

WORLD
CENTRIC
GROUP

smart fit

IRONMAN®

70.3®



VALDIVIA
CHILE

GUÍA DEL ATLETA

VERSIÓN ESPAÑOL

#ANYTHINGISPOSSIBLE

→ EL TRIATLÓN DE TODOS LOS CHILENOS

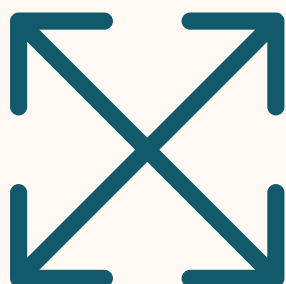


EL PRIMER IRONMAN DEL MUNDO
**CON HUELLA DE
CARBONO NEUTRAL**

17 NOVIEMBRE 2024,
VALDIVIA, CHILE

TABLA DE CONTENIDOS

BIENVENIDA ORGANIZACIÓN	3
SALUDO SMART FIT	4
SALUDO I. MUNICIPALIDAD VALDIVIA	5
PROGRAMA DEL EVENTO	6
CHECK- IN	10
KIT DE COMPETENCIA	12
NATACIÓN	23
CICLISMO	36
RUNNING	47
INFORMACIÓN GENERAL	52
QUALIFYING FOR THE WORLD	57
CHAMPIONSHIP	
FAQS	58
CHECK LIST DEPORTIVO	60





BIENVENIDOS

En nombre del **Smart Fit IRONMAN 70.3 Valdivia 2024**, les damos la bienvenida a todos nuestros triatletas. Estamos emocionados de invitarlos a ser parte de una experiencia única, en un evento diseñado con la misma pasión y energía que caracteriza a nuestra comunidad.

Este IRONMAN no solo representa un desafío logístico, al ser el primer evento de esta magnitud en Valdivia, sino que además es el primero a nivel mundial con carbono neutralidad.

Nos enorgullece abrir las puertas de esta ciudad a los atletas de todo el mundo, mientras establecemos nuevos estándares de sustentabilidad y excelencia deportiva, la que hemos logrado con una alta inversión destinada a la experiencia deportiva.

Tendrán la fortuna de ser los primeros en recorrer los paisajes impresionantes de Valdivia, ciudad que nos ha brindado un apoyo invaluable. Estamos seguros de que cada tramo de esta carrera será inolvidable, y deseamos que disfruten cada momento de este viaje deportivo único.

Guido Cornejo
Race Director
Smart Fit IRONMAN 70.3 Valdivia 2024



HOLA SMART FIT

¡Bienvenidos al **Smart Fit IRONMAN 70.3 Valdivia 2024!**

Nos enorgullece ser patrocinadores oficiales del IRONMAN 70.3 y ser parte de esta gran aventura deportiva. Aquí, en Smart Fit, no solo entrenamos cuerpos, sino que también forjamos la mentalidad y la resistencia necesarias para superar tus propios límites. Ya sea que estés comenzando o preparándote para el gran evento, nuestro equipo de entrenadores expertos y nuestras instalaciones de última generación están aquí para apoyarte en cada paso del camino.

Nos inspiramos en la determinación, el esfuerzo y el coraje de cada atleta que se prepara para el IRONMAN, y queremos que sepas que estamos comprometidos a ayudarte a lograr tu mejor versión.

¡Entrena con nosotros, únete a la comunidad y lleva tu rendimiento al siguiente nivel!

¡Bienvenidos al desafío!

Nicolás Calderón
Gerente General Smart Fit
Triatleta





BIENVENIDOS A LA PRIMERA EDICIÓN DEL IRONMAN 70.3 VALDIVIA

Queridos atletas,

Es un honor para nuestra ciudad recibirlos en la primera edición del IRONMAN 70.3 Valdivia. Ciudad, conocida por su rica historia, naturaleza exuberante y la calidez de su gente, se convierte hoy en el escenario de este desafío único que ustedes han elegido enfrentar.

Nuestra ciudad, rodeada de ríos, frondosos bosques y una biodiversidad única, les brinda un entorno inspirador y revitalizante. Al recorrer nuestras calles y paisajes, sentirán la energía y el apoyo de una comunidad que se enorgullece de acompañarlos en cada brazada, cada pedalada y cada paso.

Este evento es una oportunidad para demostrar que los límites existen solo para ser superados. Cada uno de ustedes es un ejemplo de esfuerzo, perseverancia y valentía. Valdivia se enorgullece de ser parte de esta etapa en sus vidas, un capítulo que quedará en la memoria de nuestra ciudad y en los corazones de cada uno de nosotros.

Bienvenidos a Valdivia, bienvenidos a la aventura, y mucho éxito en este camino hacia la meta.

Con orgullo,
Carla Andrea Amtmann Fecci
Alcadesa de Valdivia

PROGRAMA EVENTO

JUEVES, 14 DE NOV, 2024

11:00 AM - 13:00 PM

Entrenamiento oficial Natación Río
Calle Calle

Lugar: CAR Náutico Valdivia

Llegar caminando, cupos limitados para bicicletas

10:00 AM - 18:00 PM

Atención al deportista

Lugar: IRONMAN Village Carozzi,
Parque Saval

10:00 AM - 20:00 PM

IRONMAN Village Carozzi, Parque Saval

- **Entrega de Kit competidor y Acreditaciones**
- Servicios mecánicos y de vent.
- Atención Kinesiológica
- Muestra de marcas
- Activaciones Familiares

18:00 PM - 18:30 PM

INAUGURACIÓN IRONMAN VILLAGE

Lugar: IRONMAN Village Carozzi,
Parque Saval

VIERNES, 15 DE NOV, 2024

09:00 AM - 13:00 PM

Entrenamiento oficial Natación Río
Calle Calle

Lugar: CAR Náutico Valdivia

Llegar caminando, cupos limitados para bicicletas

10:00 AM - 18:00 PM

Atención al deportista

Lugar: IRONMAN Village Carozzi,
Parque Saval

10:00 AM - 20:00 PM

IRONMAN Village Carozzi, Parque Saval

- **Entrega de Kit competidor y Acreditaciones**
- Servicios mecánicos y de venta
- Atención Kinesiológica
- Muestra de marcas

18:00 PM - 19:30 PM

Foto Oficial TriChile y Smart Fit
IRONMAN 70.3 Valdivia

Lugar: IRONMAN Village Carozzi,
Parque Saval



SÁBADO, NOV 16, 2024

09:00 AM - 13:00 AM

Entrenamiento oficial Natación Río

Calle Calle

Lugar: CAR Náutico Valdivia

Llegar caminando, cupos limitados para bicicletas

11:00 AM - 12:30 PM

Charla técnica Age Group N° 50 - 1000

Lugar: Hotel Dreams

12:30 PM - 13:30 PM

Charla técnica Age Group 1001 - 2200

Lugar: Hotel Dreams

12:00 PM - 17:00 PM

Tallarinata a beneficio de EcoMercados Solidarios Valdivia

Lugar: IRONMAN Village Carozzi, Parque Saval

10:00 AM - 18:00 PM

Atención al deportista

Lugar: IRONMAN Village Carozzi, Parque Saval

10:00 AM - 20:00 PM

IRONMAN Village Carozzi, Parque Saval

- **Entrega de Kit competidor**
- Servicios mecánicos y de venta
- Atención Kinesiológica
- Muestra de marcas

INGRESO ZONA DE TRANSICIÓN

OBLIGATORIO: ENTREGA DE BICICLETAS Y BOLSAS DE TRANSICIÓN

13:00 - 14:00

Entrega bolsas y bicicletas 51 - 400

14:00 - 15:00

Entrega bolsas y bicicletas 401 - 800

15:00 - 16:00

Entrega bolsas y bicicleta 801 - 1200

16:00 - 17:00

Entrega bolsas y bicicletas 1201 - 1600

17:00 - 18:00

Entrega de bolsas y bicicletas 1601 - 2200

Lugar: Cancha de pasto, Parque Saval

PROGRAMA EVENTO ↘

DOMINGO, 17 NOV, 2024 – RACE DAY!

***05:30 - 08:15 AM**

*En caso de mal clima, ingreso de bicicletas a zona de transición se realiza el domingo. Todos los deportistas

06:00 - 10:00 AM

Buses de acercamiento
Frecuencia de 15 minutos por bus

10:00 AM

Inicio Competencia ELITE VARONES

10:05 AM

Inicio Competencia ELITE DAMAS

10:15 AM

Inicio Competencia AGE GROUP*

POST AGE GROUP

Inicio Competencia POSTAS

Lugar: Muelle Espacio Fluvial, Arturo Prat, esquina Carampangue

*Partida de natación formato Roll Down, 2 deportistas cada 3 segundos, por ordenamiento de color de pulsera / corral.

14:00 PM

Premiación Deportistas Elite en Meta.
Lugar: Meta Evento, Av. Arturo Prat, esquina Janequeo

16:00 PM - 20:00 PM

Retiro de bicicletas
Lugar: Zona de Transición, Parque Saval

16:00 - 20:00 PM

Buses de acercamiento
Frecuencia de 15 minutos por bus

8:30 PM

Cierre de Competencia

20:00 PM - 21:00 PM

Premiación Oficial Smart Fit IRONMAN 70.3 Valdivia
Lugar: IRONMAN Village Carozzi, Parque Saval

A continuación

Entrega cupos mundial IRONMAN 70.3
Lugar: IRONMAN Village Carozzi, Parque Saval

23:00 PM

Fiesta de cierre: Club Berlín, Valdivia

smart **fit**



TU CUERPO PUEDE
CRUZAR LA META
**¡DEBES CONVENCER
A TU MENTE!**

smart **fit**
IRONMAN
 VALDIVIA CHILE

ATHLETE CHECK-IN

PROCESO CHECK IN

PASO 1

Tener claridad de tu número de competidor previo al check-in, esto facilitará tu proceso; te enviaremos un mailing con esta información previo al evento.

