

#VENA
FUGA

21 DE ABRIL, 2024
VERACRUZ, MÉXICO

BIKE
RUN
EXPERIENCIA
DEPORTIVA

GUÍA DEL ATLETA



FUGA DE ISLA

BIKE
RUN

caminohera
VERACRUZ

EL DICTAMEN
SECRETARÍA DE LA PROTECCIÓN SOCIAL

WALA
Plenia

HOSPITAL
D'Maria
Centro de Diagnóstico y Referencia Epidemiológica

Los 40
VERACRUZ
98.9 FM

SUNGLASS
LIFE

EXPERIENCIA
DEPORTIVA

EXPO ENTREGA

Salón Punta Azul en Boca Del Rio,
Sábado 20 Abril 2024, en horario de 10 am a 15:30 hrs.
En el Hotel Punta Azul.

SERVICIO MECÁNICO

Sábado 20 de Abril 2024, 10 am a 15:00 hrs.
En el Hotel Punta Azul.

Domingo 21 de Abril 2024, en ruta ciclista habrá
servicio mecánico.
En el área de transición no habrá servicio mecánico.

*Cada participante deberá llevar cámara de refacción.

REGISTRO DE BICIS

Domingo 21 de Abril 2024 de 5:00am a 7:45 am
en Playa Pelicano en Boca del Rio (Junto a Hotel Camino Real)

HORARIO DE REGISTRO POR DISTANCIA

- Medias distancias de 5:00 a 5:45 am.
- Olímpico 5:30 a 6:15 am.
- Sprint de 7:15 a 7:45 am.

Los participantes podrán ingresar: casco, tenis, número de participante.
No podrán ingresar: mochilas, artículos personales y/o de valor.

MARCAJE

Será el día del evento 21 de Abril 2024, en la
entrada de transición.

GUARDARROPA

Ubicado en Playa Pelicano
(Junto a Hotel Camino Real)



JUNTA PREVIA

Estará disponible a partir del 16 de abril en la página de Bike and Run y se le enviará un enlace a su correo personal.

ARRANQUE

Domingo 21 de Abril en Playa Pelicano
(Abajo de Hotel Camino Real)

HORARIOS DE ARRANQUE

6:10 hrs:

- Medias Distancias Varonil
- Relevos Medias Distancias Varonil.

6:12 hrs:

- Medias Distancias Femenil
- Relevos Medias Distancias Femenil
- Relevos Medidas Distancias Mixtos

7:45 hrs:

- Olímpico Varonil
- Relevos Olímpico Varonil

7:47 hrs:

- Olímpico Femenil
- Relevos Olímpico Femenil
- Relevos Olímpico Mixto

9:00 hrs:

- Sprint Varonil

9:02 hrs:

- Sprint Femenil





TIEMPOS LÍMITES

MEDIAS DISTANCIAS

- Natación 1:10
- Ciclismo 5:30
- Carrera 8:30 hrs

OLÍMPICO

- Natación 50:00
- Natación mas bici 2:50
- Total 4:00:00

SPRINT

- Natación 25:00
- Natación mas bici 1:25
- Total 2:00:00

***CUALQUIER COMPETIDOR QUE SE ENCUENTRE
CORRIENDO DESPUÉS DE ESTE TIEMPO SERÁ
DESCALIFICADO. LOS COMPETIDORES DESCALIFICADOS
NO TIENEN PERMISO DE CONTINUAR LA COMPETENCIA.***

DRAFTING

PROCEDIMIENTO DE CONTROL DE DRAFTING

A) REGLAS DE POSICIÓN.

No está permitido el "drafting" de otra bicicleta o de otro vehículo. La zona de "draft" es una línea de diez (10) metros de largo para distancia estándar o menor (12 metros para media y larga distancia), el extremo delantero de la llanta delantera de la bicicleta será lo que definirá el centro de la línea frontal. Un máximo de 20 segundos (25 segundos para largas distancias) será lo permitido para que un competidor pase por la zona mencionada de otro competidor, es decir, para rebasar.

A) REGLAS DE POSICIÓN.

