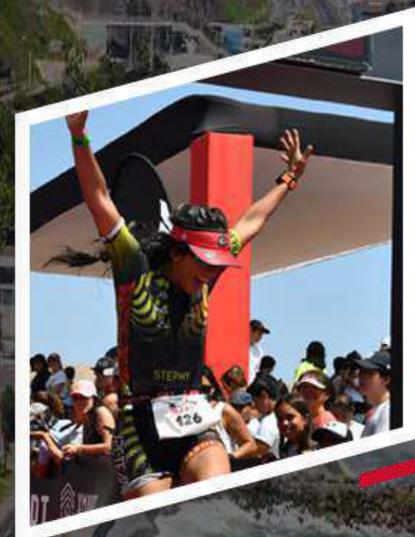


GUIA DEL ATLETA 2024



XMART
HEALTHY LIVING

IRONMAN®

70.3®



PERÚ
LIMA


HAUKI



INDICE

MENSAJE DE LA ORGANIZACIÓN	4
HORARIO DE EVENTOS	6
INFORMACIÓN MÉDICA Y DE SALUD	8
MENSAJE DEL ÁRBITRO PRINCIPAL	29
NATACIÓN 1.9 K	31
CICLISMO 90 K	36
TROTE /CARRERA 21.1 K	43
CLASIFICACIÓN AL MUNDIAL	46
AUSPICIADORES OFICIALES	53

LA ROCHE-POSAY

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Nº 1 MARCA DERMOCOSMÉTICA MAS RECOMENDADA POR DERMATÓLOGOS EN EL MUNDO*

INNOVACIÓN: MEXORYL 400
**NUESTRO MEJOR FILTRO CONTRA
LOS RAYOS UV MÁS DAÑINOS****



12h
EFEECTO
MATIFICANTE

ANTHELIOS UVMUNE 400 fps50+
PROTECTOR SOLAR

* Encuesta realizada entre el mercado de la dermocosmética llevada a cabo por AplusA y otros socios entre Enero de 2022 y mayo de 2022, en la que participaron dermatólogos de 32 países, que representan más del 82% del PBI mundial. **De La Roche Posay, Rayos UV en el rango de longitud de onda de 380-400nm. Test de consumidor, 130 individuos, 28 días. Precauciones y Advertencias: La sobreexposición al sol es un peligro para la salud. No permanezca demasiado tiempo al sol, incluso si usted utiliza un producto de protección solar, ya que no lo protege al 100% ni contra la insolación. Niños y bebés: no se recomienda la exposición directamente al sol. Para menores de 6 (seis) meses. Consultar al médico. NSOC57008-22PE, NSOC58557-23PE. L'OREAL PERU S.A. RUC 20416414018.

FITPOINT

LO MEJOR DEL RUNNING Y TRAINING EN UN SOLO LUGAR

asics



361°

ALTRA

new balance

OOFOS



SKECHERS
PERFORMANCE

Kappa

PUMA

Reebok

GARMIN.

ENCUÉTRANOS EN:

C.C. JOCKEY PLAZA - LIMA

C.C. REAL PLAZA SALAVERRY - LIMA

C.C. REAL PLAZA PRIMAVERA - LIMA

C.C. MALLPLAZA CAYMA - AREQUIPA

C.C. MALLPLAZA - TRUJILLO



MENSAJE DE LA ORGANIZACIÓN

Bienvenidos a esta nueva edición del IRONMAN 70.3 Perú. Para nosotros es un gran privilegio poder producir un evento de clase internacional en nuestro país, en una locación única como el circuito de playas de la Costa Verde en Lima. Una ciudad y un país que junta todo: historia, cultura, gastronomía, belleza natural y las condiciones ideales para un circuito de IRONMAN 70.3 rápido y muy competitivo.

Estamos seguros que, como nosotros, disfrutarán de esta experiencia. En las páginas que siguen a continuación, así como durante las charlas técnicas obligatorias, podrán encontrar respuesta a todas las inquietudes que tengan sobre este gran evento deportivo. Lo único que nos queda desde la organización, es agradecer su entusiasmo y arduo entrenamiento para llegar aquí y desearles que disfruten de esta gran fiesta del triatlón que hace hoy una parada muy importante en el circuito mundial IRONMAN 70.3.

Queremos por supuesto agradecer a la gran comunidad de triatletas peruanos, que han recibido este evento con los brazos abiertos. A nuestros auspiciadores y socios de este evento, sin los cuales nada habría sido posible. Y a cada una de las personas que ha sido clave durante largos meses para que podamos hacer historia y disfrutar nuevamente de un evento IRONMAN 70.3 en Perú.

¡Estamos ansiosos por ver a cada uno de ustedes cruzar la meta este próximo 21 de Abril!

Les deseamos una excelente y segura carrera

Equipo IRONMAN 70.3 Perú

PULLMAN
HOTEL

NOT JUST A HOTEL

MÁS DE 150 HOTELES EN TODO EL MUNDO
MIRAFLORES | LIMA | PERÚ

UNA MARCA **All**

EL PROGRAMA DE FIDELIDAD DE LOS HOTELES ACCOR

RESERVAS

reservas-premiumbrands@accor.com | (01) 313 1430

www.pullmanmiraflores.pe



pullman
HOTELS AND RESORTS

LIMA MIRAFLORES



PROGRAMA 2024 SCHEDULE 2024

VIERNES, 19 DE ABRIL DE 2024

FRIDAY, APRIL 19th, 2024

COMIENZO START	FIN END	EVEN TO EVENT	LOCACIÓ N LOCATION
10:00 AM 10:00 AM	7:00 PM 7:00 PM	EXPO OFICIAL IRONMAN 70.3 PERÚ OFFICIAL EXPO IRONMAN 70.3 PERÚ	CLUB SOCIAL MIRAFLORES CLUB SOCIAL MIRAFLORES
10:00 AM 10:00 AM	7:00 PM 7:00 PM	INFORMACIÓ N GENERAL DEL EVENTO GENERAL INFORMATION OF THE EVENT	CLUB SOCIAL MIRAFLORES CLUB SOCIAL MIRAFLORES
10:00 AM 10:00 AM	7:00 PM 7:00 PM	TIENDA OFICIAL IRONMAN 70.3 PERÚ OFFICIAL STORE IRONMAN 70.3 PERÚ	CLUB SOCIAL MIRAFLORES CLUB SOCIAL MIRAFLORES
10:00 AM 10:00 AM	7:00 PM 7:00 PM	SERVICIO MECÁ NICO MECHANICAL SERVICE	CLUB SOCIAL MIRAFLORES CLUB SOCIAL MIRAFLORES
10:00 AM 10:00 AM	12:30 PM 12:30 PM	REGISTRO DE ATLETAS GRUPO 1 ATHLETE CHECK-IN GROUP 1	CLUB SOCIAL MIRAFLORES CLUB SOCIAL MIRAFLORES
12:30 PM 12:30 PM	3:00 PM 3:00 PM	REGISTRO DE ATLETAS GRUPO 2 ATHLETE CHECK-IN GROUP 2	CLUB SOCIAL MIRAFLORES CLUB SOCIAL MIRAFLORES
12:00 PM 12:00 PM	1:00 PM 1:00 PM	CHARLA TÉCNICA GRUPO DE EDAD - ESPAÑOL AGE GROUP ATHLETES BRIEFING - SPANISH	CLUB SOCIAL MIRAFLORES CLUB SOCIAL MIRAFLORES
3:00 PM 3:00 PM	6:00 PM 6:00 PM	REGISTRO DE ATLETAS GRUPO 3 ATHLETE CHECK-IN GROUP 3	CLUB SOCIAL MIRAFLORES CLUB SOCIAL MIRAFLORES
4:00 PM 4:00 PM	5:00 PM 5:00 PM	CHARLA TÉCNICA GRUPO DE EDAD - INGLES AGE GROUP ATHLETES BRIEFING - ENGLISH	CLUB SOCIAL MIRAFLORES CLUB SOCIAL MIRAFLORES

SÁBADO, 20 DE ABRIL DE 2024

SATURDAY, APRIL 20th, 2024

10:00 AM 10:00 AM	5:00 PM 5:00 PM	EXPO OFICIAL IRONMAN 70.3 PERU OFFICIAL EXPO IRONMAN 70.3 PERU	CLUB SOCIAL MIRAFLORES CLUB SOCIAL MIRAFLORES
10:00 AM 10:00 AM	5:00 PM 5:00 PM	INFORMACIÓ N GENERAL DEL EVENTO GENERAL INFORMATION OF THE EVENT	CLUB SOCIAL MIRAFLORES CLUB SOCIAL MIRAFLORES
10:00 AM 10:00 AM	5:00 PM 5:00 PM	TIENDA OFICIAL IRONMAN 70.3 PERÚ OFFICIAL STORE IRONMAN 70.3 PERÚ	CLUB SOCIAL MIRAFLORES CLUB SOCIAL MIRAFLORES
10:00 AM 10:00 AM	4:00 PM 4:00 PM	SERVICIO MECÁ NICO MECHANICAL SERVICE	CLUB SOCIAL MIRAFLORES CLUB SOCIAL MIRAFLORES
10:00 AM 10:00 AM	12:00 PM 12:00 PM	CHECK-IN DE BICICLETAS OBLIGATORIO GRUPO 1 MANDATORY BIKE CHECK-IN GROUP 1	PLAYA AGUA DULCE - CHORRILLOS PLAYA AGUA DULCE - CHORRILLOS
10:00 AM 10:00 AM	1:00 PM 1:00 PM	REGISTRO DE ATLETAS GRUPO 4 ATHLETE CHECK-IN GROUP 4	CLUB SOCIAL MIRAFLORES CLUB SOCIAL MIRAFLORES
11:00 AM	12:00 PM	CHARLA TÉCNICA GRUPO DE EDAD - ESPAÑOL	CLUB SOCIAL MIRAFLORES

11:00 AM	12:00 PM	AGE GROUP ATHLETES BRIEFING - SPANISH	CLUB SOCIAL MIRAFLORES
1:00 PM 1:00 PM	2:00 PM 2:00 PM	CHARLA TÉCNICA PROFESIONALES - INGLES PRO ATHLETES BRIEFING - ENGLISH	CLUB SOCIAL MIRAFLORES CLUB SOCIAL MIRAFLORES
1:00 PM 1:00 PM	4:00 PM 4:00 PM	REGISTRO DE ATLETAS GRUPO 5 ATHLETE CHECK-IN GROUP 5	CLUB SOCIAL MIRAFLORES CLUB SOCIAL MIRAFLORES
12:00 PM 12:00 PM	2:00 PM 2:00 PM	CHECK-IN DE BICICLETAS OBLIGATORIO GRUPO 2 MANDATORY BIKE CHECK-IN GROUP 2	PLAYA AGUA DULCE - CHORRILLOS PLAYA AGUA DULCE - CHORRILLOS
2:00 PM 2:00 PM	5:00 PM 5:00 PM	CHECK-IN DE BICICLETAS OBLIGATORIO GRUPO 3 MANDATORY BIKE CHECK-IN GROUP 3	PLAYA AGUA DULCE - CHORRILLOS PLAYA AGUA DULCE - CHORRILLOS
3:00 PM 3:00 PM	4:00 PM 4:00 PM	CHARLA TÉCNICA GRUPO DE EDAD - INGLES AGE GROUP ATHLETES BRIEFING - ENGLISH	CLUB SOCIAL MIRAFLORES CLUB SOCIAL MIRAFLORES

DOMINGO, 21 DE ABRIL DE 2024

SUNDAY, APRIL 21st, 2024

4:00 AM 4:00 AM	5:00 AM 5:00 AM	BUSES A LA LARGADA BUSES TO SWIM START	HOTELES OFICIALES - MIRAFLORES OFICIAL HOTELS - MIRAFLORES
04:00 AM 04:00 AM	6:00 AM 6:00 AM	APERTURA DE TRANSICIÓN TRANSITIONS OPENS	PLAYA AGUA DULCE - CHORRILLOS PLAYA AGUA DULCE - CHORRILLOS
6:10 AM 6:10 AM		HIMNO NACIONAL DEL PERÚ PERUVIAN NATIONAL ANTHEM	PLAYA AGUA DULCE - CHORRILLOS PLAYA AGUA DULCE - CHORRILLOS
06:15 AM 06:15 AM		PARTIDA PROFESIONALES VARONES MALE PRO START ATHLETES	PLAYA AGUA DULCE - CHORRILLOS PLAYA AGUA DULCE - CHORRILLOS
06:20 AM 06:20 AM		PARTIDA PROFESIONALES DAMAS FEMALE PRO START ATHLETES	PLAYA AGUA DULCE - CHORRILLOS PLAYA AGUA DULCE - CHORRILLOS
6:25 AM 6:25 AM		PARTIDA GRUPOS DE EDAD START AGE GROUP	PLAYA AGUA DULCE - CHORRILLOS PLAYA AGUA DULCE - CHORRILLOS
12:00 PM 12:00 PM	4:30 PM 4:30 PM	RETIRO DE BICICLETAS Y BOLSAS DE TRANSICIÓN DEL PARQUE CERRADO (T2) MANDATORY BIKE AND GEAR CHECK OUT IN TRANSITION AREA (T2)	PLAYA AGUA DULCE - CHORRILLOS PLAYA AGUA DULCE - CHORRILLOS
3:30 PM 3:30 PM		CIERRE DE LA COMPETENCIA (APROXIMADAMENTE) COMPETITOR CLOSES (APPROXIMATELY)	PLAYA AGUA DULCE - CHORRILLOS PLAYA AGUA DULCE - CHORRILLOS
		CEREMONIA DE PREMIACIÓN, COMIENZA LUEGO DEL CIERRE DE LA COMPETENCIA AWARDS CEREMONY, IMMEDIATELY FOLLOWINGS AWARDS IN FINISH LINE ZONE	ZONA DE LLGADA PLAYA AGUA DULCE - CHORRILLOS FINISH LINE ZONE PLAYA AGUA DULCE - CHORRILLOS
		ASIGNACIÓN DE SLOTS Y ROLL DOWN PARA EL CAMPEONATO MUNDIAL 2024 IRONMAN 70.3 SLOT ALLOCATION & ROLL DOWN FOR THE 2024 IRONMAN 70.3 WORLD CHAMPIONSHIP	ZONA DE LLGADA PLAYA AGUA DULCE - CHORRILLOS FINISH LINE ZONE PLAYA AGUA DULCE - CHORRILLOS

