

IRONMAN[®]

70.3[®]  **CAP CANA**
REPÚBLICA DOMINICANA

GUÍA DEL ATLETA

**ATHLETE
GUIDE**

ANYTHING IS POSSIBLE[™]

2024

28 DE ABRIL



CONTENIDO CONTENTS

Mensaje de CEO / Message from the CEO	3
Mensaje del director de carrera / Message from the race director	4
Calendario de eventos / Event Schedule	5
Información de la Carrera / Race Information.....	6
Pre Carrera / Pre Race	9
Check in del atleta / Athlete Check-In	10
Paquete del atleta / Athlete Packet.....	12
Relevos / Relays	14
Bike Check In / Ingreso de Bicicletas	17
Reglas / Rules.....	18
Tiempo de Corte / Cut off times	22
Natación / Swim.....	24
Ciclismo / Bike.....	30
Atletismo / Run	42
Puestos de Hidratación / Hydration Stations	37
IRONMAN Tracker.....	41
Post Carrera/Post Race	45
Retiro de Bicicletas / Bike Check Out	46
Resultados Timing / Timing Results	46
FINISHER PIX: FOTOS DE LA CARRERA / RACE PHOTOS	47
DIVISIONES / DIVISIONS	48
Campeonato Mundial IRONMAN 70.3 2024/World Championship	49
All World Athlete.....	52
Ceremonia de Premiación / Award Ceremony	53
FAQS (PREGUNTAS FRECUENTES).....	54

Message from the CEO

MENSAJE DEL CEO

Produced By
SBR
sports

¡Bienvenidos a la primera versión del IRONMAN 70.3 Cap Cana, un evento que marcará la vida de cada uno de ustedes, no solo por lo que representa a nivel personal este reto deportivo, sino por la experiencia de vivirlo en una lugar como Cap Cana, un destino ubicado en el corazón del Caribe en la costa este de la República Dominicana!

Un país reconocido por ser el primer asentamiento español en Las Américas, usado como plataforma para la conquista de Cristóbal Colón y la Corona española; una tierra fértil y bendecida, catalogada como uno de los destinos más diversos del Caribe gracias a su geografía, naturaleza y la hospitalidad de gente.

La Marina de Cap Cana es reconocida como una de las mejores del mundo para la práctica de deportes acuáticos. Todo esto hace de Cap Cana el mejor anfitrión para los más de 1.000 atletas que representan a más de 30 países, dispuestos a vivir una experiencia única al estilo IRONMAN.

Estamos listos para recibirlos en la maravillosa ciudad destino Cap Cana; aquí todo el entrenamiento, el sudor y los sacrificios serán culminados en la línea de meta, donde sentirás la satisfacción de haber superado tus propios límites.

Recuerda siempre, todo es posible.

¡Buena suerte y nos vemos en la línea de meta!

Wilber Anderson
CEO, SBR Sports

Dear Athletes

Welcome to the first edition of the IRONMAN 70.3 Cap Cana, an event that will mark the life of each of you, not only for what this sporting challenge represents on a personal level, but for the experience of living it in a place like Cap Cana, a destination located in the heart of the Caribbean on the east coast of the Dominican Republic!

A country recognized for being the first permanent Spanish settlement in the Americas, used as a platform for the conquest of Christopher Columbus and the Spanish Crown; a fertile and blessed land, ranked as one of the most diverse destinations in the Caribbean thanks to its geography, nature and the hospitality of the people. The Cap Cana Marina is recognized as one of the best in the world for the practice of water sports. All of this makes Cap Cana the perfect host for over 1,000 athletes representing more than 30 countries, ready to live a unique IRONMAN-style experience.

We are ready to welcome you in the wonderful destination city of Cap Cana; here all the training, sweat and sacrifices will culminate at the finish line, where you will feel the satisfaction of having surpassed your own limits.

Always remember, anything is possible.

Good luck and see you at the finish line!

Wilber Anderson
CEO, SBR Sports

Message from the race director

MENSAJE DEL DIRECTOR DE CARRERA

Estimados Atletas,

Es un gran placer darles la bienvenida a la inauguración del IRONMAN 70.3 Cap Cana. La emoción está a flor de piel ya que te espera una experiencia inolvidable. Estás a punto de vivir un momento excepcional, un capítulo imborrable en tu historia personal y en la historia del IRONMAN. Cap Cana es conocida por su impresionante belleza natural. Sus paisajes impresionantes, sus playas de arena blanca, sus espectaculares paisajes y sus aguas turquesas. Cuando cruces la línea de salida, estarás a punto de convertirte en una leyenda. Desafiarás tus propios límites, superarás las barreras de la resistencia y dejarás tu huella en el mundo. Esto no es sólo una carrera, es una experiencia increíble. Estoy seguro de que los recorridos serán seguros y la hospitalidad dominicana será amable. Durante el fin de semana de la carrera, tómate tu tiempo para disfrutar de todo lo que Cap Cana y Punta Cana tienen que ofrecer; desde restaurantes hasta tiendas, estoy seguro de que estos lugares no te decepcionarán. Producir un evento IRONMAN requiere una enorme cantidad de recursos locales y Cap Cana ha estado a la altura del reto con creces. Que te vayas de IRONMAN 70.3 Cap Cana con recuerdos imborrables, una sensación de logro y la convicción de haber vivido algo realmente extraordinario.

¡Espero verte en la línea de meta! Mucha suerte.

Dear Athletes,

It is with great pleasure that I welcome you to the inaugural of the IRONMAN 70.3 Cap Cana. The excitement is at its peak as the unforgettable experience awaits you. You are about to live an exceptional moment, an indelible chapter in your personal history and in the history of the IRONMAN. Cap Cana is known for its stunning natural beauty. The breathtaking scenery's, white sandy beaches, dramatic landscapes and turquoise waters. When you cross the start line, you are about to become a legend. You will challenge your own limits, push the boundaries of endurance and leave your mark on the world. This is not just a race, it's an incredible experience. I am confident that you will find the courses safe and the Dominican hospitality friendly. During race weekend, take time to experience all that Cap Cana and Punta Cana has to offer; from dining to shopping, I am sure these areas will not disappoint. Producing an IRONMAN event requires a tremendous amount of local resources and Cap Cana has more than risen to the challenge. May you leave IRONMAN 70.3 Cap Cana with lasting memories, a sense of accomplishment and the conviction that you have experienced something truly extraordinary. I look forward to seeing you at the finish line!

Best of luck!

Noslen Ulloa
Director de Carrera- IRONMAN 70.3 Cap Cana
Race Director- IRONMAN 70.3 Cap Cana



CALENDARIO DE EVENTOS / SCHEDULE OF THE EVENT

VIERNES 26 ABRIL / FRIDAY 26 APRIL			
START	END	EVENT	LOCATION
10:00 am	7:00 pm	Expo IRONMAN 70.3 Cap Cana.	Hotel Sanctuary Cap Cana.
10:00 am	7:00 pm	Mecánica oficial IRONMAN 70.3 Cap Cana. Official bike tech IRONMAN 70.3 Cap Cana.	Hotel Sanctuary Cap Cana.
10:00 am	12:00 pm	Registro de atletas - EXPO IRONMAN 70.3 Cap Cana. (Por hora asignada) Athlete check in - EXPO IRONMAN 70.3 Cap Cana. (Designated times only)	Hotel Sanctuary Cap Cana.
10:00 am	7:00 pm	Tienda oficial IRONMAN 70.3 Cap Cana. Official merchandise IRONMAN 70.3 Cap Cana.	Hotel Sanctuary Cap Cana.
10:00 am	7:00 pm	Información general del evento. Event info booth.	Hotel Sanctuary Cap Cana.
11:00 am	11:30 am	Charlas técnicas. (Español) Athlete briefing. (Spanish)	Hotel Sanctuary Cap Cana.
12:00 pm	3:00 pm	Registro de atleta - Expo IRONMAN 70.3 Cap Cana. (Por hora asignada) Athlete check in - EXPO IRONMAN 70.3 Cap Cana. (appointment)	Hotel Sanctuary Cap Cana.
1:00 pm	1:30 pm	Charlas técnicas. (Ingles) Athlete briefing. (English)	Hotel Sanctuary Cap Cana.
3:00 pm	3:30 pm	Charlas técnicas. (Español) Athlete briefing. (Spanish)	Hotel Sanctuary Cap Cana.
3:00 pm	6:00 pm	Registro de atleta - Expo IRONMAN 70.3 Cap Cana. (Por hora asignada) Athlete check in - EXPO IRONMAN 70.3 Cap Cana. (appointment)	Hotel Sanctuary Cap Cana.
5:00 pm	5:30 pm	Charlas técnicas. (Bilingüe) Athlete briefing. (bilingual)	Hotel Sanctuary Cap Cana.
SÁBADO 27 ABRIL / SATURDAY 27 APRIL			
START	END	EVENT	LOCATION
10:00 am	6:00 pm	Expo IRONMAN 70.3 Cap Cana.	Hotel Sanctuary Cap Cana.
10:00 am	6:00 pm	Mecánica oficial IRONMAN 70.3 Cap Cana. Official bike tech IRONMAN 70.3 Cap Cana.	Hotel Sanctuary Cap Cana.
10:00 am	12:00 pm	Registro de atletas - EXPO IRONMAN 70.3 Cap Cana. (Por hora asignada) Athlete check in - EXPO IRONMAN 70.3 Cap Cana. (appointment)	Hotel Sanctuary Cap Cana.
10:00 am	6:00 pm	Tienda oficial IRONMAN 70.3 Cap Cana. Official merchandise IRONMAN 70.3 Cap Cana.	Hotel Sanctuary Cap Cana.
10:00 am	6:00 pm	Información general del evento. Event info booth.	Hotel Sanctuary Cap Cana.
11:00 am	11:30 am	Charlas técnicas. (Español) Athlete briefing. (Spanish)	Hotel Sanctuary Cap Cana.
12:00 pm	6:00 pm	Entrega obligatoria de Bicicletas. Mandatory Bike check-in.	Playa Juanillo. Juanillo Beach.
12:00 pm	3:00 pm	Registro de atletas - EXPO IRONMAN 70.3 Cap Cana. (Por hora asignada) Athlete check in - EXPO IRONMAN 70.3 Cap Cana. (appointment)	Hotel Sanctuary Cap Cana.
1:00 pm	1:30 pm	Charlas técnicas. (Ingles) Athlete briefing. (English)	Hotel Sanctuary Cap Cana.
3:00 pm	5:00 pm	Registro de atletas - EXPO IRONMAN 70.3 Cap Cana (Por hora asignada) Athlete check in - EXPO IRONMAN 70.3 Cap Cana (appointment)	Hotel Sanctuary Cap Cana.
4:00 pm	4:30 pm	Charlas técnicas. (Bilingüe) Athlete Briefing. (bilingual)	Hotel Sanctuary Cap Cana.
DOMINGO 28 ABRIL / SUNDAY 28 APRIL			
START	END	EVENT	LOCATION
4:30 am	5:30 am	Apertura del área de Transición. Transition area open.	Playa Juanillo. Juanillo Beach.
5:30 am	6:15 am	Formación de fila de salida. (según su tiempo en la natación) Starting line formation. (according swim times).	Puente de Madera Playa Juanillo. Puente de Madera Juanillo Beach.
5:55 am	6:15 am	Apertura oficial del Evento. Official opening of the event.	Playa Juanillo. Juanillo Beach.
6:15 am		Inicio de Carrera. (rolling start) Race Start. (rolling start)	Puente de Madera Playa Juanillo. Puente de Madera Juanillo Beach.
7:00 am	4:00 pm	Carpa V.I.P. V.I.P tent.	Aqua Bar del hotel Sanctuary Cap Cana.
10:00 am	5:00 pm	Carpa de alimentación Pos-carrera para Atletas. Post-Race food tent.	Hotel Margaritaville.
10:00 am	5:00 pm	Marcación de medallas.(previo pago) Medal engravement.(prepayment)	Hotel Margaritaville.
12:30 pm	5:00 pm	Reclamar bicicleta e implementos personales. Bike and gear recovery.	Zona de transicion. (PlayaJuanillo) Transition aerea. (Juanillo)
4:00 pm		Ceremonia de premiación. Award ceremony.	Hotel Margaritaville.
"Al finalizar la premiacion" "Following the awards"		Campeonato Mundial VinFast IRONMAN 70.3 2024, que se llevará a cabo en Taupo, Nueva Zelanda. Asignación de Slots y Ceremonia de Rolldown. 2024 VinFast IRONMAN 70.3 World Championship triathlon, to be held in Taupo New Zealand, Slot Allocation and Rolldown Ceremony.	

Race Information

INFORMACIÓN DE LA CARRERA



Info del Atleta / Athlete Communications

- o Medios digitales: Guía del atleta y boletín informativo.
- o Digital Media: Athlete Guide and Race Guide.



Registro / Check In

- o Horarios establecidos para el registro. [Ver calendario del evento.](#)
- o Established schedule for registration. [Please see Event Schedule](#)



Charlas Técnicas / Athlete Briefing

- o Ver calendario del evento.
- o Please see Event Schedule.



Transición / Transition

- o Horarios establecidos para ingreso y salida de bicis. [Ver calendario del evento.](#)
- o Deferred Schedules for bike entrance and exit. [Please see Event Schedule](#)



Arranque Natación / Swim Start

- o Zona de arranque tipo "Rolling Start" con carriles.
- o Swimming start zones with rolling start in lanes.



Puesto de hidratación / aid stations

Staff y Voluntarios / Staff and volunteers

Zona de meta / Finish line

IRON MAN
570



Important Medical and Health Information

INFORMACIÓN MÉDICA Y DE SALUD IMPORTANTE

Su seguridad es nuestra principal preocupación. El equipo médico contará con personal en las instalaciones médicas de entrada y salida de la natación, la carpa médica en la zona de transición, los puestos de socorro en los recorridos de ciclismo y carrera a pie, también tendremos paramédicos en los recorridos de ciclismo y carrera a pie y el MEC principal en la línea de meta. También habrá recursos médicos disponibles durante el recorrido.

Si no se encuentra bien la mañana de la carrera, le recomendamos que no inicie la carrera. Si decide no competir, debe informar a un oficial de carrera para que podamos retirarle oficialmente de la prueba.

Si empieza a sentirte mal en cualquier momento durante el día de la carrera, le sugerimos que busque ayuda en lugar de continuar.

Your safety is our primary concern. The medical team will staff the medical facilities at the swim-in and swim-out, the medical tent in the transition area, the aid stations on the bike and run courses, we will also have paramedics on the bike on the bike and run courses and the main MEC at the finish line. Medical resources will also be available while you are out on the course.

If you are not feeling well on race morning, we strongly advise you not to start the event. If you decide to not start the event, you must inform a race official so we can officially withdraw you from the event.

If you start to feel unwell at any point during race day, we urge you to seek help rather than continue.

NO TENGA MIEDO DE PEDIR AYUDA

DO NOT BE AFRAID TO ASK FOR HELP

No recibirá una penalización ni será descalificado por recibir una evaluación médica.
You will not receive a penalty or be disqualified for receiving a medical evaluation.

