TRIATLÓN IXTAPA, ZIHUATANEJO
20 MAYO DEL 2017

INSCRÍBETE EN WWW.ASDEPORTE.COM Y TIENDAS INNOVASPORT

GOBIERNO DEL ESTADO DE GUERRERO 2015 - 2021 · Secretaría de Turismo · IxtapaZihuatanejo UN VIAJE, DOS PARAISOS · GMC PROFESSIONAL GRADE · INNOVASPORT · AT&T · ESPN · BIMBO · CONADE · FONATUR · americas triathlon · México visitmexico.com · e-pura · triatlón MÉXICO · ZIHUATANEJO · FONTÁN IXTAPA · INDEG · ECOCE · VIA RIMOS TODOS

GUÍA DE ATLETA

BIENVENIDO A LA AMERICAN CUP TRIATLÓN IXTAPA ZIHUATANEJO 2017

¡Asdeporte trae para ti el triatlón con mayor tradición de la República Mexicana! **Este año se celebra la edición XXXIV. ¡Es el triatlón más familiar de México!**

La competencia estelar del Triatlón Ixtapa será la categoría Elite, conformada por atletas nacionales y extranjeros, quienes buscarán puntos para las olimpiadas y mundial de triatlón.

¡No te pierdas este gran espectáculo a partir de las 11:00 am!

• EXPO, REGISTRO Y ENTREGA DE PAQUETES

Fecha: Viernes 19 de mayo de 2017, de las 11:30 am a las 8:00 pm.
Lugar: Hotel Fontan, Centro de Convenciones.
Dirección: Blvd. Paseo de Ixtapa S/N, Fontán Ixtapa, 40880 Ixtapa, Gro.

Cada atleta deberá presentar una identificación oficial y entregar una copia de la misma, así como firmar PERSONALMENTE el formato de exoneración de responsabilidad en el módulo correspondiente, los días de la entrega de paquetes. LA ENTREGA DE PAQUETES ES PERSONAL Y NO SE PUEDE RECOGER EL PAQUETE DE OTRA PERSONA. LOS MENORES DE EDAD DEBERÁN PRESENTAR COPIA DE SU ACTA DE NACIMIENTO O PASAPORTE OBLIGATORIAMENTE.

PROGRAMA OFICIAL

VIERNES 19 DE MAYO:

11:30- 08:00 pm	**Entrega de paquetes** de competidor. Centro de Convenciones, hotel Fontan (Es obligatorio presentar identificación oficial).
11:30-12:00 pm	**Práctica de natación** para reconocimiento de la ruta en la Playa Pacífica. (En este horario habrá embarcaciones al cuidado de los competidores).
01:30 - 8:15 pm	**Registro e ingreso** OBLIGATORIO de bicicletas en la Zona de Transición.
12:00 - 8:30 pm	Módulo de **servicio mecánico** para bicicletas en el lugar de registro y zona de transición.
4:30 - En adelante	**Plática de principiantes,** a un costado de la transición, en el Hotel Emporio.

GUÍA DE ATLETA

PROGRAMA OFICIAL

1:00 - 8:00 pm	**Juntas previas para participantes. Salón del HOTEL EMPORIO** (VER TABLA DE HORARIOS POR CATEGORÍA EN LA SECCIÓN "JUNTAS PREVIAS").
5:00 – 5:30 pm	Junta previa de Mi Primer Triatlón, **OBLIGATORIA** para todos aquellos que participen por primera vez. **(Será impartida por Ricardo González, uno de los mejores triatletas mexicanos de la historia).**
5:30 pm	Sólo Novatas.

SÁBADO 20 DE MAYO:

6:00 am - 07:10 am	Apertura de la Zona de Transición (ver tabla de ingreso según la categoría).
7:25 am	**ARRANQUE DE LA COMPETENCIA,** Playa Pacífica (ver tabla de horario de salida para cada categoría).
11:20 am	**ARRANQUE ELITE VARONIL**
11:30 am	**ARRANQUE ELITE FEMENIL**
12:00 pm	**RETIRO DE BICICLETAS/ APERTURA DE ZT.**
12::30 pm.	**PREMIACIÓN CATEGORÍA ELITE**
7:00 pm	**Cena y fiesta de premiación** del Triatlón Ixtapa en el Campo de Golf Palma Real de FONATUR, localizado sobre el Boulevard Ixtapa, exactamente frente al hotel Barceló.

