



# IRONMAN<sup>®</sup> 70.3<sup>®</sup> RIVIERA DIAMANTE ACAPULCO

PRESENTED BY



ENTERTAINMENT & HOSPITALITY

# 2023 GUÍA DEL ATLETA



RIVIERA<sup>®</sup>  
DIAMANTE  
ACAPULCO

26 MAR 2023



ENTERTAINMENT & HOSPITALITY



# BIENVENIDO

## TABLA DE CONTENIDOS



**MENSAJES  
DE BIENVENIDA**



**PROGRAMA  
DEL EVENTO**



**BOLSAS DE COLORES  
Y CUT OFFS**



**INFORMACIÓN  
DÍA DEL EVENTO**



**RUTA NATACIÓN**



**RUTA CICLISMO**



**RUTA CARRERA**



**REGLAMENTOS  
Y POLÍTICAS**



**ZONAS DE  
ABASTECIMIENTO**



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



**TRICLUBS**





Apostarle al deporte va mucho más allá de respaldar la realización de eventos y jornadas deportivas, es apostarle al desarrollo físico, mental y la prevención de enfermedades y del delito. Por lo mismo, para el Gobierno del Estado, es una prioridad.

Guerrero siempre se ha destacado por ser un magnífico anfitrión en toda clase de eventos. Este momento, con la tercera edición del Mazda IRONMAN 70.3, que contará con más de 1,500 competidores nacionales e internacionales y un trayecto de más de 100 kilómetros, no será la excepción y demostraremos, con una profunda emoción y compromiso, que Acapulco sigue siendo punta de lanza en materia turística a nivel internacional y que es una ciudad comprometida con la promoción del deporte.

Reconocemos el esfuerzo realizado por Mundo Imperial, reconocemos su empeño y cariño en favor de nuestro puerto. Reconocemos su disposición por traer más y mejores eventos, su compromiso con los participantes y con los demás organizadores para lograr el mejor de los resultados en la realización de este evento.

Recuerden, hoy y siempre, que Acapulco y Guerrero son su casa, que los recibiremos orgullosos en todo momento, con los brazos abiertos y con la mejor disposición para hacerlos pasar un momento digno de recordar.

Confío en que Acapulco deslumbrará, por la belleza natural que lo distingue y la riqueza cultural que siempre nos ha destacado, a todos los participantes de la tercera edición Mazda IRONMAN 70.3. Nos sentimos muy honrados de tenerlos aquí, espero que no dejen de venir y que su estancia sea grata y agradable. Les deseo el mayor de los éxitos!

**Mtra. Evelyn Salgado Pineda**  
Gobernador del Estado de Guerrero 2021- 2027



El Gobierno del Estado de Guerrero que encabeza la Maestra Evelyn Cacia Salgado Pineda a través de la Secretaría de Turismo, se complace y da la más cordial de las bienvenidas a nuestro estado y en particular al internacional Puerto de Acapulco; a patrocinadores, organizadores y en especial, a todas y todos los participantes de la **TERCERA EDICIÓN DEL MAZDA IRONMAN 70.3 ACAPULCO RIVIERA DIAMANTE**.

En la que celebramos, que **ACAPULCO** sea sede de este gran evento deportivo de talla internacional, en la que por tercera ocasión; estará enmarcado por las bellezas naturales de nuestro hermoso destino turístico de playa.

Deseamos que esta **TERCERA EDICIÓN DEL IRONMAN 70.3 ACAPULCO** sea todo un éxito y que sus diferentes etapas de recorridos; en natación; ciclismo y carrera; concluyan con excelentes resultados para todos los atletas participantes.

En hora buena y bienvenidos al inigualable puerto de **ACAPULCO**.

**Lic. Santos Ramírez Cuevas**  
Secretario de Turismo del Estado de Guerrero

Distinguidos visitantes:

A nombre del Fideicomiso para la Promoción Turística de Acapulco, agradecemos a **ASDEPORTE** y los participantes del **IRONMAN 70.3 Acapulco 2023**, por su confianza y continuar favoreciendo a este puerto como sede de este importante evento.

Nos es grato darles la más cordial bienvenida a este destino turístico y a una edición más de esta justa deportiva en la que además de poner a prueba su resistencia y capacidades, al igual que Acapulco y el mundo entero, demuestran su fortaleza sobreponiéndose a cualquier obstáculo.

**IRONMAN 70.3 Acapulco**, es un evento que nos permite mostrar al mundo que a pesar de los tiempos difíciles que atravesamos, somos resilientes y es hora de seguir adelante y retomar el rumbo.

Estamos convencidos que la belleza y el clima inigualable de nuestro hermoso puerto, hacen de Acapulco el escenario perfecto para el desarrollo de este importante evento deportivo, y que durante su estancia disfrutarán de un interesante programa de actividades entorno a este evento, así como de la diversión y el entretenimiento que sólo Acapulco puede ofrecer.

Sean bienvenidos a una edición más del **IRONMAN 70.3 Acapulco**, les deseo mucho éxito en la competencia a cada uno de los participantes, así como una gratificante y placentera estancia, en ésta, su casa.

**Cordialmente,**  
**Manuel Negrete Arias**  
Presidente Fideicomiso para la Promoción  
Turística de Acapulco



En nombre de la Riviera Diamante Acapulco y de Grupo Mundo Imperial les damos la más afectuosa y cordial bienvenida. Estamos muy contentos de ser anfitriones del tercer IRONMAN 70.3 que se lleva a cabo en el puerto de Acapulco.

Le agradecemos a As Deporte por su confianza y hacernos partícipes de este magno evento. Nos complace ser parte de esta transformación, que ayuda a la correcta reactivación de las industrias y eventos deportivos, ya que lo más importante es el bienestar y seguridad de nuestros visitantes y colaboradores. Nos hemos preparado como destino para otorgar todo lo necesario tanto a los visitantes de negocios, como a turistas para albergar acontecimientos de esta magnitud a través de nuestra infraestructura y servicios, ahora con las modalidades y protocolos sanitarios.

Gracias a la implementación de nuestro programa **Imperial Clean**, que cumple con los estándares más altos de calidad para salvaguardar la salud de los asistentes, y que se ha manejado de manera exitosa, garantizamos que los participantes tengan una estancia segura y tranquila durante su visita. Aunado a ello, todos los integrantes que forman parte de la Riviera Diamante Acapulco, así como los prestadores de servicio de este micro destino, están altamente capacitados para hacer frente a la situación actual gracias a los diversos cursos, distintivos y certificaciones de talla internacional otorgados, además del sello Safe Travel con el que cuenta el estado de Guerrero. Asimismo, la Secretaría de Turismo reconoció el año pasado a Grupo Mundo Imperial con 43 certificaciones del Programa Punto Limpio, gracias a la destacada labor y manejo de nuestros protocolos sanitarios.

En la Riviera Diamante Acapulco, continuamos con el compromiso de contribuir al desarrollo e impulso del turismo en Guerrero y el país, así como la mejora de la competitividad y productividad de la industria de México y, en especial, en el destino.

Gracias por tu confianza y te esperamos con los brazos abiertos para que disfrutes de la hermosa Riviera Diamante Acapulco.

¡Estamos listos para tí!

**Syed Rezvani**  
Director General Grupo Mundo Imperial  
Presidente Riviera Diamante Acapulco



El deporte es sinónimo de diversión, salud y alegría. En los eventos deportivos, más que competencia, encontramos escenas de amistad y convivencia.

Por ello, para nosotros en Acapulco, es siempre motivo de emoción y gusto, ser anfitriones de justas atléticas que además de promover nuestra ciudad al exterior, son una motivación para los niños y jóvenes acapulqueños.