Si en algún momento de la carrera siente dolor o molestias en el pecho, falta de aliento, aturdimiento (mareos), entumecimiento alrededor de la boca o en las manos, dificultad para concentrarte o deja de sudar, por favor, deténgase inmediatamente y solicite atención médica. Una evaluación médica no constituye asistencia externa. No recibirá una penalización ni será descalificado por recibir una evaluación médica, o por tener a alguien que le ayude a conseguir asistencia médica.

If at any time during the race you experience chest pain or discomfort, shortness of breath, lightheadedness (dizziness), numbness around the mouth or in hands, difficulty concentrating, or stop sweating please stop immediately and seek medical attention. A medical evaluation does not constitute outside assistance. You will not receive a penalty or be disqualified for receiving a medical evaluation, or for having someone help you in getting medical assistance.



Durante la natación: levante y agite la mano, lo que alertará al equipo de seguridad acuática de que necesita ayuda. Si puede, también puede verbalizar que necesita ayuda gritando "ayuda". También puede agarrarse a un kayak, una tabla de surf o una embarcación cercana. No será descalificado por agarrarse a cualquiera de estos elementos de seguridad durante la carrera.

Durante la bicicleta: Si está en un puesto de socorro, avise a alguien de que necesita ayuda médica. Si no se encuentra en un puesto de socorro o cerca de él, DETÉNGASE y comuníquese a alguien que necesita ayuda médica. Cualquiera puede ayudar: otro atleta, un voluntario, un vehículo del personal, un vehículo de apoyo o una moto en el recorrido, incluso un espectador. Pídale que avisen al puesto de socorro más cercano o a un miembro del personal del staff que necesita asistencia médica. Asegúrese de proporcionar su número de dorsal para iniciar su asistencia.

Durante la carrera: igual que en la bicicleta. Si está en un puesto de socorro, avise a alguien de que necesita ayuda médica. Si no está en un puesto de socorro o cerca de él, DETÉNGASE y avise a alguien que necesita ayuda médica. Cualquiera puede ayudar: otro atleta, un voluntario, un vehículo del personal, un vehículo de apoyo o una moto en el recorrido; incluso un espectador. Pídale que avisen al puesto de socorro más cercano o a un miembro del personal del staff que necesita asistencia médica. Asegúrese de proporcionar su número de dorsal para iniciar su asistencia.

Ayudar a otro atleta: si un compañero atleta necesita ayuda, por favor, siga los mismos pasos mencionados anteriormente para conseguir asistencia médica para el atleta. No será descalificado, ni recibirá ninguna penalización por ayudar a otro atleta que necesite asistencia médica. En el recorrido de ciclismo y atletismo, asegúrese de proporcionar el número de dorsal del atleta que necesita ayuda.

Una vez finalizada la carrera, no abandone la zona de recuperación hasta que pueda beber sin vomitar, levantarse sin marearse y sentirse bien. Si no se siente bien, por favor acuda a la carpa médica del evento para ser evaluado por el equipo médico antes de abandonar la zona de recuperación.

During the swim: Raise and wave your hand, which will alert the water safety team that you need help. If able to, you can also verbalize you are in need of help by yelling "help." You can also grab onto a kayak, paddle board or nearby boat. You will not be disqualified for grabbing onto any of these safety items during the race.

During the bike: If you are at an aid station, let someone know you are in need of medical help. If you are not at or near an aid station – STOP – let someone know you need medical help. Anyone can help - another athlete, a volunteer, a staff vehicle, event support vehicle or event moto out on course; even a spectator. Have them alert the nearest aid station or staff member that you need medical assistance. Make sure you provide your bib number to initiate your care.

During the run: same as the bike. If you are at an aid station, let someone know you are in need of medical help. If you are not at or near an aid station – STOP – let someone know you need medical help. Anyone can help - another athlete, a volunteer, a staff vehicle, event support vehicle or event moto out on course; even a spectator. Have them alert the nearest aid station or staff member that you need medical assistance. Make sure you provide your bib number to initiate your care.

Helping another athlete if a fellow athlete needs help, please use the same steps listed above to get the athlete medical assistance. You will not be disqualified or receive a penalty for assisting a fellow athlete in medical need. On the bike and run course, make sure to provide the bib number of the athlete in need of help.

After you have finished the race, please do not leave the post-race area until you are able to drink without vomiting, stand without dizziness and feel okay. If you are not feeling well, please come to the event medical tent to be evaluated by the medical team before leaving the recovery area.

Pre Race

PRECARRERA

PLAN PERSONAL DE COMUNICACIÓN

Antes de viajar a Cap Cana, asegúrese de establecer un plan de comunicación con su familia y sus amigos. Comparta su contacto de emergencia (abajo) el día de la carrera, con aquellos que lo deban contactar en caso de emergencia. Incluso, si se encuentran familiares y amigos en Cap Cana, es esencial tener un plan para contactarse o reunirse con su grupo después de la carrera.

CONTACTO DE EMERGENCIA PARA EL DÍA DE LA CARRERA SERVICIOS IRONMAN 70.3 PARA LOS ATLETAS.

info@sbr-sports.com



PERSONAL COMMUNICATION PLAN

Before traveling to Cap Cana, be sure to establish a communication plan with your family and friends. Share your emergency contact (below) on race day with those who need to contact you in an emergency. Even if family and friends are in Cap Cana, it is essential to have a plan to contact or meet up with your group after the race.

EMERGENCY CONTACT FOR RACE DAY IRONMAN 70.3 SERVICES FOR ATHLETES



info@sbr-sports.com



Pre Race

CHECK IN DEL ATLETA

El Check-In de los Atletas no estará abierto el día de la carrera. Si usted no se registra en los días y horarios establecidos, no podrá entrar en la Carrera.

The athlete who does not pick up his Athlete Packet during this period will not be able to race. Athlete Check-In will not be open the day of the race.

ABRIL / APRIL

VIERNES 26 / FRIDAY 26

10:00 A.M. - 6:00 P.M.

SÁBADO 27 / SATURDAY 27

10:00 A.M. - 5:00 P.M.

CHECK IN EXPO

Centro de Convenciones del Hotel Sanctuary Cap Cana.

Los atletas podrán seleccionar seis (6) franjas horarias diferentes para el registro de entrada. Habrá tres (3) franjas horarias el viernes y tres (3) el sábado. Una vez que los atletas seleccionen su hora de inscripción, ésta también determinará la hora preestablecida para el registro de equipos y bicicletas el sábado. Los atletas recibirán información más detallada sobre este proceso de selección a través de Active. **LOS ATLETAS NO PUEDEN UNIRSE A OTRO GRUPO QUE NO SEA EL QUE HAN SELECCIONADO.**

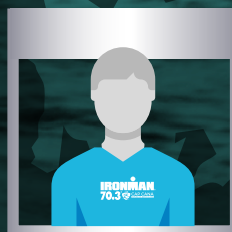
*Los atletas de AWA pueden registrarse cuando lo deseen en el horario disponible.

*Athletes will be able to select six (6) different time slots for athlete check-in. There will be three (3) time slots on Friday and three (3) time slots on Saturday. Once Athletes select their registration time, that will also determine pre-set time for gear and bike check-in on Saturday as well. Athletes will receive more detailed information for this athlete selection process, which will be via Active. **ATHLETES ARE NOT ALLOWED TO ATTEND A GROUP OTHER THAN THE ONE THEY SELECTED.***

*AWA may check in at any time during the available registration time.

Favor traiga los siguientes artículos en el momento de hacer Check-In:

Please make sure to bring the following when checking in:



**IDENTIFICACIÓN
CON FOTO**
PHOTO ID



**CÓDIGO
QRDEACTIVE.COM**
QRDEACTIVE.COM CODE

Pre Race CHECK IN DEL ATLETA

BRAZALETE DEL ATLETA

Durante el Check In del Atleta se le pondrá a cada atleta en la muñeca un brazalete impreso con su número de carrera (sin excepción). Este brazalete lo identificará como un atleta oficial y lo deberá usar durante la semana de la carrera. El brazalete es requerido y le permite el acceso a las áreas del inicio de la natación, transición y recuperación de los atletas después de la carrera.

No podrá retirar su bicicleta y/o el equipo del Área de Transición después de la carrera sin llevar su brazalete puesto en la muñeca. Por favor, no se quite el brazalete hasta después del evento.




During the Athlete's Check In, a printed bracelet with your race number will be placed on your wrist (without exception). This bracelet will identify you as an official athlete and must be worn during race week. The bracelet is required and allows you to access to the swim start, transition and post-race recovery areas.

You will not be able to remove your bicycle and/or gear from the Transition Area after the race without your wristband. Please do not remove the bracelet until after the slot allocation Ceremony.

Pre Race PAQUETE DEL ATLETA

ATHLETE PACKET

BIB



Para llevar en la carrera
To be worn only during the run

SWIM CAP



Para el circuito de natación.
For swim portion.

ATHLETE WRISTBAND



Para usar la asignación de cupos al Campeonato Mundial "Rolldown"
To be worn until the slot rolldown.

BIKE STICKERS



Debe colocarse debajo del asiento de la bicicleta.
Must be fixed below the saddle.

HELMET AND EXTRA STICKERS



Pegatina para el casco en la parte delantera y pegatina adicional para las pertenencias personales.

Helmet sticker on the front and extra sticker to label belongings.



BIKE CHECK OUT TICKET



En caso de que no pueda reclamar personalmente su bicicleta y equipo en la salida de la bicicleta.
In case you are unable to personally claim your bike and gear at the bike check out.

TATTOO



Debe aplicarse antes de ingresar al área de transición el domingo.
Must be applied before entering the transition area on sunday.

Pre Race

PAQUETE DEL ATLETA

ATHLETE PACKET

Recibirá los siguientes adhesivos en su paquete de atleta:

- Adhesivo para el cuadro de la bicicleta.
 - Calcomanía para el casco.
- Adhesivo de potencia de bicicleta.

You will receive the following stickers in your athlete packet:

- Bike frame sticker.
 - Helmet sticker.
- Bike stem sticker.



Asegúrese de que la pegatina del cuadro sea visible en ambos lados de su bicicleta. La pegatina del cuadro de la bicicleta no puede alterarse de ninguna manera y el logotipo de la carrera DEBE ser visible. La pegatina del casco se colocará en la parte delantera del casco, y la pegatina de la potencia de la bicicleta se colocará entre los manillares.

No se permitirá que los atletas lleven ninguna otra pegatina en sus bicicletas que no sea la pegatina del cuadro de la bicicleta que se entrega en el registro de atletas. Cualquier pegatina de eventos anteriores en la bicicleta deberá ser retirada. Recomendamos etiquetar las bolsas de equipaje con un rotulador permanente, además de utilizar las pegatinas para bolsas de equipaje. Se le colocará una manilla impresa con su número de dorsal en la muñeca en el momento de la inscripción. Esta manilla le identificará como atleta oficial y deberá llevarla durante la semana de la carrera. La manilla es necesaria a efectos de identificación médica y le permite el acceso tanto a la zona de transición como a las zonas de recuperación de los atletas después de la carrera. Cualquier pulsera de eventos anteriores debe ser retirada.

Make sure the frame sticker is visible on both sides of your bike. The bike frame sticker cannot be altered in any fashion and the race logo MUST be visible. The helmet sticker will be affixed to the front of your helmet, and the bike stem sticker will be placed in between handlebars.

Athletes will not be permitted to have any other stickers on their bikes other than the bike frame sticker issued at Athlete Check-In. Any previous event stickers on the bike must be removed. We recommend you label your gear bags with a permanent marker in addition to using the gear bag stickers. A wristband printed with your race number will be affixed to your wrist at Athlete Check-In. This band will identify you as an official athlete and must be worn during race week. The wristband is required for medical identification purposes and allows you access to both transition area and post-race athlete recovery areas. Any wristbands from previous events must be removed.

Relays

RELEVOS

Todos los miembros del relevo deben estar presentes y juntos durante el Registro de Atletas para recoger sus paquetes de carrera asignados. Los miembros del relevo no podrán recoger los paquetes de carrera de sus compañeros de equipo y no podrán registrarse si falta un miembro del equipo de relevo. Esto es por la seguridad y la responsabilidad legal de todos los atletas durante el evento. Cada miembro del equipo debe firmar el formato de exoneración y recoger su paquete. Para el ingreso de la bicicleta y artículos personales a la zona de transición, sólo está permitido que ingrese el relevo ciclista. Habrá una zona designada para los relevos entre la llegada de natación y la entrada a la zona de transición. El relevo ciclista deberá permanecer dentro de esta zona para hacer el intercambio del chip, con el



relevo correspondiente. Los atletas de relevos deben mantener la correa del tobillo con el chip en su tobillo en todo momento. Los atletas deben realizar la transferencia del chip de tobillo a tobillo en la zona de relevos especificada en la transición. Los atletas no deben correr en ningún momento con el chip en sus manos para garantizar una lectura precisa del chip. El chip de cronometraje actúa como el 'testigo', y los atletas deben entregar la correa/chip de cronometraje para avanzar a la siguiente disciplina. No hacerlo resultará en una descalificación (DNF)

All relay members must be present and together during Athlete Check-In to pick up their assigned race packets. Relay members cannot pick up race packets for their teammates and will not be able to check in if a relay team member is missing. This is for the safety and legal accountability of all athletes during the event. Each member of the team must sign the waiver and pick up their packet. Only the bike relay is allowed at the transition area or the bike check in. There will be a designated area for relays between the swim finish and the entrance to the transition zone. The bike relay must remain within this area to exchange the chip. In order to ensure a proper chip timing reading, relay athletes must keep the ankle strap with the chip on their ankle at all times. Athletes must make the chip transfer from ankle to ankle at the specified relay area at transition. Athletes must not run with the chip in their hands at any time to ensure accurate chip reading. The timing chip acts as the "baton" and athletes must hand off the timing strap/chip to move forward to the next discipline. Failure to do so will result as a DNF.

Relays

RELEVOS



FORMATO DE EXONERACIÓN

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

Each member of the team must sign the waiver and pick up their packet.

INGRESO DE LA BICICLETA

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

Only the bike relay is allowed in the transition area for bike check in.



ZONA ESPECIAL PARA RELEVOS

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

There will be a designated area for relays between the swim exit and the entrance to the transition zone. The bike relay must remain within this area to exchange the chip.



INTERCAMBIO DEL CHIP

El relevo corredor deberá permanecer en área asignada para relevos (área de transición) para hacer el intercambio del chip (estafeta), con el relevo correspondiente.

The relay runner must remain in the designated relay area (transition area) to exchange the timing chip with the correspondent relay participant.





C A P C A N A
REPÚBLICA DOMINICANA

Ciudad Destino

Pre Race **BIKE CHECK IN**

Sábado/Saturday

27 de Abril 12:00 pm -6:00 pm



No dejar zapatos y/o el casco en la Transición al realizar el Check -in de la Bicicleta. Usted tendrá acceso a su bicicleta desde las 4:30 A.M. del día de la carrera, pero no se le permitirá moverla del Área de Transición hasta el comienzo del circuito de ciclismo.

You will have access to your bike from 4:30 AM on race day, but you will not be allowed to move it from the Transition Area until the start of the bike course.

Podrá realizar el check in de la bicicleta en cualquier momento del día, en los horarios establecidos para ello.

