Mexico
youngsters_community	Mexico
VESPA	Mexico
Top Speed	Mexico
Team SCHAUPP	Dominican Republic
STV TRI TEAM	Panama
Nightriders triathlon	Mexico
KINEIN3T	Mexico
ALTIUS Multisport	Mexico
Wyn Republic	Australia
TEAM VARO	Costa Rica
Survivors	Mexico
Panteras GR	Mexico
MERAKI	Mexico
Dragons Querétaro	Mexico
C3Team	Mexico
Barracudas Triatlon (Mexico)	Mexico
Altitude Endurance	Mexico
Alpunto	Mexico
ZWET	Mexico
TrueZone Coaching	United States
TriOx Multisport	Costa Rica
TriDot Triathlon Training	United States
Triatlon UC	Chile
TRi GPS team	Mexico
Tri Endurance Costa Rica	Costa Rica
Team Mauna	United States
TEAM AR2	Colombia
SRZ Team	El Salvador
SG Stern Gaggenau	Germany
PEAC	Chile
Los Que Sí	Mexico
Js Endurance Coaching	Guatemala
Fundação Salesianos Triatlo	Portugal
Endure IQ Squad	New Zealand

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**

IRONMAN
TRICLUB PROGRAM

IRONMAN 70.3 COZUMEL 2026

DucksMx	Mexico
Aura Endurance Team	Mexico
Aspid	Mexico
All in your Mind	Mexico
AGMT	Argentina
3volution	Mexico
Zur2 Team	Mexico
YRW TRIATHLON CLUB	Puerto Rico
YAKU HYBRID ATHLETES	United States
Womenarerunning	Mexico
WolvesFactory Triathlon Club	United States
We Advance Mx	Mexico
VOITTO Team	Mexico
VIKINGOS TRIATHLON CLUB	Mexico
Vidasanavidaultra	Dominican Republic
Vicio Project	Mexico
UNITY	Brazil
TRIZEN	Panama
TRISPORTVF	Mexico
TriSALMONES	Mexico
TriLife Racing	United States
TriLife	Mexico
Tridente Team	Mexico
TRICALIDO TRIATHLON TEAM	Mexico
Trianorte	Argentina
Tri Evolution Coaching	Peru
Tres Piñas Collective	United States
TRAINER	Mexico
Top Gunz Tri Team	United States
TNT Multi-Sport	United States
TN Multisports	United States
Tiki Triathlon and Sports Nutrition	Mexico
TIBURONES	Mexico
Thriko	Iceland
The Endurance Project	Colombia
Tempo AC	Colombia
Team Turbo Multisport	United States
TEAM TRIFLOW	Colombia
TEAM R3	Mexico
Team MFT ,which stand for Miss fit ToYz	United States
Team Curaçao	Curacao
Team BBMC	United States
TCM Triatlon	Mexico
T3 Coach Santillana	Mexico
Sulgiro Assessoria Esportiva	Brazil
Smiles Club	Mexico
SLAP Tri Team - Powered By Wheel Works	United States
SheStrong	United States
Santitreinos	Brazil
Sacramento Triathlon Club	United States
Runmax	Colombia
ROKA STNDRD Racing	United States
Revolution Endurance	United States
Real Tri Squad	United States
RCT Crew	Mexico
racextract Schnitzer racing Team	Germany
Purple Patch Fitness	United States
Pretto Treinamento	Brazil
PPR TEAM	Italy
Phoenix Endurance Team	Mexico