Recibir en nuestra ciudad una nueva edición del Mazda IRONMAN 70.3 Acapulco, presentado por nuestros amigos de Mundo Imperial, es motivo de gran júbilo, pues reconocemos el esfuerzo, empeño y sacrificio de quienes organizan este evento y sobre todo, de los participantes que día a día se preparan para dar lo mejor de sí.

Estoy segura de que en Acapulco, podrán sentirse como en casa, pues la magia de este lugar es que acoge como un hogar a todos los que nos visitan.

Sé que el Mazda IRONMAN 70.3 Acapulco dejará en esta tercera edición, postales maravillosas en las que las bellezas naturales de Acapulco se verán aún más engalanadas con la presencia de hombres y mujeres que dedican su vida al ejercicio y al deporte.

Los recibimos con los brazos abiertos y esperamos que su estancia en nuestra ciudad sea grata y agradable. ¡Mucho éxito!

**Mtra. Abelina López Rodríguez**  
Presidenta Municipal Constitucional de Acapulco



# MENSAJE DEL HEAD REFEREE

## Rodrigo Alazos

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







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

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

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

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

El triatlón es un deporte individual. Es tu responsabilidad conocer las reglas en su totalidad y evitar incurrir en faltas al reglamento. En el caso de violaciones de posición legal, el fallo del juez o referee es final e inapelable.

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

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

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

Head referee del Mazda IRONMAN 70.3 Acapulco Presented by Mundo Imperial 2023.  
Rodrigo Alazos

Head referee del Mazda IRONMAN 70.3 Acapulco Presented by Mundo Imperial 2023. Rodrigo Alazos.

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

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




COMPARTE TU EMOCIÓN  
UTILIZANDO:



#MomentosMazda

Sé parte de nuestras redes.

 MazdaMéxico

 MazdaOficial

Feel Alive™

mazda.mx



# PROGRAMA OFICIAL IRONMAN 70.3 ACAPULCO 2023



# IRONMAN 70.3<sup>®</sup> RIVIERA DIAMANTE ACAPULCO

PRESENTED BY



## Viernes 24 de Marzo de 2023:

INICIO	FIN	EVENTO	UBICACIÓN
12:00 h	15:00 h	Entrega de paquetes de participante para el IRONMAN 70.3 Acapulco <b>(ATHLETE SELECTION, GRUPO 1)</b> Capacidad Limitada.	Hotel Princess Mundo Imperial, Salones Diamante ABC
12:00 h	18:00 h	Módulo de información y <b>Tienda Oficial para venta de Souvenirs</b> del evento.	Hotel Princess Mundo Imperial, Salones Diamante ABC
12:00 h	18:00 h	Módulo de servicio mecánico para bicicletas.	Hotel Princess Mundo Imperial, Salones Diamante ABC y Hoteles Sede
15:00 h	18:00 h	Entrega de paquetes de participante para el IRONMAN 70.3 Acapulco <b>(ATHLETE SELECTION, GRUPO 2)</b> Capacidad Limitada.	Hotel Princess Mundo Imperial, Salones Diamante ABC
12:00 h	18:00 h	Expo IRONMAN 70.3 Acapulco	Hotel Princess Mundo Imperial, Salones Diamante ABC
17:00 h	18:00 h	<b>JUNTA OBLIGATORIA</b> de información <b>(español)</b> , para <b>TODOS LOS ATLETAS</b> .	Hotel Princess Mundo Imperial, Salon Atlantes. (Mismo contenido que Juntas Previas Digitales)
18:30 h	19:30 h	<b>JUNTA OBLIGATORIA</b> de información <b>(español)</b> , para <b>TODOS LOS ATLETAS</b> .	Hotel Princess Mundo Imperial, Salon Atlantes. (Mismo contenido que Juntas Previas Digitales)

## Sábado 25 de Marzo de 2023:

INICIO	FIN	EVENTO	UBICACIÓN
6:20 h	8:00 h	Práctica de natación.	Playa Majahua (No habrá Transportación) <b>SIN CHIP = SIN PRÁCTICA DE NATACIÓN</b>
8:30 h	12:00 h	<b>REGISTRO OBLIGATORIO</b> de bicicletas en la zona de transición 1 (T1), <b>(GRUPO 1 &amp; GRUPO 2).</b>	Zona de Transición 1 (T1), Marina Cabo Marques. <b>NO HABRÁ ACCESO POR LA PUERTA DE LA PLAYA. HABRÁ TRANSPORTACIÓN GRATUITA EN CAMIONETAS DESDE PLUMA PRINCIPAL FRACCIONAMIENTO HASTA ZTR 1 (LINEA DE MONTE) (IDA Y VUELTA).</b>
9:00 h	12:00 h	Entrega de paquetes de participante para el IRONMAN 70.3 Acapulco <b>(ATHLETE SELECTION, GRUPO 3)</b> Capacidad Limitada.	Hotel Princess Mundo Imperial, Salones Diamante ABC
9:00 h	15:30 h	Módulo de información y <b>Tienda Oficial para venta de Souvenirs</b> del evento.	Hotel Princess Mundo Imperial, Salones Diamante ABC <b>(Buy &amp; Collect)</b>
9:00 h	15:30 h	Módulo de servicio mecánico para bicicletas.	Hotel Princess Mundo Imperial, Salones Diamante ABC y Hoteles Sede
9:00 h	15:30 h	Expo IRONMAN 70.3 Acapulco.	Hotel Princess Mundo Imperial, Salones Diamante ABC
10:00 h	13:00 h	<b>Registro de bolsa de carrera roja en transición 2 (T2).</b> <b>(GRUPO 1 &amp; GRUPO 2).</b>	Zona de Transición 2 (T2), Frente Hotel Pierre Mundo Imperial
10:00 h	17:00 h	Módulo de servicio mecánico para bicicletas.	Hotel Princess Mundo Imperial, Salones Diamante ABC y Hoteles Sede
11:00 h	12:00 h	<b>JUNTA OBLIGATORIA</b> de información <b>(inglés)</b> , para <b>TODOS LOS ATLETAS</b> .	Hotel Princess Mundo Imperial, Salon Atlantes. (Mismo contenido que Juntas Previas Digitales)
12:00 h	13:00 h	<b>JUNTA OBLIGATORIA</b> de información <b>(español)</b> , para <b>TODOS LOS ATLETAS</b> .	Hotel Princess Mundo Imperial, Salon Atlantes. (Mismo contenido que Juntas Previas Digitales)
12:00 h	15:00 h	Entrega de paquetes de participante para el IRONMAN 70.3 Acapulco <b>(ATHLETE SELECTION, GRUPO 4)</b> Capacidad Limitada.	Hotel Princess Mundo Imperial, Salones Diamante ABC
13:00 h	16:00 h	<b>Registro de bolsa de carrera roja en transición 2 (T2).</b> <b>(GRUPO 3 &amp; GRUPO 4).</b>	Zona de Transición 2 (T2), Frente Hotel Pierre Mundo Imperial
13:00 h	16:30 h	<b>REGISTRO OBLIGATORIO</b> de bicicletas en la zona de transición 1 (T1), <b>(GRUPO 3 &amp; GRUPO 4).</b>	Zona de Transición 1 (T1), Marina Cabo Marques. <b>NO HABRÁ ACCESO POR LA PUERTA DE LA PLAYA. HABRÁ TRANSPORTACIÓN GRATUITA EN CAMIONETAS DESDE PLUMA PRINCIPAL FRACCIONAMIENTO HASTA ZTR 1 (LINEA DE MONTE) (IDA Y VUELTA).</b>