** El programa del evento puede sufrir modificaciones sin previo aviso.

** Event program may change without notice.

Información importante médica y de salud

Su seguridad es nuestra principal preocupación. El equipo médico estará dotado de personal en las instalaciones médicas del evento:

- 3 paramédicos en zona de playa y 2 puntos de extracción con ambulancias y médicos en la orilla de playa para el circuito de natación.
- 4 ambulancias en el circuito de ciclismo (Subida Huaylas, Curva Los Pavos, Subida Marbella, Subida Bertoloto). 2 Móviles de rescate en Subida Waikiki y Subida Haya de la Torre). 2 puestos de auxilio médico en las áreas de servicio (zona de hidratación). 3 motos con paramédico cubriendo todo el circuito.
- 2 ambulancias en el circuito de carrera. 2 Puestos de auxilio médico en las áreas de servicio de carrera (zona de hidratación)
- Puesto de atención médica en zona de llegada (Principal – Centro de control). 2 Ambulancias, 1 médico, 3 paramédicos, 3 asistentes de enfermería, personal voluntario.

Si no te sientes bien en la mañana de la carrera, te recomendamos encarecidamente que no comiences el evento. Si decides no comenzar el evento, debes informar a un oficial de la carrera para que podamos retirarte oficialmente del evento.

Si comienzas a sentirte mal en cualquier momento durante el día de la carrera, te instamos a que busques ayuda en lugar de continuar.

NO TENGAS MIEDO DE PEDIR AYUDA

No recibirá una penalización ni será descalificado por recibir una evaluación médica

Si en algún momento durante la carrera experimenta dolor o malestar en el pecho, dificultad para respirar, aturdimiento (mareos), entumecimiento alrededor de la boca o en las manos, dificultad para concentrarse o dejar de sudar, deténgase inmediatamente y busque atención médica. Una evaluación médica no constituye asistencia externa. No recibirá una multa ni será descalificado por recibir una evaluación médica o por tener a alguien que lo ayude a obtener asistencia médica.

Durante la natación: Levante y agite la mano, lo que alertará al equipo de seguridad acuática de que necesita ayuda. Si puedes, también puedes verbalizar que necesitas ayuda gritando "ayuda". También puedes subirte a un kayak, una tabla de paddle surf o un barco cercano.

No serás descalificado por agarrarte a cualquiera de estos elementos de seguridad durante la carrera.

Durante la bicicleta: Si estás en un puesto de avituallamiento, hazle saber a alguien que necesitas ayuda médica. Si no se encuentra cerca de un puesto de socorro, DETÉNGASE, hágale saber a alguien que necesita ayuda médica. Cualquiera puede ayudar: otro atleta, un voluntario, un vehículo del personal, un vehículo de apoyo al evento o una moto del evento en el recorrido; incluso un espectador. Pídeles que avisen al puesto de socorro más cercano o al miembro del personal de que necesitas asistencia médica. Asegúrese de proporcionar su número de dorsal para iniciar su atención.

Durante la carrera: Igual que la bicicleta. Si se encuentra en un puesto de socorro, hágale saber a alguien que necesita ayuda médica. Si no se encuentra cerca de un puesto de socorro, DETÉNGASE, hágale saber a alguien que necesita ayuda médica. Cualquiera puede ayudar: otro atleta, un voluntario, un vehículo del personal, un vehículo de apoyo al evento o una moto del evento en el recorrido; incluso un espectador. Pídeles que avisen al puesto de socorro más cercano o al miembro del personal de que necesitas asistencia médica. Asegúrese de proporcionar su número de dorsal para iniciar su atención.

Ayudar a otro atleta : Si un atleta necesita ayuda, siga los mismos pasos enumerados anteriormente para obtener asistencia médica para el atleta. No será descalificado ni recibirá una penalización por ayudar a un compañero atleta con necesidad médica. En el recorrido de bicicleta y carrera a pie, asegúrese de proporcionar el número de dorsal del atleta que necesita ayuda.

Una vez que haya terminado la carrera, no abandone el área posterior a la carrera hasta que pueda beber sin vomitar, pararse sin mareos y sentirse bien. Si no se siente bien, acérquese a la carpa médica del evento para ser evaluado por el equipo médico antes de abandonar el área de recuperación.

Gestione su salud y seguridad el día de la carrera: compita sano, compita de forma inteligente

Visite nuestra página web Athlete Smart para obtener más información sobre su salud antes de la carrera y durante la competencia: <https://www.ironman.com/athlete-smart>

PRE - CARRERA

SEGURIDAD PERSONAL

Siempre entrena con por lo menos un acompañante y lleva una identificación y número de emergencia. En la ciudad de Lima las playas son públicas y existe la posibilidad de nadar en ellas y también en el área del evento previo al mismo.

Al manejar bicicleta, utiliza las ciclovía destinadas para ello en la ciudad.

Es peligroso circular en bicicleta en vías de tránsito vehicular y si es que no están cerradas.

Como un buen invitado a Lima, les pedimos que cumplan con el reglamento de tránsito y así evitar multas y/o accidentes.

Para la práctica de la carrera pedestre tenemos: el Malecón de Miraflores y San Isidro.

Es recomendable entrenar en el circuito de playas de la Costa Verde cuando este esté cerrado al tráfico.

En caso realicen prácticas en áreas urbanas y calles recordar utilizar ropa reflectiva y llevar una identificación.

INFORMACIÓN – EXPO/ATHLETE CHECK-IN OBLIGATORIO

Tanto la Expo como el Athlete Check-In se realizarán en el Club Social Miraflores, Lima, Perú. El viernes 19 de 10:00 AM – 6:00 PM y el sábado 20 de Abril, de 10:00 AM – 4:00 PM.

Los atletas podrán visitar los stands de las marcas participantes y la Tienda Oficial IRONMAN 70.3 Perú una vez hayan pasado el proceso de Check-in.

CONGRESILLOS TÉCNICOS OBLIGATORIOS

Debido a que tenemos que cumplir con el aforo permitido en interiores tendremos las opciones de poder asistir a los congresillos técnicos de manera presencial, los cuáles se darán en diferentes horarios. Igualmente estaremos publicando información importante de la carrera en nuestras redes sociales para que los atletas puedan informarse.

En los Congresillos se da toda la información de la carrera, ruta, tiempos de corte y cualquier cambio de último minuto.

DIRECCIONES

IRONMAN 70.3 PERÚ EXPO Y ATHLETE CHECK-IN

Club Social Miraflores, Malecón de la Reserva 535, Lima

BIKE CHECK IN – TRANSICIÓN

Playa Agua Dulce, Chorrillos, Lima

INICIO DE NATACIÓN

Playa Agua Dulce, Chorrillos.

<https://bit.ly/42mDEgu>

PRE - CARRERA

BIKE CHECK-IN OBLIGATORIO

El Check-In de bicicletas es obligatorio y será por citas, comenzando el sábado 20 de Abril de 10:00 A.M. a 5:00P.M. En el Área de Transición, en La Playa Agua Dulce, Los zapatos y el casco se pueden amarrar a la bicicleta. Usted tendrá acceso a su bicicleta desde las 4:00 A.M - 6:00 A.M del día de la carrera, pero no se le permitirá moverla del Área de Transición hasta el comienzo del circuito de ciclismo. Por favor, llegue temprano al Área de Transición para contar con el tiempo suficiente para configurar su equipo. Se les entregará una tarjeta de color que representa el horario, esta se entregará en el Athlete Check-in. No se permitirá la entrada de ninguna bicicleta en la mañana del evento. Los atletas podrán cubrir los asientos y timones en el caso el clima lo exija, pero no se permitirá cobertores completos. Tendrán acceso a sus bicicletas desde la apertura de la transición, pero ninguna bicicleta podrá ser retirada del área de transición hasta la hora asignada para esto.

RELEVOS BIKE CHECK-IN

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

SHUTTLES Y ESTACIONAMIENTO PARA CHECK-IN DE LA BICICLETA

Tendremos servicio de shuttle bus solo para los atletas que estén registrados en Hotel oficial debe ser reservado con antelación.

Para mas información:

*Pullman hotel and resorts - Miraflores

Correo : reservas-premiumbrands@accor.com y/o a los teléfonos : + 51 1 3131430 / +51 1 208 1223

WhatsApp : +51 986284756

Instagram: @pullmanlimamiraflores

*Pullman hotel and resorts -Miraflores s encuentra ubicado a tres cuadras de la expo y dos cuadras del centro comercial Larcomar.

BUSES & ESTACIONAMIENTO

SERVICIO DE BUSES

EXCLUSIVO PARA ATLETAS HOSPEDADOS EN LOS HOTELES OFICIALES

Estaremos ofreciendo servicio de transportación desde el Hotel Oficial hasta el área de transición el Sábado 20 y domingo 21 de Abril .

Los buses , saldrán el sábado 20 de abril en tres horarios: 10:00 am / 1:00 pm / 3:00 pm y esperaran a los atletas por el lapso de 1 hora para el ingreso de sus bicicletas a la zona de transición y luego regresara a esos atletas a al Hotel Oficial.

El domingo 21 de Abril los buses saldrán desde las 4 am y llevaran a los atletas hospedados en el Hotel Oficial hacia la zona de competencia. Estos mismos buses regresaran a estos mismos atletas al hotel a partir de las 2pm del mismo domingo 21 de Abril.

ESTACIONAMIENTO

Para el registro de bicicletas el sábado 20 de Abril estarán habilitados los estacionamientos de las piletas en Chorrillos y playa de Pescadores.

Ese día el tráfico no estará cerrado y los atletas pueden llegar a la zona de transición sin problemas.

El Domingo 21 de Abril , se cerrará el tráfico a partir de las 4 am en la Costa Verde y los accesos solo serán la bajada al lado del club Regatas Lima y la bajada de la Av. Huaylas de Chorrillos hasta las 5 am Se habilitaran dos estacionamientos en la Playa Pescadores y en zona de las piletas.

Se recomienda a los atletas acudir en taxi o que un familiar los traslade el día de la carrera debido a que los estacionamientos son pequeños y no tendrán la capacidad de albergar a todos los vehículos.

El público puede disfrutar del evento desde los puentes peatonales a lo largo de la Costa Verde



ATHLETE CHECK - IN

FECHA:

- Viernes 19 de Abril del 2024
 - 10:00 AM a 6:00 PM
- Sábado 20 DE Abril del 2024
 - 10:00 AM a 4:00 PM

Los atletas que no logren registrarse en las horas designadas no se le permitirá competir. **TODOS LOS KITS DE ATLETAS DEBEN SER RECOGIDOS AL SABADO 20 DE ABRIL A LAS 4:00 PM.**

DONDE:

Club Social Miraflores, Malecón de la Reserva 535.
Frente a Larcomar.
Estacionamientos en Larcomar.

¿QUÉ DEBEN TRAER?

- Documento Nacional de identidad con foto (ID) y el número que registró al inscribirse.
- Código QR de registro de Active.

PASOS PARA EL CHECK -IN

- Los atletas recibirán un link de Active.com para escoger la hora de registro.
- Traer el código QR de inscripción ya sea digital o impreso.
- Deben mostrar una identificación con foto para poder recibir el BIB
- Firmar los relevos de responsabilidad (waivers)
- Retirar su paquete de competidor.
- Retirar el chip de competencia.

CONTACO DE EMERGENCIA

Todos los atletas deben hacer su verificación en los días y horas designadas. Si algún atleta tiene una emergencia legítima, IRONMAN 70.3 Perú tratará de ayudar al atleta siempre y cuando el atleta se comunicó a:

peru70.3@ironman.com / 987737023 / 944 474 101

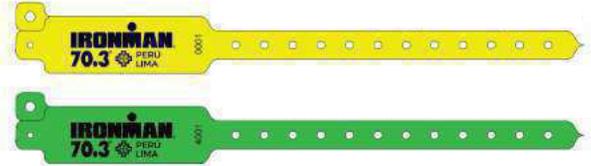
EL PAQUETE DE CARRERA INCLUIRÁ LO SIGUIENTE :

- Bib con número para la carrera pedestre.

- Calcomanías con números para casco y bicicleta bolsa de equipo.
- Gorra de natación.
- Cintillo o Brazaletes del evento.
- Bolsa para ropa (blanca, roja y azul)
- Tatoo

***El chip de la carrera lo retirarán después del área de verificación, y de los tickets de salida de Bicicletas (2) para no atletas.**

CINTILLO O BRAZALETE DEL ATLETA



Se le entregará a cada atleta un cintillo o brazaletes con el número de competencia. Este cintillo los identifica como atleta de la competencia y debe ser utilizado durante todo el día de actividades y competencia. El cintillo es necesario para rápidas identificaciones médicas y además les permite entrar en áreas de transición, de recuperación y alimentos. Este cintillo no debe ser usado con cintillos de otros eventos.

