



IRONMAN
70.3 CAMPECHE

GUÍA DEL ATLETA 2024

MARZO 17, 2024

CAMPECHE
PURO AMOR



Consejo Empresarial Turístico del Estado de Campeche.



BIENVENIDO

TABLA DE CONTENIDOS



**MENSAJES
DE BIENVENIDA**



**PROGRAMA
DEL EVENTO**



**BOLSAS DE COLORES
Y CUT OFFS**



**INFORMACIÓN
DÍA DEL EVENTO**



**RUTA DE
NATACIÓN**



RUTA CICLISMO



RUTA CARRERA



**REGLAMENTOS
Y POLÍTICAS**



**ZONAS DE
ABASTECIEMIENTOS**



**CEREMONIA DE
PREMIACIÓN/
ASIGNACIÓN DE
SLOTS Y ROLLDOWN**



TRICLUBS



CAMPECHE
PURO AMOR

Muy queridos participantes del IRONMAN 70.3 Campeche 2024:

En nombre de los campechanos y el mío les agradezco su participación en esta quinta edición.

Me emociona la garra que pondrán en cada prueba. La ciudad será testigo de los esfuerzos que comenzaron, mucho tiempo atrás, y dejan la hermosa estela de su ejemplo para conservar el cuerpo sano y la mente puesta en un horizonte más grande.

Los sentiremos nuestros cuando esten aquí y, como tales, serán siempre bienvenidos en su segunda casa, Campeche.

Les abrazo fraternamente con mi admiración y cariño.

Layda Sansores San Román
Gobernadora del Estado de Campeche



CAMPECHE
PURO AMOR

Participantes del IRONMAN 70.3 Campeche 2024:

Será un honor conocerlos y tenerlos en nuestro estado.

Ustedes son un ejemplo de energía que se usa para construirse a sí mismos. Así los vi, con esa fuerza que nace de un propósito de salud y de humanidad. Tengan la certeza de que siempre son bienvenidos en Campeche para conocer su belleza natural, arquitectónica y la calidez de su gente.

Les mando un saludo muy cordial con mis mejores deseos de éxito.

Mauricio Arceo Piña
Secretario de Turismo del Estado de Campeche



CAMPECHE
PURO AMOR

A todos los competidores de la quinta edición del IRONMAN 70.3 Campeche:

Me complace mandarles un abrazo con mi agradecimiento por elegir Campeche. Mostrando dedicación, destreza y camaradería. Me enorgullece ser parte de este gran evento con hombres y mujeres que entrenan el cuerpo y mente en el deporte, en un ambiente de sana competencia.

Sean siempre bienvenidos a Campeche.

Francisco Menéndez Botanez
Director del Instituto del Deporte del Estado de Campeche



CETUR
El turismo es nuestro Destino.
Consejo Empresarial Turístico del Estado de Campeche.

¡Estimados atletas! Es un placer recibirles de nueva cuenta en nuestro estado. Parece que fue ayer cuando les vimos participar y ganar el título de IRONMAN 70.3 en nuestra bella Ciudad de San Francisco de Campeche, Patrimonio Cultural de la Humanidad.

De nueva cuenta estamos entusiasmados de abrirles las puertas y disfruten lo que tenemos para ofrecerles, desde nuestras bellezas naturales pasando por los manjares que caracterizan nuestra gastronomía, hasta los monumentos que forjaron nuestra cultura.

Esperamos ansiosos a su llegada y vivan un pedacito de nuestro paraíso.

Francisco Estrada Gómez
Presidente Consejo Empresarial Turístico

MENSAJE DEL HEAD REFEREE FELIX MOLINA

El evento funcionará bajo el principio de 'tres strikes y estás fuera'.

Aunque el DRAFTING es la única falta que amerita penalización de tiempo, que deberá cumplirse en la "penalty box" más cercana a ti, toda violación cometida durante la etapa de bici requiere una parada en la misma. Las sanciones por drafting implican una parada de 5 minutos; todas las demás requieren de 30 segundos de penalización.

Sólo las violaciones que ameritan tarjeta azul contarán para tus tres advertencias. Tres tarjetas azules ameritan descalificación (DQ).

Para facilitar tu entendimiento de las reglas de competencia, por favor tómate el tiempo de leer este resumen de las violaciones en que puedes incurrir.

- Rueda siempre ir del lado derecho del carril para que no recibas sanción por bloquear o ir en posición ilegal.
- Los atletas de grupos por edad, así como los atletas élites, deben mantener una distancia de 6 bicicletas (12 metros) entre su rueda delantera y la rueda delantera del competidor delante suyo para evitar una sanción por drafting.
- Siempre rebasa por la izquierda del competidor delante tuyo para evitar una sanción por rebase ilegal.
- Los atletas de grupos por edad, así como los atletas élites, deberán completar su rebase en 25 segundos para evitar una sanción por bloqueo de otros competidores.
- Si eres rebasado, debes permitir que el atleta que te ha pasado esté a 6 bicicletas de distancia antes de intentar rebasarlo de nuevo, de lo contrario, puedes recibir una sanción por drafting.

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 juez o referee es final e inapelable.

Las siguientes son algunas de las faltas comunes al reglamento:

-  **CORREA DE CASCO** - La correa de tu casco debe estar abrochada siempre que ruedes y en todo momento mientras tu bici esté en tus manos, así vayas corriendo por la transición.
-  **NÚMERO DE CORREDOR** - Debes usar el número en el torso durante la carrera pedestre y el número de bici y casco deben estar correctamente colocados.
-  **TIRAR BASURA** - No tires cosas fuera de los lugares destinados para ello, recuerda que en los en los puestos de abasto encontrarás espacios destinados para esto.
-  **EQUIPO NO AUTORIZADO** - No está permitido el uso de WETSUIT, calcetas de compresión en la etapa de natación, así como celulares, reproductores MP3, lentes con audífonos integrados, iPods o cualquier otro equipo que cause distracción en el atleta durante la competencia.
-  **AYUDA EXTERNA** - No aceptes ayuda de personas que no sean parte del staff oficial de la competencia y tampoco permitas que personas que no sean participantes rueden, corran contigo o te acompañen durante la competencia.
-  Es tu obligación ir a una zona de penalización, 'penalty box', para cumplir con la sanción que te corresponda. En ella, un oficial marcará tu número. Recuerda que solo las violaciones por drafting cuentan para los 'tres strikes'. No habrá zonas de penalización en la ruta de carrera pedestre. Si eres penalizado durante la carrera pedestre, el oficial marcará tu número en el momento que te indique la falta.

Por favor, recuerda tratar con cortesía y consideración a los demás atletas, voluntarios, oficiales, personal del comité organizador y público en general. No hacerlo es considerado CONDUCTA ANTIDEPORTIVA y es una falta que puede acumularse y originar la descalificación.

Espero sinceramente que tengas una carrera perfecta, mucha diversión y logres tus objetivos.

Head Referee del IRONMAN 70.3 Campeche 2024.
Felix Molina

Head referee del IRONMAN 70.3
Campeche 2024.
Felix Molina.

	DRAFTING VIOLATION TARJETA AZUL cinco minutos en penalty tent en el recorrido ciclista.
	LITTERING VIOLATION TARJETA ZUL cinco minutos en penalty tent en el recorrido ciclista.
	BLOCKING VIOLATION TARJETA AMARILLA 30 segundos en la próxima penalty tent en el recorrido ciclista.
	DISQUALIFICATION (DSQ) TARJETA ROJA

**CUALQUIER COMBINACION DE TRES
TARJETAS AZULES RESULTARA
DESCALIFICACION DE LA COMPETENCIA.**

PROGRAMA OFICIAL IRONMAN 70.3 CAMPECHE 2024



Viernes 15 de Marzo de 2024:

INICIO	FIN	EVENTO	UBICACIÓN
12:00 h	18:00 h	Módulo de información y Tienda Oficial para venta de souvenirs del evento.	Centro de Convenciones Campeche (Salones 7 & 8).
12:00 h	18:00 h	Módulo de servicio mecánico para bicicletas.	Centro de Convenciones Campeche (Salones 7 & 8).
12:00 h	15:00 h	Entrega de paquetes de participante para el IRONMAN 70.3 Campeche (ATHLETE SELECTION, GRUPO 1) Capacidad Limitada.	Centro de Convenciones Campeche (Salones 7 & 8).
12:00 h	18:00 h	Expo IRONMAN 70.3 Campeche.	Centro de Convenciones Campeche (Salones 7 & 8).
15:00 h	18:00 h	Entrega de paquetes de participante para el IRONMAN 70.3 Campeche (ATHLETE SELECTION, GRUPO 2) Capacidad Limitada.	Centro de Convenciones Campeche (Salones 7 & 8).
17:00 h	18:00 h	JUNTA OBLIGATORIA de información (español), para TODOS LOS ATLETAS .	Centro de Convenciones Campeche (Salones Caracol 3 y 4).
18:30 h	19:30 h	JUNTA OBLIGATORIA de información (español), para TODOS LOS ATLETAS .	Centro de Convenciones Campeche (Salones Caracol 3 y 4).

Sábado 16 de Marzo de 2024:

INICIO	FIN	EVENTO	UBICACIÓN
9:00 h	15:00 h	Módulo de información y Tienda Oficial para venta de souvenirs del evento.	Centro de Convenciones Campeche (Salones 7 & 8).
9:00 h	15:00 h	Módulo de servicio mecánico para bicicletas.	Centro de Convenciones Campeche (Salones 7 & 8).
9:00 h	12:00 h	Entrega de paquetes de participante para el IRONMAN 70.3 Campeche (ATHLETE SELECTION, GRUPO 3) Capacidad Limitada.	Centro de Convenciones Campeche (Salones 7 & 8).
9:00 h	15:00 h	Expo IRONMAN 70.3 Campeche.	Centro de Convenciones Campeche (Salones 7 & 8).
9:00 h	10:30 h	REGISTRO OBLIGATORIO de bicicletas en la zona de transición 1 (T1), (GRUPO 1).	Zona de Transición 1 (T1), Marina Campeche Country Club.
10:00 h	11:00 h	Junta previa para Categoría ELITE (inglés).	Centro de Convenciones Campeche (Salones Caracol 3 y 4).
10:00 h	13:00 h	Registro de bolsa de carrera roja en transición 2 (T2). (GRUPO 1 & GRUPO 3).	Zona de Transición 2— Parque Moch Couoh.
10:30 h	12:00 h	REGISTRO OBLIGATORIO de bicicletas en la zona de transición 1 (T1), (GRUPO 2).	Zona de Transición 1 (T1), Marina Campeche Country Club.
9:00 h	16:00 h	Módulo de servicio mecánico para bicicletas.	Zona de Transición 1 (T1), Marina Campeche Country Club.
12:00 h	15:00 h	Entrega de paquetes de participante para el IRONMAN 70.3 Campeche (ATHLETE SELECTION, GRUPO 4) Capacidad Limitada.	Centro de Convenciones Campeche (Salones 7 & 8).
11:00 h	12:00 h	JUNTA OBLIGATORIA de información (inglés), para TODOS LOS ATLETAS .	Centro de Convenciones Campeche (Salones Caracol 3 y 4).
12:00 h	14:00 h	REGISTRO OBLIGATORIO de bicicletas en la zona de transición 1 (T1), (GRUPO 3).	Zona de Transición 1 (T1), Marina Campeche Country Club.
12:00 h	13:00 h	JUNTA OBLIGATORIA de información (español), para TODOS LOS ATLETAS .	Centro de Convenciones Campeche (Salones Caracol 3 y 4).
13:00 h	16:00 h	Registro de bolsa de carrera roja en transición 2 (T2). (GRUPO 2 & GRUPO 4).	Zona de Transición 2— Parque Moch Couoh.
13:00 h	14:45 h	Práctica de natación.	Línea de arranque, Marina Campeche Country Club. (SIN CHIP=SIN PRÁCTICA DE NATACIÓN)
14:00 h	16:00 h	REGISTRO OBLIGATORIO de bicicletas en la zona de transición 1 (T1), (GRUPO 4).	Zona de Transición 1 (T1), Marina Campeche Country Club.

Domingo 17 de Marzo de 2024:

INICIO	FIN	EVENTO	UBICACIÓN
10:50 h	11:15 h	Transportación gratuita únicamente para atletas con brazalete a línea de Arranque.	Desde Puerta de Mar hacia Country Club Campeche.
11:05 h	12:40 h	Abre la zona de transición 1 para remarcaje de competidores.	Zona de Transición 1— Marina del Country Club Campeche.
11:20 h	12:05 h	Abre el guardarropa (bolsa blanca) Opcional.	Zona de Transición 1— Marina del Country Club Campeche
12:40 h		Cierra la zona de transición 1.	Zona de Transición 1— Marina del Country Club Campeche
12:50 h		Arranque de competencia Elite Varonil (gorra blanca).	Línea de arranque, Marina Campeche Country Club.
12:55 h		Arranque de competencia Elite Femenil (gorra blanca).	Línea de arranque, Marina Campeche Country Club.
13:00 h		Arranque de categorías por edad (Rolling Start).	Línea de arranque, Marina Campeche Country Club.
15:45 h	22:00 h	Tienda oficial para venta de souvenirs del evento.	Línea de Meta, a un costado de la zona de recuperación frente a la Puerta de Mar.
18:35 h	22:10 h	Abre la zona de transición 2.	Zona de Transición 2— Parque Moch Couoh.
18:45 h		Tiempo límite aproximado para la etapa de ciclismo.	Para aquellos atletas que no hayan terminado su primera vuelta de bici (km 50) antes de las 17:00 h , no podrán continuar con su 2da vuelta, debido al tiempo límite.
22:10 h		Último momento para recoger bicicleta y cosas de la zona de transición.	Zona de Transición 2— Parque Moch Couoh.

Lunes 18 de Marzo de 2024:

INICIO	FIN	EVENTO	UBICACIÓN
9:30 h		Ceremonia de premiación y clausura del IRONMAN 70.3 Campeche.	Centro de Convenciones Campeche (Salon 5).
		Asignación de SLOTS & Roll Down para el IRONMAN 70.3 World Championship 2024. Inmediatamente después de la Ceremonia de Premiación.	Centro de Convenciones Campeche (Salon 5).

No olvides que las condiciones climáticas pueden variar, tu tiempo límite para terminar la competencia es de 8.30 horas a partir de que el último atleta ingresa al agua en la modalidad "Rolling Start". (Cuando termines tu competencia, todos los competidores deberán retirar su bici y cosas de la zona de transición 2, a más tardar a las 22:10 hrs. del domingo 17 de Marzo). Los horarios están sujetos a cambios, favor de consultar actualizaciones en las juntas previas.

*Nota importante:

Los horarios están sujetos a cambios, favor de consultar las actualizaciones en las juntas previas.