PASO 2

Para retirar tu kit de competidor, debes llevar tu pasaporte o cédula de identidad.

PASO 3

Entregar la exención de responsabilidad firmada.

PASO 4

Entrega de números de competidor y bolsas de transición.

PASO 5

Entrega de pulsera corral partida natación, la cual debe quedar puesta en tu muñeca.

PASO 6

Entrega de kit de competencia: Mochila IRONMAN con todos los regalos.

PASO 7

Entrega de Polera.

PASO 8

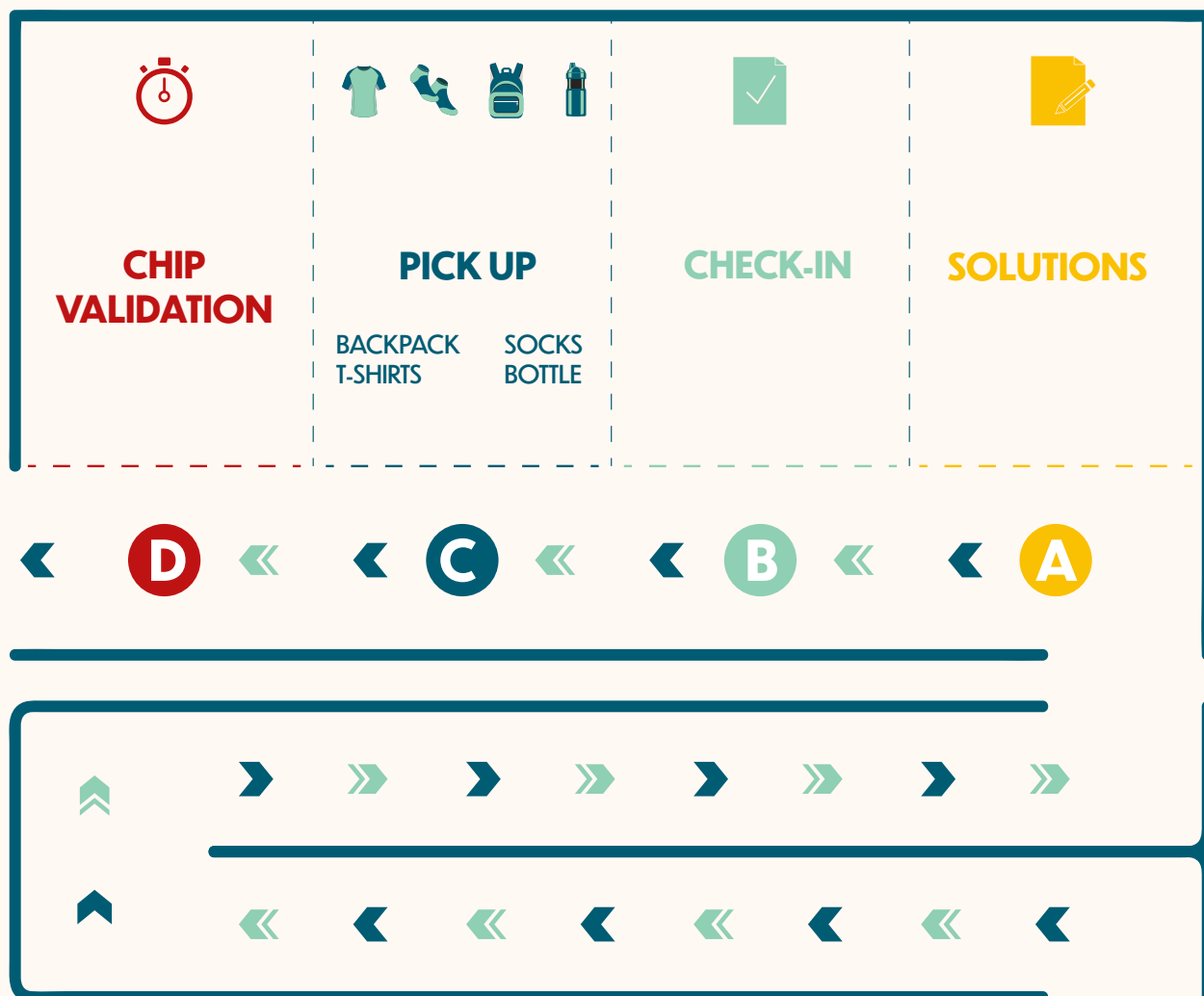
Chequeo de datos de Chip de competencia.

* En caso de no asistir a competencia y retirar kit con poder simple y foto de documento de identidad, realizar devolución de chip de competencia.



ATHLETE CHECK-IN

PROCESO CHECK IN



➤ KIT DE COMPETENCIA

QUÉ INCLUYE TU INSCRIPCIÓN

- Polera técnica oficial del evento.
- Mochila Oficial de Triatlón, 35 litros.
- Gorra de Natación silicona Smart Fit.
- Calcetines deportivos Qinti Chile by Cristián Bustos.
- Un Gel deportivo The Fuel Place.
- Una botella deportiva Powerade.
- Tableta de Chocolate Entrelagos Chocolatería.
- Pasta para uno y llavero Carozzi.
- Barra de proteína Vivo.
- Bolsas de transición y guardarropía.
- Servicio de traslado gratuito de buses.
- Medalla Finisher para quienes terminen la competencia.
- Acceso rest area evento.



➤ ENTRENAMIENTOS DE NATACIÓN

LUGAR

Centro de Alto Rendimiento de Valdivia.

RECORRIDO

Consiste en un trayecto de 500 metros de natación, en sentido del reloj con un circuito marcado por 4 boyas amarillas de 2 metros de altura.

ACCESO

Sólo podrán ingresar deportistas con su pulsera.

CAPACIDAD

Máximo 500 deportistas por turno, se agendará horario, se realizará a través de eventrid, donde recibirás un correo electrónico para tal efecto.

HORARIOS

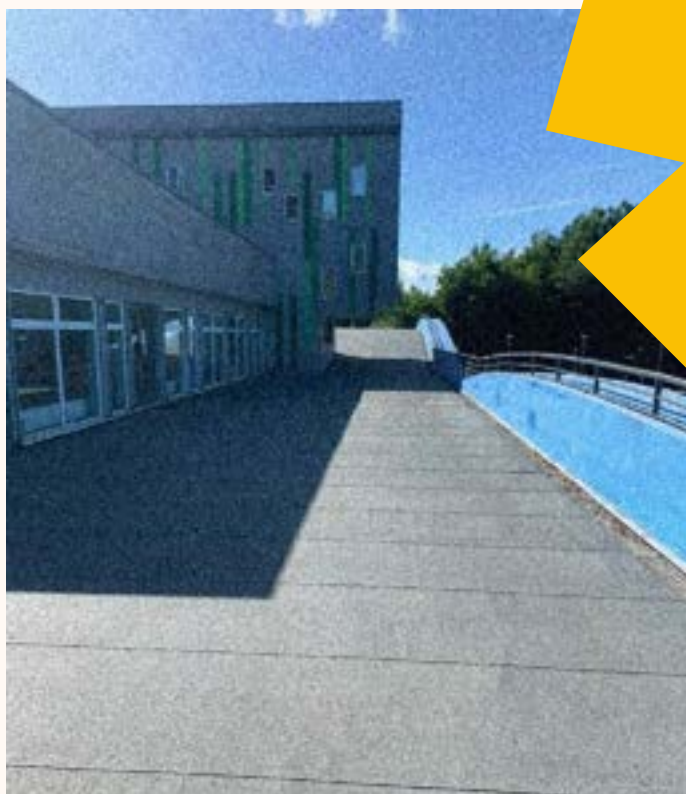
- Jueves 11:00 a 13:00
- Viernes 09:00 a 13:00
- Sábado 09:00 a 13:00.

Priorizar llegar caminando, espacios limitados para bicicletas

Contaremos con baños VIP, carpas de cambio y seguridad acuática y terrestre.



➤ ENTRENAMIENTOS DE NATACIÓN



RECOMENDACIÓN

Priorizar el traslado caminando. Habrá racks LIMITADOS para quienes lleguen en bicicleta.

ACCESO A LOS MUELLES

Solo se podrá utilizar el muelle derecho para entrar y salir del agua.

SEÑALES DE BOCINAS

Para indicar el fin de cada turno de natación, se harán sonar dos bocinas:

- Primera bocina: Señala el momento para acercarse al muelle y prepararse para salir.
- Segunda bocina: Indica la salida obligatoria para dar paso al próximo bloque de participantes.



SEÑALÉTICAS ENTRENAMIENTO NATACIÓN



BOLSAS ZONA DE TRANSICIÓN

**ENTREGA:**

Durante la mañana de competencia, el 17 de noviembre, en la zona de META se encontrará el guardarropía, junto a la parada de buses, carpa de Rest Area.

USO:

Dentro de esta bolsa te recomendamos incorporar tus artículos de cambio (ropa seca), zapatillas que quieras utilizar después de realizar la competencia, para poder trasladarte entre Zona de Meta y Parque Naval.

RETIRO:

Tras terminar la competencia, debes retirar esta bolsa en la zona de guardarropía, al costado de la carpa de recuperación.

**ENTREGA:**

Sábado 16 de noviembre, en el horario designado a tu número de competidor, debes colgar tu bolsa de Transición 1, color azul (natación a ciclismo).

USO:

Dentro de esta bolsa debes incorporar todo lo que utilices durante tu prueba de ciclismo, tales como: casco, zapatos de ciclismo, lentes, ciclocomputador, alimentación entre otros, para poder cambiarse después de la prueba de natación. Luego debes introducir en esta misma bolsa todos tus artículos de natación.