CALCOMANÍAS PARA CICLISMO

Recibirán las siguientes calcomanías:

- Para el poste de la bicicleta
- Para el frente de la bicicleta.
- Extras para marcar pertenencias.

Asegúrense que la calcomanía del poste de la bicicleta esté visible de ambos lados. Las calcomanías no pueden ser alteradas de ninguna manera. La calcomanía del casco debe ir en la parte frontal del casco y la calcomanía del timón debe ir en el frente. No se permitirá el uso de ningún otro tipo de calcomanía que no se el entregado.

RELEVOS

Cada uno de los integrantes del relevo deben asistir juntos al Check In para firmar su formato de exoneración, recoger su paquete de competidor los días de registro. Asegúrate que tu paquete incluya:

- 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).
- Bike check out tickets (2) para no atletas

RELEVOS

FORMATO DE EXONERACIÓN

Cada uno de los integrantes del relevo deben asistir juntos al Check-in para firmar su formato de exoneración, recoger su paquete de competidor los días de registro. Los miembros de relevo no podrán retirar paquetes de carrera de compañeros.



INGRESO DE LA BICICLETA

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



ZONA ESPECIAL PARA RELEVOS

Habrà una zona especial para los relevos en el inicio de la natación (última ola de salida) y una en el área de transición para el relevo de natación al ciclismo, donde el relevo ciclista deberá permanecer dentro para hacer el intercambio del chip.



INTERCAMBIO DE CHIP

Los relevos tendrán un área designada en el área de transición para realizar el intercambio del chip con el relevo correspondiente. Los relevos siempre deben permanecer dentro de esta área.



Esta área estará ubicada en la zona sur de transición al costado del arco de salida de carrera.

RELEVOS

Los integrantes del relevo deben de ir juntos para firmar su formato de exoneración, recoger su paquete de competidor los días de registro.

Asegúrate de que tu paquete incluya:

- 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)
- Bike check out tickets (2) para no atletas

ON[®] OPTIMUM NUTRITION

#1
EN VENTA
EN EL
MUNDO



24G
PROTEÍNA

5.5G
BCAAS

¡AUSPICIADOR OFICIAL DEL DESAFÍO
MÁS GRANDE DE TU VIDA!

IRONMAN[®]
70.3[®]  **PERÚ**
LIMA

GOLD STANDARD 100% WHEY DOUBLE RICH CHOCOLATE (DE-1712), GOLD STANDARD 100% WHEY VANILLA ICE CREAM (DE-2746), GOLD STANDARD 100% WHEY COOKIES AND CREAM (DE-1811). SUPLEMENTO NUTRICIONAL. NO DEBE UTILIZARSE COMO SUSTITUTO DE UNA DIETA EQUILIBRADA. NO SUPERAR LA DOSIS DIARIA EXPRESAMENTE RECOMENDADA PARA PRODUCTOS DIETÉTICOS. SI EXPERIMENTA ERUPCIÓN CUTÁNEA U OTRA REACCIÓN ALÉRGICA, SUSPENDA SU USO Y CONSULTE A SU MÉDICO. NO SE RECOMIENDA USAR EN MENORES DE 18 AÑOS.



LOS EXPERTOS
EN NUTRICIÓN

PRE RACE - ATHLETE PACKET

PAQUETE DEL ATLETA

▲ BRAZALETE



De uso obligatorio desde el check in, durante la competencia, retiro de bicis en el bike check out y para la asignación de cupos al mundial

▲ MOCHILA



De uso para resguardo de implementos

▲ GORRO



De uso obligatorio para todos los atletas durante la natación

▲ BIKE STICKERS



Debe de ser utilizado durante toda la carrera

▲ HELMET AND GEAR BAG STICKERS



La calcomanía del casco debe ir en la parte frontal del casco

▲ BIKE CHECK OUT TICKET



En caso no pueda retirar su bicicleta y pertenencias en el Bike Check Out, y otra persona le retire sus pertenencias.

▲ BIB



Debe de ser utilizado durante toda la carrera pedestre

▲ TATOO



Se aplica antes de entrar a transición el Domingo

IRONMAN.

PARA

TOCAR

EL CIELO,

PRIMERO

HAY QUE

TOCAR

EL SUELO

#SIGUESUDANDO

G GATORADE

DIA DE LA CARRERA

LA MAÑANA DEL EVENTO – SHUTTLES

Los buses empezarán a transportar a los atletas alojados en el hotel oficial al área de transición T1 a las 4:00 AM. Recordar llevar todo lo necesario.

Podrán encontrar la Carpa de Servicio Técnico de Bicicletas en la entrada de la T1. NO utilizar el BIB en la natación ya que se deteriorará con el agua. NO podrán ingresar a la Transición sin el cintillo o brazaletes de competencia, el chip. La transición cierra a las 6:00AM .

ESTACIONAMIENTO / PARKING

Estacionamientos disponibles :

Playa Pescadores . Se recomienda a los atletas locales no ir en auto , debido al aforo de la playa . Se recomienda ir en taxi o que un familiar lo traslade.

BODY MARKING

Los atletas podrán marcar su número de competidor en sus gorros de natación.

La Organización entregará un Tatoo para la numeración de los atletas (no es obligatorio)

RELLENO DE BOTELLAS / BOTTLE FILL

En area de transicion encontrara una estacion de relleno de agua "Bottle Fill" para rellenar sus botellas de ciclismo antes de la competencia. Esta estacion será removida al cerrar la transicion a las 6:00 AM.

ESTACION DE BLOQUEADOR SOLAR

El área de transicion encontrará una estacion con bloqueador solar individual para ser utilizado por los atletas.

BOLSA BLANCA

Es para guardar la ropa seca, articulos para preparar su bici, sandalias, toalla, etc, y deberá dejarse en el área designada bolsas blancas. en la transición. Esta bolsa será llevada al área de la meta donde la podrán recoger cruzando la meta.

Objetos de valor, bombas de aire y maletas o backpacks no serán aceptados. Recomendamos ampliamente y en especial no depositar teléfonos, iPods, cámaras fotográficas, aparatos electrónicos, relojes, lentes, etc. El comité organizador no se hará responsable por objetos de valor dejados en las bolsas. Al término de la competencia, deberás recoger tu bolsa blanca en el área designada en la meta.

BOLSA ROJA

Es para guardar las cosas que utilizara en el ciclismo y deberá dejarse en el rack donde estaba colocada la bicicleta y ser retirada al momento de sacar la bicicleta después de la competencia. Al término la competencia, deberás recoger tu bolsa roja en la zona de transición con tu bicicleta antes de las 5:00 PM

BOLSA AZUL

Es para guardar las cosas que utilizara en el atletismo y deberá dejarse en el rack donde estaba colocada la bicicleta y ser retirada al momento de sacar la bicicleta después de la competencia.

Al término la competencia, deberá recoger tu bolsa roja en la zona de transición con tu bicicleta antes de las 5:00 PM

USO OPCIONAL DEL WETSUIT – TRAJES DE NEOPRENO

Los trajes de neopreno serán permitidos si la temperatura del agua es de (incluido) 76.1 grados Fahrenheit (24.5 grados Celsius) o más frío. Los trajes de neopreno no pueden ser de más de 5mm de grueso. Los atletas que insistan en usar trajes de neopreno a pesar que no sea la temperatura de uso legal, no serán elegibles para la premiación por Categoría de Edad, Campeonatos Mundiales ni roll-down.

SALIDA NATACION "ROLLING START"

Los atletas deberán comenzar a caminar hacia el área de la salida de natación en la Playa Agua Dulce tan pronto terminen sus preparativos.

Los atletas entrarán al agua de manera continua a través de una zona controlada de acceso.

DIA DE LA CARRERA

Los atletas nadarán 1.9 km en mar abierto en la Playa Agua Dulce, Chorrillos. Se espera que la temperatura del agua este entre los 19-21 grados centigrados. La transición entre la natación y la bicicleta se llevará a cabo en Playa Agua Dulce.

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.

PUESTOS DE HIDRATACIÓN

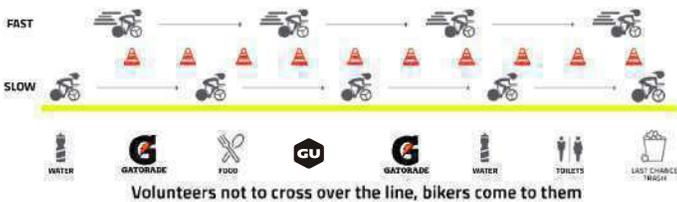
CICLISMO

Punto 1 (KM 1, 31, 61)

Puesto 2 (KM 15, 45, 75)

- Productos para Hidratación: Agua San Carlos Gatorade , geles y bananas.

Bike Course Aid Stations



ATLETISMO

Puesto 1 – (KM 1.1, 5.9, 7.4, 12.6, 14.3, 19.0)

Puesto 2 – (KM 3.2, 3.8, 9.9, 10.5, 16.4, 16.9)

En todos los puntos de hidratación habrá:

- Productos para Hidratación: Agua San Carlos, Gatorade , frutas , Pepsi, Geles Gu , Salados

Run Course Aid Stations



RELEVOS DÍA DE LA COMPETENCIA

Habrà una zona especial para postas en la zona de transición. El relevo ciclista y el relevo corredor deberán permanecer dentro de esta zona para hacer el intercambio del chip, con el relevo correspondiente.

Esta área estará ubicada en la zona sur de transición al costado del arco de salida de carrera.

RELEVOS - REGLAS DE TIEMPO Y TRANSFERENCIA DE CHIP

Para garantizar una lectura correcta de la sincronización del chip, los atletas de relevo deben mantener la correa y el chip en el tobillo en todo momento. Los atletas deben realizar el traspaso de éste de tobillo a tobillo en el área de relevo especificada. Los atletas no deben correr con el chip en sus manos en ningún momento para asegurar una lectura precisa del chip. Los atletas deben entregar la correa/chip de tiempo para avanzar a la siguiente disciplina. De no hacerlo, resultará como un DNF.

RELEVO: NATACION - CICLISMO

La bicicleta no debe retirarse del portabicicletas hasta que el chip se transfiera correctamente y se adjunte al siguiente compañero de equipo. El atleta que realice la natación saldrá del nado y se dirigirá al área de transición, donde se encontrará con el atleta que realice la bicicleta y deberán hacer la transferencia de la correa de chip / tobillo. Solo después de que el chip y la correa del tobillo hayan sido transferidos, puede el atleta que realiza el recorrido de bicicleta ir al portabicicletas para comenzar esta disciplina.



NADA, HIDRÁTATE.
PEDALEA, HIDRÁTATE.
CORRE, HIDRÁTATE.

IRONMAN® **SAN CARLOS**®

Hidratador oficial de todos

SWIM - BIKE - RUN - LIFESTYLE

CINCOAM[®]

TIENDA ESPECIALIZADA EN **DEPORTES DE RESISTENCIA:**
TRIATLÓN, NATACIÓN, CICLISMO Y RUNNING.



VISÍTANOS EN

**CALLE JOSÉ SABOGAL 291,
TIENDA 306, MIRAFLORES, LIMA**

 **924 828 442**

 www.cincoampe.com   /cincoampe

DIA DE LA CARRERA

RELEVO: CICLISMO - ATLETISMO

El chip no se puede quitar hasta que la bicicleta esté correctamente colocada en el lugar designado.

RELEVO: ATLETISMO - "FINISH LINE"

Solamente el participante de relevo que va a realizar el atletismo puede cruzar la línea de meta. Todos los demás participantes del equipo de relevo podrán acceder a el área de finishline de atletas. El ciclista que este en transición, debe tener el chip del nadador antes de desmontar la bicicleta y debe de colocar la bicicleta en el lugar antes de pasar el chip al corredor. Si un miembro del equipo de relevo se retira de alguna etapa o no cumple con la asignación de tiempo dada, el equipo de relevo no podrá continuar la carrera y será descalificado.

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 de arribo de su relevo correspondiente. No hacerlo será motivo de descalificación.

La zona de relevos contará con sanitarios 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), tomar agua y recuperarse. *El nadador y el ciclista de relevo deberá recoger su propia medalla antes de dirigirse a la zona de recuperación. Queda estrictamente prohibido cruzar la línea de meta con los integrantes del relevo. Solo el corredor del relevo puede cruzar la meta.

TIEMPOS DE CORTE DE LA CARRERA

La carrera terminará oficialmente 8 horas y 30 minutos después de que el último atleta comience a nadar.

Cada atleta o miembro del equipo de relevos tendrá 8 horas y 30 minutos para completar todo el recorrido.

Cualquier atleta o miembro del equipo de relevos que tarde más de 8 horas y 30 minutos en completar todo el recorrido y no termine antes de que se cierre el recorrido de carrera recibirá un DNF.

Cualquier atleta o miembro del equipo de relevos que tarde más de 8 horas y 30 minutos en completar todo el recorrido pero cruce la línea de meta antes de que se cierre el recorrido de carrera recibirá una NC (No clasificado) en los resultados de la carrera y no será elegible para premios o plazas para el Campeonato Mundial.