ANYTHING IS POSSIBLE™

INFORMACIÓN PREVIA AL EVENTO

PLAN PERSONAL DE COMUNICACIÓN

Antes de viajar a Campeche, asegúrate de establecer un plan de comunicación con tu familia y amigos en casa. Definan un contacto en caso de emergencia el día de la competencia, incluso si ellos están en Campeche. Es importante que tengan un plan para contactarse o reunirse después.

ALBERCA



50 Metros, 8 Carriles
Unidad Deportiva 20 de Noviembre
Av Adolfo Ruiz Cortinez 13, Zona Centro, 24000 Campeche, Campeche
Temperatura Promedio: 28 C
Profundidad: 1.75 Metros
Lunes a Viernes de 5:00hrs a 15:00hrs

<https://www.google.com.mx/maps/place/Unidad+Deportiva+20+De+Noviembre/@19.8480625,-90.5374798,15z/data=!4m5!3m4!1s0x0:0x9884a2178b7bbe118m2!3d19.8480625!4d-90.5374798>

Para reservaciones, porfavor contacta directamente indecam@gmail.com
No tiene ningún costo
Esta alberca no es operada por el Comité Organizador

REGISTRO Y ENTREGA DE PAQUETES

El registro y entrega de paquetes se llevará a cabo en: **EL CENTRO DE CONVENCIONES CAMPECHE (Salones 7 y 8).**

Los Atletas podrán seleccionar uno de los cuatro diferentes grupos para la entrega de paquetes, habrá dos grupos el viernes y dos grupos el sábado. Con base en la selección de este grupo, se determinará el horario para el ingreso de Bolsa Roja (T2) y Bicicleta (T1).

Los Atletas recibirán información detallada para este proceso de selección de Grupos 10 días antes del evento.

NINGÚN ATLETA PODRÁ ASISTIR A UN GRUPO DIFERENTE AL SELECCIONADO.

Todos los Atletas AWA, tendrán prioridad de selección de cualquiera de los 6 grupos.

Viernes 15 de Marzo: (Entrega de Paquetes Centro de Convenciones)

12:00 h a 15:00 h (Grupo 1) – (Capacidad Limitada)

15:00 h a 18:00 h (Grupo 2) - (Capacidad Limitada)

Sábado 16 de Marzo: (Entrega de Paquetes Centro de Convenciones)

9:00 h a 12:00 h (Grupo 3) – (Capacidad Limitada)

12:00 h a 15:00 h (Grupo 4)– (Capacidad Limitada)

IMPORTANTE

Tomaremos una foto de tu identificación oficial, y deberás firmar la exoneración de responsabilidad que te será entregada en la entrada.

1. Confirma tu número de participante en la IRONMAN Live Tracker APP.
2. En la fila que corresponda a tu número, muestra una identificación oficial, comprobante de inscripción y firma el formato de exoneración de responsabilidad.

3. Recoge tu paquete el cual incluye:

- * Número de competencia
- * Número de bici
- * Planilla de números en calcomanía para casco y bolsas
- * Gorra de natación
- * Brazaletes de atleta
- * Chip, **(Recuerda que el chip se entregará en una fila independiente a tu paquete de competidor).**
- * Back pack conmemorativa.
- * Bolsa roja (running gear bag T2)
- * Bolsa blanca (morning clothes bag T1)
- * Bolsa azul (post-swim gear T1)
- * Bike check out tickets (2) para no atletas.

ACLARACIÓN DE DATOS

Acude a éste módulo si tienes algún problema o duda respecto a tu registro.

NOTA IMPORTANTE: Sólo se les permitirá competir a los atletas registrados. Cada uno debe recoger su paquete personalmente. Para ello, deberá mostrar una identificación oficial con fotografía (IFE, licencia de manejo, pasaporte, visa, etc.).

Les recordamos que las inscripciones al IRONMAN 70.3 Campeche 2024, presented by Innovasport no son transferibles ni reembolsables y son válidas sólo para esta edición del evento (2024). Es importante tomar esto en cuenta para evitar inconvenientes.

Todos los participantes deben estar afiliados a la Federación Mexicana de Triatlón. Habrá un módulo para que se afilien quienes no lo hayan hecho al momento de inscribirse al evento.

Todos los paquetes deberán ser recogidos antes de las 15:00 h. el sábado 16 de Marzo.

BRAZALETE DE ATLETA

Al momento de recibir tu paquete, colócate tú brazaletes que te identificará como atleta registrado en el evento y deberá ser portado durante las actividades, todo el fin de semana.

El brazaletes te permitirá tener acceso a las zonas de transición, autobuses el día del evento, zona de recuperación, y obtener descuentos especiales en los establecimientos oficiales del evento.

No se permitirá retirar la bicicleta de la zona de transición a quien no tenga puesto dicho brazaletes. No te retires el brazaletes hasta haber terminado todas las actividades del evento.

SEGURIDAD PERSONAL

Entrena siempre acompañado (especialmente cuando lo hagas en aguas abiertas). Cuando nades, usa gorra de natación de color brillante y asegúrate de que tus acompañantes sepan siempre donde estarás. Cuando entrenes, por favor rueda o corre por la orilla o la banqueta sin cruzar la calle.

Por favor, sé amable con las personas que comparten las calles contigo. Si ruedas en grupo, hazlo en una sola fila, ya que hacerlo en pelotón es ilegal.

Tú eres un huésped en Campeche, por favor respeta los reglamentos de tránsito durante tus entrenamientos, ya que los infractores serán sancionados. Debes llevar siempre contigo una identificación. Tu cooperación será agradecida.



haz más vibrante este evento con **asdeporte plus**

beneficios **plus** que aplican para IRONMAN

antes del evento:

- » 10% off en tribike transport
- » seguro contra accidentes y entrenamientos de hasta \$35,000.00

durante el registro:

- » análisis corporal Inbody sin costo
- » zona exclusiva para **socios plus** (dinámicas, activaciones con premios, merch o eventos asdeporte)
- » 10% off en tienda oficial
- » **late check in:** Entrega de paquetes para atletas que lleguen después de la hora del registro en caso de vuelos retrasados/contratiempos. Avisa con anticipación al correo: campeche70.3@ironman.com para que te entreguemos tu paquete completo en la T2 e ingreses artículos de carrera y bicicleta a la T1.

durante el evento:

- » 10% off tienda oficial
- » zona exclusiva para **socios plus** (lounge con sombra y beneficios como Inbody y activaciones)
- » talla de playera finisher asegurada
- » consulta y comparación de resultados

***Beneficios que no aplican en IM:** Abono a wallet para recuperar inscripción, 10% off, 30% off en fotos entrega de kit el mismo día de la competencia. *La zona Plus es independiente a la zona VIP del evento *Los beneficios Plus son independientes a los beneficios AWA.

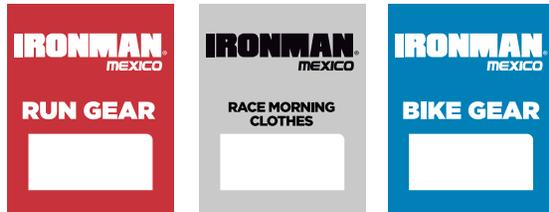
BIKE CHECK-OUT TICKET:

Si por alguna razón no puedes recoger en la Zona de Transición 2, tu bicicleta y bolsas, podrá hacerlo un miembro de tu familia o amigo, el cual deberá traer una copia de su identificación oficial junto con el talón firmado para poder reclamar tu equipo.

Recuerda entregar antes de la carrera éste talón a la persona que recogerá tus cosas, ya sea algún miembro de tu familia o amigo, inclusive si tú piensas recoger el equipo. Recibirás 2 talones de bike check-out dentro de tu paquete. Cuídalos muy bien ya que son tu vale por tu bicicleta y tus bolsas de colores! El horario de la Zona de Transición 2 será el domingo de 18:35 h. a las 22:10 h.

BOLSAS DE COLORES:

En tu paquete de atleta recibirás estas tres bolsas:



Bolsa roja: Es para guardar las cosas que utilizarás para la etapa de carrera. Cada atleta deberá llevar y colgar su bolsa en el rack correspondiente el sábado (Dependiendo de tu Grupo) en T2 (Parque Moch Couch).

NINGUN ATLETA PODRÁ ASISTIR A UN GRUPO DIFERENTE AL SELECCIONADO.

Todos los Atletas AWA, tendrán prioridad de selección de cualquiera de los 4 grupos.

SÁBADO 16 de Marzo: (Ingreso Bolsa Roja T2)

10:00 h a 13:00 h. (Grupo 1 y 3)
13:00 h a 16:00 h. (Grupo 2 y 4)

No habrá transporte oficial para esta actividad. Cada participante deberá llegar por sus propios medios.

Recuerda que no podrás colgar tu bolsa roja en la T2 el día de la competencia, deberá ser el sábado en T2 (dependiendo de tu grupo).

Bolsa blanca: Es para guardar ropa y cosas de pre-arranque (guardarropa). En caso de que necesites este servicio, entrega tu bolsa blanca el domingo, en los autobuses que estarán a un costado del estacionamiento techado del Country Club Campeche, muy cerca de ZTR 1. Estas bolsas serán transportadas a T2 por el comité organizador.

Bolsa azul: Es para guardar las cosas que se hayan utilizado durante la natación (gorra de natación, goggles, toalla, etc.) y deberá dejarse en el rack donde estaba colocada la bicicleta, para que el comité organizador pueda transportarla a la zona de transición 2, y ser retirada al momento de sacar la bicicleta después de la competencia. NINGÚN artículo que haya quedado suelto o fuera de las bolsas será TRASLADADO y el servicio de limpieza lo reunirá para depositarlo en la basura, por lo cual no podrá ser recuperado.

Los artículos de las tres bolsas deben caber en ellas para ser aceptadas. Objetos de valor, bombas de aire y maletas o back packs no serán aceptados. Recomendamos ampliamente y en especial no depositar teléfonos, AirPods, aparatos electrónicos, carteras, relojes, lentes, etc.

El comité organizador no se hará responsable por objetos de valor dejados en las bolsas de colores.

Al término de la competencia, deberás recoger tus bolsas, junto con tu bicicleta, en la zona de transición 2 (T2) antes de las 22:10 h.

JUNTAS PREVIAS DIGITALES

Estas son elaboradas por el Comité Organizador y La Federación Mexicana de Triatlón (FMTRI) con importantes instrucciones y recordando las reglas de la competencia, estas serán distribuidas en la página Oficial del Evento, correo electrónico a los participantes inscritos y publicadas en redes sociales de IRONMAN México (De la misma manera que esta Guía de Atleta).

JUNTAS PREVIAS PRESENCIALES

(Mismo contenido que Juntas Previas Digitales)

Estas son impartidas por el Comité Organizador y La Federación Mexicana de Triatlón (FMTRI) con importantes instrucciones y recordando las reglas de la competencia, estas serán en:

Centro de Convenciones Campeche (Salones Caracol 3 y 4).

Viernes 15 de Marzo

ESPAÑOL (Primera Junta): 17:00 a 18:00h
ESPAÑOL (Segunda Junta): 18:30 a 19:30h

Sábado 16 de Marzo

ELITE (Única Junta): 10:00 a 11:00h
INGLÉS (Única Junta): 11:00 a 12:00h
ESPAÑOL (Tercera Junta): 12:00 a 13:00h

RELEVOS (dos o tres atletas en su caso):

Distancias: 1.9 km natación, 90 km bicicleta, 21 km carrera

Día de registro para relevos:

Cada uno de los integrantes del relevo debe firmar su formato de exoneración de responsabilidad y recoger su paquete de competidor los días de registro.

CADA RELEVO DEBE TENER SU AFILIACIÓN ACTUALIZADA A LA FMTRI (Atletas Extranjeros pueden afiliarse anualmente o por un día).

Asegúrate de que tu paquete de relevos incluya:

- *Una gorra de natación
- *Una gorra de natación
- *Un número para la bici
- *Una planilla de calcomanías con los números para casco y bolsas
- *Un número de corredor
- *Un chip (**recuerda que éste se entregará en una fila distinta a la correspondiente a tus paquetes de competidor**).
- * Una bolsa roja (running gear bag T2)
- * Una bolsa blanca (morning clothes bag T1)
- * Una bolsa azul (post-swim gear bag T1)
- * (Dos o tres, según el caso) brazaletes de atleta
- * (Dos o tres, según el caso) back packs conmemorativas pequeñas y gorras oficiales conmemorativas.
- * Bike check out tickets (2) para no atletas.

RELEVOS INGRESO DE BICI A LA ZONA DE TRANSICIÓN 1:

Para el ingreso de la bicicleta y artículos personales a la zona de transición, solo está permitido que ingrese el relevo ciclista.

RELEVOS DÍA DE LA COMPETENCIA:

Habrà una zona especial para relevos entre la llegada de la etapa de natación y la entrada a la zona de transición 1 (T1). El relevo ciclista deberá permanecer dentro de esta zona para hacer el intercambio del chip (estafeta), con el relevo correspondiente.

También, habrá una zona especial para relevos entre la zona de transición 2 (T2) y el inicio de la carrera.

El relevo corredor deberá permanecer dentro de esta zona para hacer el intercambio del chip (estafeta), con el relevo correspondiente.

Notas importantes para los relevos: Los relevos de carrera pueden llegar desde el inicio de la competencia y hasta 2 horas con 30 minutos después del inicio, es muy importante que estén presentes al momento del arribo de su relevo correspondiente. No hacerlo será motivo de descalificación.

Si eres relevo nadador, habrá autobuses cerca de la glorieta de las flautas en el Country Club Campeche después de tu competencia para ser trasladado a T2.

La zona de relevos contará con sanitarios, sillas y abastecimiento. El relevo que concluya su etapa correspondiente podrá entrar a la zona general de recuperación (entrada especial para relevos, después de línea de meta), para tomar agua y recuperarse. **Cada relevo deberá recoger su propia medalla y playera de finalista.**

Queda estrictamente prohibido cruzar la línea de meta con los integrantes del relevo. Solo el corredor del relevo puede cruzar la meta.



RETIRO DE LA BICICLETA DE LA ZONA DE TRANSICIÓN 2 PARA RELEVOS:

Solamente el relevo ciclista podrá retirar la bici dentro de la zona de transición 2, al término de la competencia.

PRÁCTICA DE NATACIÓN:

Para que puedas familiarizarte con la etapa de natación, el comité organizador resguardará gran parte de la ruta de nado limitando un perímetro para tu seguridad. En la Playa de Country Club Campeche, el sábado 16 de Marzo de 13:00 a 14:45 h.

Sólo los atletas con CHIP podrán participar en la práctica de natación. Habrá prestamo de Chip contra entrega de INE o Pasaporte vigente para los Grupos 3 y 4). Los atletas deben portar su CHIP de competidor en todo momento durante la práctica de natación.

NO CHIP = NO PRÁCTICAS DE NATACIÓN

LA PRÁCTICA DE NATACIÓN ESTÁ SUJETA A CAMBIOS O CANCELACION, DEPENDIENDO DE LAS CONDICIONES CLIMATOLÓGICAS.