## Domingo 26 de Marzo de 2023:

INICIO	FIN	EVENTO	UBICACIÓN
4:15 h	5:00 h	Transportación gratuita para atletas huéspedes hospedados en los hoteles sede a la zona de transición 1 (T1).	En la entrada del Lobby de cada uno de los 3 hoteles sede. <b>(SERVICIO EXCLUSIVO PARA ATLETAS HUESPEDES DE CADA HOTEL SEDE). (Uso de cubrebocas recomendado).</b>
4:15 h	5:55 h	Abre la zona de transición 1 (T1).	Zona de Transición 1 (T1), Marina Cabo Marques. <b>(SOLO ATLETAS, CERRADO A PÚBLICO)</b>
5:30 h	6:30 h	Entrega de bolsas blancas en los autobuses que estarán a un costado del Arranque. (Opcional).	Zona de Transición 1 (T1), Marina Cabo Marques. <b>(SOLO ATLETAS, CERRADO A PÚBLICO)</b>
5:55 h		Cierra la zona de transición 1.	Zona de Transición 1 (T1), Marina Cabo Marques. <b>(SOLO ATLETAS, CERRADO A PÚBLICO)</b>
06:20 h		Arranque de categorías por edad "rolling start".	Línea de arranque, Playa Majahua.
08:00 h		Tiempo límite aproximado para la etapa de natación.	Zona de Transición 1 (T1), Marina Cabo Marques.
9:20 h	16:00 h	Tienda oficial para venta de souvenirs del evento.	Zona de Meta, Frente Hotel Pierre Mundo Imperial, a un costado de la línea de meta. <b>(Buy &amp; Collect)</b>
12:20 h		Tiempo límite aproximado para la etapa de ciclismo.	Para aquellos atletas que no hayan terminado su primera vuelta de bici (km 60) antes de las 10:55 h, no podrán continuar con su 2da vuelta, debido al tiempo límite.
10:50 h	16:10 h	Abre la zona de transición 2 (T2).	Zona de Transición 2 (T2), Frente Hotel Pierre Mundo Imperial
15:20 h		Termina oficialmente la competencia (tiempo límite aproximado para la etapa de carrera).	Zona de Transición 2 (T2), Frente Hotel Pierre Mundo Imperial, La meta permanecerá abierta hasta ocho horas y 30 minutos después del último arranque, es decir a las <b>15:20 h aprox.</b> , sin embargo, los atletas que realicen un tiempo <b>total</b> mayor a ocho horas y 30 minutos, aun cuando hayan llegado a la meta antes de las <b>15:20 h aprox.</b> , aparecerán como <b>DNF</b> .
16:10 h		Último momento para recoger bicicleta y bolsas de competidor.	Zona de Transición 2 (T2), Frente Hotel Pierre Mundo Imperial
18:00 h		Ceremonia de premiación del Mazda IRONMAN 70.3 Acapulco.	Hotel Princess Mundo Imperial, Salones Diamante ABC
		Asignación de SLOTS & Roll Down para el IRONMAN 70.3 World Championship 2023 Lahti, Finlandia. <b>Inmediatamente después de la Ceremonia de Premiación.</b>	Hotel Princess Mundo Imperial, Salones Diamante ABC

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

ANYTHING IS POSSIBLE™

# INFORMACIÓN PREVIA AL EVENTO

## PLAN PERSONAL DE COMUNICACIÓN

Antes de viajar a Acapulco, asegúrate de establecer un plan de comunicación con tu familia y amigos en casa. Definan un contacto en caso de emergencia el día de la competencia, incluso si ellos están en Acapulco.

Es importante que tengan un plan para contactarse o reunirse después.

## ALBERCAS ATLETAS HUESPEDES

### Alberca: Texcoco

Longitud: 29 m  
Temperatura Promedio: 28°C-30°C  
Profundidad máxima: 1.79 mts  
Horario: 07:00- 19:00 hrs  
(sujeto a disposición oficial)

### PIERRE



### Alberca: Maya-Mixteca

Longitud: 60 m  
Temperatura Promedio: 28°C-30°C  
Profundidad máxima: 1.90 mts  
Horario: 07:00- 19:00 hrs  
(sujeto a disposición oficial)

### PRINCESS



### Alberca: Alberca principal (Pool Bar)

Área: 600mts  
Temperatura Promedio: 30°C  
Profundidad máxima: 1.36 mts  
Horario: 07:00- 19:00 hrs  
(sujeto a disposición oficial)

### PALACIO



## REGISTRO Y ENTREGA DE PAQUETES

El registro y entrega de paquetes se llevará a cabo en:

**SALONES DIAMANTE ABC del HOTEL PRINCESS MUNDO IMPERIAL**

**NINGUN ATLETA PODRÁ ASISTIR A UN GRUPO DIFERENTE AL SELECCIONADO.**

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

Los Atletas recibirán más información detallada para este proceso de selección de Grupos.

### Viernes (Entrega de Paquetes):

12:00 h a 18:00 h AWAs  
12:00 h a 15:00 h (Grupo 1) – (Capacidad Limitada)  
15:00 h a 18:00 h (Grupo 2) – (Capacidad Limitada)

### Sábado (Entrega de Paquetes):

9:00 h a 15:00 h AWAs  
9:00 h a 12:00 h (Grupo 3) – (Capacidad Limitada)  
12:00 h a 15:00 h (Grupo 4)– (Capacidad Limitada)

**Es recomendable el uso de cubre bocas en todo momento en vía pública así como Registro, ingreso bolsa roja, ingreso de bicis, Zonas de transición, etc.**

## IMPORTANTE

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

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

3. Recoge tu paquete el cual incluye:

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

## ACLARACIÓN DE DATOS

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

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

Les recordamos que las inscripciones a Mazda IRONMAN 70.3 Acapulco 2023, no son transferibles ni reembolsables y son válidas sólo para esta edición del evento (2023). Es importante tomar esto en cuenta para evitar inconvenientes.

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

**Todos los paquetes deberán ser recogidos antes de las 15:00 h. el Sábado 25 de Marzo.**

## BRAZALETE DE ATLETA

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

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

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

## SEGURIDAD PERSONAL.

Entrena siempre acompañado (especialmente cuando lo hagas en aguas abiertas). Cuando nades, usa gorra de natación de color brillante y asegúrate de que tus acompañantes sepan siempre donde estarás.

Cuando entrenes, por favor rueda o corre por la orilla o la banqueta sin cruzar la calle.

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

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

## BIKE CHECK-OUT TICKET

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

Recuerda entregar antes de la carrera éste talón a la persona que recogerá tus cosas, ya sea algún miembro de tu familia o amigo, inclusive si tú piensas recoger el equipo. Recibirás 2 talones de bike check-out dentro de tu paquete. Cuídalos muy bien ya que son tu vale por tu bicicleta y tus bolsas de colores! El horario de la Zona de Transición será de 10:50 horas del domingo 26 de Marzo a las 16:10 horas.

## BOLSAS DE COLORES:

En tu paquete de atleta recibirás estas tres bolsas:



**Bolsa roja:** Es para guardar las cosas que utilizarás para la etapa de carrera. Cada atleta deberá llevar y colgar su bolsa en el rack correspondiente durante el sábado 25 de Marzo de 10:00 a 16:00 h (Dependiendo de tu Grupo) en T2 (Frente Hotel Pierre Mundo Imperial).

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

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

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

**Bolsa blanca:** Es para guardar ropa y cosas de pre-arranque (guardarropa). En caso de que necesites este servicio, entrega tu bolsa blanca el Domingo 26 de Marzo de 5:30 a 6:30 h, en los autobuses que estarán a un costado de la zona de Arranque (T1) (Marina Cabo Marques). Estas bolsas serán transportadas a T2 por el comité organizador.

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

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

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

Al término de la competencia, deberás recoger tus bolsas, junto con tu bicicleta, en la zona de transición 2 (T2) antes de las 16:10 h.