RETIRO:

Debes dejar tu bolsa azul con todos los artículos de natación, dentro y cerrada en las áreas designadas para esto. Nuestro staff se encargará de colgarlos en tu perchero T1, para que la retires entre las 16:00 a 20:00 hrs.

**ENTREGA:**

Sábado 16 de noviembre, en el horario designado a tu número de competidor, debes colgar tu bolsa de Transición 2, color rojo (ciclismo a running).

USO:

Dentro de esta bolsa debes incorporar todo lo que utilices durante tu prueba de running, tales como: jockey, zapatillas de running y número de running. Una vez que te bajas de la bicicleta y la dejas en su rack, sacas la bolsa T2 de su perchero, sacas tus implementos de running y dejas dentro de ella tus artículos de ciclismo.

RETIRO:

Debes dejar tu bolsa roja con todos los artículos de ciclismo, dentro y cerrada en las áreas designados para esto. Nuestro staff se encargará de luego colgarlos en tu perchero T2, para que la retires entre las 16:00 a 20:00 hrs.

➤BIKE CHECK-IN OBLIGATORIO

INFORMACIÓN IMPORTANTE A LA HORA DEL CHECK IN A ZONA DE TRANSICIÓN, DEBES INGRESAR TU BICICLETA Y BOLSAS DE TRANSICIÓN.

ACCESO ZONA DE TRANSICIÓN

En el acceso a la zona de transición podrán entrar solamente deportistas con sus pulseras de competidor o entrenadores debidamente acreditados.

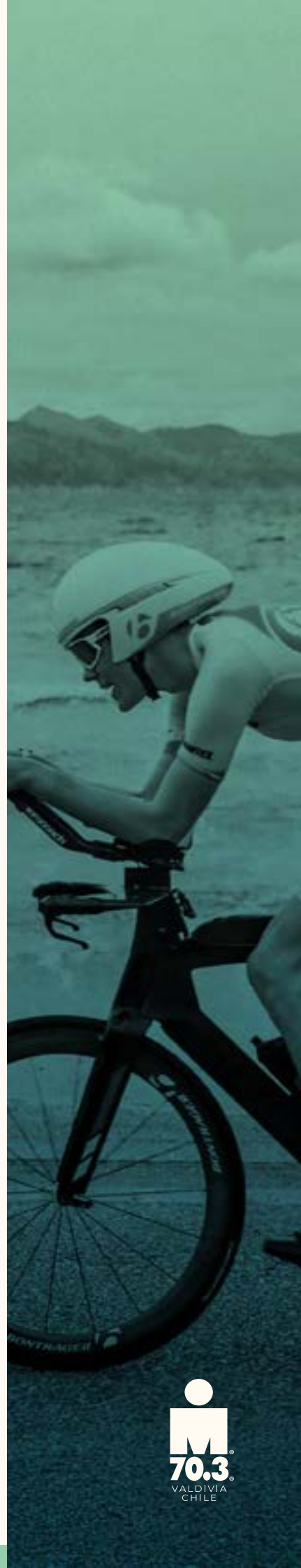
Los deportistas deben:

- Ingresar con su casco puesto para que su bicicleta sea revisada por los jueces FECHITRI.
- Posicionar la bicicleta en el rack asociado a su numeración, en el sentido que vean el número impreso en rack de ciclismo.
- Luego, deben colgar su bolsa color azul (transición 1), en el perchero 1, donde encuentren su número.
- Colgar su bolsa color rojo (Transición 2), en el perchero 2, donde encuentren su número.

NOTA IMPORTANTE

En caso de que las condiciones climáticas no nos acompañen, la organización dará aviso a los competidores, y el Check in, se realizará el mismo día de la competencia en los siguientes horarios:

- Domingo 17 de noviembre: 05:30 - 8:15:
Entrega de bolsas y bicicletas, **en caso del mal clima.**



smart fit
IRONMAN
70.3 VALDIVIA
CHILE

**HIDRATADOR
OFICIAL**

TOMA UNA
PAUSA EN TU
CARRERA Y
REGRESA CON
MAS POWER



POWERADE ES MARCA REGISTRADA DE THE COCA-COLA COMPANY.

ENTREGA DE BICICLETAS

Y BOLSAS DE TRANSICIÓN



I. INGRESO A ZONA DE TRANSICIÓN

Para el acceso a la zona de transición, deberás llegar con tu pulsera de competidor, tus bolsas de T1, T2, bicicleta, y casco puesto.



II. ENTREGA DE BICICLETAS

Busca en los racks numerados, el número de tu bicicleta, para que la puedas dejar ahí. Recuerda revisar bien en qué fila estas para el día de la competencia.



III. COLGAR BOLSA AZUL T1

Dirígete a los percheros de T1 (artículos de ciclismo) para dejarlo colgado en tu rack numerado. Recuerda revisar bien en qué fila estas para el día de la competencia.



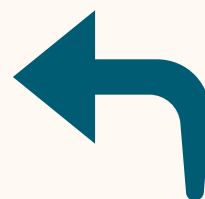
IV. COLGAR BOLSA ROJA T2

Dirígete a los percheros de T2 (artículos de running) para dejarlo colgado en tu rack numerado. Recuerda revisar bien en qué fila estas para el día de la competencia.



V. SALIR DE ZONA DE TRANSICIÓN

Sal de la zona de transición.

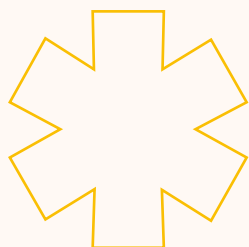


VI. DÍA COMPETENCIA

El día de la competencia puedes volver a la zona de transición a dejar artículos olvidados, ciclocomputador, comida, entre otros.



»DÍA DEL EVENTO



I. BUSES DE ACERCAMIENTO

En caso de que necesites ir a la Zona de Transición durante la mañana de la competencia, tendremos buses de acercamiento hacia la partida.



II. GUARDARROPIA Y BAÑOS

Una vez que llegues al sector de META, en la calle Arturo Prat tendremos Guardarropia para que dejes tu bolsa color naranja, además de disponer de baños por género.



III. INICIO NATACIÓN

Inicio de competencia por corrales de tiempo de largada, numerados del 1 al 8, donde de acuerdo a los tiempos aprobados por la organización, cada competidor será asignado a un corral.



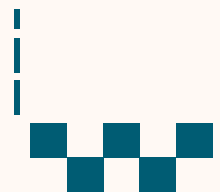
IV. ZONA DE TRANSICIÓN

En la Zona de Transición encontrarás sillas para poder cambiarte. Recuerda dejar todo dentro de tu bolsa y luego entregarla en los módulos destinados.



V. BASURA

A lo largo del circuito, antes y después de cada punto de hidratación, contaremos con contenedores de basura para que puedas dejar tus residuos.



VI. META Y ZONA DE RECUPERACIÓN

Tendremos un espacio exclusivo para ti, al terminar la competencia, con espacios y regalos de nuestros auspiciadores.



NÚMEROS DE COMPETENCIA

AUTOADHESIVO UNIFICADO DE COMPETIDOR:

Recibirás un gran pliego autoadhesivo, del cual podrás retirar tus números de competidor y pegarlos en los respectivos lugares. Cada sticker, tiene escrito el detalle sobre el ítem al cual corresponde.

BIKE NUMBER

Se debe pegar en la bicicleta; es el número más grande, y por lo general la preferencia de pegado es en el tubo vertical de la bicicleta y/o sillín. Debe quedar visible por ambos lados de la bicicleta.

HELMET NUMBER

Se debe pegar en el casco; ubicado a la izquierda del pliego autoadhesivo, se debe pegar en la zona delantera y en el lado izquierdo del casco

Está estrictamente prohibido modificar, romper o alterar de manera voluntaria los números de competencia. Esto puede significar descalificación inmediata.

TRANSITION BAG BLUE

Se debe pegar en la bolsa azul de transición 1, en el espacio blanco y frontal destinado para estos efectos.

TRANSITION BAG RED

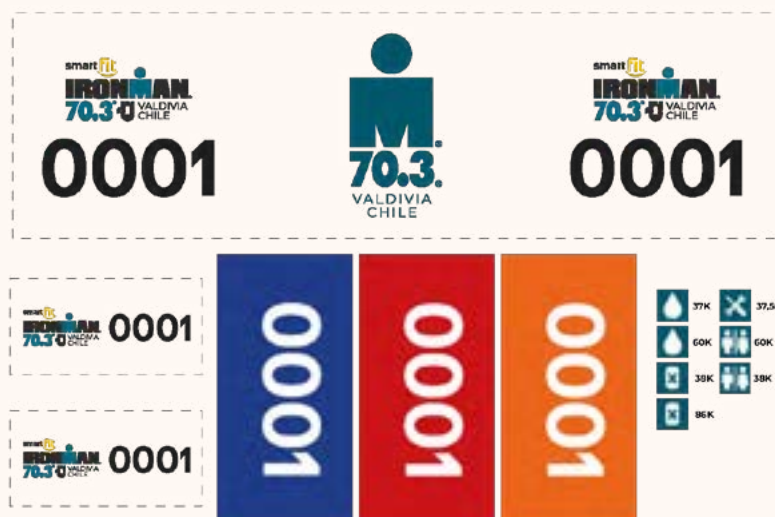
Se debe pegar en la bolsa roja de transición 2, en el espacio blanco y frontal destinado para estos efectos.

BELONGINGS (TRANSITION BAG ORANGE)

Se debe pegar en la bolsa naranja de pertenencias, en el espacio blanco y frontal destinado para estos efectos.

BIKE GUIDE

Es el único sticker de uso voluntario, el cual puedes adosar a tu bicicleta en el travesaño superior, de manera que tengas una referencia de las ubicaciones de puntos relevantes en la etapa de ciclismo.



