

20 DE JULIO, 2025
VERACRUZ, MÉXICO

#VENA
FUGA



GENUS[®]

DESARROLLADORA

PRESENTA



GUÍA DEL ATLETA



FUGA DE ISLA



GLOBAL
SPONSORSHIP

EXPERIENCIA DEPORTIVA

it
IT COSMETICS

+Dmaria
Hospital

GENUS[®]
DESARROLLADORA

camino REAL
VERACRUZ
ESTADO VERACRUZ, MÉXICO

TORONGIA[®]

Electrolit

BIKE
RUN

**20 DE JULIO, 2025
VERACRUZ, MÉXICO**

**#VENA
FUGA**

EXPO ENTREGA DE PAQUETES

**Hotel Camino Real Sabado 19 de julio 2025,
en un horario de 10:00
a 15:00hrs.**

SERVICIO MECÁNICO

**Sábado 19 de Julio 2025, 10:00hrs. a 15:00 hrs en el
Hotel Camino Real.**

**Domingo 20 de Julio en transición no habrá servicio
mecánico El servicio mecánico estará sobre la ruta
de ciclismo.**

- **Cada competidor deberá llevar su propia
cámara de refacción.**

REGISTRO DE BICIS

Domingo 20 DE JULIO

De 5:00 a 5:45 am, para Medias Distancias y Olímpico

De 5:30 a 6:15 am para Olímpico

De 7:15 a 7:45 am para Sprint

**En Playa Pelicano (junto al hotel Camino Real) en Boca del Rio,
Ver., Boulevard Manuel Ávila Camacho.**

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

MARCAJE

Se dará un tatuaje en tu kit de corredor.

GUARDARROPA

**Ubicado en Playa Pelicano junto a "Hotel
Camino Real" A partir de las 5:30 hrs.**



20 DE JULIO, 2025
VERACRUZ, MÉXICO

#VENA
FUGA

JUNTA PREVIA

Estará disponible a partir del 14 de Julio en la pagina de Bike And Run y se le enviará un enlace a su correo personal.

ARRANQUE

Domingo 20 de Julio en Playa Pelicano
(Abajo de Hotel Camino Real)

HORARIOS DE ARRANQUE:

6:00 hrs:

- Medias Distancias Varonil
- Relevos Medias Distancias Varonil.

6:02 hrs:

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

7:15 hrs :

- Olímpico Varonil
- Relevos Olímpico Varonil

7:17 hrs:

- Olímpico Femenil
- Relevos Olímpico Femenil
- Relevos Olímpico Mixto

8:15 hrs:

- Sprint Varonil

8:17 hrs:

- Sprint Femenil



«FUGA DE ISLA»

TIEMPOS LÍMITES

MEDIAS DISTANCIAS

Natación 1'00 hrs

Ciclismo 4'00 hrs

Carrera 7'15 hrs

OLÍMPICO

Natación 00'50 min.

Ciclismo 02'50 hrs

Carrera 04'00 hrs

SPRINT

Natación 00'25 min.

Ciclismo 01'20 hrs

Carrera 00'45 min

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



DRAFTING

PROCEDIMIENTO DE CONTROL DE DRAFTING

A) REGLAS DE POSICIÓN

No se permite el "drafting" de otra bicicleta o vehículo. La zona de "draft" se extiende a lo largo de una línea de diez (10) metros para distancias estándar o menores, y de doce (12) metros para competencias de media y larga distancia. El extremo delantero de la llanta delantera de la bicicleta definirá el centro de la línea frontal. Los competidores podrán permanecer en esta zona un máximo de 20 segundos (25 segundos para largas distancias) al sobrepasar a otro competidor.