You can check in your bicycle at any time of the day during the established hours for it.



*Los atletas de AWA pueden registrarse cuando lo deseen en el horario disponible.

*AWA may check in at any time during the available registration time.



No se permitirá que las bicicletas ingresen a la transición en la mañana de la carrera. NO se permiten cubiertas completas para bicicletas, ya que presentan un riesgo de seguridad para voluntarios y otros competidores.

Bikes will not be allowed to enter transition area on race morning. Full bike covers are NOT allowed, as it presents a safety hazard to volunteers and other competitors.

Rules REGLAS

Política de la línea de meta

No se permite que amigos y/o familiares crucen la línea de llegada o ingresen al corredor de llegada con los atletas participantes. Esta política permitirá que cada competidor tenga el tiempo suficiente para celebrar su logro sin interferir con otros finalistas y garantizará la seguridad de todos los atletas, voluntarios y fans. Los atletas que no respeten esta política serán descalificados automáticamente (DSQ).

Finish line policy

Friends and family are not allowed to cross the finish line or enter the finish corridor with participating athletes. This policy will allow each competitor ample time to celebrate their achievement without interfering with other finishers and will ensure the safety of all athletes, volunteers and fans. Athletes who do not respect this policy will be automatically disqualified (DSQ).

Sanciones y Reglas del Evento *Event Rules and Penalties*



Por favor, visite **IRONMAN.COM** para conocer las reglas completas de IRONMAN. Cualquier abuso verbal a los oficiales, personal o voluntarios de IRONMAN 70.3 es causal de descalificación inmediata. Es responsabilidad del atleta conocer todos los aspectos de los recorridos de natación, ciclismo y atletismo.

Please visit IRONMAN.com for complete IRONMAN rules. Any verbal abuse of IRONMAN 70.3 officials, staff or volunteers is grounds for immediate disqualification. It is the athlete's responsibility to know all aspects of the swim, bike and run courses.

1

No se permite que amigos y/o familiares crucen la línea de llegada o ingresen al corredor de llegada con los atletas participantes. Esta política permitirá que cada competidor tenga el tiempo suficiente para celebrar su logro sin interferir con otros finalistas y garantizará la seguridad de todos los atletas, voluntarios y fans. Los atletas que no respeten esta política serán descalificados automáticamente (DSQ).

Friends and/or family members are not allowed to cross the finish line or enter the finish corridor with participating athletes. This policy allows each athlete sufficient time to celebrate their accomplishment without interfering with other finishers and ensures the safety of all athletes, volunteers and fans. Athletes who do not respect this policy will be automatically disqualified (DSQ).

2

Se espera que los atletas sigan las instrucciones y direcciones impartidas por los oficiales de carrera y autoridades públicas competentes.

Athletes are expected to follow the instructions and directions given to them by the race officials and by the authorities in charge.

3

Los oficiales de carrera tendrán la autoridad para descalificar a cualquier atleta.

Race officials have the authority to disqualify any athlete.

4

El personal médico tendrá la autoridad final y exclusiva para sacar al atleta de la carrera, si declara que el atleta es físicamente incapaz de continuar la carrera sin correr el riesgo de sufrir lesiones graves o la muerte. El transporte médico de cualquier atleta dará lugar a la descalificación.

Medical personnel have the final and sole authority to remove the athlete from the race if they determine that the athlete is physically unable to continue the race without risk of serious injury or death. Medical transport of an athlete will result in disqualification.

5

El fraude, robo, tratamiento abusivo de los voluntarios, personal y otras personas y acciones que representen un espíritu deportivo negativo son causales de descalificación inmediata y pueden hacer que el atleta quede suspendido de cualquier evento de IRONMAN o IRONMAN 70.3 en el futuro, dependiendo de la gravedad de la violación de la regla.

Fraud, theft, abusive treatment of volunteers, staff and others, and actions that represent negative sportsmanship are grounds for immediate disqualification and may result in the athlete being suspended from any future IRONMAN or IRONMAN 70.3 event, depending on the severity of the rule violation.

6 Como condición para participar en cada evento de IRONMAN® 70.3®, todos los atletas inscritos deben reconocer y acatar las Reglas Antidopaje de IRONMAN. De conformidad con las Reglas Antidopaje, todos los atletas inscritos están sujetos a entrar y salir de las pruebas de la competencia y se les anima que aprendan y comprendan todas las reglas y obligaciones aplicables, antes de inscribirse en los eventos (incluyendo, sin limitación, a las reglas antidopaje de la Agencia Mundial de Antidopaje que rigen a las Sustancias Prohibidas y a las Autorizaciones para Uso con Fines Terapéuticos). En caso que exista duda, se anima a los atletas a hacer preguntas y a buscar asesoramiento de profesionales médicos calificados. Por favor hacer referencia a las Reglas de Competencia de IRONMAN para orientación e información adicional.

As a condition of participation in each IRONMAN® 70.3® event, all registered athletes must acknowledge and comply with the IRONMAN Anti-Doping Policy. Pursuant to the Anti-Doping Rules, all registered athletes are subject to the rules of competition and are encouraged to learn and understand all applicable rules and obligations (including, without limitation, the World Anti-Doping Agency's anti-doping rules regarding Prohibited Substances and Therapeutic Use Exemptions) prior to participating in events. When in doubt, athletes are encouraged to ask questions and seek advice from qualified medical professionals. Please refer to the IRONMAN Rules of Competition for additional guidance and information.

7 Si un atleta decide retirarse de la carrera en cualquier momento, es su responsabilidad informar su decisión en la carpa de temporización ubicada en la línea de llegada y entregar su número de pechera y Chip de Temporización, inmediatamente. Es fundamental que los oficiales de carrera sepan en dónde están los atletas en todo momento. Dejar de cumplir esta regla después de retirarse de la carrera puede resultar en que un atleta no pueda volver a competir en cualquier evento de IRONMAN en el futuro.

If an athlete decides to withdraw from the race at any time, it is his or her responsibility to report to the timing tent at the finish line and turn in his or her race number and timing chip immediately. It is critical that race officials know where athletes are at all times. Failure to comply with this rule after withdrawing from the race may result in an athlete being disqualified from future IRONMAN events.

8 IRONMAN 70.3 se reserva el derecho de realizar cambios en las reglas en cualquier momento, siempre y cuando todos los atletas sean notificados por escrito y/o en las sesiones de información de los atletas, previamente a la carrera. Las notificaciones de cualquier cambio se realizarán de acuerdo con Reglas de Competencia de IRONMAN.

IRONMAN 70.3 reserves the right to change its rules at any time, provided that all athletes are notified in writing and/or at pre-race briefings. Notification of any changes will be made in accordance with the IRONMAN Race Rules.

9 Para mayor información sobre los sitios de entrenamiento, procedimientos de seguridad y preguntas de información general con respecto a la carrera, acérquese a la cabina de información.

For more information on training locations, safety procedures, and general race information, please visit the information booth.

10 Cualquier tipo de dispositivo de comunicación está estrictamente prohibido durante la competencia. El uso de dichos dispositivos puede dar lugar a la descalificación.

Any type of communication device is strictly prohibited during the competition. The use of such devices may result in disqualification.

11 Las cámaras, las cámaras de teléfonos y las cámaras de video están prohibidas, salvo que IRONMAN haya dado autorización para portar estos elementos. Si se otorga autorización por parte de IRONMAN, es responsabilidad del atleta notificar al Árbitro Principal antes del inicio de la carrera. Los atletas que porten algunos de estos elementos sin autorización serán descalificados.

Cameras, camera phones and video cameras are prohibited unless authorized by IRONMAN. If permission is granted by IRONMAN, it is the athlete's responsibility to notify the Chief Referee prior to the start of the race. Athletes found to be carrying any of these items without authorization will be disqualified.

12 IRONMAN no permite que un atleta transfiera su cupo a otra persona; no se harán excepciones a esta regla. Cualquier intento de transferir el cupo a otra persona dará resultado a la descalificación y suspensión de la futura participación en cualquier evento futuro de IRONMAN o IRONMAN 70.3.

IRONMAN does not allow an athlete to transfer his or her slot to another person; no exceptions will be made to this rule. Any attempt to transfer the slot to another person will result in disqualification and suspension from all future IRONMAN and/or IRONMAN 70.3 events.

Se permite que el personal del evento o los Oficiales de Carrera proporcionen asistencia, pero esta se limita a bebidas, alimentación y asistencia mecánica y médica. Los atletas que compitan en la misma carrera se pueden ayudar unos a otros con elementos incidentales, como alimentación y bebidas después de una estación de agua y bombas, neumáticos tubulares, cámaras de aire y kits de reparación de pinchazos. Los atletas no podrán proveer cualquier elemento del equipo a un atleta que compita en la misma carrera, lo que causará que el atleta que proporcione estos elementos sea incapaz de continuar su propia carrera. Esto incluye, pero no se limita a zapatos, bicicleta completa, marco, ruedas y casco. La penalización por esto será la descalificación de ambos atletas.

Assistance may be provided by event staff or race officials, but is limited to drinks, food, mechanical and medical assistance. Athletes competing in the same race may assist each other with incidental items such as food and drink after a water and pump station, tubular tires, inner tubes, and puncture repair kits. Athletes may not provide an athlete competing in the same race with any item that would cause the athlete providing the item to be unable to continue his/her own race. This includes, but is not limited to, shoes, complete bikes, frames, wheels, and helmets. The penalty for this is disqualification of both athletes.

Disabled Division Rules

Reglas de la división DE DISCAPACITADOS

trasplantes de órganos, reemplazos de articulaciones (endoprótesis), diálisis renal, problemas de audición y deterioro cognitivo no son elegibles para la Categoría de Discapacitados. Las preguntas de los atletas y organizadores del evento deben ser dirigidas a:

PHYSICALLYCHALLENGED@IRONMAN.COM

*The Disabled Division is for athletes who have a medically documented physical, visual, or neurological disability that substantially limits one or more major life activities. Athletes with various conditions such as, but not limited to, intolerance to extreme temperatures, organ transplants, joint replacements (endoprosthesis), kidney dialysis, hearing impairments and cognitive impairments are not eligible for the Disabled Division. Questions from athletes and event organizers should be directed to **PHYSICALLYCHALLENGED@IRONMAN.COM***

La División de Discapacitados está disponible para los atletas que cuenten con una discapacidad física, visual o neurológica verificada por un médico, la cual limita sustancialmente una o más actividades esenciales. Los atletas con condiciones diversas, tales como, pero no limitadas a, intolerancia a temperaturas extremas,

SWIM COURSE 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, ola 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 flotación está prohibido a menos de que sea autorizado por IRONMAN 70.3.

IRONMAN 70.3 reserves the right to place athletes at the start of the swim course (i.e. early start, late start, designated wave, etc.). Athletes must wear a trisuit during the swim. Each athlete must obtain prior approval from IRONMAN 70.3 to wear accessories and swim trunks during the swim course.

Any modification will be grounds for disqualification. The use of flotation devices is prohibited unless approved by IRONMAN 70.3.

BIKE COURSE

CICLISMO



La conducta 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 la 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 abrochar la correa, será descalificado.

Cycling conduct and specifications are consistent with IRONMAN competition rules. The team must abide by all other general rules regarding bicycles as they relate to IRONMAN competition, including the use of any devices that may reduce wind resistance or improve the aerodynamics of the bicycle, regardless of any secondary benefits.

Approved helmets (CPSC) are required on the entire bike course, including in and out of transition zones. Any athlete found to be riding without a helmet or without a strap will be disqualified.

RUN COURSE ATLETISMO



La conducta y especificaciones de atletismo son coherentes con las Reglas de Competencia de 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 de atletismo en la silla de ruedas, incluyendo dentro y fuera de las zonas de transición. Cualquier atleta que monte sin un casco o sin abrochar la correa, será descalificado.

Track and field rules and regulations are consistent with the IRONMAN Rules of Competition. Athletes will be subject to the same equipment safety testing for both the running and cycling portions of the event. Standard race chairs must be used. An approved helmet (CPSC) is required for the entire wheelchair run course, including transition zones. Any athlete found to be riding without a helmet or without a strap will be disqualified.

ZAPATILLAS PROHIBIDAS DESDE EL 27 DE FEBRERO DEL 2023



ZAPATILLAS PROHIBIDAS PARA LA CARRERA: PROHIBITED SHOES FOR THE RACE

Adidas adizero prime x.
Adizero prime x strung.
Asics Superblast.
Newbalance fuel cell
super comp trainer.

Para más detalles por favor visite

<http://www.IRONMAN.com/competiton-rules>



Cut off time

TIEMPO DE CORTE

La carrera finalizará oficialmente 8 horas y 30 minutos después de que el último atleta entre en el agua a través de la salida rodada. Las paradas en los puestos de socorro, las transiciones, etc., se incluirán en el tiempo total transcurrido. Se registrarán los parciales para cada segmento de la carrera. Se aplicarán los siguientes tiempos límite para cada segmento de la carrera:

CORTE DE NATACIÓN El recorrido de natación se cerrará 1 hora y 10 minutos después de que el último atleta ingrese al agua. Cada atleta tendrá 1 hora y 10 minutos para completar la natación de 1,2 millas. Los atletas que tarden más de 1 hora y 10 minutos en completar la natación recibirán un DNF. Los oficiales de IRONMAN se reservan el derecho de sacar a los atletas del recorrido que excedan los límites de tiempo establecidos del recorrido.

The race will officially end 8 hours and 30 minutes after the last athlete enters the water via the rolling start. Aid station stops, transitions, etc., will be included in your total elapsed time. Splits will be recorded for each segment of the race. The following cut-off times apply for each segment of the race:

***SWIM CUT-OFF** The swim course will close 1 hour and 10 minutes after the last athlete enters the water. Each athlete will have 1 hour and 10 minutes to complete the 1.2 mile swim. Athletes who take longer than 1 hour and 10 minutes to complete the swim will receive a DNF. IRONMAN officials reserve the right to pull athletes off the course who exceed any established course time cut-offs.*

A los atletas que pierdan su chip se les cobrará \$100 USD a la tarjeta de crédito utilizada para ingresar a la carrera.

Athletes who lose their chip will be charged \$100 USD to the credit card used to enter the race.

Si después de la carrera te das cuenta de que tienes el chip del competidor, debes devolverlo en los 5 días siguientes a:

If after the race you realize you have the competitor's chip, you must return it within the next 5 days to:

Sportstats USA 88 54th St. SW Suite 106 Grand Rapids, MI 49548



Cut off time TIEMPO DE CORTE

Cut off: 8:30 horas/hours

SWIM CUT-OFF

NATACIÓN



CORTE DE NATACIÓN El recorrido de natación se cerrará 1 hora y 10 minutos después de que el último atleta ingrese al agua. Cada atleta tendrá 1 hora y 10 minutos para completar la natación de 1,2 millas. Los atletas que tarden más de 1 hora y 10 minutos en completar la natación recibirán un DNF. Los oficiales de IRONMAN se reservan el derecho de sacar a los atletas del recorrido que excedan los límites de tiempo establecidos del recorrido.