No habrá transporte oficial a la práctica de natación.

REGISTRO OBLIGATORIO DE BICICLETA PARA ATLETAS & RELEVOS:

Marina Country Club Campeche.

NINGUN ATLETA PODRÁ ASISTIR A UN GRUPO DIFERENTE AL SELECCIONADO.

Todos los Atletas AWA, tendrán prioridad de selección de cualquiera de los 4 grupos.

SÁBADO 16 de Marzo (Ingreso Bicicleta T1)

9:00 h a 10:30 h. (Grupo 1)
10:30 h a 12:00 h. (Grupo 2)
12:00 h a 14:00 h. (Grupo 3)
14:00 h a 16:00 h. (Grupo 4)

No habrá transporte oficial para esta actividad. Cada participante deberá llegar por sus propios medios.

Las bicicletas ya deberán tener colocado el número de competidor en el cuadro.

El comité organizador no se hace responsable por objetos perdidos u olvidados.

Los atletas deberán dejar sus bicicletas tal y como serán utilizadas durante la competencia.

No podrá haber cambio de ruedas el día de la competencia.

Los atletas podrán colocar las computadoras en las bicis el día de la competencia.

No estará permitido cubrir las bicicletas o el uso de cubiertas.

* Está prohibido dejar dentro de la zona de transición bolsas, maletas, back packs, etc. **Solamente deberán dejar su bicicleta.**

El equipo de competencia de ciclismo (zapatillas, lentes, toalla, etc.), deberá ingresarse el día de la competencia, de 11:05 a 12:40 h.

MARCAJE DE ATLETAS:

Habrà marcaje de Atletas en el IRONMAN 70.3 Campeche durante el Bike Check-In el sábado, calcomanías deberán estar en casco y bici, así como numero de corredor para la etapa de carrera. Los brazaletes de atleta deberán ser utilizados desde el momento de recibirlos (Registro) hasta el final de los días de competencia.

DESCUENTOS LOCAL RETAIL PARTNER:

Identifica el póster oficial y recibe atractivos descuentos y promociones en las mejores tiendas y restaurantes.



IRONMAN[®]

70.3[®] CAMPECHE

HOSPITALITY IRONMAN

Finish Line VIP Zone

Disfruta del mejor lugar
en el evento con tus seres queridos



Zona especial
a un costado
de la meta



Comida tipo snack y
bebidas no alcohólicas
ilimitadas



Cómodas salas
lounge para
tu descanso



Baños
exclusivos

- Ingresa a tu cuenta Active
- Busca el evento del cual quieres adquirir tu zona VIP y da clic en Purchase Merchandise
- De la lista, elige VIP Lounge
- Elige el número de entradas, da clic en continuar y continúa el proceso de forma normal

INFORMACIÓN DEL DÍA DE LA COMPETENCIA

EL DÍA DE LA COMPETENCIA, EL ESTACIONAMIENTO DEL COUNTRY CLUB CAMPECHE PERMANECERÁ CERRADO.

Te recomendamos llegar en Taxi, si eres atleta, usar los autobuses gratuitos que salen de la Puerta de Mar (Brazaletes de Atleta requerido).

Está prohibido estacionarse sobre las rutas y zonas aledañas a la competencia el día del evento. Habrá un operativo de grúas de Guardia Nacional y la dirección de Tránsito para retirar vehículos.

Para familiares y amigos, la única forma para ir desde el Country Club Campeche (al terminar la natación), a la Puerta de Mar, donde estarán la transición 2 y la meta, será en los autobuses gratuitos del evento o en taxi.

FOTOGRAFÍAS OFICIALES FINISHER PIX:



En este evento, Finisher Pix te tomará fotos a la salida de natación, bici, carrera y meta, las cuales podrás apreciar y adquirir a través de la página del evento la semana posterior al mismo.

¿Entonces qué es lo que necesitas hacer?

1. Asegúrate de tener visible tu número de competidor todo el tiempo.
2. ¡Levanta tus brazos y SONRÍE cuando cruces la línea de meta!

APP IRONMAN LIVE TRACKER

Tus familiares y amigos podrán seguirte en línea y en tiempo real el día del evento. Sólo deberán descargar la App IRONMAN Live Tracker y seleccionar IRONMAN 70.3 Campeche 2024.



FACEBOOK/INSTAGRAM

Sigue las noticias más relevantes al momento, en nuestra página oficial IRONMAN México.



PROGRAMA ALL WORLD ATHLETE (AWA)



IRONMAN ALL WORLD ATHLETE

El programa IRONMAN All World Athlete es una manera de premiar el esfuerzo, dedicación y desempeño de los atletas de categorías por edad en sus competencias en IRONMAN y IRONMAN 70.3.

Este programa utiliza el Sistema IRONMAN de Ranking de Grupos por Edad para determinar qué atletas terminan dentro de los top 10% o mejor, durante el calendario de competencias. Los atletas generan puntos basados en su tiempo de competencia y en comparación con el primer lugar de su categoría. El atleta acumula puntos por cada carrera que termine. El 31 de diciembre sólo los mejores tres desempeños contarán para determinar el estatus de All World Athlete del competidor. Esto facilita que el atleta mejore su ranking si compete en eventos IRONMAN con mayor frecuencia.

Un atleta puede lograr un estatus All World Athlete en cualquiera o todas de las siguientes categorías:

IRONMAN, IRONMAN 70.3 y un overall (IRONMAN y IRONMAN 70.3 combinados).

Existen tres niveles asociados con el programa All World Athlete:

- ORO (dentro del top 1%)
- PLATA (dentro del top 5%)
- BRONCE (dentro del top 10%)

Para resolver dudas acerca del ALL World Athlete Program favor de contactar a: awa@ironman.com

Beneficios para esta competencia:

- * Acceso prioritario para el registro.
- * Logo ALL World Athlete en tu número de competidor.
- * Gorra de natación ALL World Athlete.
- * Check in de bicicletas en horario anterior al designado (revisar detalles en correo electrónico ALL World Athlete)
- * Tatuajes de ALL World Athlete.



 **FinisherPix**® | Powered by Smiles

NEVER FORGET **YOUR RACE**



IRONMAN
OFFICIAL PHOTOGRAPHER



ORDER YOUR RACE PHOTOS HERE:
www.finisherpix.com
www.facebook.com/finisherpix
@finisherpix #finisherpix



ZONAS DE TRANSICIÓN:

La zona de transición 1 (T1) estará ubicada en la Marina del Country Club Campeche. El día de la competencia se abrirá a las 11:05 h.

No habrá zona para hacer cambio de ropa entre cada prueba, por favor planea tu transición con base en esto.

La zona de transición 2 (T2) estará ubicada en el Parque Moch Couoh, a un costado de la Puerta de Mar.

Después de las 22:10 h. del domingo, ya no habrá seguridad en la zona de transición 2 (T2), así que el comité organizador ya no se hará responsable de las bicicletas o bolsas olvidadas ahí a partir de esa hora.

PRE ARRANQUE Y ARRANQUE

La etapa de nado será con la modalidad "rolling start".

Los atletas entrarán al agua de manera continua a través de una zona controlada de acceso, (3 Atletas cada 6 segundos aprox.). El tiempo de competencia iniciará al cruzar el tapete de la línea de arranque.

Los competidores serán llamados a dichas áreas con base al tiempo estimado de nado que cada atleta considere conveniente (sembrado personal). Personal de Comité Organizador y voluntarios asistirán en esta zona con señalización. La entrada de acuerdo a dicho sembrado personal (tiempo estimado que cada atleta considere) no es obligatoria pero si muy aconsejable.

Habrán 9 zonas de pre-arranque con tiempos señalizados de nado.

- Zona Pre arranque 1.....menos de 27:00 min (1.9km)
- Zona Pre arranque 2.....27:00 - 29:00 min (1.9km)
- Zona Pre arranque 3.....29:00 - 31:00 min (1.9km)
- Zona Pre arranque 4.....31:00 - 33:00 min (1.9km)
- Zona Pre arranque 5.....33:00 - 36:00 min (1.9km)
- Zona Pre arranque 6.....36:00 - 40:00 min (1.9km)
- Zona Pre arranque 7.....40:00 - 44:00 min (1.9km)
- Zona Pre arranque 8.....45:00 - 50:00 min (1.9km)
- Zona Pre arranque 9.....50:00+ min (1.9km)

Habrán oportunidad de calentar dentro del agua, en el costado derecho del recorrido de la competencia (Zona de Calentamiento) antes de las 12:50 hrs, si calientas en el recorrido de competencia, será motivo de descalificación.





**Download the IRONMAN Athlete Tracker App
and follow your athlete on race day!**

**Receive race updates and cheer as they
pass by on the course.**

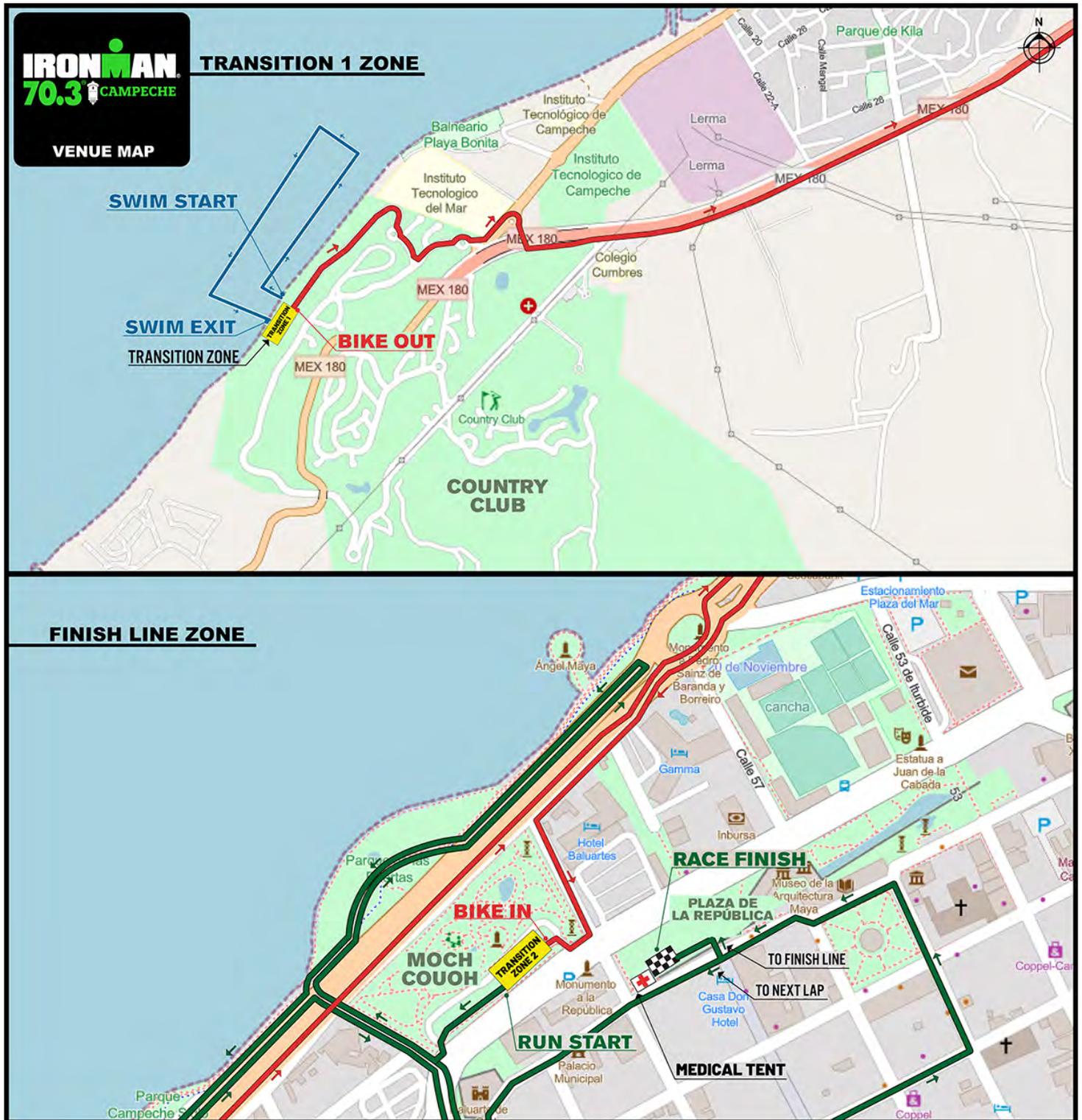


Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

MAPA DE UBICACIÓN:





IRONMAN
70.3 MONTERREY
 PRESENTADO POR **INOVASPORT**

ABRIL 14, 2024



IRONMAN
70.3 COZUMEL
 Presented by **INOVASPORT**

SEPTIEMBRE 22, 2024

**PRÓXIMOS
 EVENTOS**



IRONMAN
COZUMEL
 LATIN AMERICAN CHAMPIONSHIP

NOVIEMBRE 24, 2024



IRONMAN
70.3 RIVIERA DIAMANTE
 ACAPULCO
 PRESENTED BY **ISLANDIA IMPERIAL**

DICIEMBRE 1, 2024

INSCRÍBETE EN [IRONMANMEXICO.COM](https://www.ironmanmexico.com)

LEGENDS



En Innovasport e Innvictus
hemos creado **Legends**.

La comunidad en donde **recompensamos
tu esfuerzo y reconocemos tu historia.**

Regístrate, obtén tu membresía sin costo
y disfruta de todos los **beneficios.**



ESCANEA EL CÓDIGO QR
PARA UNIRTE

NATACIÓN 1.9 KM (1.2 MILLAS), (una vuelta)

La natación se llevará a cabo en el mar e iniciará y terminará frente a la Marina del Country Club Campeche. El recorrido es en forma rectangular y se dará una vuelta en sentido contrario a las manecillas del reloj. El arranque será desde la playa.

El recorrido estará marcado con boyas triangulares rojas grandes en las esquinas cuando debas dar vuelta a 90 grados y boyas redondas pequeñas cada 100 m a lo largo del mismo. Deberás seguir el recorrido marcado de manera que las boyas queden siempre a tu izquierda.

El comité organizador te entregará una gorra en tu paquete. Por tu seguridad, el uso de ésta es obligatoria.

La temperatura del mar en el mes de marzo en Campeche es de alrededor de 28C (82.4F). Por lo tanto los trajes de neopreno (wetsuits) **no serán permitidos**.

RECOMENDACIONES PARA LA NATACIÓN:

1. El día previo al evento, no dudes en acercarte a nuestro director de natación para que te proporcione información del recorrido.
2. Revisa la ruta de la natación para que veas cómo están las corrientes, pues el mareo es una de las principales razones de abandono. No te expongas por mucho tiempo al sol.

3. La modalidad Rolling Start es mucho más segura ya que eliminas impactos con otros atletas así como ser rebasado de manera ilegal.

