

Ésta es la 1ra. Edición del Triatlón Michoacán en la Presa de Sabaneta en Mpio. Hidalgo, Michoacán. Avalado por la Federación Mexicana de Triatlón y la Asociación de Triatlón. Estamos emocionados de recibirte en este magnífico evento.

**PROGRAMA OFICIAL
ACTIVIDADES VIERNES**

Horario Inicio	Horario Fin	Actividad	Lugar
3:00 pm	7:00 pm	Apertura de Registro y entrega de paquetes	Plaza del Migrante. Mpio Hidalgo Michoacán
4:00 pm	5:00 pm	Junta Previa Infantil 6-8, 9-11 y 12-13	Plaza del Migrante. Mpio Hidalgo Michoacán
5:00 pm	6:00 pm	Junta Previa Olímpico, Sprint y 14-15 años	Plaza del Migrante. Mpio Hidalgo Michoacán
6:00 pm	7:00 pm	Junta Previa Elite	Plaza del Migrante. Mpio Hidalgo Michoacán

ACTIVIDADES SÁBADO

Horario Inicio	Horario Fin	Actividad	Lugar
06:45 am	07:45 am	Apertura de Zona de Transición para ingreso de bicicletas.	Presa de Sabaneta, Mpio Hidalgo Michoacán.
06:45 am	02:00 pm	Apertura de Guardarropa	Zona de Meta, Carpa Guardarropa
07:30 am	07:45 am	Calentamiento Natación	Presa de Sabaneta, Mpio Hidalgo Michoacán.
07:55 am		Arranque Infantil 14-15	Presa de Sabaneta, Mpio Hidalgo Michoacán.
08:10 am		Arranque Olímpicos, Elite y Sprint	Presa de Sabaneta, Mpio Hidalgo Michoacán.
9:10 am	10:10 am	Apertura de ZT Infantiles 6-8, 9-11 y 12-13	Zona de Transición
9:20 am	10:20 pm	Apertura de ZT para retiro de bicicletas Grupos por Edad	Zona de Transición
10:15 pm		Arranque Infantiles 6-8	Presa de Sabaneta, Mpio Hidalgo Michoacán.
10:35 pm		Arranque Infantiles 9-11	Presa de Sabaneta, Mpio Hidalgo Michoacán.
10:50 pm		Arranque Infantiles 12-13	Presa de Sabaneta, Mpio Hidalgo Michoacán.
6:00 pm		Premiación	Plaza del Migrante. Mpio Hidalgo Michoacán

REGISTRO Y ENTREGA DE PAQUETES

Todas las categorías: viernes 31 de mayo de 15:00 a 19:00 hrs en la Plaza del Migrante. Av Morelos esq con Mariano Matamoros, Col. Centro Ciudad Hidalgo

Importante:

- No se entregarán paquetes el día del evento, ni a ninguna persona que no sea el titular, ni fuera de los horarios establecidos.
- El competidor que no recoja su paquete perderá todo derecho derivado de su inscripción.
- Todos los participantes deberán mostrar una identificación oficial y firmar **PERSONALMENTE** el formato de exoneración de responsabilidad correspondiente al momento de la entrega de paquetes.
- Para los menores, es necesaria la identificación y firma del padre, madre o tutor.
- Todos los participantes deberán tener su afiliación Anual vigente ante la FMTRI en caso contrario, puedes realizar el pago en www.triatlon.com.mx. La afiliación es válida hasta el 31 de enero de 2019.

DERECHOS DEL COMPETIDOR

- Playera conmemorativa
- Gorra para natación
- Números para portar en la carrera, bicicleta y casco
- Abastecimiento en recorrido y meta
- Servicio de Guardarropa
- Uso de Chip para medición de tiempos.
- Resultado y certificado de tiempo en <http://ochoasports.com.mx/es/triatlon-osm/>
- Los atletas que realicen completo el recorrido recibirán una medalla de finalista.

JUNTAS PREVIAS

Horario Inicio	Horario Fin	Actividad	Lugar
4:00 pm	5:00 pm	Junta Previa Infantil 6-8, 9-11 y 12-13	Plaza del Migrante. Mpio Hidalgo Michoacán
5:00 pm	6:00 pm	Junta Previa Olímpico, Sprint y 14-15 años	Plaza del Migrante. Mpio Hidalgo Michoacán
6:00 pm	7:00 pm	Junta Previa Elite	Plaza del Migrante. Mpio Hidalgo Michoacán

ACCESO A LUGAR DE COMPETENCIA

Presas de Sabaneta, Mpio Hidalgo Michoacán.