DOMINGO 21 DE MAYO:
IRONKIDS/ SOLO NOVATAS

7:00 am	Apertura de la Zona de Transición (ver tabla de ingreso según la categoría).
8:00 am	**ARRANQUE DE LA COMPETENCIA.**
11:30 am	Premiación IronKids/ Solo Novatas.

•JUNTAS PREVIAS

VIERNES 19 DE MAYO:

Fecha: viernes 19 de mayo
Lugar: Hotel Emporio
Horarios:

3:30 pm	Ironkids.
4:00 pm	Juvenil 14-15 años.

4:30 pm Clínica de principiantes.

5:00 pm **Mi Primer Triatlón. OBLIGATORIA** para todos aquellos que participen por primera vez. Será impartida por Ricardo González, uno de los mejores triatletas mexicanos de la historia.

5:30 pm Sólo Novatas.

6:00 pm Elite.

7:00 pm Olímpico y Sprint

8:00 pm Olímpico y Sprint

Tanto el comité organizador como los Oficiales Técnicos de la Federación Mexicana de Triatlón darán las instrucciones y reglamentos de la competencia. Podrás aclarar cualquier duda que tengas.

***Nota importante:** Los horarios están sujetos a cambios, favor de consultar las actualizaciones en las juntas previas.

•ZONA DE TRANSICIÓN

Está ubicada en el camellón frente al hotel Fontan.
La distancia entre la SALIDA DE NATACIÓN A LA Zona de Transición es de 500 metros.
El servicio mecánico, estará operando viernes y sábado.

Registro de Bicicletas:
Viernes 19 de mayo
Apertura: 01:30 pm a 08:15 pm.
Favor de colocar el número de competidor en el cuadro.

Competencia:
Sábado 20 de mayo
Apertura: 06:00 am a 07:10 am.
Retiro de bicicletas: 12:00 pm (entrega contra chip).
El día de la competencia, los atletas podrán entrar a la Zona de Transición para ingresar sus artículos (casco, tenis, etc.), en el horario indicado, de acuerdo con su categoría (ver tabla de horarios).

Para ingresar, es necesario traer el casco puesto, abrochado y con el número previamente pegado AL FRENTE.

Todos los competidores deberán estar fuera del área de transición en los horarios indicados, para dirigirse al área de salida y ubicarse allí 15 minutos antes de su respectivo horario de arranque.

Después de las 2:00 pm, no habrá seguridad en la Zona de Transición, por lo que es necesario que recojas tus pertenencias antes de esa hora.

NOTA: Para recoger tu bicicleta, es obligatorio entregar tu chip en la zona de transición

•GUARDARROPA

Junto a la Zona de Transición encontrarás el guardarropa, donde podrás dejar tus pertenencias. El comité organizador no se hace responsable por objetos de valor depositados. Al término de la competencia, podrás pasar a este mismo lugar a recoger tus pertenencias.

RECORRIDO

NATACIÓN

14-15 años
(400 m) – Salida en la playa El Palmar frente al hotel Pacífica. Una vuelta de 400m.

Triatlón Sprint
(750 m) – Salida en la playa El Palmar, frente al hotel Pacífica. Una vuelta de 750 m.

Triatlón Olímpico/Relevos
(1,500 m) – Salida en la playa El Palmar frente al hotel Pacífica. Una vuelta de 1,500 m en forma de bandera.

Triatlón Elite
(750 m) –Salida en la playa El Palmar frente al hotel Pacífica. Una vuelta de 750 m.

CICLISMO

14-15 años
(9,650 m) –Al salir de la Zona de Transición en el Boulevard Ixtapa, (frente al hotel Fontán), toma la calle Paseo de las Garzas y después Boulevard Playa Linda, retorna hasta llegar nuevamente al Boulevard Ixtapa. Allí, hacia la derecha llegando al Faro, retorna sobre el mismo Boulevard hasta llegar a la Zona de Transición. Una vuelta para completar 9,650 m.