The swim course will close 1 hour and 10 minutes after the last athlete enters the water. Each athlete will have 1 hour and 10 minutes to complete the 1.2 mile swim. Athletes who take longer than 1 hour and 10 minutes to complete the swim will receive a DNF. IRONMAN officials reserve the right to pull athletes off the course who exceed any established course time cut-offs.

BIKE CUT-OFF

BICICLETA



CORTE DE BICICLETA El recorrido en bicicleta se cerrará 5 horas y 30 minutos después de que el último atleta entre en el agua. Cada atleta o equipo de relevos dispondrá de 5 horas y 30 minutos para completar el recorrido de natación, T1 y ciclismo, independientemente de la hora de inicio de la natación. Cualquier atleta o equipo de relevos que tarde más de 5 horas y 30 minutos en completar el recorrido de natación, T1 y ciclismo recibirá un DNF. El tiempo de corte parcial es a las 11:15 a.m. (aproximadamente) en el KM 67 en el peaje Coral y, en el KM 90, la línea de desmonte a las 12:20 p.m. (aproximadamente).

BIKE CUT-OFF The bike course will close 5 hours and 30 minutes after the last athlete enters the water. Each athlete or relay team will have 5 hours and 30 minutes to complete the swim, T1 and bike course regardless of when they start the swim. Any athlete or relay team that takes longer than 5 hours and 30 minutes to complete the swim, T1 and bike course will receive a DNF. Midway Bike Cut-off 11:15 a.m. (Approx) at KM 67 Toll Booth Coral and the Bike Course Cut-Off at KM 90 Dismount Line (12:20 PM Approx)

RUN CUT-OFF

ATLETISMO



CORTE DE ATLETISMO El recorrido de carrera se cerrará 8 horas y 30 minutos después de que el último atleta ingrese al agua. Cada atleta o equipo de relevos tendrá 8 horas y 30 minutos para completar todo el recorrido. Corte parcial a las 2:35 p.m. (aproximadamente) en el KM 16 en la Avenida Marina Inicio de la 2ª vuelta en la Marina. Tiempo de corte del atletismo en el KM 21 en la línea de meta a las 3:15 p.m. (aproximadamente.)

RUN CUT-OFF The run course will close 8 hours and 30 minutes after the last athlete enters the water. Each athlete or relay team will have 8 hours and 30 minutes to complete the entire course. Midway Run Cut-off 2:35 p.m. (Approx) at KM 16 Av. Marina Start 2nd loop in the Marina, Run Course Closed @ KM 21.1 Finish Line (3:15 PM Approx).

course

NATACIÓN / SWIM
1,9 KM / 1.2 MILES
1 VUELTA / 1 LOOP

Swim NATACIÓN



- ▶ RUTA NATACIÓN / SWIM COURSE
- ▶ TRANSICIÓN / TRANSITION
- Ⓣ ZONA DE TRANSICIÓN / TRANSITION ZONE
- Ⓢ INICIO NATACIÓN / SWIM START
- ⓕ FINAL NATACIÓN / SWIM FINISH
- ⊕ AMBULANCIA / AMBULANCE
- Ⓛ PUNTO DE HIDRATACIÓN / AID STATION
- 🚩 BOYAS DE SEÑALIZACIÓN

* Ruta Sujeta a Cambios / Course Subject to Change

Los participantes nadarán 1.2 millas (1.9 km) en las aguas cristalinas de costa privada y playa de Cap Cana en el Océano Atlántico.
*No habrá oportunidad de calentamiento en el agua antes del comienzo de la carrera.
Temperatura del agua: 80° Fahrenheit - 28° Celsius.

Athletes will swim 1.2 miles in the crystal-clear waters of Cap Cana's private coastline and beach on the Atlantic Ocean
Water temperature: 80° Fahrenheit - 28° Celsius.
**There will be no chance for warming up in the water before the race.*

70.3

Top 10 Checklist Race

IRONMAN SWIM SMART

PREPARE FOR RACE CONDITIONS

PREPÁRESE PARA LA CARRERA

1

El día de la carrera no debe ser su primera vez nadando en aguas abiertas. Asegúrese de que algunos de sus entrenamientos repliquen las condiciones reales de la carrera, incluyendo la temperatura del agua, la proximidad a otros nadadores y usar un trisuit, si es necesario.

Race day should not be your first open water swim. Make sure some of your training replicates real race conditions, including water temperature, proximity to other swimmers, orientation (includes water clarity, depth and distance perception), and wearing a wetsuit if needed.

RACE IN SHORTER EVENTS

COMPITE EN EVENTOS MÁS CORTOS

2

Estar debidamente entrenado es la mejor manera de reducir la ansiedad. Si es posible, compite en eventos más cortos como preparación para el circuito de natación en mar abierto. Para orientación adicional, hable con un entrenador o con su club local de triatlón.

Proper training is the best way to reduce anxiety. It's also a good idea to race shorter distance triathlons or single-sport events (for example, an open water swim event), as well as join clinics and club activities to prepare yourself for open water conditions.

For extra guidance, talk to a coach or your local triathlon club.

LEARN ABOUT COURSE DETAILS

CONOZCA LOS RECORRIDOS EN DETALLE

3

Es importante prepararse mental y físicamente antes del día de la carrera. Revise detalladamente la página web del evento y la comunicación proporcionada antes de la carrera para familiarizarse con el recorrido. Tenga presente que cada cuerpo de agua es diferente, por lo que debe saber cuál es la corriente del agua y las condiciones del oleaje. Revise el cronograma para preparar su llegada y prepararse con tiempo.

It's important to prepare yourself mentally as well as physically prior to race day. Thoroughly review the race website, event athlete guide and pre-race communication to familiarize yourself with the course. Keep in mind that every body of water is different—educate yourself on water currents and surf conditions, if applicable. Study the event schedule to plan for optimal arrival and preparation.

BE ALERT AND ASK FOR HELP

MANTÉNGASE ALERTA Y PIDA AYUDA

4

Deténgase siempre cuando sienta la primera señal de que tiene un problema médico. Si usted o un compañero necesita ayuda, levante la mano para alertar a un salvavidas o a un bote de seguridad. Las reglas de la carrera permiten a los competidores detenerse o descansar en cualquier momento durante la natación.

In a race setting always stop at the first sign of a medical problem. The IRONMAN Competition Rules allow for competitors to stop or rest at any time during the swim. If you or a fellow athlete needs help, raise your hand to alert a lifeguard or safety boat.

25

ASEGÚRESE DE QUE SU CORAZÓN ESTÉ BIEN

Como atleta en entrenamiento, debe tomar las medidas adecuadas para evaluar su salud, junto con su médico.

As an athlete in training, you should take the proper steps to assess your health with your physician.

5**PAY ATTENTION TO WARNING SIGNS****PRESTE ATENCIÓN A LAS SEÑALES DE ALERTA****6**

Si experimenta dolor en el pecho o malestar, falta de aliento, sensación de mareo o pierde el conocimiento durante el entrenamiento, consulte con su médico.

While training, if you experience chest pain or discomfort, shortness of breath, light-headedness (dizziness) or blacking out, or have any other medical concerns or symptoms, consult your doctor immediately.

DON'T USE NEW GEAR ON RACE DAY**NO UTILICE IMPLEMENTOS NUEVOS EL DÍA DE LA CARRERA**

Enfóquese en controlar tanto como sea posible el día de carrera. Nunca debe competir con un equipo con el que no haya entrenado; este no es el momento para ensayar nuevos equipos. Asegúrese de que el traje le quede bien y de que sus gafas, gorro de baño y otros accesorios, funcionen correctamente. Prepárese para lo inesperado, por ello cuente con repuestos para todo su equipo.

Focus on controlling as many factors as you can on race day. You should never race in equipment you haven't trained in— this is not the time to test new gear. Make sure your wetsuit fits properly and that your goggles, swim cap and other accessories work properly. Prepare for the unexpected with backups of all your gear.

7**WARM UP ON RACE DAY****CALIENTE EL DÍA DE LA CARRERA****8**

Llegue a tiempo el día de carrera para poder hacer un buen calentamiento antes de comenzar, preferiblemente en el agua. Si no puede realizar el calentamiento dentro del agua, use entre 5 y 10 minutos para soltarse. Asegúrese de realizar alguna actividad cardiovascular, como por ejemplo un trote ligero, para aumentar la circulación y preparar sus músculos.

Arrive early enough on race day for an adequate warm-up prior to the start, preferably in the water.

If you aren't able to warm up in the water, spend between 5 and 10 minutes loosening up your muscles with arm swings and other gentle movements. A light jog or brisk walk can also help increase circulation and prepare your body to race.

CHECK OUT THE COURSE**VERIFIQUE EL RECORRIDO**

Familiarícese con el recorrido al revisar las condiciones del agua, la entrada y las salidas al circuito de natación, junto con las ubicaciones de las boyas. Identifique los puntos básicos de navegación para saber hacia a dónde está nadando.

Get comfortable with the course by checking out water conditions, the swim entry and exit layouts, as well as turn buoy colors and locations. Take part in the official practice swim if one is offered. This provides you an opportunity to get oriented with the swim course.

9**START EASY – RELAX AND BREATHE****EMPIECE SUAVE RELÁJESE Y RESPIRE****10**

Al competir, no realice el máximo esfuerzo desde el comienzo. Relájese y enfócate en una técnica adecuada de respiración a medida que logre un ritmo sostenido.

In a race setting always stop at the first sign of a medical problem. The IRONMAN Competition Rules allow for competitors to stop or rest at any time during the swim.

26

Inicio de la Natación SWIM START

RACE DAY

INICIO DE LA NATACIÓN / *SWIM START*
PUENTE DE MADERA PLAYA JUANILLO



FIN DE LA NATACIÓN / *SWIM FINISH*
PLAYA JUANILLO

PROCEDIMIENTO EL DÍA DE LA CARRERA *RACE MORNING PROCEDURE*

El Área de Transición se abrirá a los atletas a las 4:30 AM. Recuerde llevar su chip de cronometraje, traje de neopreno, gorro de baño y gafas. Por favor, no utilice su número de carrera durante la natación. Déjelo con su equipo y póngaselo antes de salir al circuito de atletismo. El número no resistirá la carrera si se moja.

The Transition Area will open to athletes at 4:30 AM. Remember to bring your Timing Chip, wetsuit, swim cap and goggles. Please do not wear your race bib number during the swim. Leave it with your gear and put it on before you exit the track.

4:30



¿Que es un **ROLLING START?**

Los atletas se alinearán de acuerdo con su tiempo de natación (previo). ¿Cómo funciona un Rolling Start? Después de sus preparativos finales en el área de transición, irá a la salida de natación. Allí tendrás la posibilidad de calentar. Dirígete a la zona de inicio/corral según tu tiempo estimado de nado.

Los letreros y los voluntarios le muestran las áreas designadas. Esto creará una dinámica de "contrarreloj" para la carrera y para la determinación de los resultados finales.

What is a Rolling Start? Athletes will line up according to their realistic predicted swim time. How does a Rolling Start work? After your final preparations in the transition area you are going to the swim start. Embark in time for the pre-start demarcated Go to the start zone/corral according to your estimated swim time.

The posted signs and volunteers show you the designated areas. In effect, this will create a "time trial" dynamic for the race and for the determination of the final results.

CUT OFF: 1:10 HORAS/HOURS



25 MIN

26-30 MIN

31-35 MIN

36-40 MIN

41-45 MIN

> 46 MIN

SUAREZ

OFFICIAL PARTNER

IRONMAN
70.3  **CAP CANA**
REPÚBLICA DOMINICANA

#SUAREZCustom



PREPÁRATE PARA VESTIR TU SEGUNDA PIEL

con la camiseta oficial del IRONMAN 70.3 CAP CANA

SUAREZCLOTHING.COM

 [suarezclothing](https://www.instagram.com/suarezclothing)

course

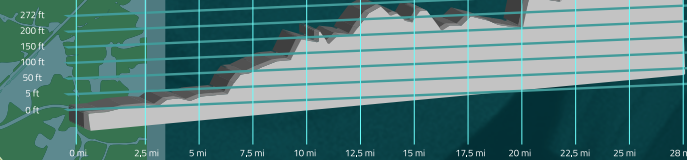
CICLISMO / BIKE
90 KM / 56 MILES
1 VUELTA / 1 LOOP

Bike CICLISMO



- RUTA CICLISMO / BIKE COURSE
- INICIO CICLISMO / BIKE START
- FIN CICLISMO / BIKE FINISH
- GIRO EN U / BIKE TURNAROUND
- CARPA PENALIZACIÓN / PENALTY TENT
- AMBULANCIA / AMBULANCE
- PUNTO DE HIDRATACIÓN / AID STATION
- ZONA DE TRANSICIÓN / TRANSITION ZONE

Altimetría



Los atletas recorrerán 56 millas (90 km) en bicicleta, saliendo de la Zona de Transición ubicada en el parqueadero de Playa Juanillo hacia Boulevard Zona Hotelera, en dirección a la Avenida Cap Cana, donde se toma la derecha, llegando a la cuarta intersección se gira a la derecha nuevamente hasta llegar a la rotonda, donde se toma la salida de la izquierda hacia la Avenida Ted Kheel, en esta recta pasaran por la entrada a Punta Cana Village West y Blue Mall hasta llegar a la carretera del Aeropuerto donde se toma la izquierda girando en la rotonda por la izquierda de la Autovía del Coral (en contraflujo) siguiendo la ruta derecho hasta el retorno de la bicicleta unos kilómetros más allá del peaje. El retorno se hará tomando el carril derecho.

The athletes will endure a 56 miles (90 km) bike ride, starting from the Transition Zone located in the parking lot of Playa Juanillo towards Boulevard Hotel Zone, heading towards Cap Cana Avenue. Upon reaching Cap Cana Avenue, they will turn right, and at the fourth intersection, they will turn right again until they reach the roundabout, where they will take the left exit towards Ted Kheel Avenue. Along this straight road, they will pass by the entrance to Punta Cana Village West and Blue Mall until they reach the Airport Road, where they will turn left and take the left exit at the Coral Highway roundabout (against the flow of traffic), following the route straight until the bike turnaround a few kilometers past the toll booth. The turnaround will be made taking the right lane.

SEGURIDAD EN LA BICICLETA

1. Comience con su Bicicleta

- Su asiento y manubrio deben ajustarse a la altura y alcance apropiados para usted. Trabaje con un especialista para encontrar el ajuste óptimo de su bicicleta.
- Asegúrese de que todos los tornillos estén apretados correctamente para evitar que se suelten durante el recorrido, y que sus frenos y cambios estén funcionando correctamente.
- Mantenga su bicicleta limpia y la cadena lubricada.
- Use luces delanteras y traseras cuando ande en condiciones de poca luz; esto puede ser requerido por ley en su área.
- Los neumáticos deben estar inflados a la presión recomendada.

2. Aprenda lo Básico

- Practique enganchar y desenganchar sus pedales, así como iniciar, detener y frenar de emergencia.
- Si no está familiarizado con el cambio de velocidades, practique hacerlo en un área con poco tráfico.
- Practique mantener una línea recta, y las curvas (a la derecha, izquierda, vueltas en U).