## JUNTAS PREVIAS DIGITALES

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

## JUNTAS PREVIAS PRESENCIALES

(Mismo contenido que Juntas Previas Digitales)

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

**Hotel Princess Mundo Imperial, Salon Atlantes.**

**Viernes 24 de Marzo**

ESPAÑOL (Primera Junta): 17:00 a 18:00h

ESPAÑOL (Segunda Junta): 18:30 a 19:30h

**Sábado 25 de Marzo**

INGLÉS (Única Junta): 11:00 a 12:00h

ESPAÑOL (Tercera Junta): 12:00 a 13:00h

## RELEVOS (dos o tres atletas en su caso):

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

## Día de registro para relevos:

Cada uno de los integrantes del relevo debe firmar su formato de exoneración, recoger su paquete de competidor los días de registro. **CADA RELEVO DEBE TENER SU AFILIACIÓN ACTUALIZADA A LA FMTRI (Atletas Extranjeros pueden afiliarse anualmente o por un día).**

Asegúrate de que tu paquete incluya:

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

## RELEVOS INGRESO DE BICI A LA ZONA DE TRANSICIÓN 1:

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

## RELEVOS DÍA DE LA COMPETENCIA:

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

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

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

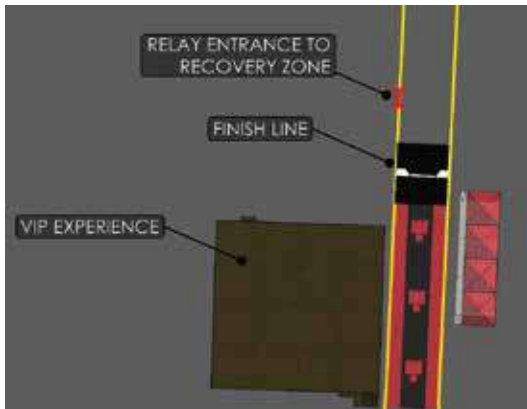


**Notas importantes para los relevos:** Los relevos de carrera pueden llegar desde el inicio de la competencia y hasta 2 horas con 30 minutos después del inicio, es muy importante que estén presentes al momento de arribo de su relevo correspondiente. No hacerlo será motivo de descalificación.

Si eres relevo nadador, habrá autobuses a un costado de la Zona de Pre-Arranque (Marina Cabo Marques) después de tu competencia para ser trasladado a T2.

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

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



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

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

## PRÁCTICA DE NATACIÓN:

Para que puedas familiarizarte con la etapa de natación, el comité organizador resguardará gran parte de la ruta de nado limitando un perímetro para tu seguridad. En Playa Majahua, el sábado 25 de Marzo de 6:20 a 8:00 h.

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

## NO CHIP = NO PRÁCTICAS DE NATACIÓN

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

**No habrá transporte oficial de hoteles sede a la práctica de natación.**

## REGISTRO OBLIGATORIO DE BICICLETA PARA ATLETAS & RELEVOS:

Sábado 25 de Marzo de 8:30 a 16:30 h, (dependiendo de tu Grupo) en la Marina Cabo Marques.

**NINGUN ATLETA PODRÁ ASISTIR A UN GRUPO DIFERENTE AL SELECCIONADO.**

**NO HABRÁ ACCESO POR LA PUERTA DE LA PLAYA.**

8:30 h. a 16:30 h. AWAs

8:30 h. a 12:00 h. (Grupo 1 y Grupo 2)

13:00 h. a 16:30 h. (Grupo 3 y Grupo 4)

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

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

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

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

Los atletas podrán colocar las computadoras en las bicis el día de la competencia. No estará permitido cubrir las bicicletas o el uso de cubiertas.

\* Está prohibido dejar dentro de la zona de transición bolsas, maletas, back packs, etc.

**Solamente deberán dejar su bicicleta.**

El equipo de competencia de ciclismo: zapatillas, lentes, toalla, etc., deberá ingresarse el día de la competencia, de 4:15 a 5:55 h.

## Descuentos Local Retail Partner:

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



## REGISTRO DE BICICLETAS (SÁBADO)

**HABRÁ TRANSPORTACIÓN GRATUITA EN CAMIONETAS DESDE PLUMA PRINCIPAL FRACCIONAMIENTO HASTA ZTR 1 (LINEA DE MONTE) (IDA Y VUELTA).**



## MARCAJE DE ATLETAS EL DÍA DE LA COMPETENCIA

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

# INFORMACIÓN DEL DÍA DE LA COMPETENCIA

**MARINA CABO MARQUES ESTARÁ CERRADO PARA PÚBLICO (SÓLO ATLETAS)**

## ESTACIONAMIENTO EL DÍA DE LA COMPETENCIA

El estacionamiento de la Marina Cabo Marques se usará en su totalidad como zona de transición 1, por lo que no habrá espacio para estacionar vehículos. Está prohibido estacionarse sobre las rutas y zonas aledañas a la competencia el día del evento. Habrá un operativo de grúas de la dirección de tránsito para retirar vehículos. Te recomendamos usar taxi o los autobuses gratuitos que saldrán desde los hoteles sede del evento (Sólo atletas).

## FOTOGRAFÍAS OFICIALES FINISHER PIX



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

¿Entonces qué es lo que necesitas hacer?

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

## APP IRONMAN LIVE TRACKER:

Tus familiares y amigos podrán seguirte en línea, en tiempo real, el día del evento. Sólo deberán descargar la App IRONMAN Live Tracker y seleccionar IRONMAN 70.3 Acapulco 2023.



## FACEBOOK/INSTAGRAM

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



## PROGRAMA ALL WORLD ATHLETE (AWA)



**IRONMAN ALL WORLD ATHLETE**

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

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

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

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

Existen tres niveles asociados con el programa All World Athlete:

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

Para resolver dudas acerca del ALL World Athlete Program favor de contactar a: [awa@ironman.com](mailto:awa@ironman.com)

Beneficios para esta competencia:

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

## ZONAS DE TRANSICIÓN

La zona de transición 1 (T1) estará ubicada en la Marina Cabo Marques. El día de la competencia se abrirá a las 4:15 h.

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

La zona de transición 2 (T2) estará ubicada frente al Hotel Pierre Mundo Imperial.

Después de las 16:10 h del domingo 26 de Marzo, ya no habrá seguridad en la zona de transición 2 (T2), así que el comité organizador ya no se hará responsable de las bicicletas o bolsas olvidadas ahí a partir de esa hora.



# NEVER FORGET YOUR RACE!



 **FinisherPix** | Powered by Smiles



**IRONMAN**  
OFFICIAL PHOTOGRAPHER



Order your personal race photos here: [www.finisherpix.com](http://www.finisherpix.com)  
[www.facebook.com/finisherpix](https://www.facebook.com/finisherpix) | [#finisherpix](https://twitter.com/finisherpix)



## PRE ARRANQUE Y ARRANQUE

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

**Los Atletas deberán permanecer en su rack el día de la competencia hasta que sean llamados dependiendo de los 9 segmentos de tiempo estimado abajo señalados. (UNA SOLA ENTRADA PARA TODAS LAS ZONAS DE PREARRANQUE) Por favor revisa este mapa de T1.**

Los atletas entrarán al agua de manera continua a través de una zona controlada de acceso, (3 Atletas cada 10 segundos aprox.). El tiempo de competencia iniciará al cruzar el tapete de la línea de arranque. Los competidores serán llamados a dichas áreas con base al tiempo estimado de nado que cada atleta considere conveniente (sembrado personal). Personal de Comité Organizador y voluntarios asistirán en esta zona con señalización. La entrada de acuerdo a dicho sembrado personal (tiempo estimado que cada atleta considere) no es obligatoria pero si muy aconsejable.

Atletas de Categorías por Edad comenzarán a entrar al agua a las 6:20 a.m. Se estima que tome 40 minutos a todos los atletas el entrar al agua, todos deberán estar dentro para las 7:00 a.m. aproximadamente.

