

FØRST
by AW Sports

mistertennis

JJ
SPORTS



duación

San Andrés Cholula

GUÍA DEL ATLETA

Rescata tu piel con
Barmicil

telcel

Electrolit
HIDRATACIÓN TOTAL

TRIBUNA
comunicación

er

Maruchan
Ramen

FØRST
by AW Sports



1804
NUTRITION & PERFORMANCE

GIANT
STORE PUEBLA

JJ
SPORTS

MED & MED
Médico y nutricionista especializado en deporte

CRAFT

intro
restaurant





REGLAMENTO FEDERACIÓN MEXICANA DE TRIATLÓN: **<https://www.triatlon.com.mx/reglamento/>**

1.- ENTREGA DE KITS -

Fecha: Sábado 05 de agosto de 2023

Lugar: **Unidad Deportiva Quetzalcóatl**

3 norte esquina con 6 poniente, San Andrés Cholula, Puebla

Horario: de **11:00 hrs. a 16:00 hrs.**

2.- DOCUMENTOS QUE DEBES LLEVAR

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.

3.- PASOS PARA RECOGER TU PAQUETE:

3.1) FIRMA DE EXONERACIÓN. (SE ANEXA AL FINAL COPIA DE LA MISMA PARA QUE LA IMPRIMAS Y LA LLEVES FIRMADA)

3.2) IDENTIFICACIÓN ORIGINAL Y COPIA.

3.3) COMPROBANTE DE INSCRIPCIÓN Y AFILIACIÓN FMTRI 2023, aunque habrá el servicio de afiliación durante la entrega de paquetes, **TE RECOMENDAMOS HACERLO PREVIAMENTE** en la página de la Federación que se cita al principio de esta guía.

3.4) ENTREGA DE PAQUETES. Pasa a la fila que te corresponda, según tu número de competidor. Entrega tu documentación (exoneración firmada, muestra tu identificación original) y recoge tu paquete de competidor.

3.5) ENTREGA DE PLAYERAS. Después de recoger tu paquete, pasa a la fila de entrega de playeras y solicita tu talla (sujeto a disponibilidad).

3.6) MÓDULO DE ACLARACIONES. Si tienes algún problema o duda respecto a tu registro, acude a él, donde el personal de Tiempos y Resultados podrá ayudarte.

3.7) CHECA TU CHIP. Es importante que verifiques tus datos en este punto

4.- REGISTRO DE BICICLETAS

- Deberás llevar colocado el número de tu bicicleta
- 11:30 a 15:30 hrs. Ingreso y registro obligatorio de bicicletas a la zona de transición.
- La zona de transición estará ubicada en la Unidad Deportiva Quetzalcóatl y estará delimitada por vallas
- Únicamente podrán acceder los atletas
- Junta previa categorías: Se enviara el enlace a los correos de los atletas y se publicará en las redes oficiales del evento (facebook)



5- MARCAJE DEL COMPETIDOR

Se realizará el sábado 05 de agosto antes de ingresar las bicicletas a la zona de transición. Favor de NO ponerse bloqueador antes de ser marcados, el marcaje de competidores se hará en brazos y piernas y se realizará previo al ingreso de la transición.

6.- SERVICIO MECÁNICO EN ENTREGA DE PAQUETES

Contaremos con el apoyo de servicio mecánico, éste estará ubicado afuera de la zona de transición, en el mismo horario de entrega de paquetes.

DOMINGO 06 DE AGOSTO DE 2023

NOTA MUY IMPORTANTE: El dispositivo de Seguridad Vial iniciará a las 5:00 hrs, por lo cual **TE RECOMENDAMOS** que llegues antes de esta hora si deseas estacionarte en el estacionamiento contiguo a la zona del evento, de otra forma te invitamos a estacionarte en los estacionamientos aledaños.

7.-ZONA DE TRANSICIÓN

Ingreso de bicicletas, Apertura de ZT y Retiro de bicicletas.

Apertura de TRANSICIÓN, para ingresar deberás llevar el casco puesto y abrochado con su número respectivo al frente.