4. Sí habrá oportunidad de calentar dentro del agua antes de las 12:50 h.

5. Usa googles. No esperes hasta el último día para probarlos, mejor práctica con ellos.

6. Asegúrate de que tu chip esté bien colocado en el tobillo.

7. Antes del arranque, los atletas que usan anteojos podrán dejarlos en la mesa que estará ubicada en la rampa, a un costado del puente del fin de natación. Asegúrate de marcarlos con tu nombre y número de competidor.

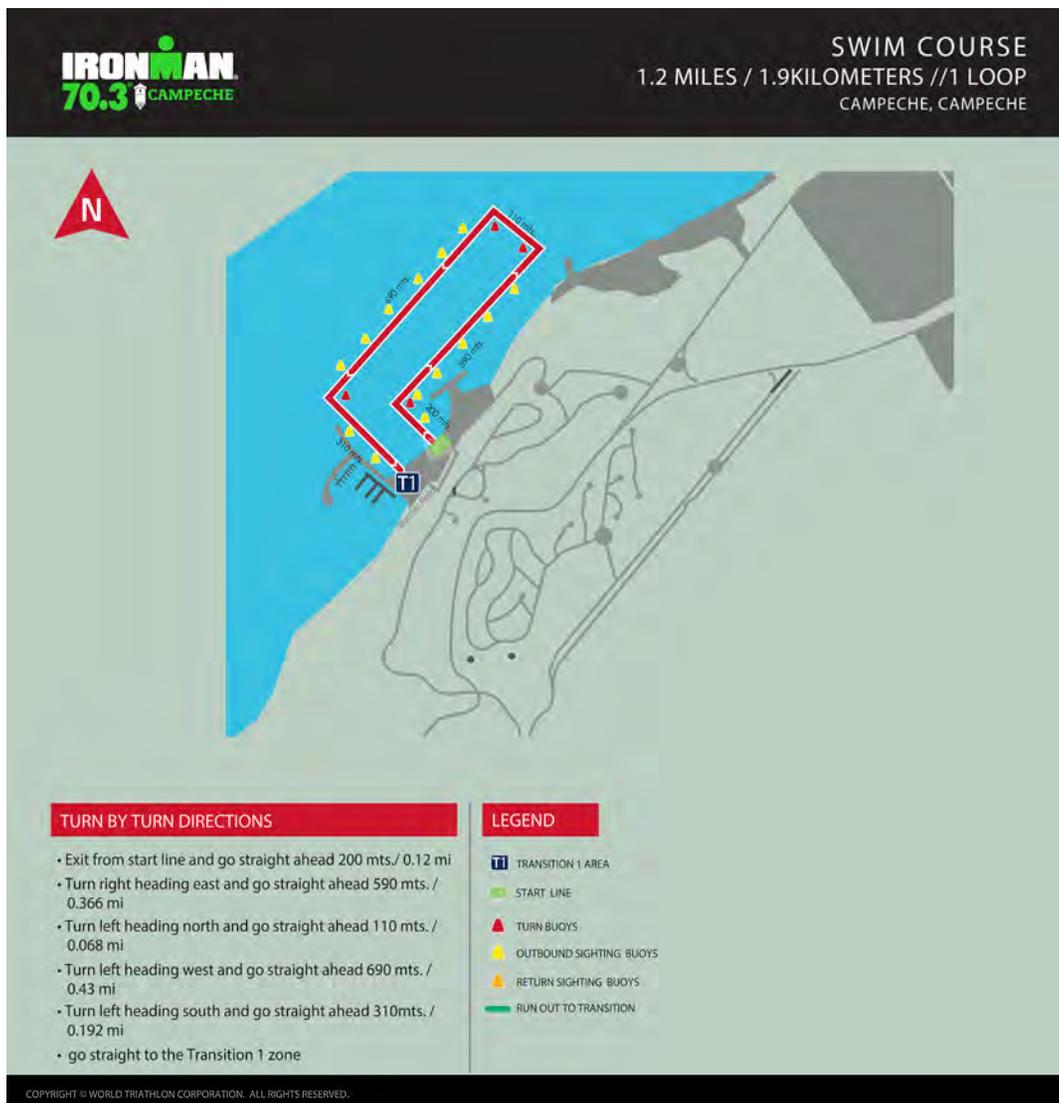
8. El uso de paletas y snorkels NO está permitido.

9. No está permitido ser acompañado por familiares, amigos u otras personas en embarcaciones o nadando a lo largo del recorrido.

10. Si necesitas ayuda durante esta etapa, levanta un brazo repetidamente y solicita ayuda del personal de seguridad en natación. Cualquier atleta que requiera de ayuda, voluntaria o involuntariamente, será retirado de la competencia y no podrá continuar en las siguientes etapas, a menos que dicha ayuda no le haya facilitado completar la distancia de esa etapa. Ningún nadador podrá continuar en la competencia si el personal que lo ayudó lo indica o si requiere atención médica.

11. Al terminar la etapa de natación cruzarás por los tapetes de cronometraje.

12. Las medias de compresión no están permitidas en esta etapa.



Nadar en aguas abiertas de un triatlón es sustancialmente diferente de nadar en una piscina. Para aliviar el estrés, es importante que llegues el día de la carrera sano, en forma y preparado. Aquí hay una lista de 10 aspectos que te ayudarán a prepararte.

1 PREPÁRATE PARA LAS CONDICIONES DE CARRERA

- El día de la carrera no debería ser tu primera experiencia en aguas abiertas. Asegúrate de que parte de tu entrenamiento simule las condiciones reales de la carrera, incluida la temperatura del agua, la proximidad a otros nadadores y el uso de un traje de neopreno si es necesario.

2 CARRERA EN EVENTOS MÁS CORTOS

- Estar debidamente capacitado es la mejor manera de reducir la ansiedad. Si es posible, participa en eventos y clínicas más cortos que te permitan conocer las condiciones de aguas abiertas.
- Para obtener orientación adicional, platica con un entrenador o con algún equipo de triatlón local.

3 MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS DETALLES DE LA RUTA

- Es importante prepararse mental y físicamente antes del día de la competencia. Revisa detenidamente su sitio web y la comunicación previa al evento.
- Infórmate sobre las corrientes de agua y las condiciones de las olas.
- Estudia el horario del evento para planificar la llegada y la preparación adecuadas.

4 LA SALUD DEL CORAZÓN

- Como atleta en entrenamiento, evalúa tu salud con un médico.
- La Asociación Estadounidense del Corazón sugiere un proceso de selección de 12 pasos para los atletas competitivos. Esto incluye un examen físico, así como una evaluación de sus antecedentes familiares y la salud del corazón.

5 PRESTA ATENCIÓN A LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA

- Si experimentas dolor o malestar en el pecho, dificultad para respirar, mareos o desmayos durante el entrenamiento, consulta a tu médico.

6 NO UTILICES EQUIPO NUEVO EL DÍA DE LA CARRERA

- Concéntrate en controlar tantos factores como puedas.
- Nunca debes competir con equipo en el que no hayas entrenado. Este no es el momento de probar algo nuevo.
- Asegúrate de que el traje de neopreno te quede bien y de que los goggles, gorra de natación y otros accesorios funcionen correctamente.
- Prepárate para lo inesperado con equipo de repuesto.

7 CALENTAMIENTO PARA EL DÍA DE COMPETENCIA

- Llega lo suficientemente temprano el día de la carrera para un calentamiento adecuado antes de la salida, preferentemente en el agua.
- Si no puedes calentar en el agua, dedica entre 5 y 10 minutos a relajarte.
- Haz alguna actividad cardiovascular, como un trote ligero, para aumentar la circulación y preparar los músculos.

8 VER LA RUTA

- Comprueba las condiciones del agua, la entrada de nado, la disposición de la salida y la ubicación de las boyas de giro.
- Identifica los puntos básicos de navegación para que sepas hacia dónde estás nadando.

9 EMPIEZA FÁCIL - RELÁJATE Y RESPIRA

- No corras con el máximo esfuerzo desde el principio.
- Relájate y concéntrate en la técnica de respiración adecuada mientras te estableces en un ritmo sostenible.

10 LISTA DE COMPROBACIÓN

- En un escenario de competencia, detente ante la primera señal de un problema médico.
- Si tu o algún compañero atleta necesita ayuda, simplemente levanta la mano para alertar a un salvavidas o un bote de seguridad.
- Las reglas de la competencia permiten que los competidores se detengan o descansen en cualquier momento durante la natación. Siéntete libre de tomarte de un objeto estático como una balsa, una boya o un muelle. También puedes descansar agarrándose a un kayak, bote o incluso una tabla de remo. Mientras no lo uses para avanzar, no serás descalificado.

IRONMAN
70.3 CAMPECHE



Visita la Tienda Oficial
www.sportia.com.mx

CICLISMO 90 KM

(56 MILLAS), (una vuelta y media)

El circuito de la bicicleta inicia en el estacionamiento del Country Club de Campeche (T1) y termina a un costado de la Puerta de Mar, en el Parque Moch Couoh (T2), usando la carretera principal que va de Campeche a Mérida en un solo cuerpo.

Al salir del estacionamiento del Country Club de Campeche, cruzarás por debajo del puente de la carretera hacia tu izquierda, donde darás vuelta en dirección hacia Mérida, para tomar el puente vehicular y llegar a Pemex, tomando la Av. Costera para llegar a la Gasolinera del Rey Para dar vuelta a la izquierda hacia Mérida, regresando por la misma carretera (en este tramo habrá circulación de bicicletas en doble sentido, pero la carretera es de un carril amplio por lado, más el acotamiento y estarán divididos con conos), dando 2 vueltas antes de desmontar en la zona de transición 2 (T2), a un costado de la Puerta de Mar en el Parque Moch Couoh.

La ruta estará completamente cerrada al tránsito vehicular y en todo momento se contará con el resguardo de tránsito Municipal, Estatal y Guardia Nacional.

El pavimento se encuentra en perfectas condiciones.

Recuerda que podrás montar tu bici hasta que hayas llegado a la zona de monte, fuera de la zona de transición.

Los oficiales de transición estarán revisando esto durante el registro de bicicletas.

Cada atleta es responsable de conocer el recorrido y de contar sus vueltas.

Habrán oficiales de control en el recorrido, también habrá tapetes de control de chip y cámaras de vídeo.

El no cumplir con el recorrido completo será motivo de descalificación.

Habrá SEIS (6) puestos de abastecimiento (16 km, 25 km, 37 km, 50 km, 61 km, y 73 km) en la etapa de ciclismo.

No está permitido el drafting.

No está permitido bloquear.

Todos los ciclistas podrán rodar por todo el ancho de la ruta, pero aquellos que quieran rebasar, deberán hacerlo por el lado izquierdo, y en cuanto lo hayan hecho, deberán volver a tomar la ruta por el lado derecho.

No está permitida ninguna clase de ayuda externa.

Durante el recorrido ciclista, amigos, familiares y entrenadores no podrán seguir a los competidores en ningún tipo de vehículo, ni apoyarlos con ninguna clase de hidratación o alimentación. En caso de hacerlo, dichos atletas serán descalificados.

Durante la competencia, habrá ánforas de agua en los puestos de abastecimiento, las cuales se intercambiarán por las que traerán los participantes.

Los participantes podrán caminar con su bici, si esto fuera necesario.

La inspección de la bici no es obligatoria, sin embargo, tendremos apoyo mecánico en caso de ser necesario. Los atletas se deberán hacerse responsables del buen funcionamiento de su equipo.

ENVÍO DE BICICLETAS



Tri Bike Transport ofrece el servicio de transportación de bicicletas hacia Campeche (servicio disponible en este evento desde México). Este servicio estará ubicado a un costado del Centro de Convenciones. En caso de no utilizar el servicio de Tri Bike Transport, el comité organizador recomienda ampliamente NO mandar las bicicletas desde el extranjero usando alguna compañía o servicio de envíos, lo anterior debido a que los procesos de aduanas en México, la liberación de mercancías y en este caso, de bicicletas, toma demasiado tiempo, por lo que el riesgo de que la bicicleta no llegue a tiempo es muy alto.

La mayoría de aerolíneas recomienda los siguientes procedimientos para documentar una bicicleta:

Empacar la bicicleta como si se estuviera enviando un paquete de huevo. Hacer todo lo necesario para evitar daños durante el traslado. Marca el empaque de la bicicleta con nombre, dirección, teléfono, email para que pueda ser identificada rápidamente. Si planeas llegar a Campeche justo a tiempo para el registro de bicicletas, te arriesgarás a que tu bici llegue después de ti, recuerda que muchos atletas viajarán a Campeche y las líneas aéreas pueden retrasar la llegada de equipaje.

SERVICIO MECÁNICO PARA BICICLETAS

La tienda del servicio mecánico y el taller oficial del evento abrirá y dará servicio en los mismos horarios y lugar de la expo y en la zona de transición; contará con venta de cartuchos de CO2.

Durante la competencia, estarán ubicados físicamente en cada puesto de abastecimiento así como un mecánico móvil en motoneta entre un puesto de abastecimiento y otro.

TIPS TÉCNICOS Y OTROS DETALLES

No habrá inspección durante el registro de bicicletas, sin embargo, habrá mecánicos disponibles para algún ajuste. Cada participante es responsable de las condiciones de su bici.

Antes del registro de la bici, asegúrate de que no tenga cables sueltos o dañados, ajusta correctamente el manubrio, asiento y demás elementos, pega bien las llantas a las ruedas y sujeta bien el equipo adicional que quieras llevar durante la competencia.

Para evitar pinchaduras, espera hasta la mañana el día del evento para inflar tus llantas a la presión deseada. El comité organizador pondrá a disposición de los participantes un número limitado de bombas de aire, sin embargo, te recomendamos llevar la tuya. En caso de hacerlo, deberás asegurarte de contar con alguien a quien entregarla, ya que no se aceptarán bombas de aire en el guardarropa (Bolsa Blanca).

Por motivos de seguridad, no se permitirá sacar bicis de la zona de transición una vez que hayan sido registradas.

El día de la competencia habrá mecánicos en motocicleta patrullando el recorrido de ciclismo para ayudar en caso de reparaciones de emergencia.



TRIBIKE[®]
TRANSPORT

TRANSPORTACIÓN OFICIAL

DE BICICLETAS.

IRONMAN[®]
70.3[®]  **CAMPECHE**

CONTRATA AHORA:

56. 79. 37. 27

Contacto@tribikettransport.com.mx
www.tribikettransport.com.mx

REGLAMENTO E INSTRUCCIONES PARA LA ETAPA DE CICLISMO:

1. Todas las bicicletas deberán portar su número. Se trata de una calcomanía que tendrás que colocar debajo del asiento para que sea visible por los oficiales durante el recorrido.

2. Cualquier accesorio o aditamento para reducir la resistencia al viento no estará permitido. Cualquier equipo inusual o prototipo, estará sujeto a autorización de los oficiales del evento.