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

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

**No habrá oportunidad de calentar dentro del agua, ni en el recorrido de competencia. Hacerlo será motivo de descalificación.**







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





# ¡Te presentamos el nuevo IRONMAN México Finisher Challenge!

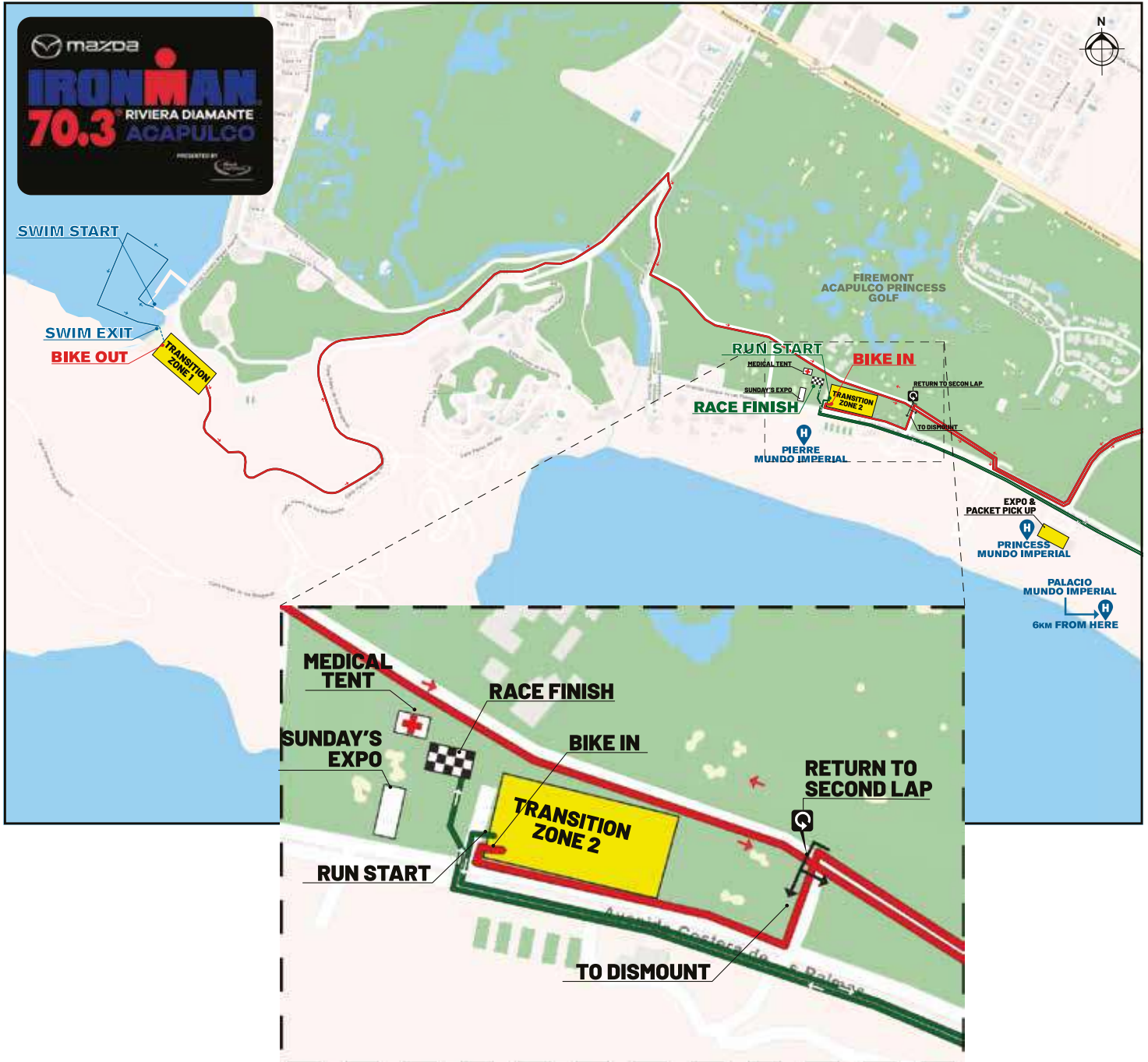


**¡¡FORMA  
EL M-DOT  
SUPREMO!!**

Completa cinco carreras IRONMAN o IRONMAN 70.3 en México a partir de 2023 y hasta 2025 y gana las cuatro épicas medallas adicionales del IRONMAN Mexico Finisher Challenge. Después de completar tu segunda carrera, recibirás un porta medallas para que puedas coleccionarlas. Una vez que hayas completado el IRONMAN Mexico Finisher Challenge, ¡las cuatro medallas formarán el IRONMAN M-Dot!

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

# MAPA DE UBICACIÓN







# PRESENTA LOS EVENTOS 2023

 **mazda** ●  
**IRONMAN**<sup>®</sup>  
**70.3**<sup>®</sup>  **MONTERREY**  
PRESENTADO POR  INOVAsport

**23 ABRIL 2023**

 **mazda** ●  
**IRONMAN**<sup>®</sup>  
**70.3**<sup>®</sup> **Cozumel**  
PRESENTADO POR  INOVAsport

**24 SEPTIEMBRE 2023**

 **mazda** ●  
**IRONMAN**<sup>®</sup>  
**70.3**<sup>®</sup> LOS  **CABOS**

**5 NOVIEMBRE 2023**

 **mazda** ●  
**IRONMAN**<sup>®</sup>  
 **Cozumel**

**19 NOVIEMBRE 2023**

MÁS INFORMACIÓN EN [WWW.IRONMANMEXICO.COM](http://WWW.IRONMANMEXICO.COM)



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

El arranque de la natación será con la modalidad "rolling start". Los atletas entrarán al agua de manera continua a través de una zona controlada de acceso, muy parecido a una carrera atlética. El tiempo de competencia iniciará al cruzar el tapete de la línea de arranque.

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

El inicio de la natación será en Playa Majahua a un costado de la Marina Cabo Marques.

La temperatura del mar en el mes de marzo en Acapulco es de alrededor de 25C (77F). Por lo tanto los trajes de neopreno (**wetsuits**) **no serán permitidos**.

## RECOMENDACIONES PARA LA NATACIÓN:

1. El día previo al evento, no dudes en acercarte a nuestro director de natación para que te proporcione información del recorrido.
2. La modalidad Rolling Start es mucho más segura ya que elimina impactos con otros atletas así como ser rebasado de manera ilegal.

3. No habrá oportunidad de calentarse dentro del agua antes del arranque.
4. Usa goggles. No esperes hasta el último día para probarlos, mejor práctica con ellos.
5. Asegúrate de que tu chip esté bien colocado en el tobillo.
6. Antes del arranque, los atletas que usan anteojos podrán dejarlos en la mesa que estará ubicada en la rampa, a un costado del puente del fin de natación. Asegúrate de marcarlos con tu nombre y número de competidor.
7. El uso de paletas y snorkels NO está permitido.
8. No está permitido ser acompañado por familiares, amigos u otras personas en embarcaciones o nadando a lo largo del recorrido.
9. Si necesitas ayuda durante esta etapa, levanta un brazo repetidamente y solicita ayuda del personal de seguridad en natación. Cualquier atleta que requiera de ayuda, voluntaria o involuntariamente, será retirado de la competencia y no podrá continuar en las siguientes etapas, a menos que dicha ayuda no le haya facilitado completar la distancia de esa etapa. Ningún nadador podrá continuar en la competencia si el personal que lo ayudó lo indica o si requiere atención médica.
10. Al terminar la etapa de natación cruzarás por los tapetes de cronometraje.