NÚMEROS DE COMPETENCIA



RUNNING (ANVERSO)

- El número de running puede ir en un cinturón de competencia o adherido a la ropa con alfileres de gancho.
- Su uso es obligatorio para la etapa de running, debe estar visible en la parte delantera.
- Su uso para la etapa de ciclismo es voluntario.
- Tendrá tu nombre escrito en la parte inferior, según el registro completado al momento de la inscripción.
- **Uso obligatorio del número de competidor para poder retirar tu bicicleta y bolsas de zona de transición.**
- **Una vez que abandones el lugar, tu pulsera será retirada.**

CONTACTO DE EMERGENCIA

Personal Information	Emergency Contact
Name: _____	Name: _____
Last Name: _____	Last name: _____
Blood type: _____	Phone: _____
Age: _____	Email: _____
Allergies: _____	

RUNNING (REVERSO)

El número de running, en su reverso (parte posterior), posee toda la información de contacto de emergencia, necesario y obligatorio de completar por todos los competidores.

NATACIÓN

ROLLING SWIM START

UBICACIÓN

El circuito de natación iniciará en el Muelle Espacio Fluvial, ubicado en Calle Arturo Prat, esquina Calle Carampangue.

El encajonamiento, se realizará en la misma calle Arturo Prat hacia calle Moctezuma (sector meta).

CORRALES:

Los corrales de partida, estarán conformados por grupos de un máximo de 300 competidores, en los cuales los deportistas, serán asignados en base al tiempo aprobado de natación recibido y validado por la organización.

- Corral 1 (300 nadadores más rápidos).
- Corral 2 (301 al 600 nadadores más rápidos).
- Corral 3
- Corral 4
- Corral 5
- Corral 6
- Corral 7
- Corral 8
- Postas (inician una vez que terminen las partidas de age group individual).

FORMATO DE PARTIDA

- El formato de partida mediante roll down, es decir, 2 deportistas inician cada 3 segundos, con cortes de 2 minutos por corral.
- En caso de romper tu gorra de natación, tendremos en la línea de partida para reemplazarla.



NATACIÓN

IMPORTANTE

Se esperan bajas temperaturas para el día de la competencia, por lo que debes contemplar el **USO OBLIGATORIO** de traje de agua (natación) para poder competir, según reglamento:

WETSUIT OBLIGATORIO

Bajo 60.8°F/16°C
El traje de agua es obligatorio.

WETSUIT LEGAL

60.8°F/16°C – 76.1°F/24.5°C.
Dentro de este rango de temperatura está permitido el traje de agua.



Nos mueve la
sostenibilidad
del planeta

arauco®

smart **fit**
IRONMAN
VALDIVIA CHILE

NATACIÓN

CORRIENTE

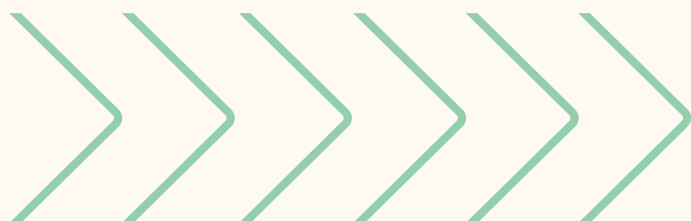
INFORMACIÓN RELEVANTE

EL CIRCUITO DE NATACIÓN ES UN HERMOSO DESAFÍO DE LA COMPETENCIA, PONE A PRUEBA NUESTRA ORIENTACIÓN, MANEJO DE CORRIENTES Y NADAR EN DISTINTAS CONDICIONES.

- El horario de inicio de la competencia, es dado por una serie de factores que se deben considerar, entre los que encontramos la temperatura del agua, temperatura ambiente, visibilidad y corriente del Río.
- La corriente que presenta el Río Calle Calle, para el 17 de noviembre, será de llenado, es decir, subirá desde las 08:20 am hasta las 13:23 pm, desde los 0,30 m hasta los 1.04 m, es decir, corriente en contra para los primeros 900 metros.
- Sin embargo, el brazo del Río Cau Cau, presenta una corriente inversa al Río Calle Calle, por lo que será una corriente a favor para el segundo tramo (desde los 900m en adelante).

TIEMPO DE CORTE

El tiempo máximo de la prueba de natación es de 1 hora y 10 minutos desde el minuto que cada deportista inicia la prueba de natación.



NATACIÓN

BOYAS DE CIRCUITO

- **Boyas Grandes:** Para los primeros 900 metros del recorrido de natación, deberás pasar las 4 boyas amarillas WORLD CENTRIC GROUP / SMART FIT, manteniendo las boyas a tu lado izquierdo.
- Cada boya tiene 2 metros de alto, de forma triangular.
- Boyas: Para el segundo tramo de 900 metros del recorrido, una vez que hayas ingresado al brazo del Río Cau Cau, debes nadar por dentro de los dos boyarines amarillos, separados cada 60 metros delimitando el borde del río.



NATACIÓN

SALIDA DE NATACIÓN

RECORRIDOS

La natación se realiza en dirección hacia el Puente Cau Cau, donde será el término de la prueba, el cual contará con una plataforma de **madera Arauco** para salir del agua.

- La salida de la natación posee una pequeña playa, la cual permite dar un par de pasos antes de enfrentar los primeros dos escalones, los cuales te dejan en condiciones de subir por la rampa de madera.
- La rampa de madera Arauco posee 9 metros de largo, por 2,44 metros de ancho.
- Una vez que salgas de la rampa, estarás ya en la calle para dirigirse hacia la zona de transición.



CIRCUITO NATACIÓN KUNSTMANN LAGER SIN ALCOHOL

1 VUELTA - 1.9KM



NATACIÓN

PLAN DE EMERGENCIA

Se consideró un comité de seguridad donde se incluye: Armada de Chile, Carabineros de Chile, PDI, Servicio de Rescate (ambulancias), Equipo Médico (Clínica Costanera), Organización del evento, Seguridad Ciudadana, Municipalidad de Valdivia, Máfi y Mariquina.

1. TEMPERATURA

- De acuerdo a la World Triathlon, se emplea una tabla de correlación de temperatura, entre el agua y la temperatura ambiente. De acuerdo a esto mismo, se puede determinar si la prueba de natación es viable en su distancia completa, parcial o directamente se debe suspender.
- ESTO SERÁ INFORMADO EL MISMO DÍA DEL EVENTO.

Modificaciones según la temperatura extremaa

(*)	Temperatura Extrema							
	15°C	14°C	13°C	12°C	11°C	10°C	9°C	8°C
Temperatura Agua	20°C	17,5°C	17,0°C	16,5°C	16,0°C	15,5°C	15,0°C	14,5°C
	19°C	17,0°C	16,5°C	16,0°C	15,5°C	15,0°C	14,5°C	14,0°C
	18°C	16,5°C	16,0°C	15,5°C	15,0°C	14,5°C	14,0°C	13,5°C
	17°C	16,0°C	15,5°C	15,0°C	14,5°C	14,0°C	13,5°C	13,0°C
	16°C	15,5°C	15,0°C	14,5°C	14,0°C	13,5°C	13,0°C	Cancelada
	15°C	15,0°C	14,5°C	14,0°C	13,5°C	13,0°C	Cancelada	Cancelada
	14°C	14,0°C	13,5°C	13,0°C	Cancelada	Cancelada	Cancelada	Cancelada
	13°C	13,0°C	12,5°C	12,0°C	Cancelada	Cancelada	Cancelada	Cancelada

2. INDUMENTARIA

- Se recomienda uso de traje de agua de Neopren de 5mm y uso de una gorra de Neopreno, además de la gorra entregada por la organización (siempre visible).
- Se prohíbe el uso de snorkel, aletas, guantes, paletas o dispositivos de flotación.

3. ASISTENCIA

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 jueces de carrera y personal médico se reservan el derecho de retirar a los atletas de la competencia.

4. PERSONAL DE RESCATE

- Botes de rescate: Contaremos con 30 Kayakistas, 8 motos acuáticas, 2 botes neumáticos.
- 2 Buzos de salvataje.
- 2 puntos de observación mediante dron y puntos en tierra y agua con binoculares.
- 1 plataforma de seguridad en el trayecto de natación.

5. PERSONAL MÉDICO POR CLÍNICA COSTANERA VALDIVIA

- 3 Carpas de atención médica:
- 1. Carpa 1: Muelle Caupolicán. Contará con una ambulancia, un médico y un enfermero.
- 2. Carpa 2: Costanera Valdivia (Espacio Fluvial). Contará con dos ambulancias, Director médico del evento, urgenciólogo, 3 médicos reanimadores, 2 enfermeros, coordinador médico del área y reanimador.
- 3. Carpa 3: Puente Cau Cau. Contará con dos ambulancias, 1 coordinador médico del área, médico del deporte, 2 reanimadores, urgenciólogo, un traumatólogo, 2 enfermeros, un kinesiólogo y un masajista.



A triathlete is shown from the back, wearing a helmet and a triathlon suit, standing next to a bicycle. The scene is set outdoors with other bicycles parked in the background. A yellow geometric line pattern, resembling a jagged star or a series of connected triangles, is overlaid on the image, framing the triathlete and the bicycles.

**SU SEGURIDAD
ES NUESTRA
PRINCIPAL
PREOCUPACIÓN**

El equipo médico contará con personal para las instalaciones médicas en la Finish Line. Los recursos médicos también estarán disponibles mientras estés en el recorrido. • Si no se siente bien la mañana de la carrera, le recomendamos encarecidamente que no comience la prueba. Si decides no comenzar el evento, debes informar a un oficial de carrera para que podamos retirarte oficialmente del evento.