3. Equípese

- Siempre use un casco aprobado en entrenamientos y competencias. Los cascos deben ajustarse correctamente sin moverse en su cabeza mientras anda, y permanecer abrochados en todo momento durante su recorrido.
- Use ropa diseñada para funcionar en el clima que encontrará en el recorrido, y que ayudará a mantener su temperatura corporal central cuando ande en condiciones más frías o húmedas, incluso durante una carrera.
- Elija ropa visible en condiciones de poca luz.

4. Prepárate para Andar

- Lleve la cantidad adecuada de agua y nutrición, junto con una forma de comprar suministros adicionales si es necesario.
- Aprenda a usar un kit de reparación de llantas y las herramientas adecuadas, y asegúrese de llevarlas con usted.

5. Planee con Anticipación

- Seleccione una ruta que limite la cantidad de interacciones con vehículos. Si es posible, considere la hora del día y el día de la semana.
- No hay sustituto para conocer exactamente lo que le espera el día de la carrera. Practique el curso completo o las secciones clave para obtener la ventaja en FulGaz, la Plataforma Oficial de Entrenamiento Interior de IRONMAN.
- Siempre obedezca todas las señales y leyes de tráfico.

- Donde estén disponibles, ande en carriles de bicicleta dedicados y donde normalmente haya otras bicicletas para asegurarse de que los vehículos estén al tanto de su presencia.
- Seleccione una distancia de recorrido apropiada para su estado físico.

6. Informe a los Demás

- En caso de un incidente, alguien debería saber dónde está montando.
- Siempre lleve con usted identificación personal e información de contacto de emergencia.
- Lleve un teléfono celular para emergencias.

7. Manténgase Alerta

- Deje las listas de reproducción y los podcasts para los entrenamientos en interiores.
- No use tu teléfono mientras monta; deténgase a un lado del camino si necesita hacer una llamada o enviar un mensaje de texto.
- No tome fotos ni selfies mientras monta.
- Mantenga la cabeza erguida, especialmente al montar en grupo. Observe el camino y los ciclistas a su alrededor, no la computadora de su bicicleta.
- Ser capaz de ver y escuchar lo que sucede a su alrededor. Cuando monte en los aerobars, no mire hacia abajo, mira hacia adelante.
- Cuando monte en grupo, no se enfoque demasiado en el ciclista directamente frente a usted. Mire 'a través' para que pueda anticipar cualquier problema antes de que ocurran y tener una estrategia de salida.
- Sea suave con los frenos cuando monte en grupo. Monte de manera suave, no superpongas las ruedas y siempre mantenga la línea interior de un pelotón.
- Preste especial atención al acercarse a las estaciones de ayuda durante una carrera. No pase por las estaciones de ayuda en los aerobars.

8. Obedezca la Ley

- Siempre deténgase en las señales de alto y las luces; recuerde, los ciclistas tienen las mismas responsabilidades que los vehículos.
- Conozca las leyes de tráfico para su área, especialmente aquellas relacionadas con montar en dos filas o en fila única.
- Conozca dónde están los vehículos a su alrededor y anticipe que los conductores pueden no ver a los ciclistas.

- Al pasar por un auto estacionado u otro ciclista, asegúrese de que haya suficiente espacio para evitar contacto.

9. Comuníquese

- Use señales verbales y manuales para que otros sepan si te está deteniendo o girando.
- Establezca contacto visual con los conductores y otros ciclistas.
- Mientras monta, avise a otros atletas que está pasando mediante comunicación verbal. Tenga cuidado con los peligros en la carretera como baches, escombros o botellas de agua. Indique y comunique verbalmente esos peligros a aquellos que montan y compiten con usted.
- Comuníquese visual y verbalmente con el voluntario específico en la estación de ayuda de la que tomará ayuda, informándoles que tomará ayuda directamente de ellos.

10. La Seguridad Primero

- Monte lo más lejos posible al costado de la carretera de manera segura. Algunas situaciones requieren que se posicione de manera segura en la carretera para que los vehículos no puedan pasar. Esto podría ser al girar o cuando no es seguro que los vehículos pasen.
- Si monta con otras personas, asegúrese de montar en fila única o permitir que el tráfico pase detrás de ti.
- Cuando montes en grupo, evita montar en los aerobars a menos que esté en frente. Sus manos siempre deben poder llegar rápidamente a los frenos.
- Tomar riesgos innecesarios puede ganarse unos segundos durante su recorrido, pero podría poner en riesgo su vida. Siempre monte con inteligencia.

CICLISMO

Reglas e instrucciones

1. REGLAS DE POSICIÓN

Hacer DRAFTING con otra bicicleta o vehículo está completamente prohibido.

- Los atletas deben mantener una distancia de 6 bicicletas entre cada bicicleta, excepto cuando esté sobrepasando al ciclista que está frente a usted.

- Un pase ocurre cuando la rueda de adelante del atleta que está sobrepasando, pasa el borde delantero del atleta que está siendo sobrepasado.

- Los atletas que están sobrepasando podrán pasar a la izquierda hasta en un máximo de 25 segundos, pero deben moverse hacia el lado derecho de la carretera después de sobrepasar. Si no se completa el pase dentro de 25 segundos se dará una penalidad por DRAFTING. Los atletas no podrán retroceder de la zona de drafting una vez entren en ella (violación por DRAFTING).

- Los atletas sobrepasados deben retroceder inmediatamente una distancia de seis bicicletas antes de tratar sobrepasar nuevamente. Sobrepasar inmediatamente antes de completar dicha distancia resultará en una penalidad por DRAFTING.

- Los atletas sobrepasados que permanezcan en la zona de DRAFTING (distancia de 6 bicicletas entre las bicicletas) durante más de 25 segundos, o quienes no avancen desde la parte de atrás fuera de la zona de drafting, resultarán en una penalidad por drafting.

- Los atletas deben rodar en una sola fila en el carril derecho de la carretera, excepto cuando van a sobrepasar a otro ciclista o por razones de seguridad. Las rodadas uno al lado del otro no está permitidas y conllevarán a una penalización de posición.

- Los atletas que impidan el progreso de otros ciclistas recibirán una penalidad por BLOQUEO.

- Los atletas que violen las reglas serán notificados "al momento" por un oficial/árbitro de carrera.

- No intente discutir la penalización con el oficial/árbitro

EL OFICIAL:

i. Notificará al atleta de que ha recibido una tarjeta AZUL por DRAFTING o por botar basura, o una tarjeta AMARILLA por otras penalizaciones. El oficial de carrera mostrará la tarjeta de penalización con el color correspondiente.

ii. Instruirá al atleta, informándole que debe reportar la penalidad en la siguiente PT (Carpa de Penalización). Por lo menos habrá dos PT en el recorrido.

LA UBICACIÓN DE LAS PTS SERÁ DEFINIDA EN LA REUNIÓN PRE CARRERA.

EL ATLETA:

i. Informará en la siguiente PT que ha recibido una tarjeta AZUL o AMARILLA. No reportar las tarjetas conlleva a la descalificación automática del competidor.

ii. En la PT los oficiales marcarán el número del atleta con el símbolo "/".

iii. Se registrará, a través del formulario de registro.

iv. Resumirá la carrera inmediatamente, después de que sus números hayan sido marcados y haya completado el registro, para todos los casos en los que no haya DRAFTING (TARJETA AMARILLA).

v. Deberá permanecer en la PT durante el tiempo indicado en la siguiente tabla, para cada violación por DRAFTING y por ARROJAR BASURA (TARJETA AZUL)

vi. Estará descalificado si recibe tres penalizaciones por TARJETA AZUL. El atleta puede terminar la carrera si ha recibido una descalificación por TARJETA ROJA, a menos de que lo contrario haya sido estipulado por el Oficial de Carrera.

vii. Será descalificado si no reporta ante la PT.

Distancia de la carrera IRONMAN 70.3:

1ra Ofensa por TARJETA AZUL 5:00
2da Ofensa por TARJETA AZUL 5:00
3ra Ofensa por TARJETA AZUL DSQ

2. Las bicicletas deben estar ubicadas de manera en que la mayoría de la bicicleta esté situada en el lado del atleta en el estacionamiento de bicicletas.

3. No se permiten tándems, bicicletas de piñón fijo, reclinadas, carenadas o con cualquier dispositivo add-on diseñado exclusivamente para reducir la resistencia. Cualquier equipo nuevo, inusual, o prototipo estará sujeto a una determinación de la legalidad por los organizadores del evento y/o Árbitro principal.

4. Conocer y seguir el recorrido establecido de ciclismo es la responsabilidad exclusiva de cada atleta. No se realizarán ajustes en los tiempos o en los resultados para los atletas que no hayan seguido el recorrido apropiado o por cualquier otra razón.

5. Los atletas deben obedecer todas las leyes de tránsito durante el recorrido de ciclismo, a menos de que un oficial, monitor de carrera o designado con autoridad real especifique que lo contrario. No hacerlo puede resultar en descalificación.

6. Ningún atleta se pondrá en peligro a sí mismo a otro atleta. Los atletas que representen intencionalmente un peligro para cualquier atleta o aquellos que, a juicio del Árbitro Principal, parezcan representar un peligro para cualquier atleta, pueden ser descalificados.

7. Los cascos para bicicletas, zapatos y otros accesorios de ciclismo se pueden colocar en la bicicleta o en la bolsa de transición. Los zapatos y la camisa se deben usar en todo momento.

8. Las cámaras, las cámaras de teléfonos y las cámaras de video están prohibidas, salvo que IRONMAN haya dado autorización para portar estos elementos. Si se otorga autorización por parte de IRONMAN, es responsabilidad del atleta notificar al Árbitro Principal antes del inicio de la carrera. Los atletas que porten algunos de estos elementos sin autorización serán descalificados.

9. Los atletas deben llevar un número de bicicleta en la parte frontal de su casco.

10. Se requiere un casco aprobado por la Regulación Internacional durante todo el recorrido de ciclismo incluyendo dentro y fuera de transición. Los atletas que monten en bicicleta sin casco sin ajustar la correa del mismo podrán ser descalificados. No se permiten alteraciones que afecten la integridad de los cascos de tapa dura.

11. Está prohibido cualquier tipo de apoyo individual. Se proporcionarán amplias estaciones de socorro y de alimentación. Amigos, familiares, entrenadores, o asistentes de cualquier tipo, NO podrán montar en bicicleta, conducir, o correr al lado de los atletas, no podrán pasar alimentos u otros artículos al atleta y se les debe advertir que estén alejados de los atletas, para evitar la descalificación de los atletas. Corresponde a cada atleta rechazar inmediatamente cualquier intento de ayuda, seguimiento, o de ser escoltados.

12. No tire basura. Cualquier artículo que deba ser descartado, incluyendo, pero no limitado a botellas de agua, envolturas de gel, envolturas de barras de energía, partes rotas de bicicletas, elementos de la ropa, sólo podrán ser depositados en las zonas de colocación de basura en cada puesto de socorro. Depositar cualquier elemento fuera de las zonas de colocación de basura dará lugar a una tarjeta azul (penalización de 5 minutos).

13. Los atletas tienen la responsabilidad individual de reparar y realizar el mantenimiento de su propia bicicleta. Los atletas deben estar preparados para manejar cualquier falla mecánica posible. Se permite ayuda del personal oficial de la carrera.

14. Los atletas pueden caminar con la bicicleta, si es necesario, pero no pueden avanzar en el recorrido de ciclismo, sin la bicicleta.

15. La inspección de la bicicleta no es obligatoria y no será implementada en el Check-In de ciclismo, aunque habrá técnicos disponibles. Los atletas son los responsables finales de sus propias bicicletas. Sin embargo, los oficiales de la carrera pueden, bajo su propio juicio, emitir el dictamen final respecto a la solidez de la bicicleta.

16. Los dispositivos de comunicación de cualquier tipo, tales como teléfonos celulares y radios intercomunicadores de doble vía, están estrictamente prohibidos durante la competencia. El uso de dichos dispositivos dará resultado la descalificación.

17. APOYO MÉDICO

Si necesita asistencia médica mínima, un vehículo de SAG (Support and Gear) lo recogerá y lo llevará a la tienda médica, en donde recibirá tratamiento. Alternativamente, dependiendo de la emergencia médica, una ambulancia lo llevará al hospital más cercano para recibir tratamiento. Si tiene un problema técnico o ha llegado a tal punto de cansancio que le es imposible continuar, el vehículo SAG le llevará al siguiente puesto de socorro.

Habrán radios para comunicarse con las ambulancias y la asistencia médica. Si usted tiene un problema, por favor vaya a un puesto de socorro para obtener ayuda adicional. Los ciclistas que continúen en el recorrido a las 5 horas y 30 minutos después de que haya iniciado la última ola, serán descalificados y no se les permitirá continuar en el evento.

Es su responsabilidad reducir la velocidad al recoger los alimentos y nutrientes en todas las estaciones de las bicicletas.

CICLISMO

Reglas e instrucciones

Notifique sus requisitos de forma clara y por adelantado.

Los equipos tienen la instrucción de no cruzar la línea blanca para efectuar las entregas. Es imperativo que usted no tire las botellas de la bicicleta, vasos bolsos de nutrientes en el borde de la carretera, a lo Camionetas de apoyo técnico estarán en el recorrido para ayudar con reparaciones de emergencia, siempre que sea posible; por ejemplo, tubos de repuesto, neumáticos, cadenas, etc. Las camionetas técnicas estarán en el recorrido todo el día, pero hay un número limitado de ellas. Por favor, sea autosuficiente.

LEYES LOCALES DE TRÁFICO

■ Recuerde que los miembros de la comunidad local utilizan los trayectos del recorrido de ciclismo. Comprenda que usted es un embajador del deporte y del evento y el impacto de sus acciones es de gran alcance. Cuando esté pedaleando en el recorrido, por favor adhírase a las leyes locales de tránsito y vaya más allá al ser cortés y respetuoso con los residentes de la comunidad local.

Cada vez que un ciclista tenga un altercado con un conductor, ese conductor verá a todos los ciclistas como enemigos.

De la misma manera, cada vez que un ciclista sea cortés con un conductor, ese conductor tratará a todos los ciclistas con cortesía y respeto a lo largo del recorrido. Se dará una penalización de cinco minutos al botar basura fuera de la zona designada para hacerlo.

Piense antes de actuar. Cuando esté entrenando, por favor siga las siguientes sugerencias:

■ Use un casco durante todas las actividades cuando esté montando en su bicicleta. Esto incluye las actividades de competencia, familiarización con el curso y sesiones de entrenamiento.

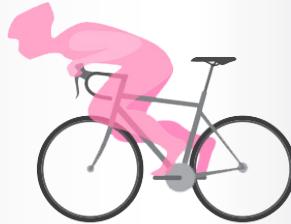
■ Vaya en fila india. Esto no es únicamente para su seguridad sino también para asegurar que los conductores locales puedan llegar a donde necesiten, evitando las demoras y frustraciones.

■ Obedezca las leyes de tránsito (deténgase en las señales de "stop", ponga las direccionales al voltear, etc.).

■ No use la propiedad privada como sanitario. Por favor, no arroje basura. Mantenga las envolturas de sus barras y geles energéticos con usted hasta que encuentre un bote de basura.