3. Todas las bicis deberán ser registradas el sábado antes de la competencia. Los oficiales del evento se reservan el derecho de rechazar cualquier bici o casco que no cumpla con las medidas estándar de seguridad. Si la bici no cumple con las medidas de seguridad, el participante será requerido para corregir el problema y participar en la competencia. Una vez que hayas registrado tu bicicleta en la zona de transición, sólo se permitirán cubiertas pequeñas para el asiento y para computadoras. NO se permitirá proteger la bici con bolsas que la cubran por completo.

4. Reglas de posición:

a. El DRAFTING no estará permitido.

b. Es muy recomendable e importante siempre rodar del lado derecho aunque en zonas de tráfico los atletas podrán rodar en todo lo ancho de la carretera para evitar el drafting, pero al rebasar a otro atleta hay que hacerlo siempre por el lado izquierdo. Rodar a un lado de otro atleta no está permitido.

c. Los atletas que busquen rebasar, lo deberán hacer por el lado izquierdo y en no más de 25 segundos para categorías por edad y elites. Tendrán que regresar al lado derecho después del rebase.

d. Los atletas de categorías por edad y elites deberán mantener una distancia de 12 metros (seis bicis) entre su bici y la del atleta al frente.

e. El atleta que sea rebasado deberá frenar para permitir un espacio de 12 metros (seis bicis), antes de intentar rebasar.

f. Los atletas que cometan faltas o violaciones al reglamento serán notificados por un oficial en el lugar de la falta.

g. El oficial deberá:

I. Llamarte mencionando tu número de competidor, indicarte que has recibido una TARJETA AZUL por drafting, o TARJETA AMARILLA por cualquier otra falta. Tendrá que mostrarte la tarjeta que corresponda.

II. Indicarte que debes reportarte en la próxima zona de penalización (penalty box). Habrá DOS, en la ruta de ciclismo y una TERCERA en Zona de transición 2 (T2). Por favor revisa mapa de Ciclismo para ubicación.

h. El atleta deberá:

I. Reportarse en la próxima ZP e indicar al oficial qué tipo de penalización ha recibido, ya sea TARJETA AZUL o AMARILLA. Si no te reportas en la próxima ZP, podrías ser descalificado.

II. Ser marcado por el oficial en el número con una '/' por drafting o 'P' por cualquier otra penalización.

III. Registrarse en la hoja de control del oficial.

IV. Permanecer durante 30 SEGUNDOS en la ZP por cada TARJETA AMARILLA.

V. Permanecer en la ZP durante CINCO minutos por cada falta por drafting (TARJETA AZUL).

VI. Ser descalificado si recibes tres TARJETAS AZULES. Si eres descalificado podrás terminar la etapa de ciclismo, pero no continuar con la carrera pedestre.

5. Zapatillas o tenis y el torso cubierto son obligatorios durante la competencia.

6. Cada participante deberá usar los números oficiales del evento. El número del torso debe usarse en la espalda durante la etapa de ciclismo (opcional) y al frente durante la carrera pedestre (obligatorio) de manera visible. Doblar, cortar o modificar los números está estrictamente prohibido. Es posible usar cinturón para número.

7. El uso de casco que cumpla con los estándares de seguridad es obligatorio durante la etapa de ciclismo, incluyendo el monte y desmonte en la zona de transición. Cualquier atleta rodando sin casco, con uno que no cumpla con las medidas estándar de seguridad o con la correa desabrochada, podrá ser descalificado. No está permitido alterar la estructura del casco, de forma que afecte la resistencia del mismo.

8. No está permitida ninguna ayuda externa no oficial. Habrá suficientes estaciones de abastecimiento durante el recorrido. No está permitido que amigos, familiares o entrenadores naden, rueden o corran junto a un atleta y tampoco que le proporcionen alimentos o bebidas de ningún tipo. Hacerlo será motivo de descalificación. Es responsabilidad de cada atleta rechazar inmediatamente cualquier tipo de ayuda, acompañamiento o asistencia no oficial. Las ánforas o botellas de agua deberán ser arrojadas, entregadas o intercambiadas al inicio o final de cada estación de abasto. Se penalizará por arrojar botellas o ánforas o cualquier otra cosa fuera de las áreas designadas, las cuales estarán claramente marcadas. Trata de no arrojar ánforas o botellas dentro del arroyo donde transitas, para evitar que otros competidores se accidenten al pisarlas.

9. Cada participante es responsable por las condiciones de su bicicleta y deberá ser capaz de repararla. Recibir ayuda no oficial podrá ser motivo de descalificación. El apoyo de mecánicos en la etapa de ciclismo NO incluye el cambio de llantas por ponchadura normal. Un número limitado de mecánicos darán asistencia en la etapa de ciclismo siempre que sea posible. Ve preparado.

10. Los participantes deberán seguir las indicaciones de los oficiales y autoridades públicas, no hacerlo será motivo de descalificación.

11. Los atletas podrán caminar en la etapa de ciclismo si es necesario, pero deberán llevar la bicicleta con ellos.

12. Todos los atletas deberán montar y desmontar la bici en las áreas marcadas en la zona de transición. Bajo ninguna circunstancia deberán rodar dentro de la zona de transición.

13. El uso de audífonos no está permitido en ninguna etapa de la competencia.

Si requieres asistencia médica menor, podrás solicitarla en las estaciones de abasto y dependiendo de la situación, podrías ser trasladado a la zona médica del evento, donde los médicos determinarán si podrás continuar con la competencia.

14. Si tiras basura fuera de la zona especial de tirado de basura, serás sujeto a penalización.

REGLAS DE COMPETENCIA IRONMAN DESDE 2023:

Posición Supertuck:

Por razones de seguridad, las siguientes posiciones están prohibidas:



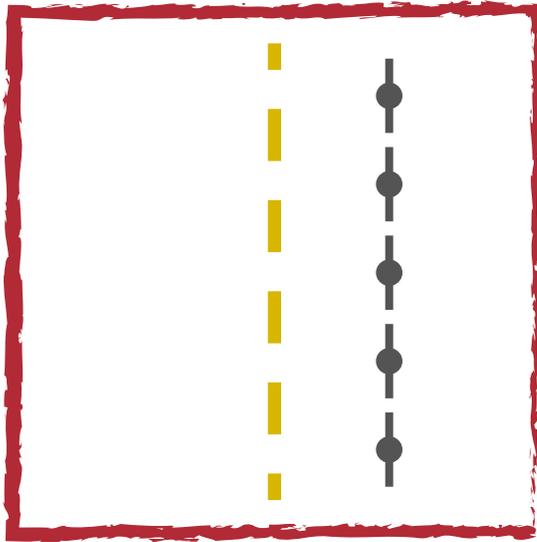
IN THIS EVENT

DRAFTING IS PROHIBITED

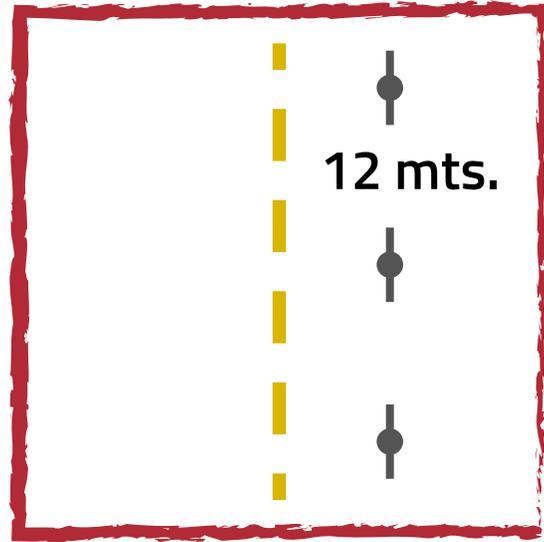
**BE SAFE, BE FAIR,
DON'T CHEAT!**

I 
DRAFT

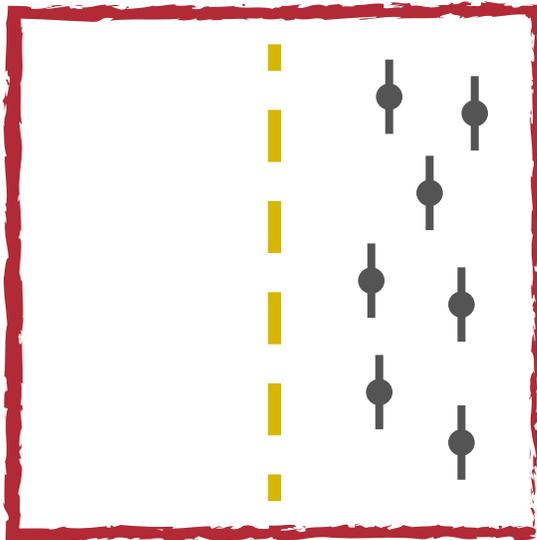
IRONMAN[®]
70.3[®]  **CAMPECHE**



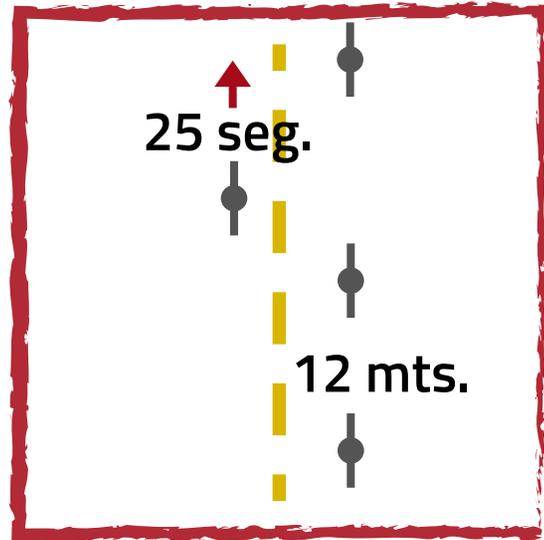
NO



YES



NO



YES



12 mts.
ZONA DE DRAFTING

¡Te presentamos el nuevo IRONMAN México Finisher Challenge!



**¡¡FORMA
EL M-DOT
SUPREMO!!**

Completa cinco carreras IRONMAN o IRONMAN 70.3 en México a partir de 2023 y hasta 2025 y gana las cuatro épicas medallas adicionales del IRONMAN Mexico Finisher Challenge. Una vez que hayas completado el IRONMAN Mexico Finisher Challenge, ¡las cuatro medallas formarán el IRONMAN M-Dot!

*Tienes tres años-2023 al 2025-para completar cinco carreras. Las carreras completadas en años anteriores (por ejemplo, 2022 y anteriores) no cuentan para el IRONMAN México Finisher Challenge.

REGLAMENTO DE TRÁNSITO LOCAL

Recuerda que en Campeche se utilizan regularmente las vialidades que forman parte de la ruta de ciclismo y carrera. Date cuenta que eres embajador de nuestro deporte y del evento y lo que hagas tendrá un importante impacto en la comunidad local. Cuando salgas a rodar, toma en cuenta los reglamentos locales de tránsito e incluso ve más allá siendo respetuoso y cortés con la comunidad local.

Por favor sigue estas sugerencias:

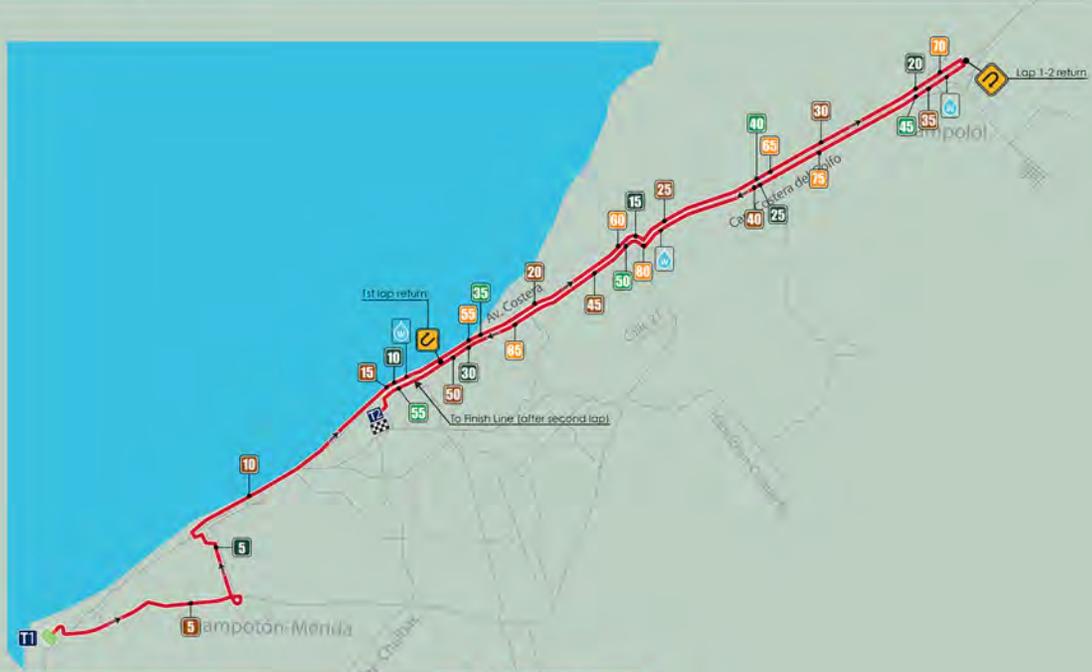
- Cuando ruedes, hazlo en una sola fila, no es sólo por tu seguridad, sino también para permitir la libre circulación a la comunidad local y evitar su desesperación y enojo.
- Obedece los reglamentos de tránsito (para en los semáforos, indica cuando vas a dar la vuelta o a cambiar de carril, etc.).

- No uses la propiedad privada o pública como lugar para ir al baño.
- Por favor no tires basura, guárdala contigo hasta encontrar un contenedor.
- Por favor pide a tus familiares o acompañantes que se abstengan de pintar las calles en el recorrido o llegada a la meta. Esto es una falta a la propiedad pública y es causa de multas.

Cuando un ciclista tiene un altercado con un conductor, éste ve al ciclista como un enemigo. En cambio, cuando es cortés con un conductor, éste será más amable y respetará a todos los ciclistas. Por favor piensa antes de actuar.



BIKE COURSE
56 MILES / 90 KILOMETERS // 2 LOOP
CAMPECHE, CAMPECHE



TURN BY TURN DIRECTIONS

- Mount your bike, exit transition 1 and head east to Champotón-Mérida road
- Continue on Champotón-Mérida road and turn left onto Av. Escénica
- Continue on Av. Escénica heading north and turn right onto Av. Costera
- Continue on Av. Costera and turn right onto Av. Pablo García
- Continue on Av. Pablo García heading south until U Turn
- Continue on Av. Pablo García heading north and turn left onto Av. Costera
- Continue on Av. Costera heading west until U Turn
- Repeat Directions 3-5 one more time
- After completing one more loop athletes...
- Continue on Av. Costera heading west and turn left onto De la Paz St.
- Continue on De la Paz st. heading south and enter transition 2.
- Dismount

LEGEND

- T1 TRANSITION 1 AREA
- T2 TRANSITION 2 AREA
- START LINE
- FINISH LINE
- 1 1st LOOP MILE
- 5 2nd LOOP MILE
- 1 1st LOOP KILOMETER
- 5 2nd LOOP KILOMETER
- U-TURN
- WATER / AID STATION

PERFORMANCE TOTAL ASCENT: 440 mts. / 1443.57 ft.