- Si comienzas a sentirte mal en algún momento durante el día de la carrera, te instamos a buscar ayuda en lugar de continuar. **NO TENGA MIEDO DE PEDIR AYUDA** No recibirás penalización ni serás 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 deja de sudar, deténgase inmediatamente y busque atención médica. Una evaluación médica no constituye asistencia externa. No recibirás una penalización ni serás descalificado por recibir una evaluación médica, o por tener alguien que te ayude a obtener asistencia médica.
- Durante el nado: levanta y agita la mano, lo que alertará al equipo de seguridad acuática de que necesitas ayuda. Si puede, también puede verbalizar que necesita ayuda gritando "ayuda". También puedes subirte a un kayak, una tabla de remo o un bote cercano. No serás descalificado por agarrarte de alguno de estos elementos de seguridad durante la carrera. • Durante el recorrido en bicicleta: Si estás en un puesto de socorro, avisa a alguien que necesitas ayuda médica. Si no se encuentra en o cerca de un puesto de socorro, DETÉNGASE e informe 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 curso; incluso un espectador. Pídales que avisen al puesto de socorro o al miembro del personal más cercano que necesita asistencia médica. Asegúrese de proporcionar su número de dorsal para iniciar su atención. • Durante la carrera: igual que en bicicleta. Si se encuentra en un puesto de socorro, informe a alguien que necesita ayuda médica. Si no se encuentra en o cerca de un puesto de socorro, DETÉNGASE e informe 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 curso; incluso un espectador. Pídales que avisen al puesto de socorro o al miembro del personal más cercano que necesita asistencia médica. Asegúrese de proporcionar su número de dorsal para iniciar su atención.

- Ayudar a otro atleta: si un compañero atleta necesita ayuda, siga los mismos pasos enumerados anteriormente para obtener asistencia médica para el atleta. No serás descalificado ni recibirás una penalización por ayudar a un compañero atleta con necesidades médicas. En el recorrido de bicicleta y carrera, asegúrese de proporcionar el número de dorsal del atleta que necesita ayuda. • Una vez finalizada la carrera, no abandones la zona posterior a la carrera hasta que puedas beber sin vomitar, pararte sin mareos y sentirte bien. Si no se siente bien, acuda 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: Race Healthy, Race Smart 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>

NATACIÓN



TOP 10 CHECKLIST

Al ser una competencia en Aguas Abiertas, se puede hacer muy distinto a lo que estás acostumbrado a realizar en piscina. Para bajar el estrés, es importante que llegues preparado a la competencia. Aquí te dejamos un TOP 10 Checklist para que llegues completamente preparado:

01

**PREPARA LAS
CONDICIONES DE
CARRERA**

02

**ESTUDIA LA
RUTA DE
NATACIÓN**

03

**REVISA TU
INDUMENTARIA DE
COMPETENCIA**

04

**UTILIZA
LOS DÍAS DE
ENTRENAMIENTO
PARA VER EL
ACTUAR DEL AGUA**

05

**PARTE TRANQUILO,
FIJATE EN TU
RESPIRACIÓN**

06

**MANTENTE
ALERTA**

07

**EN CASO DE
EMERGENCIA
DA AVISO
LEVANTANDO
TUS BRAZOS**

08

**MIRA AL FRENTE
PARA NO PERDER
EL RUMBO**

09

**AL SALIR POR LA
RAMPA, HAZLO
CON CALMA
CHEQUEANDO NO
ESTAR MAREADO**

10

**AL TERMINAR
ENCONTRARAS
STRIPPERS
PARA AYUDAR A
SACARTE EL TRAJE**

SEÑALÉTICAS SWIM COURSE



Nuevas

smart **fit**

IRONMAN
70.3® VALDIVIA
CHILE



15g
PROTEÍNAS
POR PORCIÓN

Compíte
como un pro
con nuestras
nuevas pastas



Me encanta!



T1 PASOS



I. STRIPPER

A la salida de la natación, encontrarás al lado derecho Strippers para que te ayuden a sacar tu traje de natación.



II. INGRESO ZONA DE TRANSICIÓN

Ingreso zona de transición por sector del Parque Saval.



III. SACA TU BOLSA DEL PERCHERO T1

Dirígete al perchero donde tienes tus artículos de T1 (bolsa azul).



IV. SECTOR DE CAMBIO

Dirígete a las sillas para poder cambiar tu indumentaria de natación a la de ciclismo.



V. DEJA TU BOLSA T1 EN EL CONTENEDOR

Una vez que tengas todo puesto, deja tu bolsa cerrada con todos sus artículos dentro en el contenedor designado.



VI. SACA TU BICICLETA

Retira la bicicleta de tu rack numerado y completa los 90 km de ciclismo

CIRCUITO CICLISMO

El circuito de ciclismo se dará por inicio en la salida del Parque Saval, donde encontrarán debidamente marcada la línea de monte.

La ruta contempla 87,3 km con 378 metros de altimetría.

El ciclismo, inicia y termina en el Parque Saval (Isla Teja), llegando hasta la localidad de Máfil con punto más lejano al inicio, pasando en el retorno a un (1) kilómetro del aeropuerto Pufudi, para posteriormente regresar a la ciudad.

BIKE COURSE

1 VUELTA / 87,3 KM - 378 MTS ASC



CICLISMO

HIDRATACIÓN Y ASISTENCIA MECÁNICA

HIDRATACIÓN

- Te recomendamos iniciar el trayecto de bibicleta con el máximo de hidratación disponible que te permita tu bicicleta.
- La hidratación se encuentra a cargo de Powerade.
- La totalidad de la hidratación se entregará en Caramagiola de ciclismo, tanto agua como isotónico.

PUNTOS DE HIDRATACIÓN

- El orden de los puntos hidratación es isotónico y luego agua.
- Kilómetro 37: Por calle Chacabuco, en Máfil, por el costado de la plaza.
- Kilómetro 60: Por ruta T-344, a 1 kilómetro del aeropuerto de Pufudi, sector paradero de micro

MECÁNICA EN RUTA

A lo largo de la ruta, encontrarán carpas de apoyo para servicio técnico.

- Kilómetro 37,5: Por calle Chacabuco, en Máfil, pasada la plaza y punto de hidratación.



**POWER
ADE®**

BIKE GUIDE

	37K
	37,5K
	38K
	38K
	60K
	60K
	86K

CICLISMO

HIDRATACIÓN Y ASISTENCIA MECÁNICA

JUECES

Contaremos con 7 jueces en ruta, quienes se moverán en motos a lo largo del recorrido en moto, para evitar el Drafting o conductas antideportivas por parte de los participantes.

Los jueces contarán con cámaras de GoPro, las cuales grabarán acciones de los deportistas.

PENALTY BOX

- Kilómetro 37,5: Por calle Chacabuco, en Máfil, pasada la plaza, punto de hidratación y asistencia mecánica.
- Kilómetro 86,5k: Por calle Avenida España, antes de cruzar el puente CauCau, se encuentra el segundo y último punto de penalización.
- Recuerda que debes cumplir tu penalización en la carpa PENALTY TENT más cercana, posterior a ser notificado de una sanción.

DRAFTING

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).



ZONA DE DRAFTING
12 metros

Un “pase” ocurre en el momento que la rueda delantera del atleta que va a sobrepasar supera el borde. 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).

TIEMPO DE CORTE

El tiempo máximo de la prueba de natación, sumado a la prueba de ciclismo, 5 horas 30 minutos.

El tiempo de corte en el retorno de Máfil con ruta T34, es a las 13:59 horas.

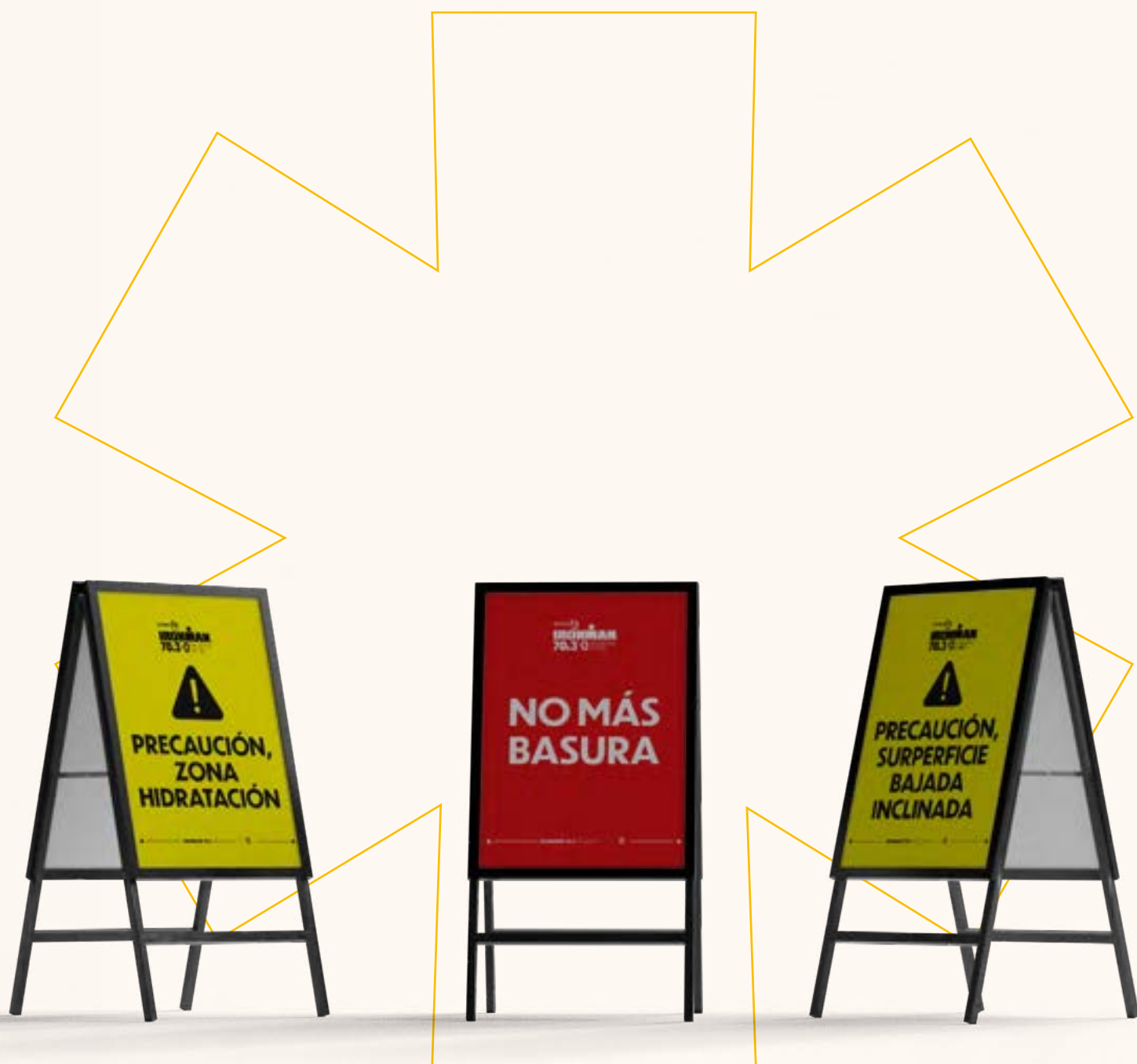
El juez general es el Sr. Alfredo Ramirez.