Los tiempos de corte para cada disciplina serán: 1 hora 10 minutos para natación, 5 horas 30 minutos para ciclismo y 8 horas 30 minutos para el termino de la carrera.

Cualquier atleta individual que no alcance los tiempos de corte intermedios no podrá continuar y recibirá un DNF. Nota: los oficiales de IRONMAN se reservan el derecho de sacar a los atletas del recorrido que excedan los límites de tiempo establecidos del recorrido.

TIEMPO DE CORTE NATACIÓN

7:00 AM (aprox) última salida de grupo de natación.

8:10 a m hora límite de la natación.

TIEMPO DE CORTE CICLISMO

Los ciclistas deben estar realizando el inicio de la tercera vuelta del KM 60 a las 11:15 AM (aprox) y a las 12:30 (aprox) es la hora limites para el ciclismo.

TIEMPO DE CORTE ATLETISMO

Hora de cierre de la meta en el corte de atletismo : 3:30 PM (aprox). Nos reservamos el derecho de retirar a cualquier atleta de la ruta de competencia y marcarlo como DNF si alguno del Equipo de Trabajo determina que no hay posibilidad de que pueda terminar la disciplina o carrera, considerando los tiempos de corte dependiendo de su ubicación y velocidad promedio que lleve. Respetando los permisos otorgados por las Autoridades para la realización del evento y poniendo como prioridad la seguridad de nuestros atletas los tiempos de corte deben ser respetados en todos los eventos IRONMAN.

TIMING CHIP

Su chip de tiempos no estará en la bolsa de atleta. Deben retirarlo en la mesa de Timing, aquí deberá verificar que su número y nombre coinciden y están correctos. Su chip debe ser usado en el tobillo izquierdo durante todo el tiempo de la carrera. Si usted no inicia la carrera, es responsable de devolver el chip al personal IRONMAN. No devolverlo, puede provocar que sea descalificado para participar en otros eventos IRONMAN. Es esencial que podamos saber en que parte de la carrera se encuentra por su seguridad y tranquilidad. Si después de la carrera se da cuenta de que tiene el chip de la competencia debe devolverlo en los próximos 5 días a:

Sportstats USA

88 54th St. SW Suite 106

GrandRapids, MI 49548

IRONMAN TRACK APP

La aplicación IRONMAN TRACK brinda información en tiempo de real de los atletas para algunos eventos IRONMAN y IRONMAN 70.3. Descargue la aplicación en su teléfono para poder darle seguimiento a los atletas y poder compartir información en las redes sociales.



**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

POST CARRERA

CARPA DE ALIMENTOS PARA ATLETAS

El área de alimentos para los atletas es de uso exclusivo para los mismos, y el cintillo o brazaletes es lo que les dará acceso

CARPA MÉDICA

La Carpa médica es de uso exclusivo para atletas y los familiares no podrán entrar. El servicio médico necesita el área despejada para realizar efectivamente su trabajo. Para información sobre la atención médica de un atleta, los acompañantes deben esperar en el área externa.

RETIRO DE BICICLETAS Y EQUIPO

Se podrán retirar las bicicletas y otro equipo del área de transición desde la 12:00 PM a las 4:00 PM del domingo 21 de Abril del 2024

Deberá utilizar su cintillo o brazaletes de atleta para poder entrar a transición. Esta área es exclusiva para atletas, ni familiares ni amigos podrán entrar en esta área

SERVICIO DE FOTOGRAFÍA

Finisher Pix tendrá varios fotógrafos en la ruta de la competencia: salida de la natación, en la ruta del ciclismo y por supuesto en la meta.

Les recomendamos colocar correctamente su número en la parte frontal de la bicicleta y en el casco para que siempre esté visible.

Al llegar a meta tener su BIB en la parte frontal.

Asegúrense de tener la mejor sonrisa para que puedan tener una excelente foto de llegada a meta.

Pueden visitar www.finisherpix.com

PREMIACION

La premiación se realizará en la Playa Agua Dulce Zona Vip. Una vez culminada la competencia.

VOLUNTARIOS

¡Por favor recuerden agradecer a los voluntarios por su gran trabajo! El evento no sería posible sin su apoyo.

ARTÍCULOS EXTRAVIADOS

Los artículos extraviados serán entregados en la Tolda de Información del evento. Una vez finalizado el evento pueden enviar un correo a : peru70.3@ironman.com



NEVER FORGET YOUR RACE



IRONMAN
OFFICIAL PHOTOGRAPHER



ORDER YOUR RACE PHOTOS HERE:
www.finisherpix.com
www.facebook.com/finisherpix
[@finisherpix](https://www.instagram.com/finisherpix) #finisherpix



REGLAS DE LA CARRERA

REGLAS DEL AREA DE META

No está permitido que ningún familiar ni amigo cruce la meta con un atleta ni que esté en la recta de meta; es para salvaguardar la seguridad de todos los atletas, voluntarios y público. Los atletas que decidan romper esta regla serán automáticamente descalificados (DSQ).

Cualquier atleta que le falte el respeto de manera verbal o física a cualquiera de los jueces, oficiales de carrera, personal de trabajo y/o voluntarios será inmediatamente descalificado de la competencia.

SANCIONES Y REGLAS DEL EVENTO

1. Cualquier atleta que actualmente tenga el título de atleta elite/profesional en su Federación Nacional de Triatlón o registrado como atleta profesional IRONMAN ó que haya participado como profesional en cualquier competencia en el mundo, tiene prohibido competir en la CATEGORIA POR EDAD en el mismo año calendario de la competencia. De insistir en participar será DESCALIFICADO y posiblemente SANCIONADO de eventos IRONMAN, y tampoco serán elegibles para cupos al Mundial.
 2. Se espera que todos los atletas sigan y cumplan las reglas de los oficiales de la carrera y autoridades.
 3. Los jueces de la carrera tienen total potestad de descalificar a cualquier atleta.
 4. El personal médico tendrá la ULTIMA Y AUTORIDAD FINAL para remover a cualquier atleta que consideren se encuentre físicamente incapaz de terminar la carrera por encontrarse en el riesgo de lesionarse o muerte.
 5. El robo, fraude, trato abusivo a algún atleta o personal de trabajo, o cualquier otro comportamiento considerado antideportivo serán causales para descalificación inmediata
- y puede resultar en ser sancionado en participar en otros eventos IRONMAN 70.3.
6. Como una condición para participar en eventos IRONMAN 70.3 se requiere que todos los atletas .

registrados deben informarse y aceptan las reglas de dopaje. Según las reglas de Ant-Doping todos los atletas pueden ser sujetos de pruebas antes o después del evento y se les recomienda informarse de todas las restricciones y reglas.

7. Si algún atleta decide retirarse de la carrera en cualquier momento, es responsabilidad del atleta reportarse a la Carpa de Tiempos ubicada en el área de meta y entregar su número de BIB y chip. Es muy importante para los oficiales de la carrera tener claro que atletas se encuentran en competencia. No reportarse puede resultar en una sanción de poder participar en otros eventos IRONMAN o IRONMAN 70.3

8. IRONMAN se reserva el derecho de cambiar cualquier regla y notificará a los atletas de manera escrita o en los congresillos.

9. Los premios en dinero deben ser iguales tanto para hombres como para mujeres. Adicionalmente los atletas profesionales no son elegibles para premios en las Categorías por Edad y los atletas de Categoría por Edad no son elegibles a ganar premios en dinero.

10. Están prohibidas las cámaras, cámaras de teléfono y video cámaras a menos que tenga autorización de IRONMAN, y es responsabilidad del atleta informarle a un oficial de la carrera antes del inicio de la competencia. Cualquier atleta que sea encontrado con algunos de estos equipos será descalificado.

11. Los atletas no pueden utilizar ningún equipo de comunicación, incluyendo y no limitado: celulares, relojes inteligentes, cascos inteligentes (bluetooth enabled), radios de comunicación de dos vías, de ninguna manera que le distraiga de la carrera. Se considera "distracción", incluido, pero no limitado, las siguientes acciones: realizar o recibir llamadas, enviar o recibir mensajes de texto, llevar música, utilizar redes sociales, tomar o tomarse fotos y colocar accesorios en la bicicleta específicamente para estos usos; utilizar cualquier equipo de comunicación. El uso de cualquier equipo anteriormente detallada resultará en descalificación.

REGLAS DE LA CARRERA

12. IRONMAN no permite la transferencia de la inscripción de un atleta a otra persona – no hay excepciones en esta regla. Cualquier intento en transferir una inscripción puede resultar en descalificación y en posible suspensión de participar en otros eventos IRONMAN o IRONMAN 70.3

13. La ayuda de parte del personal de la competencia u oficiales de la Carrera es permitida, pero está limitado a bebidas, nutrición, asistencia técnica o médica. Atletas que estén compitiendo pueden asistirse entre ellos con nutrición y bebidas después de pasar un punto de hidratación, por igual bombas de aire, tubos, tubulares y kits de pinchazo de ruedas. No es permitido que un atleta le preste un artículo a otro atleta si esto le impide poder seguir compitiendo. Esto incluye, pero no limitado, zapatos, bicicleta, cuadro de bicicleta, ruedas o casco. Ningún atleta puede asistir a otro atleta en ningún segmento de la carrera; la penalidad por esto es la descalificación de ambos atletas.

14. Los atletas tienen recorrer el circuito completo de todas las disciplinas. No realizar el circuito completo.

Puede resultar en descalificación si por alguna razón un

PARA MAYOR INFORMACIÓN SOBRE EL REGLAMENTO DE LA COMPETENCIA, REFERIRSE AL IRONMAN COMPETITION RULES .

REGLAS DIVISIÓN DISCAPACITADOS

NATACIÓN

IRONMAN 70.3 se reserva el derecho de ubicar a los atletas en la salida del circuito de natación (es decir, inicio temprano, inicio tardío, o la designada, etc.) Los atletas deberán usar un trisuit durante la competencia. Cada atleta debe obtener aprobación previa por parte de IRONMAN 70.3 para usar los accesorios y el traje de baño durante el circuito de natación. Cualquier modificación de los mismos será causal de descalificación el uso de cualquier dispositivo de natación esta prohibido a menos que sea autorizado por IRONMAN 70.3

CICLISMO

Están permitidas las bicicletas de mano en el recorrido de ciclismo. Las conductas y especificaciones de ciclismo son coherentes con las Reglas de Competencia de IRONMAN. El equipo debe cumplir con todas las demás reglas generales para las bicicletas en lo que respecta a competencia de IRONMAN, incluyendo el uso de dispositivos complementarios que puedan reducir la resistencia al viento o mejorar la aerodinámica de la bicicleta, independientemente de cualquier beneficio secundario. Se requiere casco aprobado (CPSC) durante todo el recorrido de ciclismo, incluyendo dentro y fuera de las zonas de transición. Cualquier atleta que monte sin un casco o sin abrocharla correa, será descalificado

ATLETISMO

La conducta y especificaciones de atletismo son coherentes con las Reglas de Competencia del IRONMAN. Se requiere que los atletas cumplan con la misma inspección de seguridad del equipo para la parte de atletismo y ciclismo. Se deben usar sillas estándar de carrera. Se requiere casco aprobado (CPSC) durante todo el recorrido atletismo en la silla de ruedas, incluyendo dentro y fuera de las zonas de transición. Cualquier atleta que monte sin un casco o sin abrocharla correa, será descalificado.

NATACIÓN / 1,9 KM

El curso de natación se cerrará 1 hora y 10 minutos después de que el atleta final comience la natación. Cada atleta o miembro del equipo de relevos tendrá 1 hora y 10 minutos para completar el recorrido de natación, independientemente de cuándo comiencen a nadar. Cualquier atleta o miembro del equipo de relevos que tarde más de 1 hora y 10 minutos en completar la natación no podrá continuar y recibirá un NC.

Los oficiales de IRONMAN se reservan el derecho de sacar a los atletas del recorrido que excedan los límites de tiempo establecidos del recorrido.

REGLAS E INSTRUCCIONES REGLAS GENERALES

(A) Cada nadador debe llevar una gorra de natación numerada. Si un atleta no usa un gorro de baño durante todo el segmento de natación, puede ser otorgado una penalización de tiempo impuesta por los Árbitros de Carrera después del segmento de natación en la zona de Transición 1 (T1).

(B) No está prohibido ni es obligatorio el uso de lentes de natación o máscaras que cubran toda la cara.

(C) Se prohíbe el uso de snorkels, aletas, guantes, paletas o dispositivos de flotación de cualquier tipo (incluyendo boyas de tracción). El uso de alguno de estos implementos resultará en descalificación (DSQ).

(D) El uso de un yeso o férula debe ser aprobado previamente por el Árbitro Principal específico del Evento; no hacerlo puede resultar en una penalización de 1:00 Minuto o en descalificación.

(E) Las botas de Neopreno o cualquier otro botín están prohibidos a menos que la temperatura del agua sea 18.3 grados C / 65.0 grados F, o más fría. No cumplir con esta disposición puede resultar en una penalización de 1:00 Minuto.

(F) Cuando el uso de trajes de neopreno esté prohibido, (ver Sección 4.03), la ropa que cubra cualquier parte de los brazos por debajo de los codos y la ropa que cubra cualquier las piernas debajo de la rodilla se considera ilegal y no está permitida durante el segmento de natación de la Carrera. Sin embargo, este tipo de ropa podrá ser utilizada una vez que la etapa de natación haya concluido. El uso de este tipo de vestimenta DURANTE LA ETAPA DE NATACIÓN resultará en la descalificación del participante. (DSQ).