Horarios:

- 5:30 hrs. Apertura de la Zona de Transición.
- 6:10 hrs. Cierre de la Zona de Transición.
- 6.20 hrs. Todos los atletas deberán presentarse en la zona de prearranque.
- 6:30 hrs. Arranque varonil
- 6:31 hrs. Arranque femenil
- 6.32 hrs. Relevos
- 09:00- Apertura de la Transición A partir de esta hora, todos los duatletas que terminaron podrán retirar su bicicleta de la Transición.
- 10:00 hrs Termina el tiempo para retirar todo el equipo de los atletas de la Zona de Transición, ya que no habrá seguridad después de esta hora.
- 09:00 hrs Ceremonia de premiación en el arco de Salida (Nota: estar pendiente de los anuncios en el sonido local ya que algunos horarios pueden ser modificados de acuerdo a como lo permita el desarrollo de la competencia)



8.-CIERRE DE VIALIDADES

Domingo 06 de Agosto a partir de las 5:30 hrs.

FAVOR DE TOMAR SUS PRECAUCIONES Y LLEGAR ANTES DE ESA HORA YA QUE EL PERÍMETRO DE SEGURIDAD YA ESTARÁ INSTALADO Y NO PODRÁS LLEGAR COMODAMENTE HASTA EL EVENTO

9.-CARRERA 1: 5KM (2 vueltas - consulta mapa en página 8)

Inicias en el arco de salida, sigues la pista de Tartán hasta la salida norte ubicada a la mitad de la pista, sales a la 6 poniente (camino de cemento) hasta la esquina de la Unidad Deportiva, doblas a la izquierda por 5 norte, doblas a la derecha en la 2 poniente y sigues hasta la 4 SUR San Pedro, doblas a la derecha hasta Diagonal del Ferrocarril, al entrar al corredor turístico ten precaución con los fantasmas que están clavados en el suelo, sigue de frente hasta la 14 poniente, igualmente ten precaución con los fantasmas que están clavados en el suelo, dobla la derecha sobre 14 poniente y sigue de frente hasta la 5 norte (entrada al Parque Intermunicipal), sigues de frente hasta pasar por la esquina de la Unidad Deportiva Quetzalcóatl, para tu segunda vuelta, mismas instrucciones.

Al terminar tu segunda vuelta entra a la Unidad Deportiva por la 6 poniente en la puerta que está a la mitad de la Unidad, una vez entrando identifica el lugar de acceso a la zona de transición, toma tu bicicleta y sigue a la siguiente prueba.

Recomendaciones para novatos en la etapa carrera. Recuerda hidratarte constantemente. La deshidratación es uno de los obstáculos en esta competencia. Recuerda correr pegado a tu derecha y permitir que los corredores más rápidos circulen por el lado izquierdo. Sigue las indicaciones de los oficiales y del personal de ruta.

NOTA. ESTÁ PROHIBIDO UTILIZAR AUDÍFONOS DURANTE LA COMPETENCIA. TODO AQUEL QUE LOS USE, NO SE PERMITE USAR EL CELULAR, NI ENVASES DE VIDRIO. SERÁ DESCALIFICADO POR LOS OFICIALES DEL EVENTO.

Distancias establecidas según el reglamento de la Federación Mexicana de Triatlón A.C.

10.-CICLISMO 20 km (1.5 vueltas - consulta mapa en página 9)

OJO: EN TU SEGUNDA VUELTA DEBES RETORNAR EN EL PUENTE DE LA UDLAP

Una vez que hayas tomado tu bicicleta identifica la salida de la transición ubicada al sur de la cancha, sales por la calle 4 poniente y has tu montaje en la calle 3 norte.

La ruta ciclista será iniciando en la en 6 poniente, a la izquierda en 5 de mayo, tomar recta a Cholula hasta el módulo de seguridad en la entrada a Puebla, regresas por la misma recta,



cruzas el puente de san Andrés , doblas a la izquierda en Av. Fresnos, 10 norte, 16 poniente , 3 norte hasta la 6 poniente en donde inicias otra media vuelta para completar tu distancia.

Nuevamente 6 poniente, 5 de mayo, sales a Recta a Cholula, ahora DEBERÁS SALIR EN EL PUENTE DE LA UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS, DAR LA VUELTA POR ARRIBA DEL MISMO Y BAJAR EN EL SENTIDO HACIA CHOLULA sobre la Recta pegado a tu derecha, cruzas el puente de san Andrés , doblas a la izquierda en av. Fresnos, 10 norte, 16 poniente , 3 norte hasta la 6 poniente en donde bajas de la bicicleta hasta la 4 poniente, doblas a la derecha y entras a la Unidad Deportiva Quetzalcóatl por donde saliste para hacer tu transición, deja tu bicicleta en tu lugar asignado y continua a la siguiente etapa.