COPYRIGHT © WORLD TRIATHLON CORPORATION. ALL RIGHTS RESERVED.

Completar un evento de triatlón requiere un buen entrenamiento en la bicicleta. Para estar completamente preparado, es importante que llegues el día del evento saludable y contar con el equipo adecuado. La forma física se puede desarrollar en interiores, pero competir con un grupo requiere la capacidad de montar de forma segura y competente al aire libre. Aquí una lista que lo preparará para cualquier desafío de dos ruedas.

ANTES DE CONDUCIR

DURANTE LA RODADA

1 EMPIEZA CON TU BICICLETA

- Tu asiento y manubrio deben ajustarse a la altura adecuada y alcanzarlo.
- Asegúrate de que todos los pernos estén bien apretados para evitar que se aflojen durante el viaje y que los frenos y engranajes funcionen correctamente.
- Mantén tu bicicleta limpia y la cadena lubricada.
- Utiliza luces delanteras y traseras cuando conduzcas en condiciones de poca luz; esto puede ser requerido por la ley en su área.
- Los neumáticos deben tener la presión recomendada.

2 APRENDE LO BÁSICO

- Practica cómo colocar y sacar los pedales, así como arrancar, detener y frenar de emergencia.
- Si no estás familiarizado con el cambio de marchas, practica en un área de poco tráfico.
- Practica rodar en línea recta y tomar curvas (derecha, izquierda, vueltas en U).

3 VESTIMENTA

- Utiliza siempre un mismo casco en los entrenamientos y las carreras. Los cascos deben ajustarse correctamente sin moverse sobre tu cabeza mientras conduces, y permanecer abrochados en todo momento durante el viaje.
- Usa ropa adecuada al clima del recorrido, esto te ayudará a mantener la temperatura corporal cuando conduzca en condiciones frías o húmedas, incluso durante una carrera.
- Elige ropa que sea visible en condiciones de poca luz.

4 PREPÁRATE PARA MONTAR

- Lleva la cantidad adecuada de agua, nutrientes y suministros adicionales.
- Aprende a utilizar el juego de reparación de llantas y las herramientas adecuadas, y asegúrate de llevarlas contigo.

5 PLANIFICA CON ANTICIPACIÓN

- Elige una ruta con poco tráfico vehicular si es posible; teniendo en cuenta la hora del día y el día de la semana.
- Obedece todas las señales de tráfico.
- Cuando esté disponible, conduce en los carriles exclusivos para bicicletas y donde normalmente haya otras bicicletas.
- Selecciona una distancia de recorrido adecuada a tu estado físico.

6 INFORMA A OTROS

- En el caso de un incidente, alguien debe saber dónde estás conduciendo.
- Lleva una identificación personal e información de contacto de emergencia.
- Lleva un teléfono celular para emergencias.

7 MANTENTE ALERTA

- Deje las listas de reproducción, los podcast y los audiófonos para los entrenamientos en interiores.
- No use tu teléfono mientras conduces: sal de la carretera si necesitas hacer una llamada o enviar un mensaje de texto.
- No tomes fotografías y selfies mientras conduces.
- Mantén la cabeza erguida, especialmente cuando viajes en grupo. Mira la carretera y los ciclistas que te rodean, no la computadora de tu bicicleta.
- Ve y escucha lo que sucede a tu alrededor. Cuando conduzcas con aerobarras, no mires hacia abajo a la carretera, mira hacia adelante.
- Cuando conduzcas en grupo, no te dejes engañar por el ciclista que está directamente frente a ti. Mire detenidamente para poder anticipar cualquier problema antes de que suceda y tengas una estrategia de salida.
- Ten cuidado con los frenos cuando conduzcas en grupo. Hazlo con suavidad, no "chupes rueda" y sube por la línea interior del pelotón.
- Presta especial atención al acercarse a los avituallamientos durante una carrera. No conduzcas por los avituallamientos en las aerobarras.

8 REGLAMENTO TRANSITO

- Siempre detente en las señales de alto, semáforos amarillos y rojos—recuerda que los ciclistas tienen las mismas responsabilidades que los conductores de autos.
- Conoce el reglamento de tránsito local, especialmente si ruedas en una o dos líneas.
- Conoce que vehículos están a tu alrededor y ten en cuenta que quizás no vean a los ciclistas.
- Cuando pases algún coche estacionado o algún otro ciclista, asegúrate de que haya suficiente espacio para evitar contacto.

9 COMUNÍCATE

- Utiliza señales verbales y con las manos para que los demás sepan si se estás detenido o girando.
- Haz contacto visual con los conductores y otros ciclistas.
- Mientras conduces, hazle saber a los otros atletas que te estás comunicando verbalmente. Permanece atento a los peligros en la carretera, incluidos baches, escombros o botellas de agua. Señala y comunica verbalmente estos peligros a quienes viajan y compiten contigo.
- Comunícate visual y verbalmente con el voluntario específico en el puesto de socorro de donde recibirás ayuda, haciéndole saber que estás recibiendo ayuda directamente de él.

10 LA SEGURIDAD ES PRIMERO

- Conduce lo más lejos posible al costado de la carretera. Algunas situaciones requieren que se coloque de manera segura en la carretera para que el tráfico no pueda pasar. Esto puede ocurrir al dar una vuelta o cuando no es seguro para los vehículos rebasar.
- Si viajas con otras personas, asegúrate de hacerlo a la izquierda o de permitir que el tráfico pase detrás de ti.
- Cuando conduzcas en grupo, evita montar en aerobarras a menos que vayas adelante. Tus manos siempre deben tener los frenos a la mano rápidamente.
- Tomar riesgos innecesarios puede hacerte ganar un par de segundos durante el viaje, pero podría ponerse en peligro la vida. Conduce siempre de forma inteligente.

CARRERA: 21.097 KM (13.1 MILLAS), (tres vueltas)

Inicia sobre el Malecón de Campeche en el Parque Moch Couoh, saliendo de la zona de transición 2 (T2). Deberás ir hacia tu derecha para cruzar las nuevas Fuentes Marinas, Poesía del Mar para llegar al primer retorno y regresar al punto de inicio para completar la primera vuelta de 7km. Tendrás que dar TRES vueltas a este circuito que va por el Malecón y el Centro de Campeche para llegar a la meta a un costado de la Puerta de Mar.

Tendremos servicio médico disponible en la transición de la bici a la carrera. A los atletas que requieran de atención médica en este punto, no se les permitirá continuar. La decisión del médico es irrefutable.

Los competidores deberán portar su número al frente durante todo el tramo de la carrera.

- No se permite ningún tipo de apoyo o de acompañamiento de familiares o amigos durante la carrera. Esta es una prueba de resistencia individual. Está permitido que un participante que aún esté compitiendo acompañe a otros que también lo estén haciendo.
- En esta fase de la competencia, sólo está permitido trotar, correr o caminar.
- La ruta del IRONMAN 70.3 Campeche se cerrará oficialmente 8 horas y 30 minutos después de que el último atleta ingrese al mar en la modalidad rolling start. Los participantes que decidan seguir en la ruta después del cierre del evento, podrán hacerlo, pero bajo su propio riesgo y responsabilidad.
- Con el propósito de mantener la seguridad, NO ESTÁ PERMITIDA la entrada de ningún familiar a la zona de meta y recuperación.

TENIS PROHIBIDOS:

A partir del 27 de febrero de 2023

- Adidas Adizero Prime X / Adizero Prime X Strung
- Asics SUPERBLAST
- New Balance FuelCell SuperComp Trainer



RUN COURSE
13.1 MILES / 21 KILOMETERS // 3 LOOP
CAMPECHE, CAMPECHE



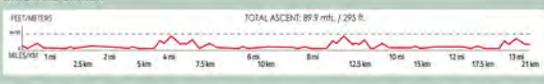
TURN BY TURN DIRECTIONS

- Exit transition 2 and turn right onto Av. P. Trueba
- Continue on Av. P. Trueba heading north and turn right onto Av. A. Ruiz Cortinez
- Continue on Av. Adolfo R. Cortinez heading east and turn right until U Turn
- Continue on Av. Adolfo R. Cortinez heading west until U Turn
- Continue on Av. Adolfo R. Cortinez heading east and turn left onto Av. P. Trueba
- Turn left onto De Colón St.
- Continue on De Colón St. and turn left onto Independencia St.
- Turn left onto De la Muralla St. and then turn left onto Hidalgo St.
- Turn right onto Del Comercio St.
- Turn right onto 67 St. and then turn left onto Av. P. Trueba
- Repeat Directions 2-10 twice.
- After completing three loops athletes...
- Continue on 67 St. and turn right onto America St. and then turn left and go straight to finish line

LEGEND

- T1** TRANSITION 1 AREA
- T2** TRANSITION 2 AREA
- START LINE
- FINISH LINE
- 1** 1st LOOP MILE
- 2** 2nd LOOP MILE
- 3** 3rd LOOP MILE
- 1** 1st LOOP KILOMETER
- 2** 2nd LOOP KILOMETER
- 3** 3rd LOOP KILOMETER
- U** U-TURN
- BEGIN 2nd LOOP**
- WATER / AID STATION**

TOTAL ASCENT: 89.9 mts. / 295 ft.



COPYRIGHT © WORLD TRIATHLON CORPORATION. ALL RIGHTS RESERVED.

POLÍTICA DE LÍNEA DE META

No se permitirá a acompañantes o familiares el acceso al carril de entrada a meta o cruzar la misma con los atletas participantes. Esta política no es opcional y será motivo de descalificación (DQ). Esta política permitirá que cada competidor pueda cruzar con seguridad y en libertad, además de no entorpecer la llegada de los demás.

REGLAMENTO DE COMPETENCIA

Esta competencia se regirá bajo el reglamento de la FMTRI

REGLAMENTO DE TIEMPOS

Habrará tiempos parciales para el cierre de cada segmento de la competencia.

POLÍTICAS DE TIEMPOS LÍMITE

NATACIÓN

La etapa de natación se cerrará **1 hora y 10 minutos** después de que el último atleta comience a nadar. Cada atleta o miembro del equipo de relevos dispondrá de 1 hora y 10 minutos para completar dicho recorrido, independientemente del momento en que comience a nadar. Cualquier atleta o miembro del equipo de relevos que tarde más de ese tiempo en completarlo, no podrá continuar y recibirá un DNF. Los oficiales de IRONMAN se reservan el derecho de sacar del recorrido a los atletas que excedan los tiempos establecidos.

CICLISMO

La etapa de ciclismo se cerrará **5 horas y 30 minutos** después de que el último atleta comience la natación. Cada atleta o miembro del equipo de relevos dispondrá de 5 horas y 30 minutos para completar la natación, la T1 y la etapa de ciclismo, independientemente de la hora de inicio de la natación. Cualquier atleta o miembro del equipo de relevos que tarde más de ese tiempo en completar los tres segmentos antes mencionados, no podrá continuar y recibirá un DNF. Los cortes intermedios adicionales, serán determinados por la dirección de carrera y son los siguientes: Aquellos atletas que no hayan terminado su 1ª vuelta de ciclismo (50 km) antes de las 17:00 hrs, no podrán continuar con su 2ª vuelta debido al tiempo de corte. Cualquier atleta o miembro del equipo de relevos que no llegue al tiempo límite intermedio, no podrá continuar y recibirá un DNF.

CARRERA/META

La etapa de carrera a pie se cerrará **8 horas y 30 minutos** después de que el último atleta comience la natación. Cada atleta o miembro del equipo de relevos dispondrá de 8 horas y 30 minutos para completar todo el recorrido. Cualquier atleta o miembro del equipo de relevos que tarde más de ese tiempo, recibirá un DNF. Aquellos que tarden más del tiempo anteriormente mencionado, pero crucen la línea de meta antes de que se cierre el recorrido, recibirá un NC (No Clasificado) como resultado y no podrán optar a los premios por grupos de edad ni a los slots para el Campeonato del Mundo. Nota: Los oficiales de IRONMAN se reservan el derecho de retirar del recorrido a los atletas que superen cualquier tiempo límite establecido.

<https://www.ironman.com/competition-rules>

Los chips que no sean devueltos tendrán un costo de \$100 dólares, el cual será cargado a la tarjeta de crédito que se utilizó para inscribirse al evento.

REGLAS QUE APLICAN EN TODOS LOS SEGMENTOS DE LA COMPETENCIA:

Es responsabilidad de los atletas conocer todos los aspectos de la natación, ciclismo y carrera pedestre.

1. Los participantes deberán seguir las indicaciones de los oficiales y autoridades locales.
2. Los oficiales tendrán la autoridad para descalificar a cualquier atleta.
3. El personal médico tendrá la decisión FINAL para retirar de la competencia a cualquier atleta si considera que se encuentra en riesgo, debido a su situación médica o de salud.

Cualquier atleta que requiera traslado médico, ya sea a la zona médica del evento o a un hospital, será descalificado.

4. Ningún participante podrá utilizar medicamentos o sustancias para ayudar al desarrollo de su competencia. Todos los procedimientos y violaciones por doping se manejarán estrictamente de acuerdo a la Agencia Mundial Anti – Doping (WADA). La lista de sustancias prohibidas está disponible en: <http://www.wada-ama.org/en/dynamic.ch2?pageCategory.id+370> Cualquier participante podrá ser requerido para llevar a cabo una prueba de control de doping antes y después del evento. Cualquier atleta inscrito al evento estará de acuerdo en llevar a cabo el proceso requerido para la prueba de control de doping.

5. El reglamento de la FMTRI está de acuerdo con las políticas y regulaciones de WADA y aplicará para todos los participantes. Adicionalmente se podrán aplicar otras regulaciones incluso si aún no están reconocidas por WADA.

6. Si se llega a obtener un resultado adverso de acuerdo a WADA, se llevarán a cabo todos los procedimientos de acuerdo a la prueba de la muestra B y la sanción y suspensión del atleta se aplicarán de acuerdo a WADA.

7. Cometer fraude, tratar abusivamente a los voluntarios u otros actos antideportivos son motivo de descalificación y darán como resultado la suspensión del atleta en futuros eventos FMTRI Y IRONMAN.

8. Si algún atleta decide abandonar la competencia durante cualquier segmento de la misma, es su responsabilidad reportarse en la carpa de cronometraje o dar aviso a un oficial y entregarle el chip y número de competidor inmediatamente. Es muy importante que los oficiales tengan conocimiento de la ubicación de los atletas todo el tiempo. No cumplir con dar aviso después de abandonar la competencia podrá resultar en que el atleta no pueda participar en eventos de las series IRONMAN en el futuro.