Triatlón Sprint
(19,890 m) – Al salir de la Zona de Transición en el Boulevard Ixtapa, (frente al hotel Fontán), toma la calle Paseo de las Garzas hasta llegar a Playa Linda, retorna después del mercado de artesanías hasta llegar nuevamente al Boulevard Ixtapa. Allí, hacia la derecha llegando al Faro, retorna sobre el mismo Boulevard hasta llegar a la Zona de Transición. Una vuelta de 19,890 m.

Triatlón Olímpico/Relevos
(39,700 m) – Al salir de la Zona de Transición en el Boulevard Ixtapa, (frente al hotel Fontán), toma la calle Paseo de las Garzas hasta llegar a Playa Linda, retorna después del mercado de artesanías hasta llegar nuevamente al Boulevard Ixtapa. Allí, hacia la derecha llegando al Faro, retorna sobre el mismo Boulevard hasta llegar a la Zona de Transición. Dos vueltas para completar 39,700 m.

CARRERA

14-15 años
Carrera (2.5 km) – Al salir de la Zona de Transición, toma Paseo de las Golondrinas, hasta llegar al retorno de 1,250 m. Allí, toma nuevamente Paseo de las Golondrinas hacia la meta. Una vuelta de 2.5 km.

Triatlón Sprint
(5 km) –Al salir de la Zona de Transición, toma Paseo de las Golondrinas, hasta llegar a Viveros; allí, toma nuevamente Paseo de las Golondrinas hacia la meta. Una vuelta de 5 km.

Triatlón Olímpico / Relevos
(10 km) –Al salir de la Zona de Transición, toma Paseo de las Golondrinas, hasta llegar a Viveros. Allí, toma nuevamente Paseo de las Golondrinas hacia la meta. Dos vueltas de 5 km.

Triatlón Elite
(5 km) – Al salir de la Zona de Transición, toma Paseo de las Golondrinas, hasta llegar a Viveros; allí, toma nuevamente Paseo de las Golondrinas hacia la meta. Dos vueltas de 2.5 km.

Triatlón Elite
(19,890 m) – Al salir de la Zona de Transición en el Boulevard Ixtapa, (frente al hotel Fontán), toma la calle Paseo de las Garzas hasta llegar a Playa Linda, retorna después del mercado de artesanías hasta llegar nuevamente al Boulevard Ixtapa. Allí, hacia la derecha llegando al Faro, retorna sobre el mismo Boulevard hasta llegar a la Zona de Transición. Una vuelta de 19,890 m.