(G) Se prohíbe el uso de "paddlers" o escoltas individuales (DSQ)

(H) Cualquier asistencia durante la etapa de natación resultará en descalificación si el atleta avanza hacia delante. Los atletas están autorizados a utilizar kayaks y botes como ayuda, siempre y cuando no se realicen avances. Los oficiales de carrera y el personal médico se reservan el derecho de retirar a los atletas del curso si se determina que dicha remoción es médicamente necesaria.

(I) Es responsabilidad exclusiva de cada atleta conocer y seguir el curso de natación prescrito. No se harán ajustes en los tiempos o resultados por cualquier motivo, para los atletas que no sigan el curso apropiado.

(J) La exposición indecente y/o la desnudez pública está prohibida durante TODA la competencia.

RACE FOR MORE™



\$50 Million

Charitable giveback across all programs since inception in 2003



9,500

Organizations supported to date



\$500,000

IRONAID COVID-19 Support Funding to date



45,000

Upcycled race shirt non-sterile face masks distributed



\$1 Million

Pledge to Island of Hawai'i for Hunger Relief



\$575,000

Humanitarian Relief in 2019



1,200

Bikes for local kids since 2018



COUNTLESS

Lives impacted

We are IRONMAN Foundation Athletes and we swim, bike, and run to create positive, tangible change in race communities through grant funding and volunteerism. **JOIN US.**

IRONMAN
FOUNDATION



MENSAJE DEL ÁRBITRO PRINCIPAL

JUEZ PRINCIPAL

	VIOLACIÓN DE DRAFTING
	TARJETA AZUL
	cinco minutos de penalización a sacar en la Carpa de Penalización del recorrido de bicicleta.

	VIOLACIÓN POR ARROJAR BASURA
	TARJETA AZUL
	cinco minutos de penalización a sacar en la Carpa de Penalización del recorrido de bicicleta.

	VIOLACIÓN POR BLOQUEO
	TARJETA AMARILLA
	30seg Stop and Go a sacar en la carpa de penalización.

	DISQUALIFICACIÓN (DSQ)
	TARJETA ROJA

**TRES TARJETAS AZULES
SERÁN MOTIVO DE DESCALIFICACIÓN**

Las reglas de posición en la etapa de ciclismo son las siguientes:

- Siempre circulen por el lado derecho de la carretera para evitar una sanción por posición ilegal o bloqueo
- Mantengan siempre una **distancia de 6 bicicletas** entre su llanta delantera y la llanta posterior del ciclista enfrente suyo para evitar una sanción por DRAFTING.
- Siempre **pasen al ciclista enfrente suyo por el lado izquierdo** para evitar una sanción por pase ilegal.
- Si van a pasar a un ciclista, háganlo en **25 segundos máximo** para evitar una sanción por DRAFTING.
- Los atletas que hayan sido sobrepasados, deben retroceder constantemente hasta una distancia de **cuatro bicicletas** antes de intentar sobrepasar para evitar una sanción por DRAFTING.

El triatlón es un **deporte individual** y por lo tanto es responsabilidad de cada atleta conocer las reglas de la competencia para evitar penalizaciones.

Por favor tartar a los atletas, voluntarios, y miembros de la organización con respeto y cortesía, el no hacerlo se considera un comportamiento anti-competitivo y puede resultar en la descalificación del atleta.

El Ironman funcionará bajo el principio de **"tres infracciones y usted está fuera"** con respecto a violaciones que reciban una **TARJETA AZUL**.

DRAFTING y LITTERING son las únicas dos violaciones que resultarán en una violación de **TARJETA AZUL** y un atleta incurrirá en una Penalización de tiempo de 5 minutos (que será cumplido en la carpa de penalización más cercana, ubicada a lo largo del recorrido de la bicicleta). Las violaciones de **TARJETA AMARILLA** (penalización de treinta segundos) también requieren que el atleta se detenga en la carpa de penalización más cercana en el recorrido de bicicleta. Todas las penalizaciones incurridas en el recorrido de trote deben ser cumplidas en el punto de infracción. Si bien las violaciones de **TARJETA AMARILLA** no contarán para la regla de Tres Infracciones, las Reglas de la competencia en el Ironman permiten que un atleta sea descalificado por violaciones reiteradas de las reglas si un atleta recibe excesivas tarjetas amarillas.

Para que entiendas las reglas del día de la carrera, por favor tómate el tiempo para leer y entender las reglas en la Guía del Atleta y las Reglas de Competición del Ironman 70.3 Perú

Otras violaciones comunes:

CORREA DEL CASCO

La correa que ajusta el casco debe estar amarrada firmemente durante toda la etapa de ciclismo.

NÚMERO DEL ATLETA

Los atletas deben mantener su número de competidor visible durante toda la etapa de trote. Además, el número de la bicicleta debe permanecer siempre pegado de manera visible en la bicicleta.

ARROJAR BASURA

Esta prohibido botar basura fuera de las zonas designadas específicamente para ello en las estaciones de abasto en la ruta.

EQUIPO NO AUTORIZADO

Está prohibido el uso de cualquier sistema de comunicación (incluyendo celulares) y cualquier tipo de sistema auditivo incluyendo IPODS, MP3, etc.

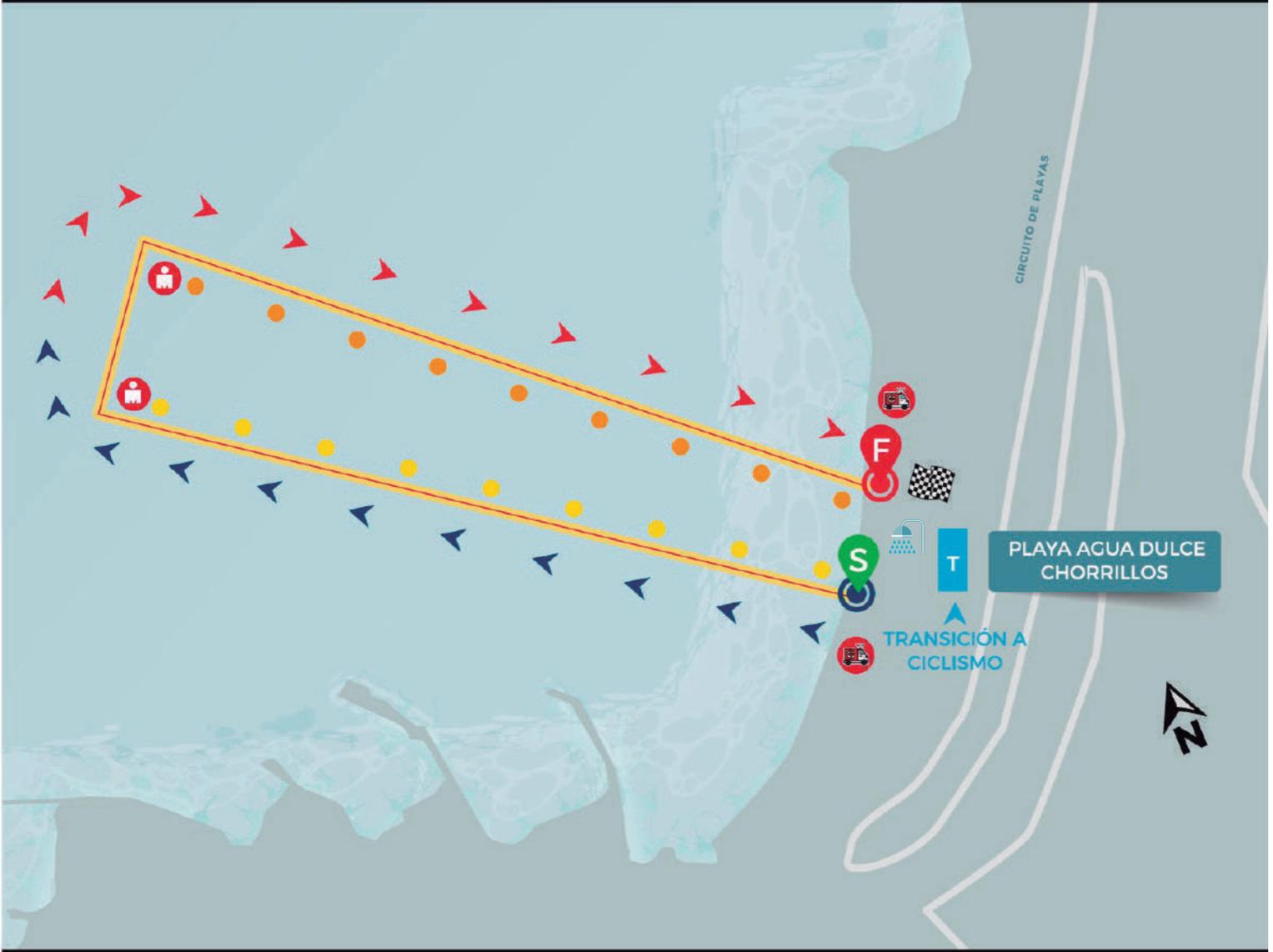
ASISTENCIA EXTERNA

Está prohibido recibir asistencia externa corra o utilice una bicicleta o cualquier otro medio de comunicación para avanzar junto a un atleta. Los amigos, familiares, entrenadores o cualquier persona del público NO pueden asistir a los atletas. Es responsabilidad de los atletas comunicar esto a cualquier persona que intente asistir al atleta para evitar su descalificación.



BUNNYHOP

Diseñado para deportistas de alto rendimiento



-  Inicio / Start
-  Inicio de natación / Swim Start
-  Llegada / Arrival
-  Fin de natación / Swim Finish
-  Línea de ruta / Route line
-  Transición a ciclismo / Transition to cycling
-  Zona de Ambulancias / Ambulance zone
-  Duchas

NATACIÓN/SWIM

 1 Vuelta / 1 Loop

DESCRIPCIÓN

Los atletas nadarán 1.9 km en la Playa Agua Dulce (Océano Pacífico). Se espera que la temperatura del agua varíe entre 19-21 grados centígrados.

IMPORTANTE

La temperatura del agua se medirá la mañana de la carrera por oficiales del Ironman para determinar la legalidad de uso de traje de neopr



• REGLAS SOBRE EL USO DEL WETSUIT

(A) Para los atletas que compiten en la categoría abierta/ grupos de edad, el uso de WETSUIT (Traje de neopreno) está permitido únicamente en temperaturas de agua hasta e inferiores a 24.5 grados Celcius. 76.1 grados Fahrenheit. (DSQ).

(B) El traje de neopreno puede cubrir cualquier parte del cuerpo excepto la cara, las manos y los pies.

(C) El espesor del traje de neopreno no debe exceder de 5 mm. Si el traje consiste en dos o más piezas, entonces el espesor combinado de las piezas solapadas no puede exceder de 5 mm; (DSQ).

(D) Los trajes de neopreno son obligatorios para atletas profesionales y atletas de grupos de edad para temperaturas del agua por debajo de 16 grados Celcius /60.8 grados Fahrenheit

• POLÍTICAS SOBRE EL TRAJE DE BAÑO CUANDO EL USO DEL WETSUIT ESTA PROHIBIDO

(A) El traje de baño debe ser un material 100% textil, que se define como materiales que consisten en hilos naturales y/o sintéticos, individuales y no consolidados, utilizados para constituir una tela por tejido, y / o trenzado (esto se refiere generalmente a trajes hechos solamente de nylon O lycra que no tienen ningún material cauchutado tal como poliuretano o neopreno); (DSQ)

(B) El traje de baño SÍ puede tener cierre.

(C) El uso de mangas que se extienden desde el hombro hasta el codo sí está permitido.

(D) Se prohíben los shorts / pantalones de neopreno (DSQ).

(E) El traje de baño no debe cubrir el cuello, no debe extenderse más allá del codo, y no debe extenderse más allá de las rodillas; (DSQ)

**ALTO EN
AZÚCAR**

**EVITAR SU CONSUMO
EXCESIVO**



PARA LOS QUE UNA SOLA DISCIPLINA NO ES SUFICIENTE.

**PARA LOS QUE TIENEN
SED DE MÁS.**



pepsi.

NATACIÓN / 1,9 K

INSTRUCCIONES PARA EL DÍA DE LA CARRERA

(A) Antes de salir del área de transición para el comienzo de la natación en la mañana de la carrera, asegúrese de que su equipo esté bien colocado junto a su bicicleta.

Usted no puede dejar ningún objeto suelto flojo en su estante de bicicleta una vez que usted comienza en su estante de bicicleta una vez que usted comienza. la etapa de ciclismo.

(B) Traiga el gorro de natación y el chip de tiempo que se le proporcionaron en el registro de atletas en el área de inicio de la natación. Serás llamado a la zona de inicio de natación a partir de las 5:30 am. Se te pedirá que cruce una alfombra de tiempo para completar el proceso de registro de natación. Se puede imponer una penalidad de tiempo a cualquier atleta que no esté en la zona de inicio de la natación diez minutos antes del comienzo de la carrera.

(C) El uso de gafas de natación se recomienda, pero no es necesario.

(D) No se permiten los remadores o acompañantes individuales. Los salvavidas, las tablas de surf, los kayaks y los barcos patrullan adecuadamente el trayecto de natación.

(E) Si usted se encuentra en necesidad de asistencia durante la natación, levante un brazo y agítelo hacia arriba y hacia abajo y llame o busque ayuda del personal de seguridad del agua. Cualquier nadador que reciba asistencia, voluntaria o involuntaria, debe retirarse y retirarse del resto de la carrera, a menos que dicha asistencia no ayude al nadador a avanzar. Ningún nadador regresará a la carrera si un oficial solicita que el participante se retire de la carrera o reciba asistencia médica.