➤ SEÑALÉTICA BIKE COURSE



➤ SEÑALÉTICA BIKE COURSE



➤ SEÑALÉTICA BIKE COURSE



CICLISMO

TOP 6 CHECKLIST



La etapa de bicicleta en un triatlón como el Ironman 70.3 de Valdivia es un reto único que requiere preparación específica y mentalidad estratégica. Para reducir el estrés y maximizar tu rendimiento, es esencial que llegues bien preparado. Aquí te dejamos un TOP 6 Checklist para enfrentar la etapa de bicicleta al máximo.

01

**TODO EMPIEZA
POR LA BICI**

- Si viajaste en avión, procura que tu bicicleta haya quedado bien armada, equipada y apretada. Asegurate que todos los pernos de la bicicleta te queden bien apretados antes de la largada.
- Procura tener tu bicicleta lavada, ajustada y con la cadena lubricada antes de la competencia.
- Revisa las presiones recomendadas para tus neumáticos.

02

**APRENDE LOS
BÁSICOS**

- Practica fijar y desfijar tus zapatos, así como también curvas y frenado sobre tu bicicleta.
- Practica el monte y desmonte de la bicicleta para la zona de transición.
- Ten conocimiento del uso de tus cambios y frenos en diversos terrenos y eventualidades que pueda presentar el camino.

03

EQUÍPATE

- Procura tener un casco seguro que te proteja de manera correcta y bien amarrado.
- Utiliza ropa adecuada para la competencia. Prepara tu ropa para clima caluroso, **o también para un clima frío y hasta condiciones de lluvia.**
- **Elige ropa que sea visible en caso de baja visibilidad.**
- Busca una buena elección de anteojos para la ruta

04

**PREPÁRATE
PARA PEDALEAR**

- Planifica llevar buena cantidad de hidratación y alimentación para completar la competencia.
- Revisa que repuestos pueden ser necesarios para completar la ruta en caso de alguna falla en la bicicleta.

05

PLAN DE RUTA

- Planifica la ruta de la competencia, revisa bien donde encontrarás sector médico, mecánico y de hidratación.
- **Estudia el mapa de la competencia** para que tengas en cuenta las curvas y elevación del circuito.

06

**MANTENTE
ALERTA**

- No pedalees con audifonos.
- Mantente alerta a la ruta, al estado del pavimento, artículos que se le pueden caer a otros competidores o cualquier vehículo que por accidente pueda entrar a la ruta.
- A pesar de ir en modo crono, cada cierto tiempo levanta tu cabeza para ver que viene por delante.

➤ RACK BICICLETAS

En el Smart Fit IRONMAN 70.3 Valdivia, los racks de bicicleta son fabricados por Eco Maderas, quienes realizan mediante proceso de reciclaje de plástico y madera, soluciones para construir estructuras, muebles, o bien racks de ciclismo!

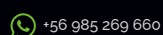
Una solución sustentable y resistente que facilita las transiciones de los atletas y refuerza el compromiso ambiental del evento.



**RECUERDA QUE
POST EVENTO,
¡PODRÁS
COMPRAR
ESTOS RACKS DE
CICLISMO!**



Desde la sustentabilidad de la Región de los Ríos apoyando el deporte



CICLISMO

PLAN DE EMERGENCIA

Se consideró un comité de seguridad donde se incluye: Carabineros de Chile, PDI, Servicio de Rescate (ambulancias), Equipo Médico (Clínica Costanera), Organización del evento, Seguridad Ciudadana, Municipalidad de Valdivia, Máfil y Mariquina.

1. SUSPENSIÓN NATACIÓN

- En caso de tener que suspender la prueba de natación por temperatura, riesgo de material, visibilidad u otro, se dará inicio con la prueba de ciclismo. En primer lugar, iniciarán hombres elite, cada 30 segundos y luego de 10 minutos damas Elite.
- Luego comenzarán los atletas Age Group 2 cada 5 segundos.
- En caso de suceder, esto será informado el día del evento.

2. INDUMENTARIA

- El uso de casco es obligatorio y el deportista debe tomar su bicicleta con el casco ya abrochado.
- El deportista debe tener los números del casco en la parte frontal e izquierda.
- El número de la bicicleta se debe ver por ambos lados. Se recomienda pegar en tubo de asiento.

3. SEGURIDAD

- Se debe pedalear siempre por el lado derecho de la calzada.
- 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 desechos cualquier artículo fuera de las zonas de arrojar desechos; (Sanción de 5:00 minutos).**

4. PERSONAL RESCATE

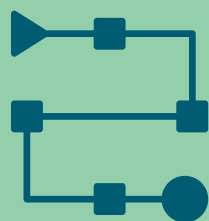
- Dentro de la ruta habrán doctores en moto que serán transportados junto a su DEA.
- 4 Traumatólogos
- 2 Urgenciólogos.
- 2 Médicos Generales.

5. PERSONAL MÉDICO POR CLÍNICA COSTANERA VALDIVIA

- **2 Carpas de atención médica:**
 1. Carpa 1: Zona de Transición.
 2. Carpa 2: Plaza Máfil, Calle Bernardo O´higgins.
- **5 Ambulancias:**
 1. Ambulancia 1: Zona de Transición
 2. Ambulancia 2: Bifurcación Valdivia - Mafil - Pufudi
 3. Ambulancia 3: Plaza Máfil, Calle Bernardo O´higgins.
 4. Ambulancia 4: Plaza Máfil, Calle Bernardo O´higgins.
 5. Ambulancia 5: Kilómetro 60
- **8 motos con médicos especialistas durante la ruta.**



T2 PASOS



I. DESMONTAJE

Desmontaje de la bicicleta antes de la línea demarcada



II. RACK CICLISMO

Deja tu bicicleta en tu rack de ciclismo numerado.



III. SACA TU BOLSA DEL PERCHERO T2

Dirígete al perchero donde tienes tus artículos de T2 (bolsa roja).



IV. SECTOR DE CAMBIO

Dirígete a las sillas para poder cambiar tu indumentaria de ciclismo a la de running.



V. DEJA TU BOLSA T2 EN EL CONTENEDOR

Una vez que tengas todo puesto, deja tu bolsa cerrada con todos sus artículos dentro en el contenedor (bin) designado.



VI. SAL A LA PRUEBA DE TROTE

Dirígete a la salida de la zona de transición para iniciar tus 21km de running



RUNNING COURSE

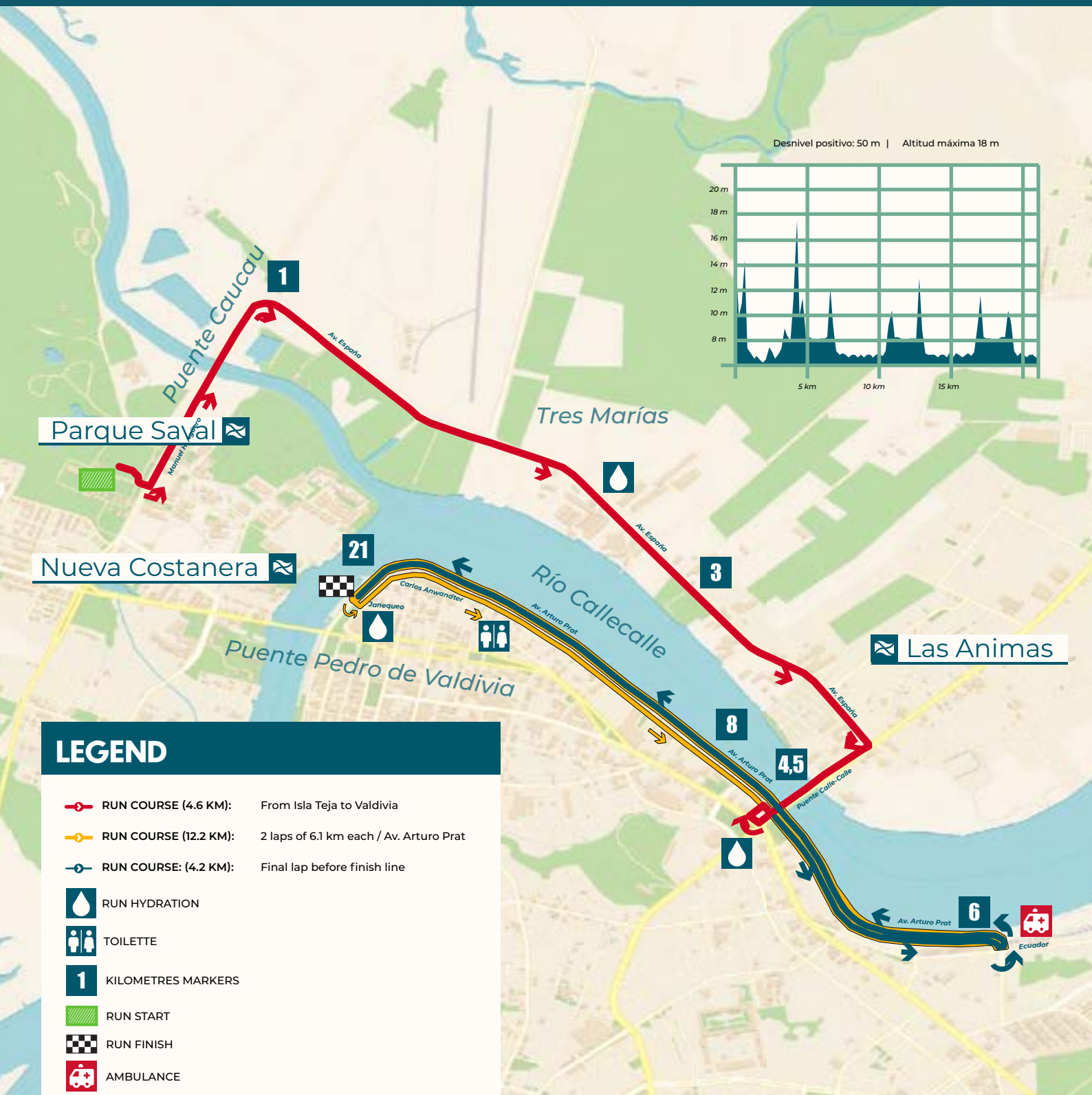
El running inicia en el Parque Saval, dirigiéndose por el puente Cau Cau hacia la calle España, para cruzar el puente Calle Calle, para luego dirigirse hacia la Costanera (calle Arturo Prat), hacia calle Ecuador, para luego volver hasta altura Calle Janequeo.