Rueda con precaución Te recordamos que es un evento con drafting

11.-CARRERA 2: 2.5 KM (una vuelta - consulta mapa en página 10)

Una vez que deposites tu bicicleta en el lugar establecido para ello, identifica la salida para la segunda vuelta ubicada al norte de la Unidad Deportiva, ahora la ruta será al revés que en la carrera 1 :

Sales de la Unidad Deportiva y doblas a la izquierda, al llegar a la esquina de la Unidad, deberás doblar a la derecha por el Parque Intermunicipal hasta la 14 poniente, ahí deberás doblar a la izquierda, hasta la Av. del Ferrocarril otra vez doblar a la izquierda, cuidado con los fantasmas que están colocados en el piso, deberás entrar por el corredor turístico, al salir, nuevamente ten cuidado con los fantasmas que están en el piso, sigue de frente y dobla a la izquierda en la calle 4 sur SAN PEDRO, sigue hasta la 2 poniente (oxxo en la esquina) y dobla a la izquierda, sigue hasta la 5 norte y dobla a la izquierda, llegar a la 3 norte, (esquina de la Unidad Deportiva Quetzalcóatl)deberás doblar a la derecha y entrar por la puerta ubicada sobre la 6 poniente a mitad de la Unidad, deberás doblar en “U” y , por la pista de Tartán, seguir hacia el Arco de Meta para finalizar la prueba.

Por favor sigue para que encuentres la zona de recuperación.

12.-PUESTOS DE ABASTECIMIENTO:

Unicamente en la etapa de carrera, en el ciclismo no hay abastecimientos.

Puesto 1: En esquina de 6 poniente y 5 norte // Agua e isotónico

Puesto 2: En salida de transición // Agua e isotónico

Puesto 3: En Meta // Agua e isotónico

13.-PUESTOS DE SERVICIO MÉDICO

-Habrá una ambulancia en Recta a Cholula y Periférico.



- Ambulancia en Recta a Cholula y Río Atoyac
- 1 Ambulancia en moto durante la Ruta
- Ambulancia en Meta.

En caso contingencia mayor el Hospital sede es el Hospital General de San Andrés Cholula, ubicado en Anillo Periférico Ecológico 4000, Arcos del Sur, 72761

14.-SERVICIO MECÁNICO EN DÍA DE COMPETENCIA

Se ofrecerá apoyo de servicio mecánico, un equipo estará ubicado afuera de la zona de transición, el otro equipo rodando en Recta a Cholula

15.-TIEMPOS MÁXIMOS

Para el Duatlón durante el cual la ruta permanecerá completamente cerrada y protegida por el personal de Tránsito y Seguridad Pública. El comité organizador NO se hace responsable por competidores que continúen en la ruta después del tiempo límite.

Carrera 1 tiempo máximo de 35 minutos

Carrera 1 + ciclismo tiempo máximo 1.35 minutos

Carrera 1 + ciclismo + carrera 2 tiempo máximo 1:53 minutos

16.- EVENTOS CON DRAFTING PERMITIDO PARA GRUPOS POR EDAD

Aplicarán las siguientes reglas y recomendaciones

- a) Se recomienda mantener una distancia prudente de un metro mínimo como zona de seguridad entre cada competidor.
- b) No está permitido el drafting de hombres con mujeres ni mujeres con hombres, solo podrán draftear competidores del mismo género.
- c) No está permitido hacer drafting a los atletas que van circulando en el mismo grupo que no se encuentren en la misma vuelta del segmento ciclista. Para eventos con drafting permitido las bicicletas deben tener las siguientes características:



EQUIPO PERMITIDO PARA DRAFT GRUPOS POR EDAD



Ruedas de disco

Clip en aerobarras

Clip corto sobre aerobarras

Manubrio con aerobarras integradas

A partir del 1 de enero de 2023, no se permitirá el uso de ningún tipo de aerobarras en eventos con draft legal



19.-LAS SANCIONES POR NO CUMPLIR CON LO ANTERIOR SON:

- 1er evento con equipo no permitido (bicicleta, ruedas, aerobarra) se le aumentara un minuto de penalización en Distancia Olímpica y 30 segundos en Distancia Sprint al tiempo total del atleta.
- Si el atleta participa en un 2º evento con equipo no permitido, la penalización será de 2 minutos en Olímpico y 1 en sprint.
- Si se llegase a dar el caso que se presentara el mismo atleta a competir en un tercer evento sin modificar su equipo de competencia, no se le permitirá participar.
- ESTAS PENALIZACIONES SON ACUMULATIVAS DESDE 2014.
- Aplica igual para las bicicletas de montaña.