**11. Las medias de compresión no están permitidas en esta etapa.**





Únicos departamentos con marca Banyan Tree en el más exclusivo paraíso de México, Acapulco Diamante

tel. 744 434 0133, whats 744 449 2191, [ventas@gmdresorts.mx](mailto:ventas@gmdresorts.mx)



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

### 1 PREPÁRATE PARA LAS CONDICIONES DE CARRERA

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

### 2 CARRERA EN EVENTOS MÁS CORTOS

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

### 3 MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS DETALLES DE LA RUTA

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

### 4 LA SALUD DEL CORAZÓN

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

### 5 PRESTA ATENCIÓN A LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA

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

### 6 NO UTILICES EQUIPO NUEVO EL DÍA DE LA CARRERA

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

### 7 CALENTAMIENTO PARA EL DÍA DE COMPETENCIA

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

### 8 VER LA RUTA

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

### 9 EMPIEZA FÁCIL - RELÁJATE Y RESPIRA

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

### 10 LISTA DE COMPROBACIÓN

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



# LEGENDS



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

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

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



ESCANEA EL CÓDIGO QR  
PARA UNIRTE





# IRONMAN<sup>®</sup>

## 70.3<sup>®</sup> RIVIERA DIAMANTE ACAPULCO

PRESENTED BY



Visita la Tienda Oficial  
[www.buyandcollect.store](http://www.buyandcollect.store)

# CICLISMO: 90 KM (56 MILLAS), (dos vueltas)

El inicio es dentro de la Marina Cabo Marques donde los primeros 600m son subida (revisar altimetría) posteriormente todo el recorrido es rodando sobre Blvd de las Naciones, así como Viaducto Diamante (Autopista) y terminando frente a Hotel Pierre Marques Mundo Imperial (T2).

El pavimento se encuentra en muy buenas condiciones. Habrá abastecimientos cada 14 km aprox. El tiempo límite para la etapa de ciclismo es de 5 horas y 30 minutos, después de que el último competidor ingrese al mar en la modalidad Rolling Start.

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

**El uso de las ruedas de disco están permitidas, con base en el reglamento de la FMTRI (las demás ruedas como las HED de tres brazos o similares también se permiten), por favor toma esto en cuenta antes de viajar a Acapulco.**

La etapa de ciclismo es totalmente plana, (subida los primeros 600 metros) (ver grafica de altimetría) y el pavimento se encuentra en perfectas condiciones.

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

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

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

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

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

Habrá seis puestos de abastecimiento que estarán ubicados aproximadamente a 14 km uno del otro (15 km, 30 km, 44 km, 58 km, 72 km, 85 km) en la etapa de ciclismo.

**No está permitido el drafting.**

**No está permitido bloquear.**

Todos los ciclistas podrán rodar por todo el ancho de la ruta, pero aquellos que quieran rebasar, deberán hacerlo por el lado izquierdo, y en cuanto lo hayan hecho, deberán volver a tomar la ruta por el lado derecho. No está permitida ninguna clase de ayuda externa.

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

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

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

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

## ENVÍO DE BICICLETAS



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

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

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

## SERVICIO MECÁNICO PARA BICICLETAS

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

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

## TIPS TÉCNICOS Y OTROS DETALLES

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

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

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

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

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





**TRIBIKE<sup>®</sup>**  
**TRANSPORT**

**TRANSPORTACIÓN OFICIAL**  
**DE BICICLETAS.**



**IRONMAN<sup>®</sup>**  
**70.3<sup>®</sup> RIVIERA DIAMANTE**  
**ACAPULCO**

PRESENTED BY



**CONTRATA AHORA:**

**56. 79. 37. 27**

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

# REGLAMENTO E INSTRUCCIONES PARA LA ETAPA DE CICLISMO:

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

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

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

4. Reglas de posición:

a. El DRAFTING no estará permitido.

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

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

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

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

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

g. El oficial deberá:

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

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

h. El atleta deberá:

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

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

III. Registrarse en la hoja de control del oficial.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## REGLAS DE COMPETENCIA IRONMAN 2023:

### Posición Supertuck:

Por razones de seguridad, las siguientes posiciones están prohibidas:



**IN THIS EVENT**

**DRAFTING IS PROHIBITED**

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

**I**   
**DRAFT**

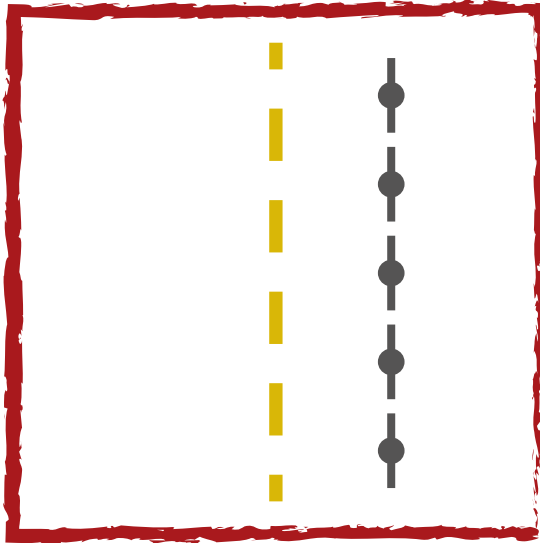


**IRONMAN**<sup>®</sup>  
**70.3**<sup>®</sup> RIVIERA DIAMANTE  
**ACAPULCO**

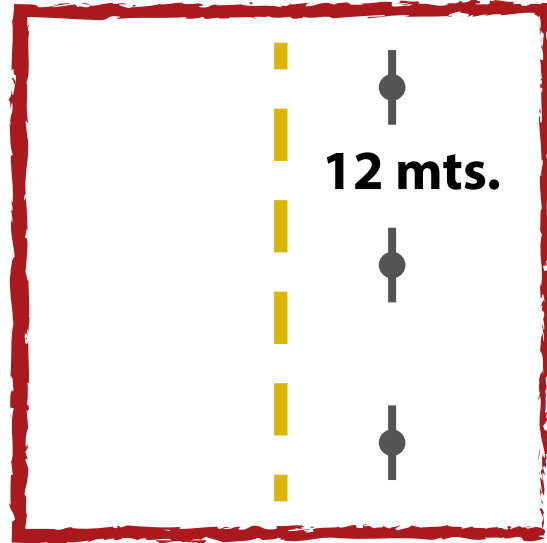
PRESENTED BY



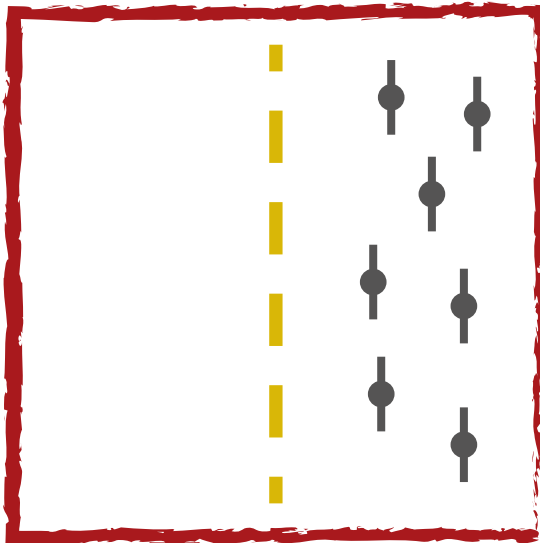




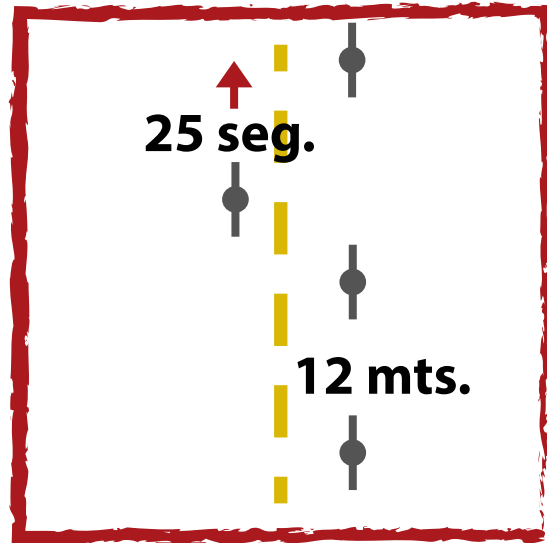
NO



YES



NO



YES



**12 mts.**  
**ZONA DE DRAFTING**

## REGLAMENTO DE TRÁNSITO LOCAL

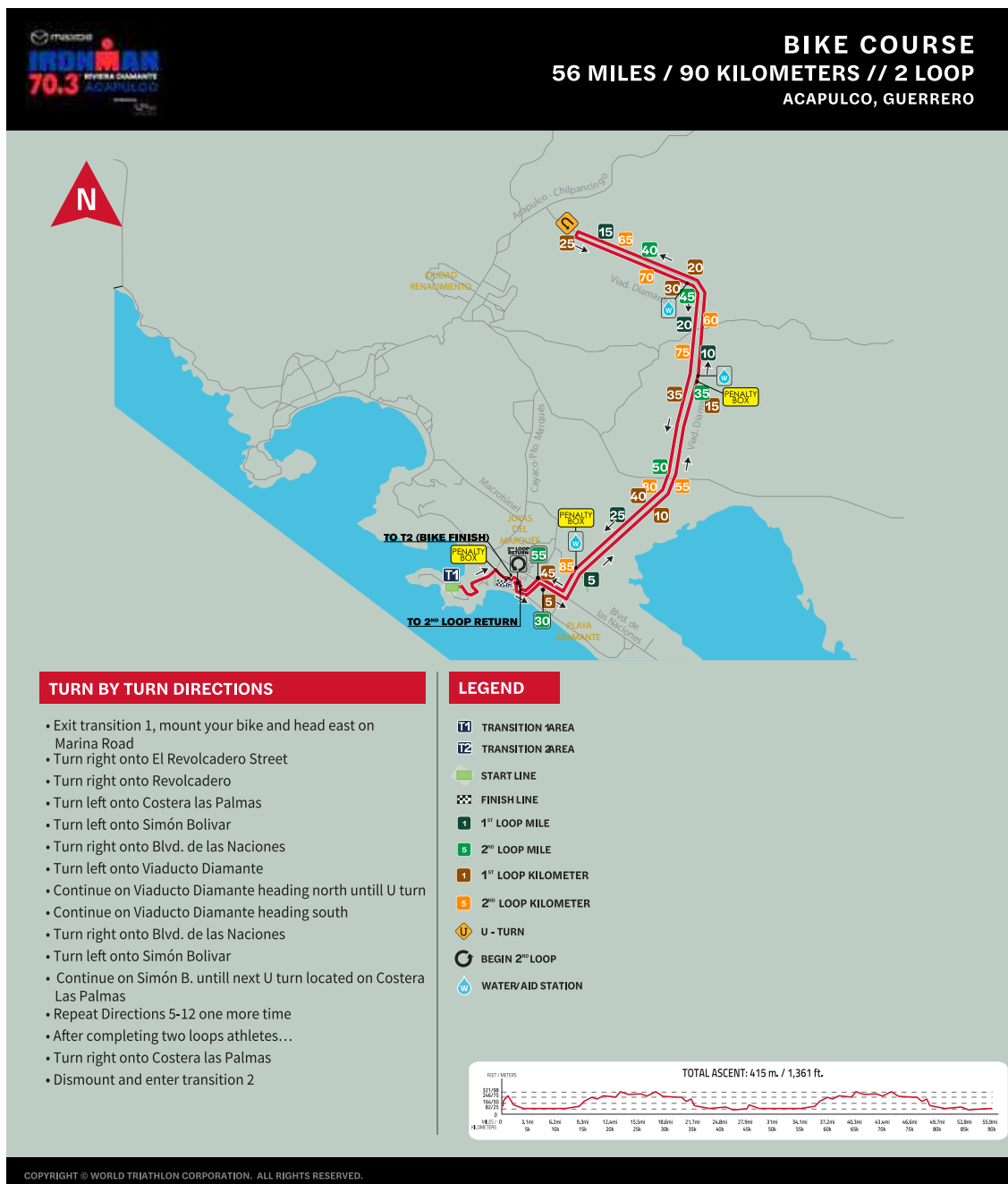
Recuerda que Acapulco utiliza regularmente las vialidades que forman parte de la ruta de ciclismo y carrera. Date cuenta que eres embajador de nuestro deporte y del evento y lo que hagas tendrá un importante impacto en la comunidad local. Cuando salgas a rodar, toma en cuenta los reglamentos locales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

Por favor sigue estas sugerencias:

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

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

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





**XtaSea**  
P A R K

 **mazda**

**IRONMAN**  
**70.3** RIVIERA DIAMANTE  
ACAPULCO

PRESENTED BY



**2x1**

EN CIRCUITOS

**XMONKEY**

Promoción válida del 23 al 26 de marzo de 2023.

**¿TE ATREVERÁS?**

**xtasea.mx**

   @xtaseatirolesa

 **800 970 0970**

\*Paga el precio de la atracción con mayor costo al momento de adquirir el servicio. No incluye TarXan. Es responsabilidad del usuario terminar el recorrido en el tiempo establecido para cada actividad (Avanzado: máximo de 20 minutos; Experto: máximo de 30 minutos; y Legendario: máximo de 45 minutos). XtaSea® se reserva el derecho de no hacer válida la atracción de XMonkey, si no se cumplen los requisitos mínimos de seguridad y los lineamientos de restricciones médicas que te harán saber al momento de reservar el servicio. Niñas y niños deberán encontrarse siempre en compañía de un adulto. Servicios sujetos a disponibilidad, horarios de operación y a la existencia de condiciones climáticas favorables para la prestación del servicio, así como a los lineamientos de las autoridades oficiales. Consulta los requisitos mínimos de seguridad, restricciones médicas, políticas de pago y cancelaciones en Táquilla XtaSea® o a través de la página de internet [www.xtasea.mx](http://www.xtasea.mx). Una vez adquirido el servicio, no aplican cancelaciones, cambios de horario ni fechas en los mismos. Válida una promoción por persona. El usuario acepta que los servicios adquiridos deben disfrutarse en la fecha y hora que se indique al momento de la compra, la cual no irá más allá del 26 de marzo de 2023. Los servicios no devengados no serán redimibles en dinero, ni en ninguna otra especie. Las presentes imágenes son ilustrativas y aumentadas para mejor apreciación, por lo que los servicios y condiciones de las atracciones pueden variar. Promoción válida del 23 al 26 de marzo de 2023.

 **RIVIERA**  
DIAMANTE  
ACAPULCO





marina  
cabomarqués



**La única marina en la zona Diamante de  
Acapulco**

tel. 744 434 0133, whats 744 449 2191, [ventas@gmdresorts.mx](mailto:ventas@gmdresorts.mx)



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

### ANTES DE CONDUCIR

### DURANTE LA RODADA

## 1 EMPIEZA CON TU BICICLETA

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

## 2 APRENDE LO BÁSICO

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

## 3 VESTIMENTA

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

## 4 PREPÁRATE PARA MONTAR

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

## 5 PLANIFICA CON ANTICIPACIÓN

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

## 6 INFORMA A OTROS

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

## 7 MANTENTE ALERTA

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

## 8 REGLAMENTO TRANSITO

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

## 9 COMUNÍCATE

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

## 10 LA SEGURIDAD ES PRIMERO

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

# CARRERA: 21.097 KM (13.1 MILLAS), (dos vueltas)

El recorrido de carrera pedestre es completamente plano y perfectamente pavimentado.