Al ingresar al sector de Costanera, se debe repetir el giro dos veces.

La ruta contempla 21,1 km con 50 metros de altimetría.

SMART FIT RUNNING COURSE

21,1KM - 50 MTS ASC



RUNNING ↘

HIDRATACIÓN

- En la prueba de running recibirán Powerade, agua, y Coca Cola, en ese orden para cada punto.

UBICACIÓN

- Contaremos con 3 puntos de hidratación.
- Av España: KM 2,4 . Por este punto solo pasarán una vez, y tendrá mayoritariamente agua.
- Arturo Prat, cercano al puente Calle Calle: Este punto será bidireccional, se encontrará en la calle y se podrá utilizar en la ida y regreso.
- Sector retorno meta, Av Arturo Prat Esquina Janequeo. Este punto solo se utiliza en una dirección.

- Los puntos de hidratación los encontrarás en los kilómetros:

1. KM 2,4,
2. KM 5,4, KM 8,4
3. KM 10,4, KM 13,7
4. KM 16,8, KM 19

- El sector de entrega de geles, operado por The Fuel Place, se encontrará en el retorno de Arturo Prat, lugar por el que cada atleta pasa en dos oportunidades.

TIEMPO DE CORTE

- El tiempo máximo para completar la totalidad de la prueba es de 8 horas.

REGLAMENTO

Los atletas deben llevar **el número** emitido por IRONMAN en el frente del cuerpo y debe estar visible en todo momento durante la etapa de la running. Los números identifican a los atletas oficiales en la carrera.

Queda **prohibido doblar, cortar, alterar intencionalmente** de cualquier manera o no utilizar el número, esto puede provocar la descalificación.

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.

***Nota: Debido a las leyes y ordenanzas locales, tirar basura de manera intencional será motivo de descalificación.**



RUNNING



TOP 10 CHECKLIST

Prepárate de la mejor forma para terminar tu competencia al 100%

01

**DEJA TUS ZAPATOS
EN LA BICICLETA Y
GUARDA EL CASCO
Y TODA LA ROPA
EN LA BOLSA ROJA.**

02

**PARA UNA
TRANSICIÓN MÁS
RÁPIDA TEN TU
NÚMERO CON UN
PORTA NÚMERO**

03

**LLEVA SUFICIENTE
ALIMENTACIÓN
PARA PODER
COMPLETAR
TU PRUEBA**

04

**DENTRO DE LA
RUTA ESTAREMOS
ENTREGANDO
GELES**

05

**DESPUÉS DE
CADA PUNTO DE
HIDRATACIÓN,
ENCONTRARÁS
CONTENEDORES
PARA LA BASURA**

06

**EN TODOS LOS
GIROS RECIBE UN
COLLAR PARA
VERIFICAR TUS
VUELTAS**

07

**MANTÉN UN RITMO
PAREJO PARA
LOGRAR TERMINAR
TU PRUEBA**

08

**TROTA SIEMPRE
POR TU DERECHA
A NO SER
QUE QUIERAS
ADELANTAR**

09

**EL INGRESO A
LA META NO
LO PUEDES
REALIZAR JUNTO A
FAMILIARES**

10

**¡CRUZA LA
META CON TU
MEJOR POSE!
TE ESTAREMOS
ESPERANDO CON
UNA FOTO**



POSTAS

1. Para iniciar la prueba de ciclismo y running, recuerda que debes recibir el testimonio (chip de cronometraje) del deportista que viene terminando la disciplina anterior.
2. Deben esperar junto al rack correspondiente para hacer entrega del testimonio (chip).
3. Todos los participantes de cada posta, tienen acceso a la zona de rest area (recuperación), por el costado de la carpa.
4. Todos los participantes tienen derecho a un kit de competidor y una medalla de finalista.

INFORMACIÓN GENERAL

INFORMACIÓN PRE-CARRERA

ACOMPAÑANTES

Como organización sabemos que este evento es importante tanto para ti como deportista pero también para tu familia. Es por eso que es importante que tengamos un **evento seguro para todos**.

- La zona de transición, meta y recuperación será de **uso EXCLUSIVO para deportistas. No se permitirá bajo ni una posibilidad la entrada de niños o familia en este sector.**
- **Los buses serán de uso EXCLUSIVO para los participantes** con pulsera de competidor.
- Durante la competencia, pedimos favor a los acompañante estar en las zonas delimitadas y cuidar siempre de sus pertenencias.
- Estudiar de manera anticipada las rutas de competencia para evitar moverse de manera motorizada por sectores de calles cortadas.

CHIP

En el Check - in, se te hará entrega de un Chip, que estará fuera del kit de competidor. Al terminar este proceso, favor verifica que todos tus datos en la pantalla asociado a tu Chip, se encuentren de manera correcta.

El chip se debe usar en todo momento, desde la largada hasta la meta. En caso de que no vayas a comenzar la competencia, favor hacer devolución antes de la partida o al retirar tu kit. En caso de no participar y no entregar tu chip, puedes quedar descalificados de los eventos IRONMAN.

Para nosotros es de suma importancia poder hacer seguimiento a los participantes y su seguridad, para tu seguridad y nuestra tranquilidad.

En caso de que pierdas tu chip durante el evento, tú eres responsable de reponerlo. Es importante que sepas tu número de competidor al solicitar otro para poder generar el cambio. Podrás encontrar chips extra en: Salida de natación, entrada a T1, salida T1, entrada T2 y salida T2. Tendremos voluntarios que estarán entregando los chips en estos lugares.

En caso de perder tu chip durante la prueba de running, al terminar tu competencia, notifica a los encargados de timing.

IRONMAN TRACK

The IRONMAN Track App entrega los resultados en tiempo real, buscando en la APP de IRONMAN en los eventos IRONMAN 70.3.

Descarga la app en tu celular para poder seguir los tiempos en vivo, encontrarlos en el mapa interactivo y compartir el día de competencia a través de tus redes sociales.

Recuerda etiquetarnos en
@ironman70.3valdivia.

INFORMACIÓN POST-CARRERA

CHECK-OUT BICICLETA Y EQUIPAMIENTO ÁREA MÉDICA

Posterior a la competencia, debes retirar tus pertenencias de la zona de transición, siendo obligatorio el RETIRO de bicicletas y bolsas desde las 16:00 a 20:00 horas.

Debes tener puesta tu pulsera de atleta para poder ingresar a la zona de transición. El servicio de entrega de bicicletas será SOLO PARA ATLETAS. Los amigos o familiares no podrán retirar bicicletas o equipo por ti.

LOST AND FOUND

Durante la semana de la carrera, los artículos perdidos estarán disponibles en la carpa de información hasta el día martes 19 de noviembre. Consulte el cronograma del evento para conocer las ubicaciones de las carpas de información. Una vez finalizado el evento, comuníquese con contacto@worldcentric.group para localizar los artículos faltantes y programar las devoluciones.

*Todos los artículos no reclamados serán donados.

El área médica es solo para atletas, y no se permite la entrada de familiares. La aglomeración en el área médica impide que el personal médico realice su trabajo de manera efectiva. Para información sobre el tratamiento médico de un atleta, espera fuera de la carpa médica para recibir actualizaciones.

VOLUNTARIOS

¡Recuerda agradecer a los Voluntarios! La carrera no sería posible sin su ayuda. Para más información sobre el voluntariado en este evento, haz clic en la pestaña de Voluntarios en

IRONMAN.VOLUNTEERLOCAL.COM/VOLUNTEER



ZONA DE RECUPERACIÓN

HAREMOS QUE TU ESFUERZO AL CRUZAR LA META, SE TRANSFORME EN UNA FIESTA.

¡BIENVENIDOS AL REST AREA DEL SMART FIT IRONMAN 70.3 VALDIVIA!