■ Solicite a sus amigos y familiares que se abstengan de pintar los caminos del recorrido. Lo anterior deteriora la propiedad privada y es una ofensa sancionable.

POSICIÓN SUPERTUCK:



POR RAZONES DE SEGURIDAD LA POSICIÓN SUPERTUCK ESTÁ PROHIBIDA
FOR SAFETY REASONS, THE SUPER TUCK POSITION IS PROHIBITED.

BIKE

Rules and instructions

1. POSITION RULES

- Drafting with another bicycle or vehicle is strictly prohibited.
- Athletes must maintain a distance of 6 bicycles between each bike, except when overtaking the cyclist in front.
- Overtaking occurs when the front wheel of the passing athlete passes the front edge of the athlete being overtaken.
- Overtaking athletes may pass on the left for a maximum of 25 seconds, but must move back to the right side of the road after overtaking. Failure to complete the pass within 25 seconds will result in a drafting penalty. Athletes cannot back out of the drafting zone once they enter it (drafting violation).
- Overtaken athletes must immediately fall back a distance of six bicycles before attempting to overtake again. Overtaking immediately before completing this distance will result in a drafting penalty.
- Overtaken athletes who remain in the drafting zone (6 bicycle lengths between bikes) for more than 25 seconds, or who do not move up from the rear outside the drafting zone, will incur a drafting penalty.
- Athletes must ride in a single file in the right lane of the road, except when overtaking another cyclist or for safety reasons. Riding side by side is not allowed and will result in a position penalty.
- Athletes obstructing the progress of other cyclists will receive a blocking penalty.
- Athletes who violate the rules will be notified "on the spot" by a race official/referee.
- Do not attempt to argue the penalty with the official/referee.

THE OFFICIAL:

- i. Will notify the athlete that they have received a BLUE card for drafting or littering, or a YELLOW card for other penalties. The race official will show the athlete the penalty card with the corresponding color.
- ii. Will instruct the athlete, informing them that they must report the penalty at the next PT (Penalty Tent). There will be at least two PTs along the course.

THE LOCATIONS OF THE PTS WILL BE DEFINED AT THE PRE-RACE MEETING.

THE ATHLETE:

Must report at the next PT that they have received a BLUE or YELLOW card. Failure to report the cards will result in automatic disqualification of the competitor.

At the PT, officials will mark the athlete's number with the symbol "/".

Will be recorded through the registration form.

Will resume the race immediately after their numbers have been marked and they have completed the registration, for all cases where there is no drafting (YELLOW CARD).

Must remain in the PT for the time indicated in the following table for each drafting violation and littering (BLUE CARD).

Will be disqualified if they receive three penalties for BLUE CARD. The athlete can finish the race if they have received a disqualification for RED CARD unless otherwise stipulated by the Race Official.

Will be disqualified if they do not report to the PT.

IRONMAN 70.3 Race Rules

1. **Penalties for BLUE CARD offenses:**
 - 1st Offense: 5 minutes
 - 2nd Offense: 5 minutes
 - 3rd Offense: Disqualification (DSQ)
2. Bicycles must be parked in a way that the majority of the bike is on the athlete's side in the bike parking.
3. Tandems, fixed-gear bicycles, recumbent bikes, faired bikes, or any add-on devices designed solely to reduce resistance are not allowed. Any new, unusual, or prototype equipment will be subject to legality determination by event organizers and/or the head referee.
4. Knowing and following the established cycling route is the sole responsibility of each athlete. There will be no adjustments to times or results for athletes who have not followed the appropriate route or for any other reason.
5. Athletes must obey all traffic laws during the cycling course unless otherwise specified by an official, race monitor, or designated authority figure. Failure to do so may result in disqualification.
6. No athlete shall endanger themselves or another athlete intentionally. Athletes who intentionally pose a danger to any athlete or those who, in the judgment of the Head Referee, appear to pose a danger to any athlete, may be disqualified.
7. Bicycle helmets, shoes, and other cycling accessories can be placed on the bike or in the container chosen by the athlete. Shoes and shirts must be worn at all times.
8. Cameras, phone cameras, and video cameras are prohibited unless authorized by IRONMAN. If authorization is granted by IRONMAN, it is the athlete's responsibility to notify the Head Referee before the race begins. Athletes carrying any of these items without authorization will be disqualified.
9. Athletes must display a bike number on the front of their helmet.

10. An approved helmet by International Regulation is required throughout the cycling course, including within and outside of transitions. Athletes riding without a helmet properly fastened may be disqualified. Alterations that affect the integrity of hard-shell helmets are not allowed.

11. Individual support of any kind is prohibited. Adequate aid and feeding stations will be provided. Friends, family, coaches, or assistants of any kind may not bike, drive, or run alongside athletes, pass food or other items to athletes, and must be warned to stay away from athletes to avoid disqualification. It is the responsibility of each athlete to immediately reject any attempt at assistance, follow-up, or being escorted.

12. Do not litter. Any item to be discarded, including but not limited to water bottles, gel wrappers, energy bar wrappers, broken bike parts, clothing items, can only be deposited in the designated trash areas at each aid station. Depositing any item outside the designated trash areas will result in a blue card penalty (5-minute penalty).

13. Athletes are individually responsible for repairing and maintaining their own bike. Athletes must be prepared to handle any possible mechanical failure. Assistance from race officials is permitted.

14. Athletes may walk with the bike if necessary but cannot advance on the cycling course without the bike.

15. Bike inspection is not mandatory and will not be implemented at the Cycling Check-In, although technicians will be available. Athletes are ultimately responsible for their own bikes. However, race officials may, at their discretion, issue the final ruling regarding bike integrity.

16. Communication devices of any kind, such as cell phones and two-way intercom radios, are strictly prohibited during the competition. The use of such devices will result in disqualification.

MEDICAL SUPPORT:

If you need minimal medical assistance, a SAG (Support and Gear) vehicle will pick you up and take you to the medical tent, where you will receive treatment. Alternatively, depending on the medical emergency, an ambulance will take you to the nearest hospital for treatment. If you have a technical problem or have reached a point of fatigue where continuing is impossible, the SAG vehicle will take you to the next aid station.

Radios will be available to communicate with ambulances and medical assistance. If you have a problem, please go to an aid station for additional help.

Cyclists who continue on the course 5 hours and 30 minutes after the last wave started will be disqualified and not allowed to continue in the event.

LOCAL TRAFFIC LAWS

Please wear a helmet during all activities when riding your bike. This includes competition activities, course familiarization, and training sessions. Please ride in single file. This is not only for your safety but also to ensure that local drivers can get where they need to go, avoiding delays and frustrations. Please obey traffic laws (stop at stop signs, use turn signals when turning, etc.). Please do not use private property as a restroom. Please do not litter. Keep the wrappers of your bars and energy gels with you until you find a trash bin. Please ask your friends and family to refrain from painting the roads of the route. This deteriorates private property and is a punishable offense.

Tips Técnicos y OTROS DETALLES

Habrán técnicos disponibles en la mañana de la carrera. Los atletas son los únicos responsables de sus bicicletas. Sin embargo, los oficiales de la carrera pueden, bajo su propio criterio, tomar la decisión final sobre la solidez de las bicicletas.

Technicians will be available on Race day. Athletes are solely responsible for their bikes. However, race officials may, at their discretion, make the final decision regarding bike soundness.

Para evitar que se le desinflen una rueda de manera inesperada, espere hasta la mañana de la carrera para inflar las ruedas a su presión de aire adecuada. Habrá un número limitado de bombas disponibles en la Zona de Transición en la mañana del día de la carrera, por lo que le recomendamos traer su propia bomba. Debe entregar su bomba a un familiar o un amigo antes del inicio de la carrera, ya que las bombas no serán aceptadas en el área de transición.

To prevent unexpected tire deflation, please wait until race morning to inflate your tires to their proper air pressure. There will be a limited number of pumps available in the Transition Area on race day morning, so we recommend bringing your own pump. You must hand your pump to a family member or friend before the race begins, as pumps will not be accepted in the Transition Area.

Por razones de seguridad y vigilancia, NO SE PERMITIRÁ que las bicicletas salgan del Área de Transición, una vez que el check-in de bicicletas cierre a las 6:00 PM del sábado. Se podrá retirar la bici en horario de Bike Check-out el domingo de 12:30 PM a 5:30PM.

For safety and surveillance reasons, BIKES WILL NOT BE ALLOWED to leave the Transition Area once Bike Check-In closes at 6:00 PM on Saturday. Bikes can be picked up at the scheduled Bike Check-out on Sunday from 12:30PM to 5:00PM.

Una vez que se cierre la Zona de Transición, no habrá ingreso, a menos que la persona esté acompañada por un oficial de carrera. El día de la carrera, habrá vehículos de servicio técnico para bicicletas, patrullando a lo largo del recorrido para ayudar en las reparaciones de emergencia.

Once the Transition Area is closed, there will be no reentry unless accompanied by a race official. On race day, there will be bicycle technical service vehicles patrolling the course to assist with emergency repairs.

Aid Stations
**ESTACIONES
DE HIDRATACIÓN**

Ciclismo / Bike:

- ✓ Agua / Water
- ✓ Isotónico / Isotonic
- ✓ Gels / Gels
- ✓ Fruta (Banano) / Fruit (Banana)

Atletismo / Run:

- ✓ Agua / Water
- ✓ Isotónico / Isotonic
- ✓ Geles / Gels
- ✓ Fruta (Banano) / Fruits (Bananas)



Hydration Stations PUESTOS DE HIDRATACIÓN

Ciclismo CYCLING

Habrá CUATRO puestos de hidratación en la etapa de ciclismo. En estos encontrarás bebidas isotónicas en botellas de 600 ml con chupón, agua, hielo, barra de proteína y baños. Habrá cambio de ánforas, las que recibas serán siempre nuevas y llenas de agua. Estas ánforas serán rellenas por voluntarios perfectamente preparados (PPE) y siguiendo todos los nuevos protocolos, Si lo deseas, habrá botellas de agua de 600ml en caso de que tú mismo las desees rellenar.

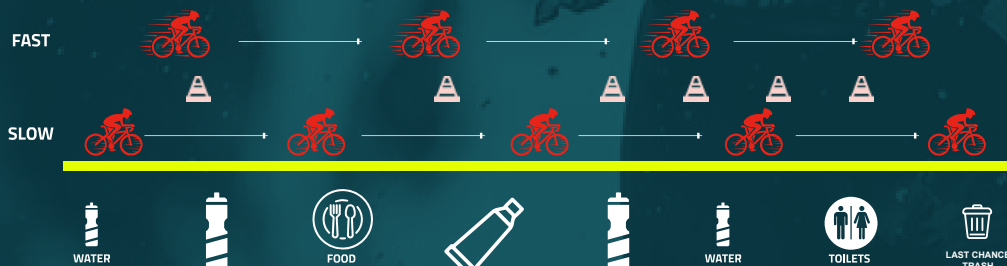
Los puestos de abastecimiento de la bici cerrarán cinco horas y 30 minutos después de que el último atleta haya ingresado al agua en la modalidad Rolling start. Todos los voluntarios usarán Equipo Personal de Protección (PPE).

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

There will be FOUR hydration stations along the cycling stage. Here, you will find isotonic drinks in 600 ml bottles with a straw, water, ice, GOING (energy drink), and restrooms. There will be a rotation of water jugs, and the ones you receive will always be new and filled with water. These jugs will be refilled by perfectly trained volunteers (PPE) following all new protocols. If you prefer, there will be 600ml water bottles available in case you want to refill them yourself. The bike supply stations will close five hours and 30 minutes after the last athlete enters the water in the Rolling start format. All volunteers will wear Personal Protective Equipment (PPE).

Please reduce your speed so you can make use of the supplies. If your speed is high, they won't be able to hand anything to you, and it becomes dangerous for both you and the volunteers.

BIKE COURSE AID STATIONS



VOLUNTEERS NOT TO CROSS OVER THE LINE, BIKERS COME TO THEM

Atletismo RUNNING

Este servicio será de autoservicio, es decir, habrá pocos voluntarios que siempre tendrán perfectamente abastecidas todas las mesas. Habrá en el km 0 y posteriormente en cada kilómetro.

En estos puestos te ofrecerán bebidas isotónicas, agua, hielo, bananas, vaselina, Cola, baños y bloqueadores solares. Todos los voluntarios usarán Equipo Personal de Protección (PPE). Habrá baños portátiles en cada puesto de abastecimiento en las etapas de ciclismo y carrera con su respectivo espacio entre cada uno.

This service will be self-service, meaning there will be few volunteers who will always keep all tables fully stocked. There will be stations at km 0 and subsequently every kilometer. At these stations, you will be offered isotonic drinks, water, ice, bananas, vaseline, Cola, restrooms, and sunscreen. All volunteers will wear Personal Protective Equipment (PPE). Portable restrooms will be available at each supply station on the cycling and running stages with proper spacing between them.

RUN COURSE AID STATIONS



Geles

La mezcla ideal de carbohidratos, electrolitos, vitaminas y un toque de cafeína (12,5 mg)* para que tu cuerpo mantenga el nivel de energía elevado durante la actividad física. Contiene vitaminas del complejo B, las cuales dirigen la energía rápidamente a los músculos más fatigados. Los geles son a base de Miel de café, fuente de energía de los deportistas colombianos lo cual nos permite afirmar no solo que llegarás más lejos, sino que lo harás de una forma más natural.

The ideal mix of carbohydrates, electrolytes, vitamins, and a touch of caffeine (12.5 mg) to keep your energy levels high during physical activity. It contains B-complex vitamins, which quickly direct energy to the most fatigued muscles. The gels are based on coffee honey, a source of energy for Colombian athletes, which allows us to affirm not only that you will go further but also that you will do so in a more natural way.*

ÁREA DE RECUPERACIÓN

Al llegar a la meta todos los finalistas recibirán una Medalla Oficial, bebidas isotónicas, agua, banana y comida.
Upon reaching the finish line, all finishers will receive an Official Medal, isotonic drinks, water, banana, and food.

BIKE

Aid station 1- km 20.5

Aid station 2- km 35.0

Aid station 3- km 51.1

Aid station 4- km 69.3

RUN

Aid Station #1 - KM 1.5 / KM 18.8

Aid Station #2 - KM 3.1 / KM 17.0

Aid Station #3 - KM 5.0 / KM 9.4 / KM 10.9 / KM 15.3

Aid Station #4 - KM 6.4 / KM 7.1 / KM 12.4 / KM 13.1

General Rules

REGLAS GENERALES

FALTAS / PENALTIES



Tarjeta Azul / Blue Card
DRAFTING

Basura / Littering

Penalización de cinco minutos implementada en la siguiente carpa de penalización ubicada en el recorrido.

5 minute time penalty served at the penalty box



Tarjeta amarilla / Yellow Card
BLOQUEO

Blocking

Penalización de 30 segundos implementada en la siguiente carpa de penalización ubicada en el recorrido.

30 seconds stop and go time penalty served at the penalty.



Tarjeta Roja / Red Card
DESCALIFICACIÓN

Disqualification

Tres tarjetas azules darán resultado de descalificación de la carrera.

Three blue card violations result in race disqualification.



Leer todas las reglas de la carrera en nuestro website:
www.IRONMAN.com/rules-divisions
Es un deber del atleta tener completo conocimiento de las reglas.