No se permite el "drafting" detrás de otra bicicleta o vehículo. Los atletas deben circular en una sola línea, pegados al extremo derecho del carril, excepto al adelantar a otro ciclista. Rodar en doble fila está prohibido y se considera posición de bloqueo, lo que conlleva una amonestación que será comunicada por el Oficial en el momento en que se comete. Acumular tres amonestaciones, sin importar el tipo de falta, resultará en descalificación. Los ciclistas que adelanten deben hacerlo siempre por la izquierda. Para completar el adelantamiento, contarán con un máximo de 20 segundos (25 segundos en distancias largas). Después de adelantar, deberán regresar inmediatamente al extremo derecho del camino. Deben mantener una distancia mínima de 10 metros (12 metros en largas distancias) entre la rueda delantera de su bicicleta y la del ciclista que va delante, salvo al adelantar. El ciclista que ha sido adelantado debe separarse 10 metros (12 metros en largas distancias) del ciclista que lo ha pasado antes de intentar alcanzarlo nuevamente. La violación de cualquiera de estas disposiciones se considerará "drafting" y será señalada por el Oficial en el momento de la infracción. El Oficial indicará al competidor que se dirija al corral de penalización más cercano. Allí deberá permanecer durante el tiempo de sanción, que será cronometrado por el oficial técnico encargado de la zona de penalización. Una vez transcurrido este tiempo, el competidor podrá reanudar la competencia. El competidor que no cumpla con ir al corral de penalización será descalificado. La ubicación de las zonas de penalización será anunciada por el comité organizador.



TABLA DE TIEMPO DE SANCIÓN:

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

El triatlón es un deporte individual. Es tu responsabilidad conocer todas las reglas y evitar cometer infracciones al reglamento. En caso de violaciones relacionadas con la posición legal, la decisión del oficial o árbitro es definitiva e inapelable.

PARA RECOGER KIT DE COMPETIDOR

Para recoger su paquete, es necesario presentar lo siguiente:

- Copia impresa de la INE, exoneración firmada en original (que puede descargarse desde la página de Bike-andRun) y su hoja de confirmación. Si otra persona recoge el paquete, deberá presentar copia impresa de la INE y la hoja de exoneración firmada en original.
- Los relevos deberán presentar, cada uno, copia impresa de la INE y la 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
- 1:00 pm - 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

La hidratación será solo para medias distancias. El punto de hidratación será en el Boulevard Manuel Ávila Camacho y Manuel Doblado.

HIDRATACIÓN CARRERA

Se proporcionará hidratación de agua, Electrolit, 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 servicio médico en la zona de meta, con 1 médico, 6 paramédicos, 6 camastros, materiales de primeros auxilios, oxígeno, desfibrilador y 1 ambulancia para proporcionar primeros auxilios en caso de ser requeridos.

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

El Hospital Oficial del Evento y el encargado del servicio médico será el Hospital De María.

***Les recordamos realizarse 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 Gaviota "Junto a Hotel Camino Real".

Los servicios sanitarios tendrán baños en:

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



OPERATIVO DE NATACIÓN

- **Medias distancias:** Se realizará 2 vueltas de 950 metros.
- **Olímpico:** Se realizará 2 vueltas de 750 metros.
- **Sprint:** se realizará una vuelta de 750 metros.

***Se realizan las vueltas sin salir a la playa.**



Se contará con 2 motos de agua, 15 kayaks, 1 buzo, 5 guardavidas del Ayuntamiento de Boca del Rio, para salvaguardar la vida de los atletas.

***No habrá prueba de natación el sábado 19 de julio.**



OPERATIVO DE CICLISMO

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



OPERATIVO DE CARRERA

- Medias distancias: 3 vueltas completas al circuito
- Olímpico: 2 vueltas completas al circuito de 5km
- Sprint: 1 vuelta completa al circuito.



«FUGA DE ISLA»

**20 DE JULIO, 2025
VERACRUZ, MÉXICO**

**#VEN A
FUGA**

PREMIACIÓN

Se premiará a los tres primeros lugares de cada categoría al término del evento con un Trofeo

- **11:30 hrs. Triatlón Sprint**
- **12:00 hrs. Triatlón Olímpico.**
- **12:30 hrs. Triatlón Medias Distancias**

Lugar: Hotel Camino Real, LUGAR POR ASIGNAR

NOTA: Deberá estar presente el ganador con su número de competidor.

REGLAMENTO DE LA FMTRI:

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



«FUGA DE ISLA»