RUTA NATACIÓN ELITE

RUTA BICI ELITE

RUTA CARRERA ELITE

RUTA 14 Y 15

GUÍA DE ATLETA

RUTA OLÍMPICO

RUTA SPRINT/ELITE

GUÍA DE ATLETA

TABLA DE ARRANQUES

CLAVE	CATEGORÍA	ARRANQUE	COLOR
X Y	ELITE VARONIL ELITE FEMENIL	11:20 A.M. 11:21 A.M.	NEGRO
IC	IC JUVENIL VARONIL 14 Y 15 AÑOS	7:25 A.M.	AMARILLO
IP	IP JUVENIL FEMENIL 14 Y 15 AÑOS	7:26 A.M.	VERDE
A B	A UNIVERSITARIOS OLIMPICO VARONIL 18 A 24 AÑOS B OLIMPICO VARONIL 25 A 29 AÑOS	7:40 A.M.	ROJO
C	C OLIMPICO VARONIL 30 A 34 AÑOS	7:42 A.M.	NARANJA
D	D OLIMPICO VARONIL 35 A 39 AÑOS	7:44 A.M.	ROSA
E	E OLIMPICO VARONIL 40 A 44 AÑOS	7:46 A.M.	MORADO
F G	F OLIMPICO VARONIL 45 A 49 AÑOS G OLIMPICO VARONIL 50 Y 54 AÑOS	7:48 A.M.	AMARILLO
H I J K L	H OLIMPICO VARONIL 55 A 59 AÑOS OLIMPICO VARONIL 60 A 64 AÑOS OLIMPICO VARONIL 65 A 69 AÑOS J OLIMPICO VARONIL 70 A 74 AÑOS K OLIMPICO VARONIL 75 Y MAYORES	7:50 A.M.	BLANCO
N O P Q	N UNIVERSITARIOS OLIMPICO FEMENIL 18 A 24 AÑOS O OLIMPICO FEMENIL 25 A 29 AÑOS P OLIMPICO FEMENIL 30 A 34 AÑOS Q OLIMPICO FEMENIL 35 A 39 AÑOS	7:56 A.M.	AMARILLO
R S T U V W	R OLIMPICO FEMENIL 40 A 44 AÑOS S OLIMPICO FEMENIL 45 A 49 AÑOS T OLIMPICO FEMENIL 50 A 54 AÑOS U OLIMPICO FEMENIL 55 A 59 AÑOS V OLIMPICO FEMENIL 60 A 64 AÑOS OLIMPICO FEMENIL 65 +	7:58 A.M.	VERDE
R1A R1B R1X3A R1X3B R2 R2X3 R3X3	RELEVO OLIMPICO MIXTO 2 COMPETIDORES RELEVO OLIMPICO MIXTO 3 COMPETIDORES RELEVO OLIMPICO MIXTO 3 COMPETIDORES RELEVO OLIMPICO MIXTO 3 COMPETIDORES RELEVO OLIMPICO VARONIL 2 COMPETIDIRES RELEVO OLIMPICO VARONIL 3 COMPETIDORES RELEVO OLIMPICO FEMENIL 3 COMPETIDORES	8:00 A.M.	MORADO
JV SA	JV SPRINT 16 A 17 AÑOS SA UNIVERSITARIOS SPRINT VARONIL 18 A 24 AÑOS	9:00 A.M.	BLANCO
SB SC	SB SPRINT VARONIL 25 A 29 AÑOS SC SPRINT VARONIL 30 A 34 AÑOS	9:02 A.M.	AMARILLO
SD	SD SPRINT VARONIL 35 A 39 AÑOS	9:04 A.M.	ROJO
SE SF	SE SPRINT VARONIL 40 A 44 AÑOS SF SPRINT VARONIL 45 A 49 AÑOS	9:06 A.M.	NARANJA
SG SH SI SJ K	SG SPRINT VARONIL 50 A 54 AÑOS SH SPRINT VARONIL 55 A 59 AÑOS SI SPRINT VARONIL 60 A 64 AÑOS SJ SPRINT VARONIL 65 AÑOS Y + K SPRINT VARONIL 70 A 74 AÑOS	9:08 A.M.	BLANCO
JF SN	JF SPRINT 16 A 17 AÑOS SN UNIVERSITARIOS SPRINT FEMENIL 18 A 24 AÑOS	9:10 A.M.	ROSA
SO SP SQ	SO SPRINT FEMENIL 25 A 29 AÑOS SP SPRINT FEMENIL 30 A 34 AÑOS SQ SPRINT FEMENIL 35 A 39 AÑOS	9:11 A.M.	MORADO
SR SS ST SU SV SW	SR SPRINT FEMENIL 40 A 44 AÑOS SS SPRINT FEMENIL 45 A 49 AÑOS ST SPRINT FEMENIL 50 A 54 AÑOS SU SPRINT FEMENIL 55 A 59 AÑOS SV SPRINT FEMENIL 60 A 64 AÑOS SW SPRINT FEMENIL 65 +	9:12 A.M.	VERDE

•GENERALES DE LA COMPETENCIA

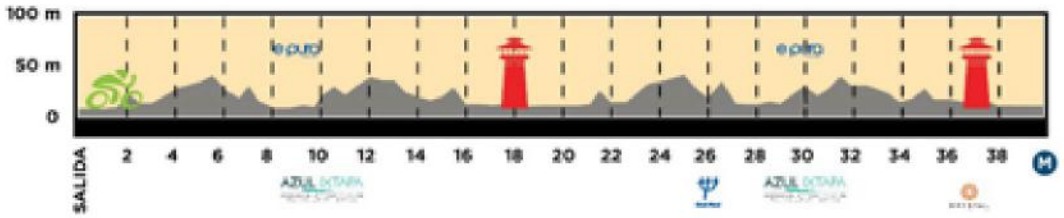
NATACIÓN:

- Las categorías IronKids y Sólo Novatas seis a ocho años nadarán en la alberca del hotel Barceló.
- El uso de la gorra y el marcaje serán obligatorios.
- La temperatura del agua estará por encima de los 26°C, por lo que está prohibido el uso de traje de neopreno.
- En la carpa de atención al atleta, a un lado de la transición, habrá goggles, vaselina, seguritos, etc.

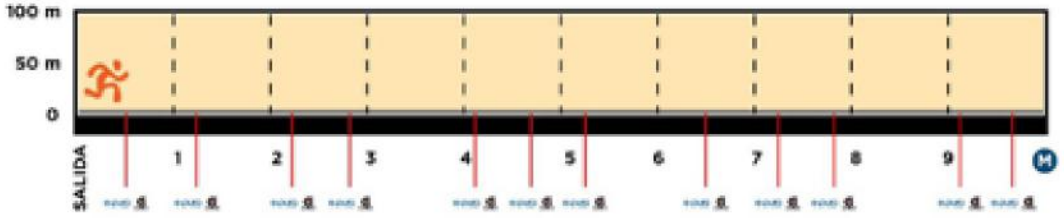
CICLISMO:

- Deberás llevar el casco abrochado antes de tomar la bicicleta y hasta después de dejarla en el rack.
- Respeta las líneas de monte y desmonte. Recuerda que no puedes montar tu bicicleta en el área de transición.
- Se permite el *drafting* en categorías por edad.
- Las bajadas en la zona de curvas son peligrosas, extrema tus precauciones y controla tu velocidad. Queda estrictamente prohibido rebasar en curvas de bajada. Si eres sorprendido haciéndolo, serás automáticamente descalificado.
- Deberás llevar el torso cubierto.

ALTIMETRÍA CICLISMO



ALTIMETRÍA CARRERA



GUÍA DE ATLETA

DISTANCIA KM	MSNM	DETALLES DEL CICLISMO
MONTE	9	
1	9	
2	24	Del monte al kilómetro 2 sube 13 m
3	13	Del kilómetro 2 al 3 baja 11 m
4	31	Del kilómetro 3 al 4 sube 18 m
5	37	Del kilómetro 4 al 5 sube 6 m
6	26	Del kilómetro 5 al 6 baja 11 m
7	32	Del kilómetro 6 al 7 sube 6 m
8	9	Del kilómetro 7 al 8 baja 23 m
9	10	Del kilómetro 8 al 9 sube 1 m
10	23	Del kilómetro 9 al 10 sube 13 m
11	20	Del kilómetro 10 al 11 baja 3 m
12	44	Del kilómetro 11 al 12 sube 24 m
13	36	Del kilómetro 12 al 13 baja 8 m
14	22	Del kilómetro 13 al 14 baja 14 m
15	18	Del kilómetro 14 al 15 baja 4 m
16	12	Del kilómetro 15 al 16 baja 6 m
17	11	Del kilómetro 16 al 17 baja 1 m
18	9	Del kilómetro 17 al 18 baja 2 m
19	9	
20	9	
21	10	Del kilómetro 18 al 21 sube 1 m
22	13	Del kilómetro 21 al 22 sube 3 m
23	18	Del kilómetro 22 al 23 sube 5 m
24	35	Del kilómetro 23 al 24 sube 17 m
25	43	Del kilómetro 24 al 25 sube 8 m
26	18	Del kilómetro 25 al 26 baja 25 m
27	11	Del kilómetro 26 al 27 baja 7 m
28	9	Del kilómetro 27 al 28 baja 2 m
29	9	
30	30	Del kilómetro 28 al 30 sube 21 m
31	27	Del kilómetro 30 al 31 baja 3 m
32	36	Del kilómetro 31 al 32 sube 9 m
33	24	Del kilómetro 32 al 33 baja 12 m
34	16	Del kilómetro 33 al 34 baja 8 m
35	25	Del kilómetro 34 al 35 sube 9 m
36	12	Del kilómetro 35 al 36 baja 13 m
37	12	
38	11	Del kilómetro 36 al 38 baja 1 m
39	9	Del kilómetro 38 al 39 baja 2 m
DESMONTE	9	

•REGLAS DEL DRAFTING:

En eventos donde esté permitido, se prohíbe utilizar manubrios de contrarreloj, aerobarras largas y bicicletas que tengan los cambios en las aerobarras y cuadros.

