

#VENA
FUGA

16 DE JULIO, 2023
VERACRUZ, MÉXICO

BIKE
RUN
EXPERIENCIA
DEPORTIVA

GUÍA DEL ATLETA



SWIM-BIKE-RUN

FUGA DE ISLA

caminoreal
VERACRUZ
LA VIDA DESDE OTRO ANGULO

POWER
ADE

Los 40
VERACRUZ
98.9 FM

AMSTEL
ULTRA
SELTZER

CHIREY
BOCA

HOSPITAL
D'María
La mejor Atención para el Cuidado de tu Salud

ciel

EL DICTAMEN
BOCA DE LA PASEO NACIONAL

Hampton
by HILTON
VERACRUZ BOCA DEL RIO

EXPO ENTREGA DE PAQUETES

Hampton by Hilton Veracruz Boca Del Rio,
Sábado 15 julio 2023, en horario de 10 am a 15:30hrs
Entrando por la calle De Los Reyes Católicos

SERVICIO MECÁNICO

Sábado 15 julio 2023, 9 am a 15:30hrs
Hampton by Hilton Veracruz Boca Del Rio,
Entrando por la calle De Los Reyes Católicos

Domingo 16 de julio 2023, 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 16 DE JULIO

De 5:00 a 5:30 am, para Medias Distancias y Olímpico

De 5:15 a 6 :00 am para Olímpico

De 5:15 a 6:00 am para Sprint

En Playa Gaviotas (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

Será el día del evento 16 de julio del 2023, en
la entrada de transición.

GUARDARROPA

Ubicado en Playa Gaviotas
"Junto a Hotel Camino Real"



FUGA DE ISLA



JUNTA PREVIA

Estará disponible a partir del 10 de julio en la página de Bike and Run y se le enviará un enlace a su correo personal.

ARRANQUE

Domingo 16 julio del 2023

Playa Gaviotas (Abajo de Hotel Camino Real)

HORARIOS DE ARRANQUE

5:45hrs:

- Medias Distancias Varonil
- Relevos Medias Distancias Varonil.

5:47 hrs:

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

7:10 hrs :

- Olímpico Varonil
- Relevos Olímpico Varonil

7:12 hrs:

- Olímpico Femenil
- Relevos Olímpico Femenil
- Relevos Olímpico Mixto

8:15 hrs:

- Sprint Varonil

8:17 hrs:

- Sprint Femenil



FUGA DE ISLA



TIEMPO LÍMITE NATACIÓN:

1 hora 10 minutos después del arranque de cada oleada.

- Cualquier competidor que se encuentre en el agua después de ese tiempo, será descalificado y retirado de la competencia. Los competidores descalificados no tienen permiso de continuar la competencia.

TIEMPO LÍMITE CICLISMO:

4 horas 20 minutos después del arranque como máximo.

5 horas 30 minutos de tiempo acumulado.

- Cualquier competidor que se encuentre en la ruta de ciclismo después de este tiempo será descalificado. Los competidores descalificados no tienen permiso de continuar la competencia.

TIEMPO LÍMITE CARRERA:

3 horas máximo

8 horas 30 minutos de tiempo acumulado

- Cualquier competidor que se encuentre corriendo después de este tiempo será descalificado. Los competidores descalificados no tienen permiso de continuar la competencia.

DRAFTING

Estará permitido entre competidores de la misma rama. (Hombres con hombres y mujeres con mujeres)

PENALTY BOX

TIEMPO DE SANCIÓN EN EL PENALTY BOX

SPRINT: 1 MINUTOS

OLÍMPICO: 2 MINUTOS

MEDIAS DISTANCIAS: 5 MINUTOS

IMPORTANTE:

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:

- COPIA IMPRESA DEINE, 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:

- 11:00 am – Sprint y Olímpico
- 13:30 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 Gaviota "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 de 950 metros.
- Olímpico: Se realizara 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 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 15 de julio.

OPERATIVO DE CICLISMO

- Medias distancias: 9 Vueltas completas al circuito de 10km.
- Olímpico: 4 vueltas de 10 km.
- Sprint: 2 vueltas de 10 km.



OPERATIVO DE CARRERA

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

16 DE JULIO, 2023
VERACRUZ, MÉXICO

CARRERA

BIKE RUN EXPERIENCIA DEPORTIVA
#VENA FUGA

- S** SPRINT
1 VUELTA RUTA 5 KM
- O** OLÍMPICO
2 VUELTAS RUTA 5 KM
- M** MEDIAS DISTANCIAS
3 VUELTAS RUTA 7 KM



PREMIACIÓN

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

Domingo 16 de julio 11:00 hrs. Triatlón Sprint

Domingo 16 de julio 12:00 hrs. Triatlón Olímpico.

Domingo 16 de julio 13:30 hrs. Triatlón Medias Distancias

Lugar: Zona de Recuperación, Hotel Camino Real

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

***Con su Inscripción tendrá derecho el día 15 de julio a una Cena pasta en el Restaurant La ALITAS (No incluye bebidas) en el horario de 6:30 a 8:00 pm presentando su número de inscripción.**