No está permitido el "drafting" de otra bicicleta o de otro vehículo. Los atletas deben rodar en una sola línea pegada al extremo derecho del carril, excepto cuando estén rebasando a otro ciclista. No se permite rodar en doble fila. Hacerlo se define como posición de bloqueo, y es una falta que es sancionada con una amonestación, misma que será informada por el Oficial en el momento de ser cometida. El acumular tres amonestaciones por cualquier tipo de falta cometida implicará la descalificación. Los ciclistas que rebasen lo deben hacer siempre por la izquierda, y para completar el rebase tendrán un máximo de 20 segundos (25 segundos largas distancias). Una vez completado el rebase deberán pegarse de inmediato nuevamente al extremo derecho del camino. Los ciclistas deben mantener una distancia mínima de 10 metros (12 para largas distancias) entre su rueda delantera y la rueda delantera del ciclista que va enfrente, excepto cuando estén rebasando. El ciclista que es rebasado debe separarse 10 metros (12mts larga distancia) del ciclista que lo acaba de pasar antes de intentar alcanzarlo nuevamente. La violación a cualquiera de estas disposiciones es considerada como "drafting", y será señalada por el Oficial al momento de ser cometida. El Oficial instruirá al competidor para que se dirija al corral de penalización más próximo.

En él deberá permanecer por los minutos de sanción, mismos que serán cronometrados por el oficial técnico encargado la zona de penalización. Una vez transcurrido dicho tiempo, el competidor podrá continuar su competencia. *El competidor que no cumpla con acudir al corral de penalización será descalificado.

La ubicación del o las zonas de penalización serán anunciados por el comité organizador.

TABLA DE TIEMPO DE SANCIÓN:

Distancias sprint o menor	1 minuto
Distancia Estándar	2 minutos
Media distancia	5 minutos

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 oficial o referee es final e inapelable.

PARA RECOGER KIT DE COMPETIDOR

Para recoger su paquete deberá presentar:

- Para recoger su paquete deberá presentar: COPIA IMPRESA DE INE, EXONERACIÓN FIRMADA EN ORIGINAL (descargar de la página bike-and-run) y su hoja de confirmación. En caso de acudir otra persona deberá presentar COPIA IMPRESA DE INE Y HOJA DE EXONERACIÓN FIRMADA EN ORIGINAL.
- Los relevos deberán presentar cada uno COPIA IMPRESA DE INE Y HOJA DE EXONERACIÓN FIRMADA EN ORIGINAL.

AL TERMINAR TU COMPETENCIA

Al terminar su competencia se le proporcionará hidratación y podrá pasar a recoger su bicicleta a la zona de transición.

HORARIOS DE RETIRO DE BICICLETAS:

- 11:30 am - Sprint
- 12:00 pm - Olímpico
- 13:00 hrs - Medias Distancias

*Se les solicita que tengan la debida precaución en el área, para no interferir en la transición de los demás competidores.

HIDRATACIÓN CICLISMO

Los puntos de hidratación, colocados en el sobre el Boulevard Manuel Ávila Camacho.

HIDRATACIÓN CARRERA

Se proporcionará con hidratación de agua, plátanos y galletas saladas cada 1.5 km.

- "PLAZA DORADA" Boulevard Ávila Camacho y Boulevard del mar.
- "EXPLANADA DE JUAN PABLO II" Boulevard Ávila Camacho y Juan Pablo II.
- Boulevard Ávila Camacho y Jesús Reyes Heróles.

SERVICIOS MÉDICOS

Contaremos con un servicio médico en la zona de meta, con un médico y 6 paramédicos, 6 camastros, materiales de primeros auxilios, oxígeno, desfibrilador y una ambulancia para proporcionar primeros auxilios en caso de ser requeridos.

A lo largo del recorrido de ciclismo y carrera se contará con 4 ambulancias con 2 paramédicos en cada una, también se contará con 3 motos con paramédicos para brindar el primer acercamiento en caso de incidente.

*Les recordamos realizarte un examen médico antes del evento, para verificar si se encuentran aptos para la competencia.

*EL ATLETA ES RESPONSABLE DE SU BUEN ESTADO DE SALUD, PARA REALIZAR CUALQUIERA DE LAS DISTANCIAS.

SERVICIOS SANITARIOS

Se contará con servicio sanitario en la zona de transición abajo en el área de playa Pelicano "Junto a Hotel Camino Real".

Los servicios sanitarios tendremos baños en:

- "EXPLANADA DE JUAN PABLO II" Boulevard Ávila Camacho y Juan Pablo II.

OPERATIVO DE NATACIÓN

- Medias distancias: Se realizará 2 vueltas.
- Olímpico: Se realizara 2 vueltas.
- Sprint: se realizará una vuelta.

*Se realizan las vueltas sin salir a la playa.