1 JUNIO 2019
PRESA SABANETA, MICHOACÁN.

¿CÓMO LLEGAR?

CDMX-PRESA SABANETA



3 H 40 MIN (232 KM)
VIA MEX A-7D



1 JUNIO 2019
PRESA SABANETA, MICHOACÁN.

¿CÓMO LLEGAR?

MORELIA-PRESA SABANETA



1 H 46 MIN (89.9 KM)
VIA MARAVATIO - MORELIA/MEXICO 126
Y SAN JOSE-HUAJAMBARO



1 JUNIO 2019
PRESA SABANETA, MICHOACÁN.

¿CÓMO LLEGAR?

GUADALAJARA-PRESA SABANETA



4 H 13 MIN (359 KM)
VIA GUADALAJARA - ATLACOMULCO/ZINAPECUARO
GUADALAJARA/MEXICO 15D



MARCAJE Y REGISTRO DE BICICLETAS

Las bicicletas se introducirán a la ZTR el sábado 01 de junio de 6:45 a 7:45 pm en la Zona de Transición (todas las modalidades).

- Se recibirán bicicletas el día de la competencia. Las bicicletas estarán bajo resguardo en la ZTR y podrán ser retiradas cuando haya concluido el evento o a partir de las 11:20 am categorías por edad. Importante: en caso de que las bicicletas no se retiren en el horario establecido, Ochoa Sport Management SA de CV no se harán responsables de las bicicletas dejadas en la ZTR.

Marcaje: El marcaje de competidores se hará en brazos y piernas el día de la competencia al ingreso de su bicicleta a la ZT.

ZONA DE TRANSICIÓN

- El ingreso a Zona de Transición es exclusivo para atletas
- Es necesario traer el casco puesto y abrochado al momento del ingreso
- Todos los competidores deberán estar fuera de la Zona de Transición en el horario establecido
- Habrá monte y desmonte marcados con una línea por lo que no podrás subirte a la bici dentro de la ZT
- Prohibido dejar bolsas, maletas, mochilas, dentro de la ZT. Únicamente colocar equipo de competencia como tenis, ánforas, zapatillas, casco, etc...

GUARDARROPA

Este se encontrará ubicado a un costado de Zona de Meta, toldo con señalética de Guardarropa. Te sugerimos no ingresar artículos de valor.

CALENTAMIENTO

Horario Inicio	Horario Fin	Actividad	Lugar
7:30 am	7:45 am	Calentamiento Natación	Presa de Sabaneta, Mpio Hidalgo Michoacán.

Solamente se podrá calentar dentro del horario establecido, ya que a partir del primer arranque la zona del lago estará habilitada para el segmento de natación de los demás competidores.

PRE-ARRANQUE

Presentarse en la Zona de Pre Arranque 15 minutos antes del horario programado.

Se registrará la entrada a la zona de pre arranque por medio del chip. Atender las indicaciones de los Oficiales Técnicos y Staff para ubicar sus bloques de arranque de acuerdo a horarios, color de gorra y categoría. No iniciar la competencia en este punto, o comenzar en un lugar diferente es motivo de descalificación.

TABLA DE ARRANQUES Y CATEGORÍAS

CATEGORÍA	CLAVE	GORRA	SÁBADO 01 INGRESO DE BICICLETAS Y ARTICULOS DE COMPETENCIA A ZT	ARRANQUE	RETIRO BICIS
INFANTIL VARONIL 14-15	IC	ROJO	06:45 - 07:45	07:55	11:20 -12:30
INFANTIL FEMENIL 14-15	IP	LILA	06:45 - 07:45	07:56	11:20 -12:30
OLÍMPICO VARONIL: UNIV. 18-24 / 25-29 / 30-34 / 35-39 / 40-44 / 45-49 / 50-54 / 55-59 / 60-64 / 65 Y MAYORES	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	ROSA	06:45 - 07:45	08:10	11:20 -12:30
OLÍMPICO FEMENIL: UNIV. 18-24 / 25-29 / 30-34 / 35-39 / 40-44 / 45-49 / 50-54 / 55-59 / 60-64 / 65 Y MAYORES	N, O, P, Q, R, S, T, U, V, W	VERDE	06:45 - 07:45	08:13	11:20 -12:30
RELEVOS MIXTO/VARONIL/FEMENIL	R1, R2, R3	ROJO	06:45 - 07:45	08:14	11:20 -12:30