20.-ESTACIONAMIENTO EL DÍA DE LA COMPETENCIA :

Existen varios estacionamientos alrededor de la Unidad Deportiva Quetzalcóatl, todos tendrán una lona en la parte de afuera alusiva al evento, estarán abiertos a partir de las am a 5.00 am.

Es importante llegar antes de de las 5.30 hrs ya que el perímetro de seguridad para el evento ya estará instalado y sino tendrán que estacionarse en lugares alejados.

21.-PREMIACIÓN

Se llevará a cabo el 6 de agosto a las 9:00 hrs. en el templete del arco de meta ubicado junto al Arco de Meta.

22.- MOTIVOS DE DESCALIFICACIÓN:

- No tener colocado el número de corredor al frente de la playera durante toda la competencia (sin dobleces, recortes ni alteraciones)
- Estar adelante de la línea de salida en el momento de dar la señal de inicio de la carrera
- No correr la ruta completa
- Correr con un acompañante que vaya sin número
- No seguir la ruta marcada
- No portar casco en la etapa de ciclismo
- Utilizar audífonos en cualquier etapa del recorrido
- Actitudes antideportivas con corredores y/o Oficiales Técnicos
- No iniciar en el bloque que le corresponde
- Aceptar ayuda externa
- No concentrarse en el área de salida
- Prohibidos celulares, cámaras etc...

5
KM



FASE 1 RUTA ATLETISMO




mistertennis®

Inicia en la Unidad Deportiva Quetzalcóatl
(en sentido de las manecillas del reloj)
Toma la 6 Poniente
5 Norte
2 Poniente
4 Sur (San Pedro - donde esta el OXXO)
Av. del Ferrocarril
14 Poniente
Parque Cholula