**RUTA NATACIÓN
MEDIAS DISTANCIAS
2 VUELTAS**

21 DE ABRIL, 2024
VERACRUZ, MEXICO

OPERATIVO DE SEGURIDAD

3	2	2	15
LANCHAS	JET SKI	BUZOS	KAYAKS

ZT ZONA DE TRANSICION
ZR ZONA DE RECUPERACION

#VENA FUGA

FUGA DE ISLA

Se contará con 3 lanchas, 2 motos de agua, 15 kayaks, 2 buzos, 6 guardavidas del Ayuntamiento de Boca del Rio, para salvaguardar la vida de los atletas.

*No habrá prueba de natación el sábado 20 de Abril.



**RUTA NATACIÓN
TRIATLÓN OLÍMPICO
2 VUELTAS**

21 DE ABRIL, 2024
VERACRUZ, MEXICO

**OPERATIVO
DE SEGURIDAD**

			
3	2	2	15
LANCHAS	JET SKI	SWIMMER	GUARDAS

ZT ZONA DE TRANSICION

ZR ZONA DE RECUPERACION

#VENA FUGA



**RUTA NATACIÓN
TRIATLÓN SPRINT**

21 DE ABRIL, 2024
VERACRUZ, MEXICO

**OPERATIVO
DE SEGURIDAD**

			
3	2	2	15
LANCHAS	JET SKI	SWIMMER	GUARDAS

ZT ZONA DE TRANSICION

ZR ZONA DE RECUPERACION

#VENA FUGA



OPERATIVO DE CICLISMO

- Medias distancias: 5 Vueltas completas al circuito de 18 km.
- Olímpico: 2 vueltas de 18 completas al circuito de 18 km.
- Sprint: Se realizará 1 vuelta completa de 18 km.

21 DE ABRIL, 2024
VERACRUZ, MÉXICO

CICLISMO

BIKE RUN CONSEJO MUNICIPAL DE DEPORTES

#VEN A FUGA

SWIM-BIKE-RUN
FUGA DE ISLA

ZT ZONA DE TRANSICIÓN

R RETORNO
SUR: GLORIETA DE LAS AMÉRICAS
NORTE: ANTES CLUB DE YATES

HIDRATACIÓN
MANUEL DOBLADO Y BLVD. ÁVILA CAMACHO
SOLO PARA MEDIAS DISTANCIAS EN
ÁVILA CAMACHO Y MANUEL DOBLADO

S SPRINT
1 VUELTA

O OLÍMPICO
2 VUELTAS

M MEDIAS DISTANCIAS
5 VUELTAS

ABASTECIMIENTO

- **SERVICIO MÉDICO EN RUTA: 3 PARAMÉDICOS Y 2 AMBULANCIAS**
- **3 SERVICIOS MECÁNICOS EN MOTOCICLETA**

2 carriles

OPERATIVO DE CARRERA

- Medias distancias: 3 vueltas completas al circuito.
- Olímpico: 2 vueltas completas al circuito.
- Sprint: 1 vuelta completa al circuito.

21 DE ABRIL, 2024
VERACRUZ, MÉXICO

CARRERA

TODO LA CARRERA SE CORRE
SOBRE LA BANQUETA

BIKE RUN CONSEJO MEXICANO DE ATLETISMO

#VEN A FUGA

S SPRINT
1 VUELTA RUTA 5 KM

O OLÍMPICO
2 VUELTAS RUTA 5 KM

M MEDIAS DISTANCIAS
3 VUELTAS RUTA 7 KM

FUGA DE ISLA

<p>R RETORNO MEDIAS DISTANCIAS MAR ADRIÁTICO</p> <p>R RETORNO OLÍMPICO Y SPRINT ENTRE CALLE 11 Y 12</p> <p>ZT ZONA DE TRANSICIÓN</p>	<p>HIDRATACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • ÁVILA CAMACHO Y BLVD. DEL MAR • ÁVILA CAMACHO Y MÉDICO MILITAR • ÁVILA CAMACHO Y CALLE 3 <p>3 PARAMÉDICOS EN MOTO EN RUTA 2 AMBULANCIAS EN RUTA ZONA MÉDICA EN META 1 AMBULANCIA EN META 1 MÉDICO RESPONSABLE 6 PARAMÉDICOS</p>
---	---

PREMIACIÓN

Los horarios de premiación serán los siguientes:

- 11:30 hrs Sprint
- 12:00 hrs: Olímpico
- 12:30 hrs: Medias Distancias

Será en HOTEL CAMINO REAL, LUGAR POR ASIGNAR.

REGLAMENTO DE LA FMTRI:

http://www.triatlonmexico.com/triatlon/archivos/Reglamento_FMTRI_2012.pdf