ELITE VARONIL	X	NEGRO	06:45 - 07:45	08:15	11:20 -12:30
ELITE FEMENIL	Y	NEGRO	06:45 - 07:45	08:16	11:20 -12:30
SPRINT VARONIL 16-17 / 18-24 / 25-29 / 30-34 / 35-39	JV, SA, SB, SC, SD,	LILA	06:45 - 07:45	08:17	11:20 -12:30
SPRINT VARONIL 40-44, 45-49 / 50-54 / 55-59 / 60-64 / 65 Y MAYORES	SE,SF,SG,SH, SI,SJ	NEGRO	06:45 - 07:45	08:18	11:20 -12:30
SPRINT FEMENIL 16-17 / 18-24 / 25-29 / 30-34 / 35-39 / 40-44 / 45-49 / 50-54 / 55-59 / 60-64 / 65 Y MAYORES	JF, SN, SO,SP,SQ,SR, SS,ST,SU,SV,SW	ROSA	06:45 - 07:45	08:19	11:20 -12:30

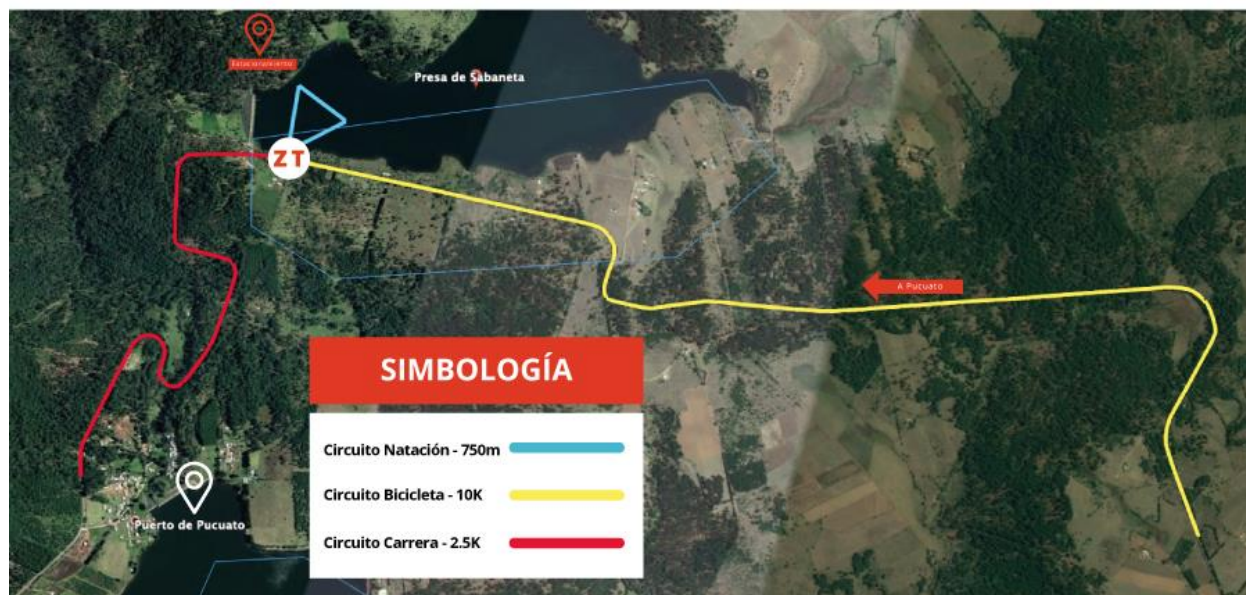
INFANTIL 6-8 VARONIL	NV	VERDES	06:45 - 07:45	10:15	11:30 - 12:15
----------------------	----	--------	---------------	-------	---------------

INFANTIL 6-8 FEMENIL	NF	VERDES	06:45 - 07:45	10:17	11:30 - 12:15
INFANTIL 9-11 VARONIL	IA	ROJO	06:45 - 07:45	10:35	11:30 - 12:15
INFANTIL 9-11 FEMENIL	IN	ROJO	06:45 - 07:45	10:36	11:30 - 12:15
INFANTIL 12-13 VARONIL	IB	LILA	06:45 - 07:45	10:50	11:30 - 12:15
INFANTIL 12-13 FEMENIL	IO	LILA	06:45 - 07:45	10:51	11:30 - 12:15

