

#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 ANGLÉS

 **POWER  
ADE**

 **Los 40** VERACRUZ  
98.9 FM

 **AMSTEL**  
ULTRA  
SELTZER

 **CHIREY**  
BOCA

 **HOSPITAL  
D'Maria**  
La Mejor Atención para el Cuidado de tu Salud

 **ciel** **ciel**

 **EL DICTAMEN**  
SEAL DE LA PASAD 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 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:**

- 11:00 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 Heroles.

## **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.

**BIKE & RUN EXPERIENCIA DEPORTIVA**

## NATACIÓN

16 DE JULIO, 2023  
VERACRUZ, MÉXICO

**S** SPRINT  
1 VUELTA

**O** OLÍMPICO  
2 VUELTAS

**M** MEDIAS DISTANCIAS  
2 VUELTAS

**ZT** ZONA DE TRANSICIÓN

**ZR** ZONA DE RECUPERACIÓN

**#VENA FUGA**

**FUGA DE ISLA**  
SWIM-BIKE-RUN

**OPERATIVO DE SEGURIDAD**

<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>15</b>
<b>LANCHAS</b>	<b>JET SKI</b>	<b>BUZOS</b>	<b>KAYAKS</b>

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.

**BIKE RUN** EXPERIENCIA DEPORTIVA

16 DE JULIO, 2023  
VERACRUZ, MÉXICO

**#VENA FUGA**

## RUTA CICLISMO

**ZT** ZONA DE TRANSICIÓN

**R** RETORNO

**S** SPRINT  
2 VUELTAS

**O** OLÍMPICO  
4 VUELTAS

**M** MEDIAS DISTANCIAS  
9 VUELTAS

**Abastecimiento**

**Servicio Médico**

En ruta tres paramédicos en motocicleta

En ruta tres servicios mecánicos en motocicleta

# 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](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.