(F) El curso de natación se cerrará 1 hora y 10 minutos después del inicio de la última salida. Cada atleta tendrá 1 hora y 10 minutos para completar la natación de 1,9 kilómetros. Los atletas individuales y los que toman más tiempo de 1 hora y 10 minutos para completar la natación recibirán un DNF.

(G) Cuando salga del agua, cruzará las esteras de sincronización en su camino hacia el área de transición. Una vez dentro de la transición, cambiará su equipo de la bicicleta (la desnudez pública está prohibida).

(H) Después de la natación, los voluntarios recogerán todas las bolsas de ropa de la mañana de Swim Start y las transportarán al final para que usted las recoja después de la competencia. Cualquier equipo suelto dentro de Swim Start no se recogerá para transporte al área de transición.

(I) El traje de baño debe ser 100% material textil, que se define como materiales que consisten en naturales y / o sintéticos, hilos individuales y no consolidados utilizados para constituir una tela tejiendo y / o trenzando (esto generalmente se refiere a trajes hechos sólo de nylon o lycra que no tienen ningún material de goma tal como poliuretano o neopreno); (DSQ)

(J) El traje de baño puede contener una cremallera;

(K) Se pueden usar mangas que se extienden desde el hombro hasta el codo; **(L)** Se prohíben los shorts / pantalones de neopreno (DSQ);

(M) El traje de baño no debe cubrir el cuello, no debe extenderse más allá del codo y no debe extenderse más allá de las rodillas (DSQ)

(N) Se puede usar un kit de competencia textil debajo del traje de baño, siempre que el kit de competencia textil no se extienda más allá del codo y no debe extenderse más allá de las rodillas. (DSQ)

SWIMSMART

NADA DE MANERA INTELIGENTE

La natación en aguas abiertas es sustancialmente diferente a nadar en una piscina. Para alivianar el stress es importante que llegues al día de la carrera saludable, en forma y preparado. Nosotros te ayudamos a prepararte haciendo una lista con 10 puntos importantes a tener en cuenta.

1. PREPÁRATE PARA LAS CONDICIONES ESPECIFICAS DE LA CARRERA.

El día de la carrera no debe ser tu debut en aguas abiertas. Asegúrate que tu entrenamiento replique las condiciones reales de carrera, la proximidad a otros nadadores y la costumbre del uso del traje de neopreno son aspectos importantes a tener en cuenta.

2. PARTICIPA EN EVENTOS CORTOS.

Estar entrenado correctamente es la mejor manera de reducir la ansiedad. Si es posible participa en eventos más cortos para prepararte a las aguas abiertas. Para obtener consejos extras en este tema habla con un entrenador con experiencia.

3. ESTUDIA EL RECORRIDO.

Es importante que te prepares mentalmente tanto como físicamente para la carrera. Revisa muy atentamente el recorrido en la web del evento y en la Guía del atleta. Recuerda que cada curso de agua es diferente, vas a tener que educarte a ti mismo antes de la prueba conociendo el lugar dónde vas a nadar. Los horarios de natación supervisados serán posteados en el Facebook del evento en la semana previa a la carrera. NO TE LOS PIERDAS!

4. ASEGÚRATE DE CUIDAR TU CORAZÓN.

Como un atleta entrenado debes siempre mantener consultas regulares con tu médico. La Asociación Americana del Corazón sugiere un proceso de screening de 12 pasos a todos los atletas en competencia. Esto incluye un examen físico, un análisis de tu historial familiar y de tu corazón.

5. ASEGÚRATE DE CUIDAR TU CORAZÓN.

Si sientes dolor en el pecho, incomodidad, falta de aliento, mareos o debilidad al entrenar consulta a tu médico.

6. NO USES NADA NUEVO EL DÍA DE LA CARRERA.

Enfócate en controlar todos los aspectos posibles de ser controlados, nunca deberías usar equipamiento con el cual no has entrenado. Asegúrate que tu traje te quede cómodo, que las antiparras y la gorra trabajen correctamente. Prepárate para lo inesperado con equipo extra por las dudas.

7. ENTRADA EN CALOR EL DÍA DE LA CARRERA.

Llega temprano para una correcta entrada en calor, preferentemente en el agua. Si no te permiten calentar en el agua destina entre 5 y 10 minutos a aflojarte- Asegúrate de hacer ejercicios cardiovasculares, un trote suave para aumentar la circulación y preparar tus músculos.

8. CHEQUEEA EL RECORRIDO.

Fíjate dónde es la entrada al agua, las condiciones del agua, la salida, los lugares donde se dobla y las locaciones de las boyas. Identifica puntos básicos para orientarte en el agua y saber hacia dónde vas a estar nadando.

9. EMPIEZA SUAVE. RELAJATE Y RESPIRA.

No nades en un esfuerzo máximo desde el principio. Relájate y concéntrate en respirar bien hasta que te estabilices en tu ritmo.

10. MANTENTE ALERTA Y PIDE AYUDA SI LA NECESITAS.

En una carrera siempre debes parar ante un problema médico. Si tu o un amigo necesita ayuda solamente levanta tu mano para alertar a los guardavidas o botes de rescate. Las reglas te permiten parar, agarrarte de un bote, descansar y luego seguir todas las veces que lo necesites- Asegúrate de parar si es necesario, agarrarte de un objeto flotante y luego continúas, esto no es penalizado. LA SEGURIDAD ES LO PRIMORDIAL PARA TENER UNA BUENA CARRERA.



-  Salida en Bicicleta / Bike Out
-  Giros vuelta en U / To turn and return
-  Entrada de Bicicleta / Bike In
-  Giros vuelta en U / To turn and return
-  Vueltas 1,2 y 3 / Loop 1,2 y 3
-  Zona de Ambulancias / Ambulance zone
-  Puesto de Auxilio / Aid Station
-  Transición / Transition

CICLISMO/BIKE
 **3 Vueltas / 3 Loops**

DESCRIPCIÓN

Desde la Zona de Transición (ZT), ubicada en Playa Agua Dulce, los atletas recorrerán 90 km (56 millas) en una ruta plana y rápida a lo largo de la carretera del circuito de Playas Costa Verde. Allí, los participantes deberán completar tres (3) - vueltas de 30,0 km, en carreteras anchas que se abrirán exclusivamente para bicicletas.

CICLISMO / 90 K



El circuito de ciclismo se cerrará 5 horas y 30 minutos después de que el atleta final inicie la natación. Cada atleta o miembro del equipo de relevos tendrá 5 horas y 30 minutos para completar el recorrido de natación, T1 y ciclismo, independientemente de cuándo comience la natación. Cualquier atleta o miembro del equipo de relevos que tarde más de 5 horas y 30 minutos en completar el curso de natación, T1 y ciclismo no podrá continuar y recibirá un DNF. Cualquier atleta o miembro del equipo de relevos que no alcance los tiempos de corte intermedios no podrá continuar y recibirá un NC.

REGLAS E INSTRUCCIONES

- (A)** La bicicleta debe ser impulsada exclusivamente a través de una cadena mediante el pedaleo por las piernas que se mueven en un movimiento circular, sin asistencia eléctrica o de otro tipo. Excepto empujar o transportar la bicicleta, queda prohibida cualquier acción propulsora realizada por las manos (DSQ y suspensión indefinida).
- (B)** Es responsabilidad exclusiva de cada atleta conocer y seguir el trayecto de ciclismo prescrito. No se realizarán ajustes de tiempos o resultados, bajo ninguna circunstancia, a atletas que no sigan el trayecto correcto.
- (C)** Todos los atletas deben obedecer las leyes de tránsito durante la etapa de ciclismo a menos que un Árbitro de la carrera u Oficial de la carrera con autoridad especifique lo contrario. A menos que se indique lo contrario en relación a la oración anterior, todos los atletas deben detenerse por completo cuando así lo indique una señal o dispositivo de control de tránsito y no deben cruzar ninguna intersección a menos que no haya tráfico aproximándose. En ningún caso el ciclista debe cruzar una línea continua amarilla que indica una zona donde esté prohibido pasar; (Sanción de tiempo o, en función de la gravedad de la infracción, (DSQ)
- (D)** Ningún ciclista debe ponerse a sí mismo o a los demás atletas en peligro. Cualquier ciclista que de forma intencional o imprudente exponga a otro atleta a peligro o que, por decisión del Primer árbitro, parezca exponer a otros atletas a peligro será descalificado;
- (E)** Todos los atletas deben extremar la precaución y disminuir la velocidad de ser necesario al pasar por un sitio donde haya un accidente de ciclismo o de otra índole; (DSQ)
- (F)** Queda prohibido participar en la etapa de ciclismo con el torso desnudo. Los atletas deben vestir una camiseta, un maillot o una camiseta sin mangas en todo momento durante la etapa de ciclismo de la Carrera; (Sanción de tiempo de 1:00 min., DSQ si no se soluciona de inmediato).
- (G)** Los uniformes que tengan un cierre frontal no pueden estar abiertos más abajo del esternón (DSQ si no se soluciona de inmediato)
- (H)** Los atletas deben tener el número en el casco para bicicleta en la parte frontal; (Sanción de tiempo). (I) La calcomanía debe estar fijada al cuadro de la bicicleta del atleta y debe ser visible desde ambos lados; (Sanción de tiempo).
- (J)** Cualquier artículo que deba ser desechado, incluidos, entre otros, botellas de agua, envoltorios de geles, envoltorios de alimentos, piezas dañadas de bicicleta o vestimenta, solo pueden ser desechados en las zonas de desechos designadas en cada estación de ayuda. Queda prohibido desechar cualquier artículo fuera de las zonas de arrojar desechos; (Sanción de 5:00 minutos).
- (K)** Excepto por lo establecido en la Sección 5.02 (b), queda prohibido cualquier equipo adicional que reduzca la resistencia al viento durante la etapa de ciclismo de la Carrera (ya sea que este se use bajo la ropa, sobre la ropa o agregado en el cuerpo del atleta o de la bicicleta); (DSQ)

Water Sports Perú



**1.9K no nos bastan...
Water Sports Perú a tu lado durante los 70.3**

WWW.WATERSPORTSPERU.COM

@WATERSPORTSPERU

CICLISMO / 90 K



RUEDAS

(A) La rueda delantera debe ser de construcción radial (se permiten llantas aerodinámicas con radios) y no debe ser maciza; (DSQ).

(B) La rueda trasera puede tener radios o ser maciza (rueda de disco). Solo se permiten cubiertas de ruedas en la rueda trasera. Por cuestión de seguridad, las ruedas traseras macizas (de disco) Están permitidas en el IRONMAN 70.3 PERÚ

(C) Las ruedas de construcción radial pueden ser llantas aerodinámicas con radios (los radios pueden ser afilados, redondos, planos u ovalados);

(D) Ninguna rueda puede contener un mecanismo capaz de acelerarla o de causar una rotación continua en la rueda artificialmente. (DSQ)



ESPECIFICACIONES DE LA BICICLETA :

(A) Todas las bicicletas y equipos de estas deben cumplir con las especificaciones establecidas en esta Sección. Todo atleta (excepto los que compiten en la División HC o la División abierta PC) que use una bicicleta no acorde a esta Sección o que la infrinja de algún modo será descalificado.

(B) No puede exceder los dos metros de largo ni los 75 centímetros de ancho.

(C) La distancia del suelo al centro del eje de la rueda de cadena debe ser de al menos 24 centímetros.

(D) Una línea vertical que toque el extremo delantero del sillín no puede estar más de 5 centímetros por delante y más de 15 centímetros por detrás de una línea vertical que pase por el centro del eje de la rueda de la cadena. El ciclista no debe poder ajustar el sillín más allá de estos límites durante la Carrera.

(E) La distancia del "frente al centro", la cual se define como la distancia entre una línea vertical que pasa por el centro del eje de la rueda de la cadena y una línea vertical que pasa por el centro del eje delantero, no debe medir más de 54 centímetros, excepto cuando la distancia entre el centro del eje de la rueda de la cadena y la parte superior del sillín sea inferior a 71 centímetros (en este caso la distancia del frente al centro no puede ser inferior a 50 centímetros). La distancia del "frente al centro" no debe medir más de 65 centímetros, o siete octavos de la distancia entre el centro del eje de la rueda de la cadena y la parte superior del sillín, la que sea mayor. La aplicación de las dos excepciones queda determinada al medir desde un punto en la parte superior del sillín que está 14 centímetros por detrás del extremo delantero del sillín



REGLAS DE POSICIÓN Y DRAFTING

A) "Drafting" significa permanecer en la zona de drafting (como se describe a continuación) de otro atleta o vehículo durante más de 25 segundos. Queda prohibido el drafting en la Carrera; (Sanción de 5:00 minutos).

(B) La zona de drafting de bicicletas en el grupo de edad es de 12 metros, medido desde el extremo delantero de la rueda delantera y extendido hacia la parte posterior de la bicicleta (la medida de 6 bicicletas de espacio libre entre bicicletas). Un atleta de grupo de edad puede entrar en la zona de drafting de otro atleta al pasar y debe avanzar constantemente por la zona de drafting. Se permitirá un máximo de 25 segundos para pasar la zona de drafting de otro atleta; (Sanción de 5:00 minutos), o antes de entrar en la zona de "drafting" de un atleta, los atletas profesionales han de moverse al lado del atleta que van a superar (es decir, evitar el "slipstreaming"). De no hacerlo, se interpretará como una infracción de la regla de drafting (Sanción de 5:00 minutos).