*los arranques podrían tener algún cambio, se confirmaría en la junta previa

DESCRIPCIÓN DE RUTAS POR CATEGORÍA Y DISTANCIA

Ruta General



DISTANCIA SPRINT



DISTANCIA OLÍMPICO



- Ruta distancia Olímpico: Natación 1.5 km 1 vuelta, Bicicleta 40 km 4 vueltas, Correr 10 km 2 vueltas.
- Ruta distancia Sprint: Natación 750 m 1 vuelta, Bicicleta 20 km 2 vueltas, Correr 5 km 1 vueltas.
- Ruta infantil 6 a 8 años: Natación 150 m 1 vuelta, Bicicleta 4 km 1 vueltas, Correr 1 km 1 vueltas.
- Ruta infantil 9 a 11 años: Natación 300 m 1 vuelta, Bicicleta 8 km 2 vueltas, Correr 1.5 km 1 vueltas.
- Ruta infantil 12 a 13 años: Natación 400 m 1 vuelta, Bicicleta 10 km 1 vueltas, Correr 2.5 km 1 vueltas.

REGLAS GENERALES DE COMPETENCIA

A) NATACIÓN:

- No habrá calentamiento fuera de los horarios establecidos
- El arranque será dentro del agua
- La ruta será en rectángulo
- No hacer el recorrido correctamente es motivo de descalificación
- Cualquier estilo de nado está permitido
- El uso de gorra del evento y marcaje es obligatorio
- Temperatura del agua 17 grados, promedio, por lo que el uso de Wet Suit estaría permitido, esta información se confirmará en la junta previa, una vez que se tenga la actualización de la temperatura del agua al día del evento.
- Permitir el rebase de atletas para evitar obstruir el paso a quienes vienen de frente.

B) CICLISMO

- Tipo de recorrido plano
- Deberás llevar el casco abrochado al momento de tomar tu bicicleta y hasta después de dejarla en el rack
- Respetar las líneas de monte y desmonte
- Prohibido utilizar audífonos, MP3, dispositivos móviles, envases de vidrio
- Deberás traer el dorso cubierto
- No se permiten envases de vidrio
- Puntos generales de seguridad
- Identificar puntos de riesgo, abastecimiento (*si aplica de acuerdo a la distancia)

ESTA PERMITIDO EL DRAFTING

Aplicarán las siguientes reglas y recomendaciones:

- Se deberá mantener una distancia prudente de un metro mínimo como zona de seguridad entre cada competidor.
- NO está permitido el drafting de hombres con mujeres ni mujeres con hombres, solo podrán draftear competidores del mismo género.
- No está permitido hacer drafting con atletas Elite con Grupos por edad.
- 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:
El cuadro de la bicicleta será de un patrón tradicional, es decir, formada por dos triángulos. Un triángulo principal de tres elementos tubulares rectos o cónicos, (que puede ser redonda, ovalada, o aplanada y otro triángulo en la parte trasera.

Ruedas:

Las ruedas deben tener las siguientes características:

- Un diámetro de entre 70 cm y máximo 55 cm como mínimo, incluyendo los neumáticos.
- Ambas ruedas deben ser de igual diámetro.
- Las Ruedas tendrá por lo menos 16 rayos metálicos para elite y 12 para grupos por edad.
- Los rayos pueden ser redondos, aplanados u ovals, siempre que su anchura no sobrepasa de 2.4 mm.
- Ruedas que no cumplan con los requisitos anteriores se les permitirá ser utilizadas siempre y cuando estén incluidas en la lista de las ruedas no estándar UCI.
- No está permitido utilizar aspas y discos.

Manubrios y Aerobarras:

- Se permite el manubrio tradicional de ciclismo, curvo hacia abajo.
- Se permitirán las aerobarras siempre y cuando no sobre pasen la línea imaginaria de las palancas de freno.
- No haya espacio libre entre la parte izquierda y derecha de la aerobarra en su punto más lejano.