Aquí, invitamos a los atletas a celebrar **en grande**. Sumérgete en la experiencia de la llegada con la energía vibrante de nuestro **DJ en vivo**, quien pondrá el ritmo para celebrar cada logro. **Relájate y recarga** energías con una **variada comida e hidratación powerade**, perfecta para recuperar fuerzas. **Y para brindar por cada desafío superado, disfruta de una refrescante cerveza Kunstmann bien fría.**

¿Quieres otro schop? no te preocupes, lo tenemos contemplado. ¡Este es el lugar donde los atletas, celebran cada kilómetro recorrido y cada meta alcanzada!



**POWER
ADE.**



CERVECERÍA
kunstmann®
VALDIVIA

ZONA DE RECUPERACIÓN

HAREMOS
QUE TU
ESFUERZO
AL CRUZAR
LA META, SE
TRANSFORME
EN UNA
FIESTA.

QUÉ PODRÁS ENCONTRAR EN LA ZONA DE RECUPERACIÓN?

- Barra de proteína Vivo
- Sopa para uno Carozzi
- Botella Isotónico Powerade
- Cerveza Kunstmann
- Vasos de agua y Coca-Cola
- Quesos
- Helados Guallarauco
- Longanizas Schwencke y lácteos
- Fruta fresca
- Mini completos Pacel
- Tina de hielo
- Masajes y elongación. Recuperación por Clínica Costanera

CARPA DE RECUPERACIÓN PARA DEPORTISTAS

- El área de comida después de la carrera es solo para atletas y su pulsera de atleta le permite acceder.
- Habrá una política de no reingreso una vez que haya salido.
- **Cada ítem de entrega es de uno por competidor, a excepción de la cerveza.**
- Todos los alimentos deben ser consumidos dentro de la carpa de recuperación y son exclusivos para los competidores.



PREMIACIÓN Y CLASIFICACIÓN

AL MUNDIAL 70.3

La premiación de la competencia se realizará a las 20:00 hrs en el **IRONMAN Village Carozzi**.

La asignación de cupos para el mundial se llevará a cabo a continuación de la premiación en el IRONMAN Village Carozzi.

Tendremos 45 cupos de clasificación para las categorías AGE GROUP para el mundial.

Los atletas deben reclamar su cupo de manera presencial y personal durante esta ceremonia.

Los deportistas clasificados deberán cancelar el monto correspondiente al valor de la inscripción del mundial durante esta actividad.

Se aceptan solo pagos con tarjeta de crédito.

Habrà al menos un cupo por categoría, siempre y cuando al menos esa categoría tenga al menos un atleta.

Si el atleta asignado no quiere adquirir el cupo, ya sea porque lo adquirió en otra competencia, no lo quiere, o no fue a la ceremonia, el cupo pasa para el siguiente del ranking.

Si una categoría no quiere el cupo, este pasará a la siguiente categoría.



FAQS ↘

¿CUANDO SERÁN PUBLICADOS LOS NÚMEROS?

Los números de competencia ya fueron asignados y será enviados 2 semanas antes del evento.

¿CÓMO ACCEDO A MI QR PARA EL CHECK-IN?

Antes de la competencia te estaremos enviado de manera reiterada por correo tu código QR para hacer tu check in más expedito. En caso de que no recibas este correo, el check in se puede realizar con tu DNI.

También puedes ir a <https://myevents.active.com/wtc>, seleccionar "Registration & QR Code" y descargarlo o tomarle una captura de pantalla.

¿CUALES SON LAS CATEGORÍAS AGE GROUP?

Las categorías Age Group son las siguientes:

- 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+

Tu categoría es de acuerdo a la edad que tendrás el día 31 de Diciembre del 2024.

¿QUE PASA SI NO TERMINO LA COMPETENCIA?

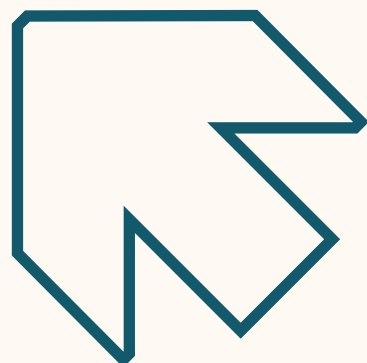
Si no terminas tu competencia, favor anunciar a nuestros staff que se encontrarán con polera/peto del evento para poder devolver el chip y notificar a nuestro timing.

¿CÓMO FUNCIONA EL SOPORTE MÉDICO EN RUTA?

Durante toda la ruta tendremos puestos médicos cercanos, además de doctores rondando a lo largo de los circuitos. En caso de cualquier emergencia por favor avisar a nuestro staff que estará comunicado con nuestro equipo médico para poder brindarte apoyo.

¿QUÉ PASA SI TENGO PROBLEMAS CON MIS RESULTADOS?

Ante cualquier problema con tu timing, contacta a contacto@tyr.com.ar. Cualquier problema con el ranking Age Group, favor contactar a AWA@IRONMAN.COM. Podrá tardar hasta 30 días para que se sumen los puntos en tu perfil.



EXPOSITORES

IRONMAN VILLAGE CAROZZI



- SMART FIT
- POWERADE
- KUNSTMANN
- CAROZZI
- ARAUCO
- ENTRE LAGOS
- GOPRO CAMERAS
- ECO MADERAS
- CLÍNICA COSTANERA
- AUTOMOTORA BERRIOS
- TELSUR
- THE FUEL PLACE
- MUNICIPALIDAD VALDIVIA
- PRO CHILE
- MUNICIPALIDAD MAFIL
- MUNICIPALIDAD CORRAL
- QINTY
- MAUNA
- KYV
- CARAMAGIOLA
- CHILE BIKES
- UACH
- OSCAR GALINDEZ
- SPORTIME
- ASICS
- FECHITRI
- GAVIA COLOMBIA
- IMTRI
- AMBIPAR
- PHILLIPS
- SPECIALIZED
- ZAPPING
- KALKONA
- KRITO
- LA PAÑUELA
- NATURIZA
- DJ WCG

CHECK LIST DEPORTIVO

RECORDASTE:

- ¿Reservar vuelos, alojamiento y llegar a tiempo para tu Check-In?

PRE-RACE:

- Dirección Hotel
- Dirección Check - In
- Dirección partida.
- Dirección meta
- Documento de Identidad
- Horarios de Check In
- Tiendas o Servicios de bicicleta
- Asistir al Check - In
- Asistir a la Charla Técnica
- Estudiar las rutas de competencia.

COMPETENCIA – NATACIÓN:

- Chip de competencia
- Traje de Agua
- Anteojos de Agua
- Gorro de competencia (entregado en kit de competencia)
- Timing Chip and Strap
- Tapones de oreja y naricera (opcional)
- Gorra de neopreno (opcional)
- Vaselina (opcional)

COMPETENCIA – BICICLETA:

- Bombín
- Alimentación
- Botellas de agua
- Kit de reparación de bicicleta.
- Vaselina
- Bloqueador
- Casco
- Lentes
- Zapatos de ciclismo
- Calcetines
- GPS o ciclocomputador.

COMPETENCIA – TROTE:

- Cinturón de competencia.
- Número
- Jockey
- Zapatos de trote
- Calcetines
- Lentes de Sol
- Alimentación
- Botella de agua

OTROS:

- Desodorante
- Antibacterial Gel
- Lentes o lentes de contacto
- Monitor Cardíaco
- Toalla
- Elástico para el pelo.
- Bálsamo labial.
- Ropa post competencia.
- ¡Tener una tremenda competencia!!



RECORRIDO BUSES

HORARIOS AM

6:00 A 10:00

RECORRIDO

Desde Parque Saval hacia Av. Arturo Prat, esquina calle Janequeo (ref. Hotel Dreams).

FRECUENCIA

Cada 15 minutos

10 buses de 46 personas, te rogamos planificar tu viaje con tiempo.

GRATUITO

Sólo para deportistas con pulsera

HORARIOS PM

16:00 A 20:00

RECORRIDO

Av. Arturo Prat, esquina Janequeo (ref. Hotel Dreams) a Parque Saval

FRECUENCIA

Cada 15 minutos

10 buses de 46 personas, te rogamos planificar tu viaje con tiempo.

GRATUITO

Solo para deportistas con pulsera

TRANSFERENCIA DE CUPOS

En el IRONMAN 70.3 Valdivia, **las inscripciones son personales e intransferibles, lo que significa que está prohibido correr con el número de otra persona o ceder el cupo a otro atleta.**

Esta política busca garantizar la autenticidad y seguridad del evento, además de asegurar que cada participante reciba el soporte adecuado. **Las infracciones a esta norma pueden llevar a sanciones, desde la descalificación hasta la suspensión de hasta 12 meses para futuros eventos IRONMAN a nivel global.**





FinisherPix® | Powered by Smiles

NEVER FORGET **YOUR RACE**



IRONMAN
OFFICIAL PHOTOGRAPHER



ORDER YOUR RACE PHOTOS HERE:

www.finisherpix.com

www.facebook.com/finisherpix
@finisherpix #finisherpix





Download the IRONMAN Tracker App and follow your athlete on race day! Receive updates and find the perfect spot to cheer as they pass by on course!

smartfit

POWER
ADE

kunstmann®



arauco

ENTRELAGOS
VALDIVIA • CHILE



APOYAN



I. MUNICIPALIDAD
Máfil



MEDIA
PARTNER

TVN

zapping

trichile
GRUPO TRICHILE



cinépolis

ORGANIZA
Y PRODUCE

WORLD
CENTRIC
GROUP

Elevating sports.
Uniting Humanity.

WORLD
CENTRIC
GROUP

smart fit

IRONMAN®

70.3®



VALDIVIA
CHILE

GUÍA DEL ATLETA

VERSIÓN ESPAÑOL

#ANYTHINGISPOSSIBLE

→ EL TRIATLÓN DE TODOS LOS CHILENOS



EL PRIMER IRONMAN DEL MUNDO
**CON HUELLA DE
CARBONO NEUTRAL**

17 NOVIEMBRE 2024,
VALDIVIA, CHILE