• Deberás llevar tu número sin alteraciones y bien colocado al frente, con el torso cubierto en todo momento.

Está prohibido el uso de audífonos en todas las etapas de la competencia.

NO ESTÁ PERMITIDA NINGUNA CLASE DE AYUDA EXTERNA, MÁS QUE LA PROPORCIONADA POR EL COMITÉ ORGANIZADOR.

•TIEMPO LÍMITE PARA REALIZAR LA PRUEBA

Por seguridad de los competidores, el tiempo máximo oficial -que comenzará a contar después del arranque de cada oleada-, de acuerdo a cada categoría será de:

•SPRINT

•OLÍMPICO

Durante estos lapsos, la ruta permanecerá completamente cerrada y protegida por el personal de Tránsito y Seguridad Pública. Un vehículo oficial del evento ofrecerá transportación a la meta a todos aquellos triatletas que aún se encuentren en el trayecto después de este tiempo. El comité organizador NO se hará responsable por competidores que continúen en la ruta después del tiempo límite.

•ABASTECIMIENTOS

•Natación: a la salida de la misma.
•Ciclismo: uno en el retorno de Playa Linda.
•Carrera: cada 800 m habrá un puesto de abastecimiento con Gatorade, agua Epura, hielo y asistencia del personal voluntario.

•CEREMONIA Y FIESTA DE PREMIACIÓN

Asiste a nuestra tradicional ceremonia de clausura.
Premiación Sprint y Olímpico

Fecha: Sábado 20
Lugar: Campo de Golf de Fonatur.
Hora: 7:00 p.m.

•¿ERES PRINCIPIANTE EN EL TRIATLÓN?

Asiste a la clínica teórica-práctica:

•Despeja TODAS tus dudas con la ayuda de expertos
•Natación. Teoría y práctica en el lugar donde será la competencia: estrategia para salidas grupales, ubicación en aguas abiertas, cómo solicitar ayuda, etc.
•Transiciones. Orden del material, flujo de transición, ¿por qué puedo ser descalifcado?, etc.
•Ciclismo. Nociones generales del ciclismo, drafting, medidas de seguridad, ¿a qué presión inflo las llantas?, etc.
•Carrera. Hidratación, listas de chequeo, etc.
•Reglamento general de competencia, tips, etc.

Material que debes llevar a la clínica:

•Googles
•Traje de baño
•Trisuit
•Toalla
•Agua
•Ropa para muda

Día y hora: Viernes 19 de mayo a las 4:30 pm.
Lugar: Hotel Emporio
Cupo límite: 60 lugares
Precio: $200

NOTA IMPORTANTE: se les recuerda a todos los participantes de las categorías infan-tiles, desde los seis hasta los 15 años, que es OBLIGATORIO comprobar su edad al momento de recoger su paquete (deberán mostrar una copia del acta de nacimiento o de su pasaporte vigente para comprobar su edad).

Este es un requisito indispensable para competir, de lo contrario no podrán participar y se les reembolsará su inscripción.

AGRADECIMIENTOS

Confederación Panamericana de Triatlón (PATCO)
Hotel Krystal, Ixtapa Zihuatanejo
Hotel Presidente Intercontinental, Ixtapa Zihuatanejo
Visita Ixtapa Zihuatanejo
Hotel Fontán

Y EN GENERAL A TODOS AQUELLOS QUE APOYAN LA REALIZACIÓN DE ESTE EVENTO, YA QUE SIN SU PARTICIPACIÓN, NO SERÍA POSIBLE.