*Read the complete Race Rules available at the official website: www.IRONMAN.com/rules-divisions
It's the athlete's duty to have complete knowledge of the race rules*



**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

course

ATLETISMO / RUN
21.1 KM. / 13.1 MILES
1.5 VUELTAS / 1.5 LOOPS

Run ATLETISMO



- RUTA CORRIDA / RUN COURSE
- ZONA DE TRANSICIÓN / TRANSITION ZONE
- INICIO ATLETISMO / RUN START
- META / FINISH LINE
- AMBULANCIA / AMBULANCE
- SEGUNDA VUELTA RETORNO / RETURN FOR SECOND LOOP
- PUNTO DE HIDRATACIÓN / WATER STATION

El curso del atletismo llevará a los atletas por un recorrido de 21 km (13,1 millas). Inicia en la zona de Transición, ubicada en el parqueadero de Playa Juanillo hacia Boulevard Zona Hotelera (los atletas deben mantenerse a la derecha porque la izquierda estarán los corredores regresando hacia la Meta), Luego se gira a la derecha hacia la Avenida Cap Cana, luego se gira a la derecha nuevamente hacia la Avenida

Marina (manténgase en el lado derecho de la carretera pasando la rotonda). Una vez pasada la primera rotonda, se completará 2 vueltas dentro del área del Jardín de la Marina. Siga la señalización para girar a la derecha, luego a la derecha nuevamente, a la izquierda en Api Beach House y a la izquierda en Borrachón para completar la vuelta interior, mientras regresa a la rotonda original. En la rotonda, se hace UN CAMBIO DE SENTIDO y comienza la SEGUNDA VUELTA. Una vez completada la SEGUNDA VUELTA, se gira a la DERECHA en la Avenida Marina, luego se gira a la izquierda en la Avenida Cap Cana, y se gira a la izquierda nuevamente en Boulevard Zona Hotelera. Se corre pasando la salida de la Transición y luego derecho hacia la META.

The run course will take the athletes on a 21 km (13.1 miles) route, starting from the Transition Zone, located in the parking lot of Playa Juanillo. Exit Transition to round-about on Boulevard Hotel Zone (Stay to Right side with runners returning on left side to FINISH). Then turn right onto Cap Cana Avenue, turn right again onto Marina Avenue / stay on right side of road past round-about Once past 1st round-about you will complete 2-Loops within the Marina Garden area. Follow signage to Right, then Right again, left at Api Beach House, and Left at Borrachon to complete the inner loop as you return to original round-about. At Round-about UTURN and begin SECOND LOOP. Once 2nd LOOP is complete turn RIGHT on Ave Marina, left on Cap Cana Road, left on Boulevard Zona Hotelera. Run past Transition exit and then Right into FINISH LINE

Run Smart Guidelines

IRONMAN Run Smart: Top 10 Checklist

GUÍA PARA CORRER DE MANERA INTELIGENTE CHECKLIST DE LOS 10 PRINCIPIOS DEL IRONMAN PARA CORRER:

El recorrido del atletismo del IRONMAN es una prueba de sus preparativos para la carrera y una celebración de la aptitud mental y física que ha adquirido a lo largo de la temporada. A continuación, encontrará una lista de verificación para asegurar que ha cubierto lo básico y está listo para su mejor corrida posible. Una lista de verificación de 10 puntos para ayudarlo a prepararse para su mejor carrera.

The IRONMAN Run course is a test of your race preparations and a celebration of the mental and physical fitness that you have gained over a season. The following is a check list to assure that you've covered the basics and are ready you the best possible run. A 10-point checklist to help you get ready for your best race.

ANTES DE LA CARRERA Before the Race

1. Comienza con sus zapatos

- Pruebe varios pares y verifique áreas que puedan causar ampollas o sentirse demasiado ajustadas.
- La regla es "NNORD" (Nada Nuevo el Día de la Carrera), así que obtenga un par nuevo de zapatos unas semanas antes del día de la carrera para amoldarlos.
- Los cordones deben estar cómodamente ajustados. A menudo, para un IRONMAN o IRONMAN 70.3, puede descubrir que vuelve a atar los cordones a mitad de la corrida para permitir la hinchazón.
- Los calcetines son una preferencia para las distancias más largas. Asegúrese de probar la combinación calcetín/zapato o sin calcetín/zapato en corridas largas antes del día de la carrera.

1. *It starts with your shoes*

- *Test a few pairs and check for areas that might blister or feel too tight*
- *NNORD (Nothing New on Race Day) is the rule, so get a new pair of shoes a few weeks prior to race day to break them in.*
- *Laces should be comfortably snug. Often for an IRONMAN or IRONMAN 70.3 you may find that you re-lace halfway through the run to allow for swelling.*
- *Socks are a preference for the longer distances. Make sure you test the sock / shoe or no sock / shoe combo on longer runs prior to race day.*

2. Mantenga su salud

- Hable con un entrenador o compañero de entrenamiento para planificar su semana y asegurarse de tener descanso adecuado y una reducción adecuada hacia el día de la carrera.
- Aborde las lesiones persistentes temprano.
- Corra con amigos.

2. *Be healthy*

- *Speak with a coach or training partner to plan your week ahead to ensure rest and a proper taper into race day.*
- *Address nagging injuries early*
- *Race with friends*

3. Conozca los detalles de la carrera

- ¿Cuál es la predicción del clima para el día de la carrera?
- ¿Qué terreno es: montañoso, plano, ondulado, tierra y sendero o pavimento?
- ¿Dónde están ubicadas las estaciones de ayuda?
- ¿Cuál es el curso?
- ¿Qué opciones de nutrición e hidratación estarán disponibles en el curso de la corrida?

3. *Get to know race details*

- *What is the weather prediction for race day?*
- *What is the terrain – hilly, flat, rolling, dirt and trail or pavement?*
- *Where are the aid stations located?*
- *What is the course?*

DURANTE LA CARRERA / DÍA DE LA CARRERA During the Race / Race Day

4. No cambie su rutina solo porque es el día de la carrera. Siga su plan.

4. *Don't change your routine just because it's race day. Follow your plan.*

5. Respete a otros corredores y al evento.

- Vaya a su oleada asignada o posición de inicio.
- Esté consciente de otros corredores al pasar.
- Escucha a los oficiales de la carrera.

5. *Be respectful of other runners and the event.*

- *Go to your assigned wave or start position*
- *Be aware of other runners when passing*
- *Listen to race officials*

6. Conozca su ritmo.

- En el entrenamiento, trabaje con un entrenador o sus dispositivos de entrenamiento para desarrollar un ritmo de carrera deseado y practíquelo en las semanas previas al día de la carrera.
- Reconozca signos de que está quedando rezagado, como una frecuencia cardíaca más alta de lo normal o tensión muscular. Prepárese para ajustar su plan para navegar estos desafíos. Determine si esto es solo un desafío momentáneo o necesita retroceder por el día.
- Practique en condiciones climáticas variadas para sentir cómo las temperaturas y otras condiciones climáticas afectan su cuerpo al correr.

6. *Know your pace.*

- *In training work with a coach or your training devices to develop a desired race pace then practice that pace in the weeks leading up to race day.*
- *Recognize signs that you are falling off pace such as higher than usual HR or muscular strain. Be prepared to adjust your plan to navigate these challenges. Determine if this is just a momentary challenge or you need to back off for the day.*
- *Practice in varying weather conditions so you can feel how temperatures and other weather conditions effect your body when running.*

7. Conózcase a sí mismo y a su cuerpo

- Escuche a su cuerpo. Comprenda los signos de deshidratación o sobrecalentamiento para poder abordarlos de inmediato el día de la carrera y mantener su rendimiento en la carrera.
- Preste atención a su estómago. Agotamiento de reservas de energía y déficit calórico son uno de los principales desafíos para los atletas que compiten en distancias largas. Reconozca los signos de que sus calorías están bajas y necesitas un impulso.
- Si es necesario, entrene de manera cruzada y aborde las lesiones de inmediato.
- Tómese días de descanso.

7. Know yourself and your body

- *Listen to your body. Understand signs of dehydration or overheating so you can address them immediately on race day to keep your run-on track.*
- *Listen to your belly. Bonking and calorie deficit is one of the leading challenges for athletes attempting a long distance. Recognize the signs that your calories are low and you need a bump.*
- *Crosstrain if needed and address injuries immediately.*
- *Take days off*

DESPUÉS DE LA CARRERA After the Race

8. Keep Moving

- **Cool down & Stretch.** Keep walking after the finish line for at least 10 minutes. Let the body slowly come down after the highs and lows of the race.
- **Get warm.** Even on a warm day, having a warm sweatshirt to wear is important as you body tries to recover from your efforts.

8. Keep Moving

- *Cool down & Stretch. Keep walking after the finish line for at least 10 minutes. Let the body slowly come down after the highs and lows of the race.*
- *Get warm. Even on a warm day, having a warm sweatshirt to wear is important as you body tries to recover from your efforts.*

9. Recargue y recupérese

- Coma bien después de la carrera para restaurar tu energía.

9. Fuel Up & Recover

- *Eat well after the race to restore your energy*
- 9. **Fuel Up & Recover**
- *Eat well after the race to restore your energy.*

10. Sacuda el día siguiente

- Una sacudida puede ser una carrera, un paseo en bicicleta, una nadada o simplemente un paseo por la ciudad. La clave es mover su cuerpo para mejorar el flujo sanguíneo hacia los músculos que le llevaron durante todo el día anterior.

10. Shake out the day after

- *A shake out could be a run, a spin on the bike, a swim or just a walk around town. The key is to move your body to get blood flow to the muscles that carried you all day yesterday.*

Post **CARRERA**

CARPA DE ALIMENTOS PARA ATLETAS

Food area for athletes

El área de alimentos para los atletas es de uso exclusivo para los mismos y, la manilla o brazalete, es lo que les dará acceso.

The food area for athletes is exclusively for their use, and the wristband is what will grant them access.

CARPA MÉDICA

Medical area

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.

The medical area is for athletes only and family members are not allowed as overcrowding in the medical area prevents the medical staff from doing their job. For information on an athlete receiving medical treatment, please wait outside the medical tent for updates on your athlete's condition.

RETIRO DE BICICLETAS Y EQUIPO

Bike & gear check-out

Se podrán retirar las bicicletas y otro equipo del área de transición desde las 12:30 PM a las 5:00 PM del domingo 28 de abril de 2024.

You can retrieve your bicycles and other equipment from the transition area between 12:30 PM and 5:00 PM on Sunday, april 28th, 2024.

SERVICIO DE FOTOGRAFÍA

Race photography

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 la meta. Pueden visitar www.finisherpix.com

FinisherPix will have several photographers at the swim exit, on the bike course, on the run course, and, of course, at the finish line! We recommend having your number visible on the FRONT of your bike helmet so you can be identified in your cycling photos. Keep your bib number visible on the FRONT of your body during the run and at the finish line so you can be easily identified. Smile and celebrate when you cross the finish line! Visit WWW.FINISHERPIX.COM to view, order, and share your photos from the event.

PREMIACIÓN

Awards ceremony

La premiación se realizará en la Playa Juanillo, cerca del Hotel Margaritaville; una vez culminada la competencia.

The awards ceremony will be held at Juanillo Beach, near the Margaritaville Hotel; once the competition has ended.

VOLUNTARIOS

volunteers

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

Please remember to thank the volunteers for their hard work! The event wouldn't be possible without their support.

ARTÍCULOS EXTRAVIADOS

lost and found

Los artículos extraviados serán entregados en el toldo de Información del evento. Una vez finalizado el evento pueden enviar un correo a:

info@sbr-sports.com

Lost items will be delivered to the event's Information tent. After the event has concluded, you can also send an email to

info@sbr-sports.com

for inquiries regarding lost articles.

LOCACIÓN / VENUE



- VIP TENT / CARPA VIP
- ESPECTADORES / SPECTATOR
- PREMIACIÓN / AWARD
- HIDRATACIÓN / AID STATION
- TIMING
- MEDALLAS / MEDALS
- TOALLAS FRIAS / COLD TOWELS
- CARPA MÉDICA / MEDICAL TENT
- BAÑOS / BATHROOMS
- FOTO OFICIAL / OFFICIAL PICTURE
- CARPA ALIMENTACIÓN / FOOD TENT
- ZONA REFRESCANTE / REFRESHMENTS
- ZONA RECUPERACIÓN / RECOVERY ZONE
- PERÍMETRO HOTEL / HOTEL PERIMETER
- AMBULANCIA / AMBULANCE
- MECHANICS/MECÁNICA
- EXPO
- REGISTRO DE ATLETAS / ATHLETE CHECK IN
- META / FINISH LINE
- PARQUEADERO OFICIAL / OFICIAL PARKING LOT
- ZONA DE RELEVOS / RELAY ZONE (CHIP EXCHANGE)
- REGISTRO DE BICICLETA / BIKE CHECK-IN
- TRANSICIÓN / TRANSITION

* Ruta Sujeta a Cambios / Course Subject to Change

Post Race BIKE CHECK OUT

TRANSITION AREA Abril 28 / April 28 12:30 PM – 5:00 PM

Debe tener su manilla de atleta para poder ingresar y reclamar su bicicleta y equipo. Si no puede reclamar personalmente su bicicleta y bolsa de equipo, un miembro de la familia o un amigo debe tener su boleto Bike Check-Out en su paquete de carrera.

You must have your athlete wristband in order to enter and claim your bike and gear. If you are unable to personally claim your bike and gear bag, a family member or friend should have your Bike Check-Out ticket provided in your race packet.

Results
TIMING

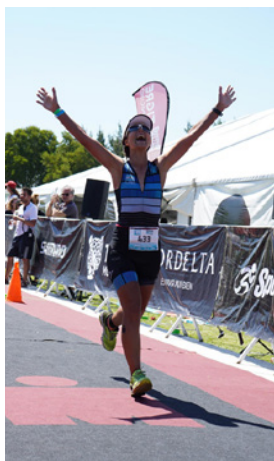
Si hay un problema con su tiempo, por favor envíe un correo electrónico:
Timing@IRONMAN.com

*If there is an issue with your timing, please email: **Timing@IRONMAN.com***

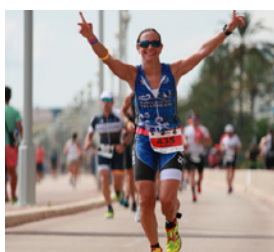


FinisherPix | Powered by Smiles

NEVER FORGET **YOUR RACE**



IRONMAN
OFFICIAL PHOTOGRAPHER



ORDER YOUR RACE PHOTOS HERE:

www.finisherpix.com

www.facebook.com/finisherpix

@finisherpix #finisherpix

DIVISIONES

BIKE

Discapacidad física / Discapacidad intelectual - división abierta
Physically challenged/ Intellectual disability open division

EL EVENTO IRONMAN 70.3 CAP CANA NO ES ACCESIBLE PARA SILLAS DE RUEDAS.
IRONMAN 70.3 CAP CANA is not wheelchair accessible on the run course.

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 división abierta PC/ID.