(C) Los atletas deben permanecer fuera de la zona de drafting (la medida de 6 bicicletas de espacio libre entre bicicletas) excepto al pasar. De no hacerlo, estarán cometiendo una infracción de la regla de drafting; (Sanción de 5:00 minutos).

(D) Un "pase" ocurre en el momento que la rueda delantera del atleta que va a sobrepasar supera el borde.

(E) El atleta que va a sobrepasar no puede salir de la zona de drafting una vez que entre en ella. Una vez que un atleta entra en la zona de drafting de otro atleta, se debe completar el pase; (Sanción de 5:00 minutos).

(F) El atleta que sea sobrepasado debe salir de inmediato de la zona de drafting del atleta que lo sobrepase, y debe retroceder constantemente hasta salir de esta. Volver a sobrepasar al atleta que lo sobrepasó antes de salir de su zona de drafting se considera una infracción de la regla de adelantamiento; (Sanción de 5:00 minutos).

POSICIÓN SUPERTUCK :

Por razones de seguridad la posición supertuck esta prohibida.



SERVICIO DE MECÁNICA

MONARK - ES EL SERVICIO AUTORIZADO DE MECÁNICA

Durante la Expo IRONMAN 70.3 Perú en el Club Social Miraflores, podrán encontrar el servicio autorizado de mecánica por parte de Monark con sus mecánicos expertos, para que esté seguro que su bicicleta estará en perfectas condiciones para el día de la competencia. En los días previos a la Expo, podrán realizar el servicio mecánico en su tienda, ubicada en Av. Armendáriz 480, Miraflores.

El sábado en la entrega de las bicicletas podrán encontrar nuestra Carpa con servicios básicos para poder ayudarlos en caso de cualquier imprevisto. El día de la competencia, antes del cierre de transición podrán contar con bombas de aire y luego en el circuito de ciclismo podrán recibir la asistencia de nuestros mecánicos autorizados



BODHI

DESCUBRE LA MAGIA DEL HIELO IMERSIONES EN HIELO

Nos basamos en el Método Wim Hof que comprende de 3 principales elementos: **la respiración, el frío y una mentalidad poderosa**

¡CONTÁCTANOS Y AGENDA TU SESIÓN!

PRODUCTOS - SESIONES - TALLERES

📍 MIRAFLORES

📍 PUNTA HERMOSA

WEBSITE



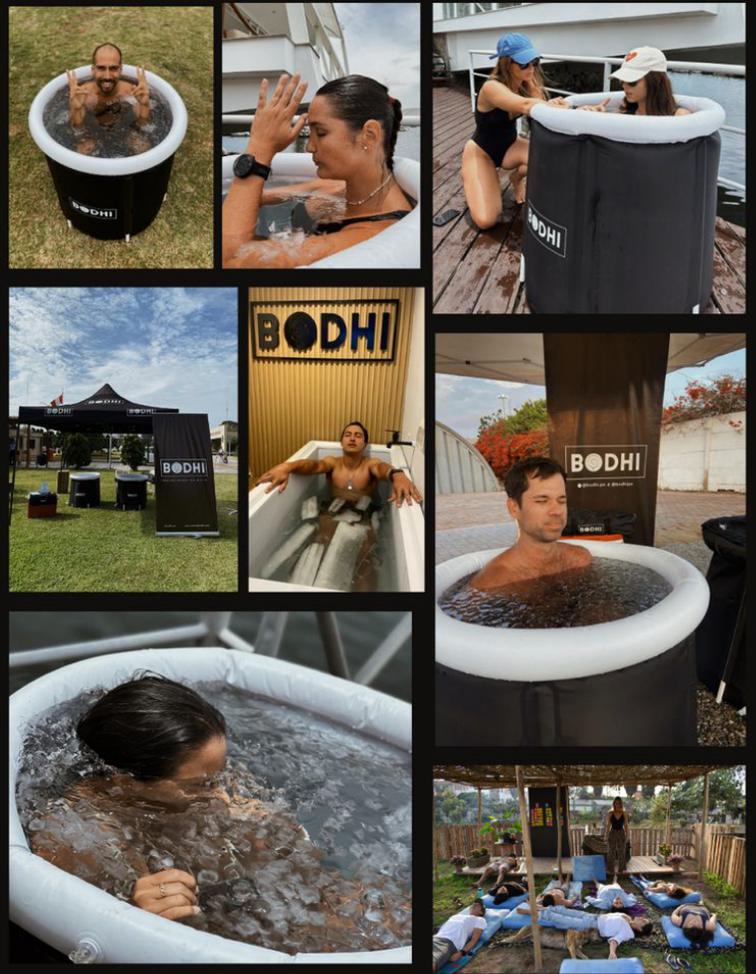
www.somosbodhi.com

TELÉFONO

+51 943 219 261

INSTAGRAM

@bodhi.pe



MASAZH

TRATAMIENTOS DE FISIOTERAPIA Y MÁS

SEPARA TU CITA :

 **944 143 596**



masazh_fisioterapia



CHORRILLOS

**TRAYECTORIA DE LA RUTA
POR PUNTOS DE REFERENCIA**

(a) Los atletas saldrán de la zona de transición y dando una vuelta en U y se dirigirán hacia el norte por los malecones del circuito de playas de la costa verde corriendo siempre por su izquierda.
The athletes will leave the transition zone and make a U-turn and head north along the boardwalks of the Costa Verde beach circuit, always running to their left.

(b) Los atletas continuaran todo el recorrido hacia el norte de la costa verde por el carril de la ciclovia durante 3.5km hasta el giro en U.
The athletes will continue all the way north of the Costa Verde along the bike lane for 3.5km until the U-turn.

(c) Los atletas regresaran hacia el sur manteniendo su izquierda por la pista que estará marcada por conos hasta que lleguen a la playa Agua Dulce de Chorrillos. (Nota: La vía estará cerrada y no abran vehículos).
The athletes will return to the south keeping their left along the track that will be marked by cones until they reach the Agua Dulce beach in Chorrillos. (Note: The road will be closed and no vehicles will open).

(d) Los atletas completaran 3 vueltas al recorrido de ida y de vuelta y entraran a meta en Agua Dulce en su tercera vuelta.
The athletes will complete 3 laps of the round trip and will enter the finish line in Agua Dulce on their third lap.

MIRAFLORES



- Partida / Start
- Llegada / Arrival
- Vueltas 1, 2 y 3 / Loop 1, 2 y 3
- Puesto de Auxilio / Aid Station
- Giros vuelta en U / To turn and return
- Giros vuelta en U / To turn and return
- Zona de Ambulancias / Ambulance zone
- Transición / Transition

TROTE/RUN

3 Vueltas / 3 Loops

DESCRIPCIÓN

La etapa de Trote (carrera a pie) consiste en un recorrido de 21 km. (13.1 millas) en 3 vueltas loops de ida y vuelta sobre el malecón del circuito de Playas Costa Verde. Con vistas a las hermosas playas de Lima, el recorrido es en su mayoría plano y rápido y termina en la playa de Agua Dulce, con una vista espectacular del horizonte de Lima

TROTE / 21.1 K

El recorrido de carrera se cerrará 8 horas y 30 minutos después de que el último atleta comience a nadar. Cada atleta o miembro del equipo de relevos tendrá 8 horas y 30 minutos para completar todo el recorrido. Cualquier atleta o miembro del equipo de relevos que tarde más de 8 horas y 30 minutos en completar todo el recorrido y no termine antes de que se cierre el recorrido de carrera recibirá un DNF. Cualquier atleta o miembro del equipo de relevos que tarde más de 8 horas y 30 minutos en completar todo el recorrido pero cruce la línea de meta antes de que se cierre el recorrido de carrera recibirá una NC (No clasificado) en los resultados de la carrera y no será elegible para la edad, premios de grupo o plazas para el Campeonato Mundial. Cualquier atleta individual que no alcance los tiempos de corte intermedios no podrá continuar y recibirá un DNF. Nota: los oficiales de IRONMAN se reservan el derecho de sacar a los atletas del recorrido que excedan los límites de tiempo establecidos del recorrido.

- Nuevas reglas y regulaciones, visítenos en <https://www.ironman.com/competition-rules>.

o Para obtener más detalles sobre las zapatillas de correr New Prohibits, visite el enlace de las Reglas de competencia de IRONMAN

LÍMITE DE TIEMPO EN LA ETAPA DE TROTE

La etapa de trote se cerrará en 8 :30 horas exactas desde que el último atleta comience la etapa de natación.

Los atletas individuales que se demoren más de 8 horas y 30 minutos en completar toda la ruta, recibirán un DNF y no serán elegibles para los premios por grupo de edad.

3:30 PM ESTIMADO. Fin de la etapa de trote.

***Nota :** se reservan el derecho de retirar a los atletas que excedan los límites de tiempo establecidos.

REGLAS E INSTRUCCIONES DE LA ETAPA DE TROTE

(A) Los atletas pueden correr, caminar o arrastrarse;

(B) Es responsabilidad exclusiva de cada atleta conocer y seguir el trayecto de la carrera a pie prescrito. No se realizarán ajustes de tiempos o resultados, bajo ninguna circunstancia, a atletas que no sigan el trayecto correcto (por ejemplo, si el atleta corre en dirección opuesta o más de lo necesario, no se restará el tiempo del tiempo final de la Carrera de ese atleta);

(C) Todos los atletas deben obedecer las leyes de tránsito durante la etapa de carrera a pie a menos que un Árbitro de la carrera u Oficial de la carrera con autoridad especifique lo contrario. A menos que se indique lo contrario en relación a la oración anterior, todos los atletas deben detenerse por completo cuando así lo indique una señal o dispositivo de control de tránsito y no deben cruzar ninguna intersección a menos que no haya tráfico aproximándose. Cualquier infracción de esta sección provocará una sanción de tiempo o la descalificación (en función de la gravedad de la infracción);

TROTE / 21.1 K

D) Queda prohibido participar en la etapa de carrera a pie con el torso desnudo. Los atletas deben vestir una camiseta, un maillot o una camiseta sin mangas en todo momento durante la etapa de carrera a pie de la Carrera; (Sanción de tiempo, DSQ si no se soluciona de inmediato).

E) Los uniformes que tengan un cierre frontal no pueden estar abiertos más abajo del esternón (DSQ si no se soluciona de inmediato).

F) Cualquier artículo que deba ser desechado, incluidos, entre otros, botellas de agua, envoltorios de geles, envoltorios de alimentos, piezas dañadas de bicicleta o vestimenta, solo pueden ser desechadas en las zonas de desechos designadas en cada estación de ayuda. Queda prohibido desechos cualquier artículo fuera de las zonas de desechos. (Sanción de 5:00 minutos) Nota: Debido a las leyes y ordenanzas locales en localidades selectas de los Eventos, tirar basura de manera intencional será motivo de descalificación (Consultar la guía de información del atleta específica del Evento para más información);

G) Los atletas deben llevar la pechera con el número emitido por IRONMAN en el frente del cuerpo y la pechera debe estar bien visible en todo momento durante la etapa de la carrera a pie. Los números de las pecheras identifican a los atletas oficiales en la Carrera. Queda prohibido doblar, cortar, alterar intencionalmente de cualquier manera o no utilizar la pechera con el número y puede provocar la descalificación.

H) Los auriculares o audífonos están prohibidos durante el segmento de carrera del trote. (1:00 Minuto de Penalidad, DSQ si no se resuelve rápidamente)

I) Los atletas no pueden usar dispositivos de comunicación de ningún tipo, incluyendo pero no limitado a teléfonos, relojes inteligentes y radios bidireccionales, de cualquier manera distractiva durante la carrera. Una "Manera de distracción" incluye pero no se limita a hacer y recibir llamadas telefónicas, enviar y recibir mensajes de texto, tocar música, usar las redes sociales y tomar fotografías. Utilizar un dispositivo de comunicación de manera que genere distracción durante la carrera resultará en descalificación;

J) Las cámaras, cámaras de teléfono y cámaras de video están prohibidas a menos que el permiso sea dado por IRONMAN. Si tal permiso es dado por IRONMAN es la responsabilidad del atleta notificar al Árbitro Principal de dicho permiso antes del inicio de la Carrera. Los atletas vistos con una cámara, cámara del teléfono o videocámara, serán descalificados.