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**

IRONMAN
TRICLUB PROGRAM

IRONMAN 70.3 COZUMEL 2026

Pasadena Triathlon Club	United States
Paramount Multisport	United States
Orange County Triathlon Club	United States
Orange County Endurance	United States
ONE Multisport	United States
On Road Tri	Mexico
OMS TRAINING	Mexico
Ohana Endurance Team	Mexico
NVDM Coaching	United States
Nixus	Mexico
Nice Sport	Chile
NexGen Racing	United States
NEW TEAM TRIATLON	Mexico
MVP SPORTS	Mexico
Momia Coaching	Costa Rica
Mendip triathlon club	United Kingdom
MARMERI	Mexico
Laredo Triathlon Association Inc.	United States
Lachd N Loaded	United States
LA PANDILLA	Mexico
Kratos Tri&Run	Mexico
Kölner Triathlon Team	Germany
Kennedy Law Racing	United States
Katy Area Triathlon Squad	United States
IGNITE	Mexico
ID ENDURANCE	Brazil
Hunt Your Glory	Mexico
Hot Mess Tri Club	United States
Hoa Strong	United States
HERO Triathlon	United States
Guate Tri Club	Guatemala
GOODWILL RUNNERS	Colombia
Ganbare	Mexico
Fénix Team	Colombia
Even	Mexico
Endurance Colombia	Colombia
Eintracht Frankfurt Triathlon	Germany
Desam.es	Spain
Cozumel TRIslanders	Mexico
CLUB NOVA	Mexico
Club Deportivo Triatlón Todo por un Sueño	Spain
C3 Canadian Cross Training Club	Canada
BRO Athletic Brotherhood	Mexico
blueseventy racing	United States
Bionick Triathlon	Canada
Berimbau	Mexico
BASE Tri Fitness	United States
Bart Coaching	Canada
AZK - ASCENDERE	Guatemala
Arvak Team	Mexico
Army Triathlon Association	United Kingdom
Aquabike	Mexico
Alien Racing	United States
Al-Limite	Mexico
ACUATIC MULTISPORT	Mexico
7Tri	Mexico
3P TRI TEAM	United States
3Lab	Colombia

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**

Convertir el NO en Sí, es Flex-Sí-Bilidad



Con VIVA Sí

vivaaerobus.com

What's MONEYBACK?

1. Shop in Mexico with a 9% discount and get your money back!

2. Your purchase must be greater than $1,200.00 MXN pesos

3. When you purchase in cash, please note than you can only get 8.97% of your money, 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. Register your purchases:
Submit a VAT refund for all your purchases, by uploading tickets, invoices and vouchers.

5. Register your trip
Use our platform to easily start a new trip and upload your travel documents.

6. Get your refund!
Wait to get your tax back.
You will be able to track your refund in our platform.



Info & Sign In at:
www.moneyback.mx

info@moneyback.mx

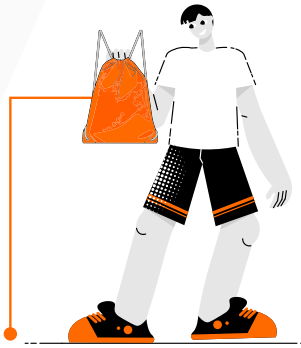
Av. Paseo de las Palmas 320, Lomas de Chapultepec III Sección, Miguel Hidalgo, Ciudad de México C.P 11000.

Vive una experiencia plus en IRONMAN®

Únete a asdeporteplus® y disfruta de los siguientes beneficios:

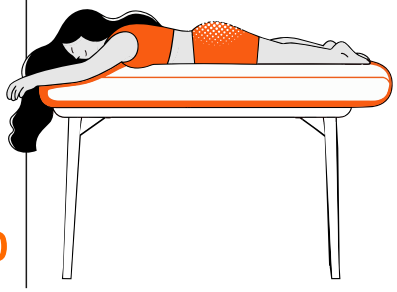


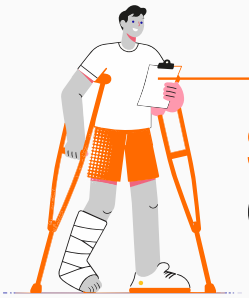
Zona de sombra y recuperación
para suscriptores plus



Entrega de kits
en módulo exclusivo

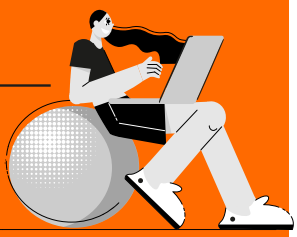
Servicios de
recuperación
deportiva





Seguro
deportivo

10% OFF
En tienda oficial
sportia.com.mx





Late Check In*
en módulo exclusivo



Tinas de
Crioterapia
después de la
competencia

Análisis
corporal
InBody
gratuito





Coffee Bar
y snacks

y muchos beneficios más que podrás disfrutar.

Consulta todos los beneficios en asdeporte.com/cuenta/beneficios
*Es necesario notificarlo al correo cozumel70.3@ironman.com una semana antes del evento.

Escanea, descarga la App y suscríbete
¡Sé parte de la comunidad asdeporte!

Disponible en App Store
DISPONIBLE EN Google Play
EXPLORE IT ON AppGallery

2012 15 2026 EDITIONS

IRONMAN® 70.3® COZUMEL



Isla Cozumel

HSBC

Cozumel Ayuntamiento 2024 - 2027

Cozumel Asociación de Hoteles

SPORTSWORLD

innovasport

viva

Cozumel · Pueblos Mágicos · e•pura · Triatlón México · Precision Fuel & Hydration · Chikanana · triatlón quintana roo · Ultrabanak · Atlantis · Costamed · FPMC