9. IRONMAN 70.3 Campeche se reserva el derecho de hacer cambios al reglamento en cualquier momento y notificarlo a los atletas durante las juntas previas.

10. Al ser una competencia regulada por la FMTRI, el IRONMAN 70.3 Campeche se regirá bajo su reglamento. Los atletas elite no podrán ganar premios que correspondan a categorías por edad o amateur y los amateur no serán elegibles para ganar premios en efectivo.

11. El uso de equipos de comunicación de cualquier tipo está estrictamente prohibido para los atletas durante toda la competencia. Su uso será motivo de descalificación.

12. IRONMAN 70.3 Campeche no permite el reembolso o la transferencia de inscripciones a otro atleta o evento y son válidas únicamente para esta edición (2024). Cualquier intento por utilizar la inscripción de otro atleta resultará en descalificación y suspensión para participar en futuros eventos.

REGLAS PARA LA CATEGORÍA 'AWAD' (CAPACIDADES DIFERENTES)

Las reglas suplementarias y regulaciones que tengan que ver con la categoría de capacidades diferentes, se basarán en el reglamento de la FMTRI.

SE DEBE SOLICITAR AUTORIZACIÓN PREVIA ANTE FMTRI Y COMITÉ ORGANIZADOR

NATACIÓN

1. IRONMAN se reserva el derecho de asignar a un atleta en una salida especial o con otra oleada.
2. El atleta podrá utilizar wetsuit u otro tipo de equipo especial, previa solicitud al comité organizador. Cualquier cambio respecto a lo solicitado será motivo de descalificación. El uso de equipo para flotación está permitido por FMTRI sin embargo está prohibido por IRONMAN a menos que sea autorizado por IRONMAN.

CICLISMO

1. La conducta del atleta durante la etapa de ciclismo y especificaciones de equipo se basarán en el reglamento de la FMTRI.
2. Las bicis manuales (handcycles), están permitidas. Los oficiales del evento se reservan el derecho de rechazar cualquier equipo que no cumpla con las medidas de seguridad.
3. El equipamiento especial debe ajustarse al reglamento, incluyendo el uso de accesorios que ayuden a reducir la resistencia al viento.
4. Es necesario que los participantes sean capaces de mantener el control de su bici manual y operarla a una velocidad razonable, sin comprometer la seguridad de los voluntarios en las estaciones de abasto, de los otros atletas y del público en general. El manejo inadecuado de una bicicleta o bici manual será motivo de descalificación.
5. Los cascos deberán contar con aprobación de CPSC y ser utilizados durante toda la etapa de ciclismo. Cualquier atleta rodando sin casco o con la correa desabrochada será descalificado.

6. EL DRAFTING ESTÁ PROHIBIDO.

CARRERA

1. La conducta del atleta durante la etapa de carrera pedestre se basará en el reglamento de la FMTRI.
2. Los atletas deberán cumplir con las mismas medidas de seguridad y de uso de equipo que en la etapa de ciclismo. Podrán ser utilizadas sillas de ruedas de carreras.
3. El uso de casco aprobado por CPSC será obligatorio durante la carrera pedestre para los atletas que utilicen sillas de ruedas. Cualquier atleta rodando sin casco o con la correa desabrochada será descalificado.

DIVISIÓN ABIERTA (OPEN DIVISION):

- Es una división participativa no competitiva que está abierta a cualquier atleta sin discapacidad que no pueda o no desee competir en un grupo de edad o sexo competitivo.
- No se requiere ningún proceso de aprobación para participar en la División Abierta. Los atletas pueden optar por participar en esta división al inscribirse al evento.
- Cualquier atleta que desee cambiar a esta división durante la semana de la competencia, puede hacerlo durante el registro (entrega de paquetes) en la propia sede, dirigiéndose al área de aclaraciones.
- Los atletas de la División Abierta no podrán acceder a premios ni a slots para los Campeonatos del Mundo.
- Los atletas de la División Abierta están sujetos a las reglas de competencia de IRONMAN, tal y como se establece en los Artículos I-VII y XI. Consulta para más información:

<https://www.ironman.com/policies>

CRONOMETRAJE ELECTRÓNICO



Este evento será cronometrada con tecnología MyLaps®.

Deberás portar tu chip todo el tiempo mientras compites. Sujétalo a cualquiera de tus tobillos con el brazaletes incluido en tu paquete. Te recomendamos aplicarte vaselina, lo cual no afectará el funcionamiento del chip.

Nuestro equipo de voluntarios te apoyará para retirar el chip después de cruzar la línea de meta.

Si por algún motivo no te presentas a la competencia el domingo, serás responsable de regresar el chip al comité organizador. También podrás enviarlo a esta dirección: Avenida Prolongación Paseo de la Reforma No. 600, interior 101-A; Colonia Santa Fe Peña Blanca; Alcaldía Álvaro Obregón; C.P. 01376, Ciudad de Mexico.

Si no finalizas o eres descalificado por algún oficial en cualquier momento, entrégaselo a él. Evita tener problemas en futuros eventos IRONMAN por esta razón.

Por tu seguridad y nuestra tranquilidad, es esencial que en todo momento utilices el chip, ya que así podremos conocer tu ubicación durante la competencia.

Si eres trasladado a una estación médica, el staff medico será responsable de tu chip.

El chip es prestado. Al recogerlo con tu paquete y números, estas garantizando que lo regresarás al comité organizador, de lo contrario te llegará un cargo a tu tarjeta de crédito por 100 dólares para su reemplazo. Si pierdes tu chip durante el evento, serás responsable de la reposición en la siguiente ubicación: carpa de cronometraje junto a la línea de meta. Si lo pierdes durante la etapa de carrera, notifica a un oficial inmediatamente después de que cruces la línea de meta.

Si olvidas tu chip el día de la competencia, podrás solicitar al staff de cronometraje uno de repuesto en la zona de pre arranque.

SIN CHIP NO HAY TIEMPOS

INFORMACIÓN MÉDICA Y DE SALUD IMPORTANTE

- Tu seguridad es de nuestro principal interés. El equipo médico contará con personal en las instalaciones médicas del HOSPITAL VOSAN o del HOSPITAL GENERAL CAMPECHE. También dispondrás de recursos médicos mientras estés en el recorrido.

- Si no te sientes bien la mañana de la competencia, te recomendamos que no comiences la prueba. Si decides no tomar la salida, deberás informar a un oficial de competencia para que podamos retirarte oficialmente.

- Si comienzas a sentirte mal en cualquier momento durante el día de la carrera, te invitamos a buscar ayuda en lugar de continuar.

NO TENGAS MIEDO DE PEDIR AYUDA

No recibirás ninguna penalización ni serás descalificado por someterte a una evaluación médica.

- Si en algún momento de la carrera sientes dolor o molestias en el pecho, dificultad para respirar, aturdimiento (mareo), entumecimiento alrededor de la boca o en las manos, dificultad para concentrarte o dejas de sudar, por favor detente inmediatamente y solicita atención médica. Una evaluación médica no constituye asistencia externa. No recibirás penalización ni serás descalificado por recibirla, o por tener a alguien que te ayude a obtener asistencia médica.

- Durante la natación: levanta y agita la mano, esto alertará al equipo de seguridad acuática. Si te es posible, puedes gritar "ayuda". También puedes agarrarte a un kayak, una tabla de paddle surf o una embarcación cercana. No serás descalificado por agarrarte a cualquiera de estos elementos de seguridad durante la carrera.

- Durante el ciclismo: Si estás en un puesto de socorro, avisa a alguien que necesitas ayuda médica. Si no te encuentras en un puesto de socorro o cerca de éste, DETENTE y comunícale a alguien que requieres asistencia. Cualquiera puede ayudarte: otro atleta, un voluntario, un vehículo del personal, un vehículo de apoyo o una moto en el recorrido, incluso un espectador. Pídeles que avisen al puesto de socorro más cercano o a un miembro del personal. Asegúrate de proporcionar tu número de competidor para ser asistido.

- Durante la carrera: lo mismo que en la etapa de ciclismo. Si estás en un puesto de socorro, avisa a alguien que necesitas ayuda médica. Si no estás en un puesto de socorro o cerca de él, DETENTE y solicita ayuda médica. Cualquiera puede ayudar: otro atleta, un voluntario, un vehículo del personal, un vehículo de apoyo o una moto en el recorrido; incluso un espectador. Pídeles que avisen al puesto de socorro más cercano o a un miembro del personal. Asegúrate de proporcionar tu número de competidor para que te brinden la asistencia.

- Ayudar a otro atleta: si un atleta necesita ayuda, por favor, sigue los mismos pasos mencionados anteriormente para ayudarlo a conseguir asistencia médica. No serás descalificado ni recibirás ninguna penalización por ayudar a otro atleta. En el recorrido de ciclismo y carrera a pie, asegúrate de proporcionar el número del competidor que requiere la ayuda.

- Una vez finalizada la competencia, no abandones la zona de recuperación hasta que puedas beber sin vomitar, levantarte sin marearte y te sientas bien. De lo contrario, asiste a la carpa médica del evento para ser evaluado.

Vigila tu salud y seguridad el día de la competencia – Compíte Saludable, Compíte Inteligentemente.

Visita nuestro sitio web Athlete Smart para obtener más información sobre su salud antes y durante la competencia:

<https://www.ironman.com/athlete-smart>

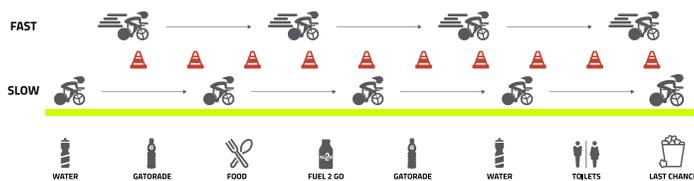
PUESTOS DE ABASTECIMIENTO

CICLISMO

Habr  seis (6) puestos de abastecimiento que estarán ubicados aproximadamente a 10 km uno del otro (16 km, 25 km, 37 km, 50 km, 61 km, y 73 km). En estos sitios encontrarás botellas de 600 ml de Gatorade, sabores naranja y limón, agua, hielo, Fuel 2 Go (gel), plátanos, y baños. Habr  cambio de ánforas, y las que recibas serán siempre nuevas y llenas de agua. Los puestos de abastecimiento de la bici cerrarán 5 horas y 30 minutos después de que el último atleta ingrese al mar en la modalidad rolling start.



Bike Course Aid Stations



Volunteers not to cross over the line, bikers come to them

Por favor reduce la velocidad para que puedas hacer uso del abastecimiento. Si tu velocidad es alta, no te podrán entregar nada y se vuelve peligroso para ti y los voluntarios.

MEDIO MARATÓN

Habrá en el km 0 y posteriormente en cada kilómetro. En estos puestos te ofrecerán Gatorade sabor naranja, agua, hielo, mandarinas, cacahuates, pretzels, Gel2Go, vaselina, Pepsi, baños y Repelente de Mosquitos.

Run Course Aid Stations



Volunteers not to cross over the line, runners come to them

Habr  baños portátiles en cada puesto de abastecimiento en las etapas de ciclismo y carrera

Fuel2Go es una empresa mexicana dedicada al desarrollo de productos enfocados a la nutrición deportiva. Todos los productos están desarrollados por nutriólogas de la Federación Mexicana de Nutrición Deportiva (FMND). **GEL2GO** son geles deportivos sabor aca , hechos a base de mezcla de hidratos de carbono, creados específicamente para deportistas. Su consumo antes y durante la realización de ejercicio ayuda a mantener los niveles de glucosa todo el tiempo, incrementando las tasas de oxidación y mejorando el rendimiento físico. El gel contiene 20 gramos de una mezcla de 3 diferentes tipos de carbohidratos: maltodextrina, fructosa e isomaltulosa; cada uno con diferente velocidad de absorpci n, siendo la combinación ideal para brindar energía a corto, mediano y largo plazo. El gel también contiene 25 mg de cafeína natural, la cual, tiene un efecto ergog nico durante el ejercicio, retardando la aparición de la fatiga y aumentando el tiempo del ejercicio. Además, Gel2Go ayuda a recuperar los electrolitos perdidos durante la actividad física gracias a su contenido de sodio (53 mg) y potasio (27 mg). Se ha visto que durante el ejercicio de moderada intensidad o ejercicio intermitente de larga duración (mayor a una hora), el consumo de 30 a 60 gramos de carbohidratos tiene grandes beneficios en el rendimiento. Debido a esto, se recomienda consumir un gel 15 minutos antes de iniciar la competencia, y, posteriormente, consumir un gel cada 30-45 minutos para asegurar un aporte de carbohidratos de aproximadamente 50 gramos por hora. Conoce más a cerca de nuestros productos ingresando a nuestra página www.fuel2go.com.mx

Los puestos de abastecimiento del medio maratón cerrarán 8 horas y 30 minutos después de que el último nadador ingrese al mar en la modalidad rolling start.

ÁREA DE RECUPERACIÓN

Al llegar a la meta, todos los atletas recibirán una medalla y una **playera de finalista**. Deberás seguir caminando de frente hasta llegar a la zona de recuperación, donde hallar s, Gatorade, Agua, Pepsi, hielo, fruta, barras y pizza.

Si este es tu segundo, tercer, cuarto o quinto IRONMAN 70.3 en México desde 2023 no olvides recoger tu medalla adicional para formar **EL IRONMAN M DOT SUPREMO**.

CEREMONIA DE PREMIACIÓN:

Lunes 18 de Marzo, 9:30 h

Lugar: Centro de Convenciones de Campeche (Salón 5).

Se premiará con trofeo a los primeros cinco lugares de cada categoría en grupos por edad, (tres primeros lugares en relevos), tres primeros lugares de categoría elite y a los mejores 5 Triclubs.

Es indispensable portar el brazalete de atleta que se entregará en tu paquete durante el registro.

Para saber si haz ganado trofeo, descarga la app IRONMAN Tracker para ver los resultados.



¿Cuándo tomar GEL2GO?

1 gel 15 minutos antes de la competencia, y otro cada 30-45 minutos.

FUEL2GO

Gel2Go es un gel de carbohidratos, cafeína y electrolitos que proporciona energía rápida al cuerpo durante el ejercicio y permite optimizar el rendimiento deportivo.

¿Por qué tomar Gel2Go?

- Mantiene los niveles de energía
- Retrasa la fatiga
- Ayuda a recuperar electrolitos
- Mejora el rendimiento deportivo

Un sobre de Gel2GO contiene:

- 20 g de mezcla de carbohidratos
- 25 mg de cafeína
- 53 mg de sodio
- 27 mg de potasio

@gel2gomx
www.fuel2go.com.mx



ASIGNACIÓN DE SLOTS & ROLLDOWN (REASIGNACIÓN DE SLOTS) PARA EL CAMPEONATO MUNDIAL DE IRONMAN 70.3 2024:



Lunes 18 de Marzo, Inmediatamente después de la Ceremonia de Premiación

Lugar: Centro de Convenciones de Campeche (Salon 5).