- Las aerobarras que apunten hacia el frente deben estar unidas en su punto más lejano por un puente hecho del mismo material que la aerobarra.
- Las palancas de freno deben estar puestas en el manubrio, no en la aerobarra.
- Las botellas de agua no se pueden colocar en la aerobarra.
- 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.
- Aplica igual para las bicicletas de montaña, bicis híbridas, bicis de paseo o cualquier otra bicicleta con modificaciones.
- Se puede utilizar freno de disco, pero el competidor deberá ir rodando todo el tiempo solo, es decir no está permitido hacer draft con freno de disco.

C) CARRERA

- -Deberás llevar tu número de competidor al frente y sin alteraciones
- -Correr con el torso cubierto
- -Prohibido utilizar audífonos, dispositivos móviles, MP3.
- - Si abandonas en la competencia favor de notificarlo al Comité Organizador u Oficiales Técnicos.
- -No se permite ir acompañado de familiares, amigos o entrenadores.
- -No se permite ayuda externa
- - Con propósito de mantener la seguridad, no se permite la entrada de ningún familiar a la META, ni RECUPERACIÓN.

TIEMPOS MÁXIMOS DE COMPETENCIA



ABASTECIMIENTOS

Agua Epura, Gatorade.

Natación: ubicado a la salida del lago

Correr: 4 abastecimientos (2 Dobles), estarán ubicados cada 650 m)

Zona de Recuperación: Al llegar a meta

ÁREA DE RECUPERACIÓN

Ubicado a un costado de Tiempos y Resultados, todo con señalética de Área de recuperación, en el mismo se brindara, Agua Epura, Gatorade, Pepsi, Fruta.

INFORMACIÓN MÉDICA

3 ambulancias colocadas, una en la meta y las otras dos en cada una en cada extremo de la carrera. Las emergencias se trasladarán

TIEMPOS Y RESULTADOS

Cronometraje electrónico: Utilizaremos lo último en tecnología para el cronometraje de tiempos parciales y totales, mediante un chip con sensor que colocaras en tu tobillo, y que deberás entregar al término de la competencia. Resultados:

A. Extraoficiales: los podrás consultar en la carpa designada para ello.

Oficiales: se publicaran el día del evento a partir de las 7:00 pm en <http://ochoasports.com.mx/es/triatlon-osm/> donde podrás imprimir tu certificado oficial.

CONDICIONES CLIMATOLÓGICAS

Sábado, 1 de Junio

1:00		16°	Cielos Cubiertos Sensación T. 16°		Este 2 - 24 km/h	 0 Bajo FPS: No	
4:00		15°	Cielos Cubiertos Sensación T. 15°		Noreste 3 - 19 km/h	 0 Bajo FPS: No	
7:00		14°	Cielos Nubosos Sensación T. 14°		Noreste 4 - 14 km/h	 0 Bajo FPS: No	
10:00		19°	Cielos Nubosos Sensación T. 19°		Noreste 3 - 20 km/h	 5 Medio FPS: 6-10	
13:00		24°	Cielos Nubosos Sensación T. 25°		Este 2 - 28 km/h	 9 ¡Muy Alto! FPS: 25-50	
16:00	 30% 0.4 mm	22°	Tormentas Sensación T. 22°		Noreste 2 - 30 km/h	 5 Medio FPS: 6-10	
19:00	 40% 0.8 mm	18°	Tormentas Sensación T. 18°		Norte 2 - 29 km/h	 1 Bajo FPS: No	
22:00	 40% 0.4 mm	15°	Lluvia débil Sensación T. 15°		Noreste 1 - 21 km/h	 0 Bajo FPS: No	

PREMIACIÓN

Reconocimientos para los tres primeros lugares de cada categoría a partir de los 12 años (incluidos relevos). El Comité Organizador se reserva el derecho a realizar cualquier tipo de cambio si considera que las condiciones para el evento pueden afectar o poner en riesgo la integridad física de los competidores.

*La premiación se llevara a cabo a las 18:00 hrs en la Plaza del Migrante. Av Morelos esq con Mariano Matamoros, Col. Centro Ciudad Hidalgo.

Elite

Se repartirá de acuerdo con el reglamento de la FMTRI

Bolsa de \$20,000 pesos, en ambas ramas.

1er lugar \$4,500

2do lugar \$3,000

3er lugar \$2,500

***IMPORTANTE INCLUIR CARTA DE EXONERACIÓN DE RESPONSABILIDADES FIRMADA POR EL ATLETA, ANTES DE ENTREGAR EL CHIP.**