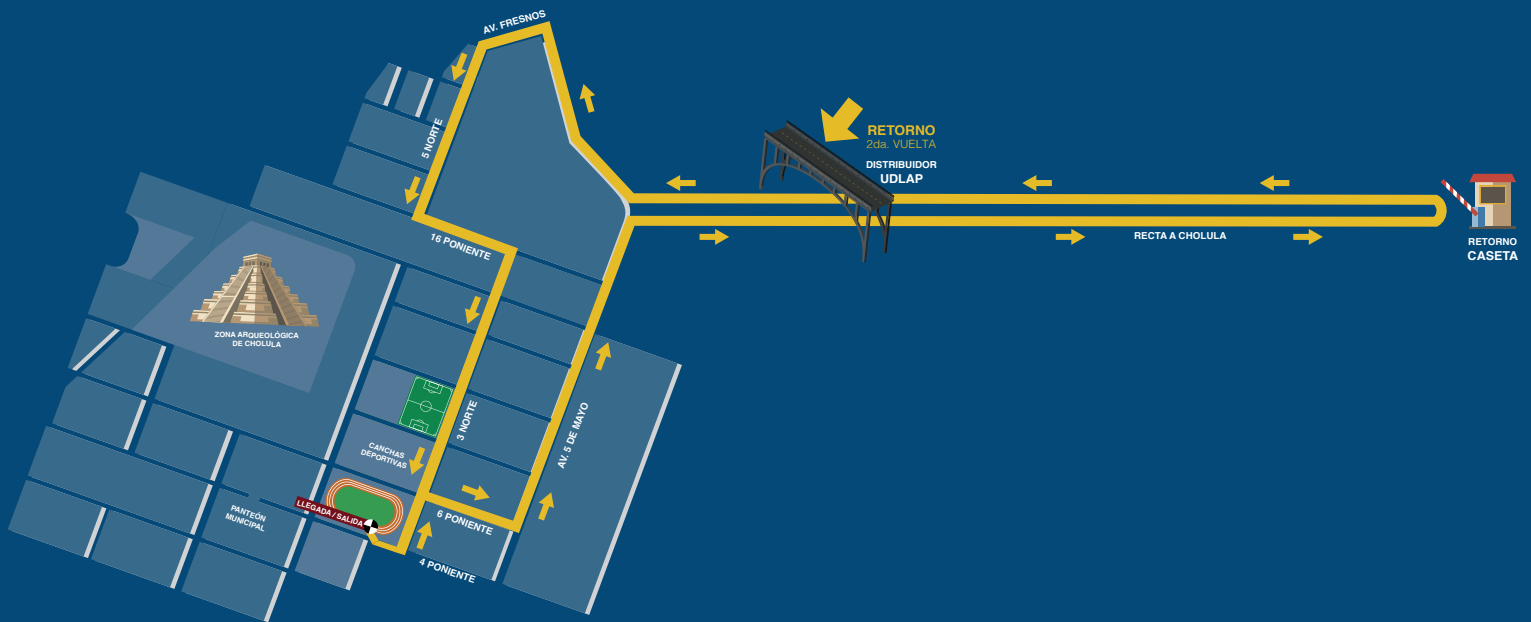
ESPECIFICACIONES

LA RUTA DE ATLETISMO ES DE 5KM. LOS PARTICIPANTES TENDRÁN QUE RECORRER EL CIRCUITO 2 VECES: LA PRIMERA AL INICIAR LA COMPETENCIA Y LA SEGUNDA DESPUÉS DE HABER CONCLUIDO LA RUTA DE CICLISMO.

20
KM



FASE 2 RUTA CICLISMO




mistertennis®

ESPECIFICACIONES

LA RUTA DE CICLISMO ES DE 20KM. ES UN CIRCUITO DE 15KM. POR LO CUAL LOS PARTICIPANTES TENDRÁN QUE RECORRER 1 VUELTA COMPLETA Y POSTERIORMENTE, EN LA SEGUNDA VUELTA DEBEN RETORNAR EN EL DISTRIBUIDOR DE LA UDLAP PARA COMPLETAR LOS 20KM REGLAMENTARIOS

2.5
KM



FASE 3 RUTA ATLETISMO



Inicia en la Unidad Deportiva Quetzalcóatl
(en sentido contrario a las manecillas del reloj)
Toma la 6 Poniente
5 Norte
14 Poniente
Av. del Ferrocarril
4 Sur (San Pedro)
2 Poniente
5 Norte
Parque Cholula

ESPECIFICACIONES

LA RUTA DE ATLETISMO ES DE 2.5KM. LOS PARTICIPANTES TENDRÁN QUE RECORRER EL CIRCUITO 1 VEZ. PARA FINALMENTE DIRIGIRSE A LA META

EXONERACIÓN DE RESPONSABILIDAD LEGAL

FECHA: 06 de Agosto de 2023

Por medio de la presente, expresamente manifiesto que es mi deseo participar en las actividades del evento **DUATLON SAN ANDRES CHOLULA - MISTERTENNIS**, que se realizará en San Andrés Cholula, el día 06 de Agosto de 2023, organizado por J y J Sports SA de CV y que los datos proporcionados que manifiesto son verdaderos; si éstos fueran falsos asumo la pérdida de cualquier beneficio que otorgue el organizador del evento.

Al participar en este evento, declaro mi comprensión y aceptación acerca de la naturaleza de las actividades relacionadas, por lo que hago constar que cuento con buen estado de salud para participar en dicho evento, entiendo y acepto que mi participación en el mismo, dada su naturaleza, puede representar riesgos de accidentes que ocasionen lesiones graves incluyendo discapacidad parcial o total, temporal o permanente y hasta la pérdida de la vida, por lo que acepto la responsabilidad total por cualquier incidente que pueda ser motivo de mi participación en el evento y renuncio a cualquier acción legal que pudiera ejercerse en contra de todo el personal organizador, trabajadores del Ayuntamiento de San Andrés Cholula y patrocinadores del evento.

Acepto acatar y seguir las reglas, respetar los lugares y cualquier disposición en relación al evento. Asimismo, otorgo autorización para ser filmado, fotografiado y/o grabado por el personal designado y permito al comité organizador del evento utilizar los materiales antes mencionados junto con mis datos personales durante y después del periodo de participación en el evento, para su promoción y difusión y renuncio a los derechos que me pudieran corresponder por el uso de los materiales antes mencionados, autorizando su uso, publicación, edición, exhibición, reproducción, puesta a disposición del público y/o difusión parcial o totalmente conforme a lo establecido en la Ley Federal del Derecho de Autor, dentro y fuera del territorio de los Estados Unidos Mexicanos, por cualquier medio conocido o por conocerse.

Finalmente, me comprometo a tener una conducta respetuosa ante las autoridades, el comité organizador y los demás participantes en un ambiente de equidad y juego limpio.

NOMBRE: _____

NUMERO DE COMPETIDOR

FIRMA: _____

En caso de emergencia llamar a: _____ TEL: _____