Participation in the PC/ID Open Division is available to athletes with a medically verified Visual Impairment (as such term is defined below), Special Teams (as set forth in Section 8.05), athletes with an intellectual disability (as set forth in Section 8.06), or athletes with a medically verified physical or neurological impairment that substantially limits one or more major life activities. Athletes with other miscellaneous medical conditions such as, but not limited to, intolerance to temperature extremes, organ transplants, joint replacements (endoprosthesis), kidney dialysis, hearing impairments, and/or cognitive impairment (except as otherwise outlined in Section 8.06) are not eligible to participate in the PC/ID Open Division.

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 puede ver si mueve los ojos de lado a lado) de 20 grados o menos (también llamado túnel visión) en el mejor - ojo que ve.

The term "Visual Impairment" means either: (a) a visual acuity of 20/200 (6/60 meters) or less in the better seeing eye with best conventional correction (meaning with regular glasses or contact lenses) or (b) a visual field (the total area an individual can see without moving the eyes from side to side) of 20 degrees or less (also called tunnel vision) in the better-seeing eye.

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.

Visually impaired athletes must: (a) use only one (1) Guide (Guide can be of either gender). (b) be tethered during the swim segment of the race. (c) ride a tandem bicycle during the bike segment of the race. (d) during the run segment of the race, use either an elbow lead or a tether lead.

Para obtener más información sobre la división abierta pc/id, consulte las políticas de ironman o envíe un correo electrónico a physicallychallenged@ironman.com

for more information regarding the pc open/exhibition division, please view the ironman policies or e-mail physicallychallenged@ironman.com.

DIVISIÓN ABIERTA *Open division*

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 auto seleccionarse 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.

The Open Division is a non-competitive, participatory division which is open to any able-bodied athlete who cannot or does not wish to participate in a specific gender or age-group division. There is no approval process required for participation in the Open Division. Athletes can self-select to participate in the Open Division when registering for the event. Athletes in the Open Division are not eligible for awards or World Championship slots and are subject to the IRONMAN Competition Rules as set forth in Article I – VII, and Article XI. Please refer to the IRONMAN POLICIES for additional information.

Cómo Clasificar al **CAMPEONATO MUNDIAL IRONMAN 70.3 2024**

Se otorgarán treinta (30) plazas en total para el campeonato mundial IRONMAN 70.3 2024 celebrado en Taupō, New Zealand el 14 y 15 de diciembre de 2024. Durante el registro del atleta, se les pedirá que se inscriban y confirmen que desean aceptar en caso de clasificar al campeonato del mundo IRONMAN 70.3.

Si un atleta logra obtener una plaza de calificación debe generar su registro y pago en el momento en el que se le otorga.

Los atletas que clasificaron al Campeonato Mundial de IRONMAN 70.3 de 2024 recibirán la Moneda Oficial del Campeonato Mundial de IRONMAN 70.3 de 2024. Este recuerdo marcará y significa haber calificado a logros de un atleta IRONMAN. Aplaudimos a estos individuos en su trabajo y dedicación mientras celebran su viaje jornada al evento más importante de la serie de IRONMAN 70.3.

Política de Asignación / "Rolldown" de cupos

Debe estar preparado para pagar la cuota de inscripción ÚNICAMENTE CON TARJETA DE CRÉDITO; no se acepta cheque o efectivo. Antes del día de la carrera, se debe asignar tentativamente al menos un cupo a cada categoría de Grupos por Edad (tanto hombres como mujeres)

La Asignación Final de Cupos se determinará el día de la carrera con base en el número de participantes oficiales en cada Grupo por Edad. Por favor tome nota: Se aconseja que los atletas llamen a su entidad bancaria, a donde pertenece su tarjeta de crédito, antes de que tenga lugar la Asignación/"rolldown" para organizar la transferencia.

Si no hay titulares en un Grupo por Edad determinado, entonces ese cupo se trasladará al siguiente Grupo de Edad calculado dentro del género. La Asignación Final de Cupos deberá ser representativa del número real de participantes de los Grupos por Edad en cada categoría de la carrera.

Por favor, consulte el calendario de eventos para la hora y lugar respectivo para acercarse a la carpa VIP.

Cualquier persona que desee reclamar un cupo por "rolldown" debe acercarse a la carpa VIP solicitando la Asignación/"rolldown" del Campeonato Mundial de IRONMAN 70.3 de 2024 y reclamar su cupo en persona. Si un atleta ha clasificado automáticamente en un Grupo por Edad decide no aceptar el cupo, no asiste a la carpa de asignación/"rolldown".

IRONMAN 70.3 de 2024 o ya ha clasificado, el siguiente finalista elegible en ese grupo por edad podrá reclamar el cupo que ha sido desplazado.

Si no hay más finalistas determinado Grupo por elegibles en un Edad o ningún finalista asiste a carpa VIP de Asignación/"rolldown" del Campeonato Mundial de IRONMAN 70.3 de 2024 en ese Grupo por Edad, el cupo que no ha sido reclamado será reasignado a otro Grupo por Edad dentro del género basado en la proporción de atletas-cupos. El Grupo por Edad dentro del género con la mayor proporción de atletas-cupos recibirá el primer cupo reasignado, seguido por la siguiente proporción más grande que recibe el segundo cupo reasignado (si es aplicable), y así sucesivamente.

Política anti-dopaje

Cada atleta de la categoría de Grupos por Edad que acepte un cupo de clasificación para el Campeonato Mundial de IRONMAN 70.3 de 2024 está sujeto a las Normas Antidopaje y estará en la obligación de firmar la Renuncia de Anti-Dopaje y Cupo de Clasificación de los Eventos de Campeonato Mundial para los Atletas de Grupos por Edad. La renuncia sirve para proporcionar una notificación adicional de consentimiento al Programa de Antidopaje de IRONMAN, el cual incluye los esfuerzos para combatir, impedir y realizar la prueba de dopaje de acuerdo con las Normas Antidopaje de IRONMAN.

Por favor, consulte las Reglas De Competencia de IRONMAN para mayor orientación e información. IRONMAN's Anti-Doping Rules.

Política de reembolso

Las solicitudes de reembolso deben ser recibidas por escrito vía correo electrónico a worldchampionship70.3@IRONMAN.com. No se permiten transferencias o aplazamientos de los cupos.

How to Qualify for the 2024 **IRONMAN 70.3 WORLD CHAMPIONSHIP**

Thirty (30) slots will be awarded in total for the 2024 IRONMAN 70.3 World Championship held in Taupō, New Zealand on December 14th and 15th, 2024. During athlete registration, they will be asked to sign up and confirm their willingness to accept the slot in case of qualifying for the IRONMAN 70.3 World Championship.

If an athlete manages to obtain a qualification slot, they must complete their registration and payment at the time it is granted.

Athletes who qualify for the 2024 IRONMAN 70.3 World Championship will receive the Official 2024 IRONMAN 70.3 World Championship Coin. This memento will signify and commemorate the achievement of qualifying for an IRONMAN athlete. We applaud these individuals for their hard work and dedication as they celebrate their journey to the most important event in the IRONMAN 70.3 series.

Slot Allocation / Roll-Down Policy

You must be prepared to pay the registration fee ONLY WITH A CREDIT CARD; checks or cash are not accepted. Before race day, at least one slot must be tentatively assigned to each Age Group category (both men and women).

The Final Slot Allocation will be determined on race day based on the number of official participants in each Age Group. Please note: It is advised that athletes contact their credit card issuer before the Slot Allocation / Roll-Down takes place to arrange for the transfer.

FINISHER

If there are no qualifiers in a specific Age Group, then that slot will roll down to the next Age Group calculated within the gender. The Final Slot Allocation must be representative of the actual number of participants in the Age Groups in each race category.

Please consult the event schedule for the respective time and location to approach the awards tent.

Anyone wishing to claim a roll-down slot must approach the tent requesting the 2024 IRONMAN 70.3 World Championship Slot Allocation / Roll-Down and claim their slot in person. If an athlete who has automatically qualified in an Age Group decides not to accept the slot, does not attend the IRONMAN 70.3 Slot Allocation / Roll-Down tent, or has already qualified, the next eligible finisher in that age group may claim the displaced slot.

If there are no more eligible finishers in a specific Age Group or no finishers attend the IRONMAN 70.3 Slot Allocation / Roll-Down tent in that Age Group, the unclaimed slot will be re-allocated to another Age Group within the gender based on the athlete-slot ratio. The Age Group within the gender with the highest athlete-slot ratio will receive the first re-allocated slot, followed by the next largest ratio receiving the second re-allocated slot (if applicable), and so forth.

Anti-Doping Policy

Every athlete in the Age Group category who accepts a qualification slot for the 2024 IRONMAN 70.3 World Championship is subject to Anti-Doping Regulations and is required to sign the Anti-Doping Waiver and Championship Slot Waiver for Age Group Athletes. The waiver serves to provide additional notification of consent to IRONMAN's Anti-Doping Program, which includes efforts to combat, prevent, and test for doping in accordance with IRONMAN's Anti-Doping Regulations.

Please refer to IRONMAN's Competition Rules for further guidance and information: IRONMAN's Anti-Doping Rules.

Refund Policy

Refund requests must be submitted in writing via email to: worldchampionship70.3@IRONMAN.com
Transfers or deferrals of slots are not permitted.

All World Athlete
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 completan. 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"**:

The program uses IRONMAN's Age Group Ranking system to determine which athletes have finished in the top 10 percent or higher in their Age Group each year. This system allows athletes to earn points based on their finishing time before the first official finisher in their Age Group. Athletes accumulate points for each race they complete. This enables athletes to improve their ranking simply by competing more with IRONMAN. If the race is determined to be a wetsuit legal race, all athletes choosing to compete in the wetsuit wave will receive participation points according to the "All World Athlete" Age Group Ranking system. As of December 31st, only the top three performances will count towards achieving "All World Athlete" status.

An athlete can achieve "All World Athlete" status in one or all of the following categories: IRONMAN, IRONMAN 70.3, and OVERALL (combined IRONMAN and IRONMAN 70.3).

There are three levels associated with the "All World Athlete" program:

GOLD ORO (top 1%)

SILVER PLATA (top 5%)

BRONZE BRONCE (top 10%)

BENEFICIOS PARA ESTA CARRERA:

- * Acceso prioritario para el Registro de Atletas.
- * Gorros de natación de "All World Athlete"
- * Acceso prioritario al Bike Check-In.

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

BENEFITS FOR THIS RACE:

- * Priority access to Athlete Registration.
- * Priority access to Bike Check-In.

For more information about the "All World Athlete" Program, please email: agr@IRONMAN.com

Award Ceremony

CEREMONIA DE PREMIACIÓN

Hotel Margaritaville 4:00 PM

Asignación de Cupos al Campeonato Mundial IRONMAN 70.3
al terminar la ceremonia de premiación.

30 cupos 2024 VinFast IRONMAN 70.3
World Championship en Taupō, New Zealand.

IRONMAN 70.3 World Championship Slot Allocation and Rolldown.

*30 slots 2024 VinFast IRONMAN 70.3
World Championship in Taupō, New Zealand.*



MARCACIÓN DE MEDALLAS

Si compraste la marcación de medallas en tu registro, la puedes encontrar en la Playa Juanillo.

If you purchased the medal marking at your registry, you can find it at Juanillo Beach.

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.

1. WHEN WILL THE BIB LIST BE POSTED? All athlete bib numbers will be assigned on site at this year's event. There will not be a bib list available ahead of time.

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

Inicie sesión en [HTTPS://MYEVENTS.ACTIVE.COM/WTC](https://myevents.active.com/wtc), 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.

HOW DO I GET MY ACTIVE QR CODE FOR ATHLETE CHECK-IN? Log in to [HTTPS://MYEVENTS.ACTIVE.COM/WTC](https://myevents.active.com/wtc), go to your event and select the "Registration & QR Code" button. Please print out or screenshot this on your mobile device for easy reference later.

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+

Correrás en el grupo de edad correspondiente a tu edad USAT, la cual es tu edad al 31 de Diciembre del 2023.

WHAT AGE GROUP WILL I RACE IN? The Age Group breakdown is as follows: 18-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75+ You will race in the Age Group corresponding with your USAT age, which is your age at the end of the year of the race, on December 31.

4. ¿CÓMO ACTUALIZO MI AFILIACIÓN A TRICLUB?

Inicie sesión en su perfil de IRONMAN en [IRONMAN.COM](https://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

HOW DO I UPDATE MY TRICLUB AFFILIATION? Log in to your IRONMAN profile at [IRONMAN.COM](https://ironman.com). Once logged in, click on Club Members-hip and click Add Club to update your affiliation. Any updates must be made 45 days prior to race day for tracking purposes, to count towards Podium Awards and for your club's name to be indicated on your bib. Affiliations cannot be updated on-site. If you have any questions, please email TRICLUB@IRONMAN.COM.

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

Si necesita asistencia médica menor, un vehículo del SAG le llevará a la carpa médica, donde recibirá tratamiento. También hay ambulancias disponibles para llevarle al hospital más cercano para que reciba tratamiento. Si tiene un problema técnico o ha pinchado, el vehículo SAG le llevará al siguiente puesto de socorro. Si tiene algún problema en el recorrido, acuda a un puesto de socorro para recibir asistencia. Habrá radios para contactar ambulancias y asistencia médica. Si usted tiene algún problema, diríjase a un puesto de socorro para obtener más ayuda.

HOW DOES MEDICAL SUPPORT WORK ON COURSE? If you need minor medical assistance, a SAG vehicle will take you to the medical tent, where you will receive treatment. Ambulances are also available to take you to the nearest hospital to receive treatment. If you have a technical problem or have bonked, the SAG vehicle will take you to the next aid station. If you have a problem on course, go to an aid station for assistance.

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](mailto: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](mailto:AWA@ironman.com). Tomará hasta 30 días para que sus puntos sean añadidos a su perfil.

WHAT SHOULD I DO IF THERE IS A PROBLEM WITH MY RACE TIMING? If there is an issue with timing, please contact TIMING@IRONMAN.COM. If you have a question regarding your Age Group Ranking, please contact AWA@IRONMAN.COM. It will take up to 30 days for your points to be added to your profile.

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

Si no puede quedarse a la asignación de plazas, perderá automáticamente su plaza si se clasifica. Todos los atletas que se clasifiquen automáticamente y deseen reclamar su plaza deberán estar presentes para hacerlo.

Si no puede quedarse para la ceremonia de entrega de premios, envíe un correo electrónico a info@sbr-sports.com para coordi-

*WHAT HAPPENS IF I CAN'T STAY TO THE SLOT ALLOCATION OR AWARDS CEREMONY? If you cannot stay for the slot allocation, you will automatically forfeit your slot if you qualify. All athletes who qualify automatically and wish to claim their slot must be present to do so. If you cannot stay for the awards ceremony, please send an email to info@sbr-sports.com to coordinate the delivery of your prize. *All prizes will be recycled after 30 days.*

PATROCINADORES

Sponsors



Produced By



IRONMAN®

70.3®  CAP CANA
REPÚBLICA DOMINICANA

Nos vemos

EN LA META

2024

28 DE ABRIL



ANYTHING IS POSSIBLE™



IRONMAN70.3CAPCANA
WWW.IRONMAN.COM/IM703-CAPCANA