ZAPATILLAS PROHIBIDAS PARA LA CARRERA :

Zapatillas prohibidas (desde el 27 de febrero 2023)

ADIDAS ADIZERO PRIME X / ADIZERO PRIME X STRUNG

ASICS SUPERBLAST

NEW BALANCE FUEL CELL SUPER COMP TRAINER

Para mas detalles por favor visite www.ironman.com/competition-rules

CÓMO CLASIFICAR



AL CAMPEONATO MUNDIAL DE IRONMAN 70.3 2024

ASIGNACION DE SLOTS & ROLLDOWN AL CAMPEONATO MUNDIAL IRONMAN 70.3 - 2024

1. Treinta (30) plazas clasificatorias para el Campeonato Mundial IRONMAN 70.3. Taupó, Nueva Zelanda, a desarrollarse entre el 14 y 15 de Diciembre 2024 en Taupó Nueva Zelanda. Se otorgará a los primeros Triatletas clasificados de la categoría de edad. Revise la tabla en el sitio del evento para conocer la asignación de espacios proyectada por categoría. La asignación final de plazas se determinará el día de la carrera en función del número de participantes oficiales.
2. Mira los resultados preliminares después de la carrera para saber si has clasificado para competir en el Campeonato del Mundo IRONMAN 70.3, de ser así, debes asistir a la reunión de ASIGNACIÓN DE SLOTS. Debe reclamar su cupo personalmente el domingo 21 de abril, inmediatamente después de la Ceremonia de Premiación en la playa Agua Dulce de Chorrillos.
- 3.-Esté preparado para pagar la tarifa de inscripción en línea de \$780 USD, impuestos y tasas incluidos. Lo sentimos, no aceptaremos efectivo, cheques personales o de viajero ni ninguna otra moneda (NO SE ACEPTA EFECTIVO). Traiga dos formas de pago con tarjeta de crédito en caso de que su tarjeta de crédito sea rechazada. El pago debe recibirse en la ceremonia para reclamar su lugar. Cualquier espacio no reclamado se transferirá a los siguientes finalistas presentes elegibles.
4. El atleta debe estar presente en el roll down que se realizará SIMULTÁNEAMENTE con la asignación de la plaza para reclamar la plaza. Si el atleta no está presente para reclamar la plaza, la plaza se perderá para otro atleta.
5. Una plaza se "desplazará" a la siguiente persona (del mismo género) en un grupo de edad designado si el atleta que originalmente ganó la plaza no está presente o ha rechazado la plaza. En caso de que algún espacio "descienda" a través de un grupo de edad completo sin ser reclamado, ese espacio no reclamado se reasignará a otro grupo de edad dentro del género en función de la proporción de atletas por espacios. El Grupo de edad dentro del género con la mayor proporción de atletas por plazas recibirá la primera plaza reasignada, seguida por la siguiente proporción más grande que recibirá la segunda plaza reasignada (si corresponde), y así sucesivamente.
6. Los espacios de grupos de edad no se pueden asignar a profesionales y los espacios de profesionales no se pueden asignar a grupos de edad. SIN EXCEPCIONES.
7. Si un atleta gana una plaza, esa plaza debe utilizarse en el año en que se le asigna.
8. Si un atleta gana una plaza, debe pagar todas las tarifas de inscripción al Campeonato Mundial IRONMAN 70.3 en su evento clasificatorio.
9. La organización de la carrera se reserva el derecho de retirar las plazas que hayan sido adjudicadas por error.
10. Los atletas que se clasifiquen para el Campeonato del Mundo IRONMAN 70.3 2024 recibirán en una Moneda oficial del Campeonato del Mundo IRONMAN 70.3. Este recuerdo servirá para marcar y significar los logros de los atletas de IRONMAN clasificados. ¡Aplaudimos a estas personas por su arduo trabajo y dedicación mientras celebran su viaje al principal evento de la serie IRONMAN!

Mucha suerte y nos vemos en la línea de meta !!!

DIVISIONES

DISCAPACIDAD FÍSICA / DISCAPACIDAD INTELECTUAL - DIVISIÓN ABIERTA

EL EVENTO IRONMAN 70.3 PERÚ NO ES ACCESIBLE PARA SILLAS DE RUEDAS.

La participación en la División Abierta PC/ID está disponible para atletas con una discapacidad visual verificada médicamente (como se define a continuación), equipos especiales, atletas con discapacidad intelectual, o atletas con una discapacidad física o neurológica verificada médicamente que limita sustancialmente una o más actividades importantes de la vida. Atletas con otras condiciones médicas misceláneas tales como, pero no limitadas a, intolerancia a temperaturas extremas, trasplantes de órganos, reemplazos articulares (endoprótesis), diálisis renal, problemas de audición y/o deterioro cognitivo, no son elegibles para participar en la división abierta PC/ID

1.- El Término "Impedimento Visual" significa:
(a) Una agudeza visual de 20/200 (6/60 metros) o menos en el ojo que mejor ve con la mejor corrección convencional (es decir, con anteojos regulares o lentes de contacto)

(b) Un campo visual (el área total que un individuo ver si mover los ojos de lado a lado) de 20 grados o menos (también llamado túnel visión) en el mejor - ojo que ve.

2.- Los deportistas con discapacidad visual deberán:

- (a) Usar solo un (1) guía (el guía puede ser de cualquier género)
 - (b) Estar atado durante el segmento de natación de la carrera.
 - (c) Montar una bicicleta tándem durante el segmento ciclista de la carrera.
 - (d) Durante el segmento de carrera a pie de la competencia, puede usar una correa por debajo o una correa de sujeción.
- PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA DIVISIÓN ABIERTA PC/ID, CONSULTE LAS POLÍTICAS DE IRONMAN O ENVÍE UN CORREO ELECTRÓNICO A PHYSICALLYCHALLENGED@IRONMAN.COM

BICICLETA DE MANO

EL EVENTO IRONMAN 70.3 PERÚ NO ES ACCESIBLE PARA BICICLETAS DE MANO

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA DIVISIÓN HC, CONSULTE LAS POLÍTICAS DE IRONMAN O ENVÍE UN CORREO ELECTRÓNICO A PHYSICALLYCHALLENGED@IRONMAN.COM

DIVISIÓN ABIERTA

La División Abierta es una división participativa no competitiva que está abierta a cualquier atleta sin discapacidad que no pueda o no desee participar en una división específica de género o grupo de edad.

No se requiere un proceso de aprobación para participar en la División Abierta.

Los atletas pueden autoseleccionarse para participar en la División Abierta cuando se registran para el evento.

Los atletas en la División Abierta no son elegibles para premios o slots del Campeonato Mundial y están sujetos a las Reglas de Competición de IRONMAN según lo establecido en el Artículo I - VII, y el Artículo XI.

Por favor refiérase a POLÍTICAS DE IRONMAN para obtener información adicional.

ALL WORLD ATHLETE

El programa de IRONMAN "All World Athlete" es nuestra forma de premiar el trabajo duro, la dedicación y el desempeño de los atletas de Grupos por Edad en las carreras de IRONMAN y IRONMAN 70.3.

El programa usa el sistema de Clasificación de Grupos por Edad de IRONMAN para determinar cuáles son los atletas que han terminado el top 10 por ciento o más en su Grupo por Edad cada año. Este sistema permite a los atletas generar puntos con base en su tiempo de llegada antes del primer finalista oficial en su Grupo por Edad. Los atletas acumulan puntos para cada carrera que completen. Lo anterior facilita a los atletas mejorar su ranking, simplemente compitiendo más con IRONMAN. Si se determina que la carrera es una carrera legal sin traje de neopreno, todos los atletas que elijan competir en la ola de trajes de neopreno recibirán puntos de participación de acuerdo con el sistema de clasificación de Grupos por Edad del "All World Athlete". En diciembre 31, únicamente los tres primeros desempeños contarán para alcanzar el estatus de "All World Athlete".

Un atleta puede alcanzar el estatus de "All World Athlete" en una o todas las siguientes categorías: IRONMAN, IRONMAN 70.3 y GENERAL (IRONMAN y IRONMAN 70.3 combinadas).

Existen tres niveles asociados con el programa de "All World Athlete":

ORO (top1%)
PLATA (top5%)
BRONCE (top 10%)

Para mayor información sobre el Programa "All World Athlete", por favor escribir a:
awa@ironman.com

BENEFICIOS PARA ESTA CARRERA:

- * Acceso prioritario para el Bike Check - in
- * Se entregará un recordatorio en el registro de atletas
- * Se otorgarán descuentos en la Zona V.I.P



LIFE *SOS*

Tras cada esfuerzo | siéntete al 100%



recupera



rehidrata



Patrocinador Oficial

IRONMAN

70.3  **PERÚ LIMA**



lifesos.la



[sos.peru](https://www.instagram.com/sos.peru)



CHECK LIST DEL ATLETA

TE RECORDAMOS QUE :

Reserve vuelos y alojamiento para llegar a tiempo para el registro de atletas.

PRE - CARRERA:

- Cómo llegar al hotel.
- Cómo llegar al registro de atletas – Check In.
- Cómo llegar al inicio de la carrera.
- Como llegar a la zona de meta.
- Identificación fotográfica.
- Servicios de mecánica para bicicletas / Puesta a punto.
- Asistir al registro de atletas.
- Asistir a la sesión informativa del atleta.
- Estudia los recorridos de carrera y planifica tu nutrición.

DÍA DE LA CARRERA - NATACIÓN:

- Chip de tiempos y strap de chip.
- Traje de baño / Traje de neopreno (si corresponde).
- Gafas (considere un par de repuesto también).
- Gorro de natación del evento (se proporciona al hacer el registro – check in).
- Tapones para los oídos / Tapón para la nariz (opcional)
- Guarde sus prendas y zapatos antes de la carrera, o colóquelos en su bolsa de ropa de la mañana provista por la organización.

DÍA DE LA CARRERA - BICICLETA

- Inflador de bicicleta.
- Nutrición adicional.
- Botellas de agua adicionales.
- Pajita para botella de agua aero.
- Kit de reparación de bicicletas.
 - Bar - tapones de extremo.
 - Cartucho(s) de CO2.
 - Rueda de repuesto.
 - Tubo de repuesto.
 - Palancas de neumáticos.
 - Extensores de vástago de válvula.
 - Kit de parches.
 - Juego de llaves/herramientas.
- Vaselina.

- Casco.
- Gafas de sol.
- Zapatos de bicicleta.
- Medias.
- Reloj GPS o ciclo computador

DÍA DE LA CARRERA - CARRERA:

- Cinturón de combustible.
- Cinturón de carrera o impermeables.
- Número de dorsal.
- Sombrero / Visera.
- Cinta reflectante (si corresponde).
- Zapatos para correr.
- Medias.
- Gafas de sol.
- Botella de agua.

MISCELÁNEAS :

- Guía del atleta.
- Lentes de contacto o RX.
- Monitor de frecuencia cardíaca y correa para el pecho
- Toalla.
- Cintas para el pelo.
- Bálsamo labial.
- Ropa post carrera.
- Traje de baño extra y gorra para práctica de natación (si corresponde).
- Extra tri kit para la práctica.



QUATTROTM4
TITANIUM
PIEL NORMAL

CON **4 HOJAS** PARA
UNA AFEITADA **MÁS SUAVE Y PRECISA**



4 HOJAS 
MAYOR DURACIÓN

¡AUSPICIADOR OFICIAL!



FAQS (PREGUNTAS FRECUENTES)

1. ¿CUÁNDO SE PUBLICARÁ EL NUMERO DE DORSAL?

Todos los números de dorsal se asignarán en la entrega de kits del evento (obligatoria). No habrá una lista de dorsales disponible antes de tiempo.

2. ¿CÓMO OBTENGO MI CÓDIGO QR ACTIVO PARA EL REGISTRO DE ATLETAS?

Inicie sesión en <https://myevents.active.com/HaukiSRL> vaya a su evento y seleccione el botón "Registro y CÓDIGO QR". Por favor imprima o haga una captura de pantalla de esto en su dispositivo móvil para una fácil referencia más adelante.

3. ¿EN QUÉ GRUPO DE EDAD CORRERÉ?

El desglose por grupos de edad es el siguiente:

18-24
25-29
30-34
35-39
40-44
45-49
50-54
55-59
60-64
65-69
70-74
75-79
80+

Correrás en el grupo de edad correspondiente a tu edad USAT, la cual es tu edad al 31 de Diciembre del 2024.

4. ¿CÓMO ACTUALIZO MI AFILIACIÓN A TRICLUB?

Inicie sesión en su perfil de IRONMAN en IRONMAN.COM. Una vez que haya iniciado sesión, haga clic en membresía del club y haga clic en agregar club para actualizar su afiliación. Cualquier actualización debe realizarse 45 días antes del día de la carrera.

Para fines de asignación de caballetes, para contar con premios y para su nombre del club en el dorsal. Las afiliaciones no se pueden actualizar en el sitio. Si tiene alguna pregunta, envíe un correo electrónico triclub@ironman.com

5. ¿CÓMO FUNCIONA EL APOYO MÉDICO EN EL CURSO?

Si necesita asistencia médica menor, un vehículo SAG lo recogerá y te llevaremos a la carpa médica, donde recibirás tratamiento.

Alternativamente, dependiendo de la emergencia médica, las ambulancias tomarán el hospital más cercano para recibir tratamiento. Si tienes un problema técnico o ha pinchado, el vehículo SAG lo llevará al siguiente avituallamiento.

Habrán radios para contactar ambulancias y asistencia médica. Si usted tiene algún problema, diríjase a un puesto de socorro para obtener más ayuda.

6. ¿QUÉ DEBO HACER SI HAY UN PROBLEMA CON MI CRONOMETRAJE DE COMPETENCIA?

Si tiene un problema con el tiempo, comuníquese con timing@ironman.com. Si tiene alguna pregunta con respecto a su clasificación de grupo de edad, por favor póngase en contacto con AWA@IRONMAN.COM. Tomará hasta 30 días para que sus puntos sean añadidos a tu perfil.

7. ¿QUÉ PASA SI NO PUEDO QUEDARME PARA LA ASIGNACIÓN DE PLAZAS?

Si no puede quedarse para la asignación de plazas, perderás automáticamente tu plaza si clasificas. Todos los atletas que califican automáticamente y desee reclamar su espacio deben de estar presentes para hacerlo.

AUSPICIADORES :



XMART
HEALTHY LIVING



FITPOINT



MONARK

FUXION



BODHI



El Comercio 185 años