1. Busca la lista de calificados al IRONMAN World Championship 70.3 junto a los resultados preliminares en la zona de recuperación. Se otorgarán treinta (30) lugares para Taupo, Nueva Zelanda el 14 y 15 de Diciembre 2024.

2. Si calificaste, debes asistir a la reunión de asignación de SLOTS & ROLLDOWN.

3. Al aceptar tu lugar, deberás pagar \$780Usd (Incluye todas las comisiones) en **Active.com** por la inscripción al IRONMAN World Championship 70.3 2024. El pago se hará en línea, por lo que sólo se aceptarán tarjetas de crédito (**NO SE ACEPTARÁ EFECTIVO**). **Por favor trae 2 diferentes tarjetas de crédito, en caso de que una de ellas sea declinada. El pago deberá ser recibido para poder obtener tu slot.**

4. Asegúrate de recibir el comprobante de tu SLOT.

5. Sigue las instrucciones en tu certificado para darte de alta en el IRONMAN World Championship 70.3 2024.

6. Los atletas deben estar presentes durante la asignación de slots para confirmar si aceptan el que les toque debido al rolldown. Si no está presente para aceptarlo, este será asignado al siguiente atleta que corresponda.

7. Si después del "roll down" de un slot para el Campeonato Mundial IRONMAN 70.3, este no fuese reclamado por ningún atleta de una categoría o grupo por edad para el que fue asignado, dicho slot pasará al siguiente grupo por edad del mismo género en donde el índice atletas-slots sea mayor. El grupo por edad con el mayor índice atletas-slots, recibirá el primer slot a reasignarse. Si persisten slots sin reasignarse, se utilizará el mismo criterio para la siguiente categoría por edad con el mayor índice atletas-slots.

8. Los slots de categorías por edad no podrán ser asignados a la categoría elite o viceversa. SIN EXCEPCIÓN.

9. Los SLOTS podrán ser utilizados solamente para el evento y año asignados.

10. Si después del "roll down" de un slot para el Campeonato Mundial IRONMAN 70.3, este no fuese reclamado por ningún atleta de una categoría o grupo por edad para el que fue asignado, dicho slot pasará al siguiente grupo por edad del mismo género en donde el índice atletas-slots sea mayor. El grupo por edad con el mayor índice atletas-slots, recibirá el primer slot a reasignarse. Si persisten slots sin reasignarse, se utilizará el mismo criterio para la siguiente categoría por edad con el mayor índice atletas-slots.

11. Los atletas que obtengan un SLOT deberán pagarlo en el momento de recibirlo.

El comité organizador se reserva el derecho de reclamar cualquier SLOT que haya sido asignado por error.

INSCRIPCIÓN AL IRONMAN 70.3 CAMPECHE 2025:

Las inscripciones para IRONMAN 70.3 Campeche 2025 estarán disponibles a través de la página del evento www.ironmanmexico.com, el lunes 18 de marzo de 2024 a las 12:00 h. No habrá inscripciones por otro medio o en el lugar del evento.

OBJETOS PERDIDOS

Te recomendamos marcar con nombre y número de competidor todos tus artículos y estar siempre pendiente de éstos, ya que el comité organizador de IRONMAN 70.3 Campeche no se hace responsable por artículos perdidos.

Para equipaje perdido durante tu viaje debes contactar a la aerolínea que corresponda.

En la Ceremonia de Premiación estarán disponibles los objetos que el comité organizador haya encontrado.

IRONMAN 70.3 Campeche no es responsable por ninguno de estos objetos.

¡NO OLVIDES COMPLETAR EL EVENT SURVEY!

¡MUCHA SUERTE Y NOS VEMOS EN LA META!

NUNCA COMPITAS SOLO



IRONMAN U

Encuentra un entrenador en
u.ironman.com/find-a-coach

IRONMAN
TRICLUB PROGRAM

Encuentra un club en
www.ironman.com/find-a-club

LA PANDILLA	 Mexico	Garza Team MultiSports	 Mexico
TRI CLUB SPORTA GT.	 Guatemala	RunnersLab	 Colombia
LA PANDILLA	 Mexico	3volution	 Mexico
Team Mauna	 United States	Tiki Triathlon and Sports Nutrition	 Mexico
mind2motion	 Mexico	ZenBike	 Mexico
Cannibal Triathlon Team	 Mexico	Garza Team MultiSports	 Mexico
We Advance Mx	 Mexico	AlinaNutriSport	 Mexico
TriFennix	 Mexico	Tricali	 Colombia
youngsters_community	 Mexico	Nutriperformance Triathlon	 Mexico
WesTriTeam	 Guatemala	A4	 Mexico
LA PANDILLA	 Mexico	A4	 Mexico
Nutriperformance Triathlon	 Mexico	TRI CLUB SPORTA GT.	 Guatemala
3volution	 Mexico	Team Mauna	 United States
BIKING	 Mexico	TriOn3	 Mexico
youngsters_community	 Mexico	WesTriTeam	 Guatemala
LA PANDILLA	 Mexico	Barracudas Triatlon (Mexico)	 Mexico
TRICALIDO TRIATHLON TEAM.	 Mexico	AquilesMD	 Mexico
LA PANDILLA	 Mexico	Even	 Mexico
TRiByEM	 Mexico	A4	 Mexico
LA PANDILLA	 Mexico	SPOFITEC	 Mexico
ADAMO CREW	 Mexico	TRISPORTVF	 Mexico
BIKING	 Mexico	WesTriTeam	 Guatemala
AlinaNutriSport	 Mexico	WACHES DE TEJU	 Mexico
Nutriperformance Triathlon	 Mexico	TRICALIDO TRIATHLON TEAM	 Mexico
BIKING	 Mexico	TRICALIDO TRIATHLON TEAM	 Mexico
youngsters_community	 Mexico	Bart Coaching	 Canada
TEAM R3	 Mexico	TEAM R3	 Mexico
3Xtreme	 Mexico	TEAM R3	 Mexico
IronBar Tri Club	 Puerto Rico	Team Liv2Win	 Mexico
mind2motion	 Mexico	TRI CLUB SPORTA GT	 Guatemala
A4	 Mexico	BIKING	 Mexico
BIKING	 Mexico	WesTriTeam	 Guatemala
Alpunto	 Mexico	TEAM R3	 Mexico
TEAM R3	 Mexico	Team Liv2Win	 Mexico
AlinaNutriSport	 Mexico	Tempo Multisport	 United States
TEAM R3	 Mexico	TEAM R3	 Mexico
TRICALIDO TRIATHLON TEAM	 Mexico	WesTriTeam	 Guatemala
LA PANDILLA	 Mexico	mind2motion	 Mexico
DEPORTIVO 18 DE MARZO.	 Mexico	Dragons Querétaro	 Mexico

Para ser incluido en la competencia de IRONMAN Triclub y en los rankings de la carrera, debes confirmar que el nombre de tu club está asociado correctamente en tu cuenta de IRONMAN antes del (tiempo/día de vencimiento: Siempre el viernes antes del fin de semana del evento. Chequea tu lista actual de participantes AQUÍ, y si tu o tu club no están en la lista por favor contacte triclub@ironman.com

TEAM R3	Mexico	Raisins Team	Mexico
A4.	Mexico	DC Triathlon Club	United States
AquilesMD	Mexico	Team Mauna	United States
TRIJEX	Mexico	Barracudas Triatlon (Mexico)	Mexico
STUNNING	Mexico	Ironcamba Bolivia.	Bolivia
Nutriperformance Triathlon	Mexico	Ironcamba Bolivia.	Bolivia
Tiburones Huatulco	Mexico	AquilesMD	Mexico
TRIV,Ãs	Mexico	Ironcamba Bolivia.	Bolivia
Trinum	Mexico	Raisins Team	Mexico
TEAM R3	Mexico	Team Liv2Win	Mexico
AlinaNutriSport	Mexico	S&K Supplements.	Canada
A4.	Mexico	COCUSSE TRI TRAINING	Costa Rica
Desam.es.	Spain	Nightriders triathlon.	Mexico
AquilesMD	Mexico	Endurance Colombia	Colombia
TEAM R3	Mexico	MARMERI	Mexico
Team Zoot	United States	AquilesMD	Mexico
RCT Crew	Mexico	Tridente Team	Mexico
Raisins Team	Mexico	Pasadena Triathlon Club	United States
EPIC ENDURANCE.	Mexico	GUS GANGES	Mexico
BIKING	Mexico	EnduranceMX	Mexico
AlinaNutriSport	Mexico	Triathlon Club of San Diego	United States
MyProCoach	United Kingdom	TRICALIDO TRIATHLON TEAM	Mexico
Nutriperformance Triathlon	Mexico	AlinaNutriSport	Mexico
Even	Mexico	TRICALIDO TRIATHLON TEAM	Mexico
AquilesMD	Mexico	EnduranceMX	Mexico
huracanes	Mexico	AlinaNutriSport	Mexico
TriOn3	Mexico	A4.	Mexico
Nixus	Mexico	mind2motion	Mexico
Zur2 Team	Mexico	El Azote Triclub	Guatemala
Black Sharks	Mexico	mind2motion	Mexico
Cannibal Triathlon Team	Mexico	TriDot Triathlon Training	United States
Even	Mexico	Int3nsos	Mexico
Barracudas Triatlon (Mexico)	Mexico	Alaska Triathlon Club	United States
Seven Sport Club	Romania	Quarzo Triclub	Mexico
3volution	Mexico	Las Vegas Triathlon Club	United States
Paragon Training	United States	Alpunto	Mexico
Even	Mexico	Hot Mess Tri Club	United States
AquaSport	Mexico	Nutriperformance Triathlon	Mexico
Barracudas Triatlon (Mexico)	Mexico	GUS GANGES	Mexico

Para ser incluido en la competencia de IRONMAN Triclub y en los rankings de la carrera, debes confirmar que el nombre de tu club está asociado correctamente en tu cuenta de IRONMAN antes del (tiempo/día de vencimiento: Siempre el viernes antes del fin de semana del evento. Chequea tu lista actual de participantes AQUÍ, y si tu o tu club no estn en la lista por favor contacte triclub@ironman.com

Team Zoot	 United States	AlinaNutriSport	 Mexico
Rincon TriClub	 United States	DucksMx	 Mexico
Team Zoot Canada	 Canada	Nightriders triathlon	 Mexico
Nightriders triathlon	 Mexico	Nutriperformance Triathlon	 Mexico
Rincon TriClub	 United States	AlinaNutriSport	 Mexico
ADAMO CREW	 Mexico	TRISPORTVF	 Mexico
Nutriperformance Triathlon	 Mexico	VESPA	 Mexico
Barracudas Triatlon.(Mexico)	 Mexico	3volution	 Mexico
LA PANDILLA	 Mexico	Raisins Team	 Mexico
TriFennix	 Mexico	Barracudas Triatlon (Mexico)	 Mexico
Team Liv2Win	 Mexico	AlinaNutriSport	 Mexico
226 Triathlon	 Colombia	S&K Supplements	 Canada
BIKING	 Mexico	Raisins Team	 Mexico
ADAMO CREW	 Mexico	Ironcamba Bolivia	 Bolivia
AlinaNutriSport	 Mexico	Barracudas Triatlon (Mexico)	 Mexico
DucksMx	 Mexico	Sansego Triathlon Club	 United States
Team Liv2Win	 Mexico	Al-Limite	 Mexico
Garza Team MultiSports	 Mexico	TRIJEX	 Mexico
EnduranceMX	 Mexico	Barracudas Triatlon (Mexico)	 Mexico
TEAM AR2	 Colombia	3volution	 Mexico
Ironcamba Bolivia	 Bolivia	Austin Aquatics and Sports Academy	 United States
BIKING	 Mexico	TRIBOCA	 Mexico
3volution	 Mexico	The Collective Beat	 United States
ADAMO CREW	 Mexico	Team Zoot	 United States
SportsMetrics	 Mexico	AlinaNutriSport	 Mexico
Barracudas Triatlon (Mexico)	 Mexico	BASE Performance Team	 United States
LA PANDILLA	 Mexico	Spaero Triathlon	 United States
Brooklyn Triathlon Club	 United States	Coeur Sports	 United States
AlinaNutriSport	 Mexico	Purple Patch Fitness	 United States
Barracudas Triatlon (Mexico)	 Mexico	NBiCi Triatlon	 Mexico
Barracudas Triatlon (Mexico)	 Mexico	Hot Mess Tri Club	 United States
AlinaNutriSport	 Mexico	Ganbare	 Mexico
AlinaNutriSport	 Mexico	3volution	 Mexico
Nutriperformance Triathlon	 Mexico	AlinaNutriSport	 Mexico
mind2motion	 Mexico	TEAM R3	 Mexico
Int3nsos	 Mexico	Triode3 team	 Mexico
Ironcamba Bolivia	 Bolivia	TEAM R3	 Mexico
Makos Tri Club	 Mexico		
Barracudas Triatlon (Mexico)	 Mexico		

Para ser incluido en la competencia de IRONMAN Triclub y en los rankings de la carrera, debes confirmar que el nombre de tu club está asociado correctamente en tu cuenta de IRONMAN antes del (tiempo/día de vencimiento: Siempre el viernes antes del fin de semana del evento. Chequea tu lista actual de participantes AQUÍ, y si tu o tu club no están en la lista por favor contacte triclub@ironman.com



What's

Shop here & get your **MONEYBACK** SHOPPING INCENTIVE

1. Shop at authorized stores.
 2. Your purchase must be greater than \$1,200.00 MXN pesos
 3. When you purchase in cash, please note that you can only get **8.97%** of your up to \$3,000.00 MXN pesos.
- No limits apply when paid in non-cash forms of payment.



You can accumulate receipts from the same stores during your trip to Mexico.

4. Ask the store for all receipts, hand written and printed, as well as you credit card vouchers.
5. Visit any **MONEYBACK** SHOPPING INCENTIVE module and present the following information:
 - Copy of your passport and cruise ID
 - Hand written and printed receipts
 - Copy of your credit card vouchers

When traveling by plane you also need to show your boarding pass and immigration fo

6. You will receive your **8.97%** **MONEYBACK** SHOPPING INCENTIVE within 45 days of leaving the count card (45 days from the time all info above is provided).*

The following items are not subject to

- Consumptions and services (hotels, restaurants, taxis, airplane tickets, etc.)
- Food
- Books
- Medicines
- Opened liquor bottles

*In case info is missing during presentation in any **MONEYBACK** SHOPPING INCENTIVE office in Mexico, it can be sent via e-mail (see info on the back)

IRONMAN[®]

70.3[®] CAMPECHE

CAMPECHE
PURO AMOR