El punto de partida y la meta de la carrera serán frente al Hotel Pierre Mundo Imperial. La ruta será sobre Av. de las Palmas. Todo el recorrido estará marcado cada 5 km y cada milla. El acceso a cualquier vehículo está prohibido.

Habrà abastecimientos cada kilómetro (.62 millas). El tiempo límite para todo el evento es de 8 horas y 30 minutos, después de que el último competidor ingrese al mar en la modalidad Roving Start.

Tendremos servicio médico disponible en la transición 2 (T2). La decisión del médico será irrefutable.

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

■ No se permite ningún tipo de apoyo o acompañamiento de familiares o amigos de los competidores durante la carrera. Esta es una prueba de resistencia individual. Está permitido que un participante que se encuentre aún en competencia acompañe a otros que también lo estén.

■ Sólo está permitido llevar a cabo esta etapa de la competencia trotando, corriendo o caminando.

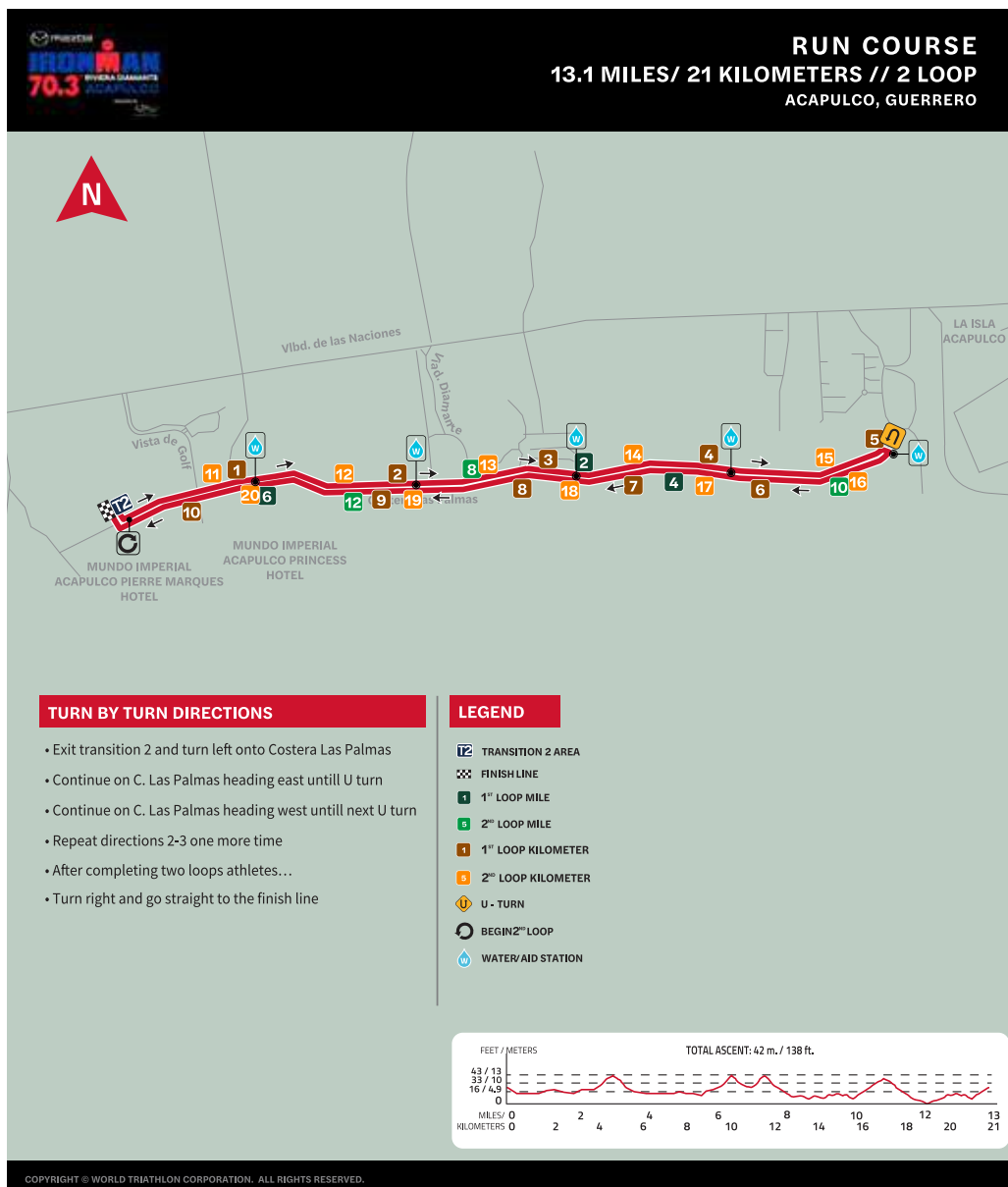
■ Con el propósito de mantener la seguridad, NO ESTARÁ PERMITIDA la entrada de ningún familiar a la zona de meta y recuperación.

La ruta estará completamente cerrada a la circulación de automóviles. Está en perfectas condiciones, es completamente plana y estará marcada en cada milla y cada cinco kilómetros.

## TENIS PROHIBIDOS:

A partir del 27 de febrero de 2023

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







#SIGUESUDANDO®

## POLÍTICA DE LÍNEA DE META

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

## REGLAMENTO DE COMPETENCIA

Esta competencia se regirá bajo el reglamento de la FMTRI

## REGLAMENTO DE TIEMPOS

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

## POLÍTICAS DE TIEMPOS LÍMITE

### NATACIÓN

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

### CICLISMO

La etapa de ciclismo se cerrará **5 horas y 30 minutos** después de que el último atleta comience la natación. Cada atleta o miembro del equipo de relevos dispondrá de 5 horas y 30 minutos para completar la natación, la T1 y la etapa de ciclismo, independientemente de la hora de inicio de la natación. Cualquier atleta o miembro del equipo de relevos que tarde más de ese tiempo en completar los tres segmentos antes mencionados, no podrá continuar y recibirá un DNF. Los cortes intermedios adicionales<sup>[1]</sup> serán determinados por la dirección de carrera y son los siguientes: Aquellos atletas que no hayan terminado su 1ª vuelta de ciclismo (37 Mi) antes de las 10:55 am, no podrán continuar con su 2ª vuelta debido al tiempo de corte. Cualquier atleta o miembro del equipo de relevos que no llegue al tiempo límite intermedio, no podrá continuar y recibirá un DNF.

### CARRERA

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

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

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

## REGLAS QUE APLICAN EN TODOS LOS SEGMENTOS DE LA COMPETENCIA:

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

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

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

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

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

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

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

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

9. Mazda IRONMAN 70.3 Acapulco presented by Mundo Imperial se reserva el derecho de hacer cambios al reglamento en cualquier momento y notificarlo a los atletas durante las juntas previas.

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

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

12. Mazda IRONMAN 70.3 Acapulco presented by Mundo Imperial no permite el reembolso o la transferencia de inscripciones a otro atleta o evento y son válidas únicamente para esta edición (2023). Cualquier intento por utilizar la inscripción de otro atleta resultará en descalificación y suspensión para participar en futuros eventos.

## REGLAS PARA LA CATEGORÍA 'AWAD' (CAPACIDADES DIFERENTES)

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

## SE DEBE SOLICITAR AUTORIZACIÓN PREVIA ANTE FMTRI

### NATACIÓN

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



**CICLISMO**

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

**6. EL DRAFTING ESTÁ PROHIBIDO.****CARRERA**

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

**DIVISIÓN ABIERTA (OPEN DIVISION):**

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

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

**CRONOMETRAJE ELECTRÓNICO**

Este evento será cronometrado con tecnología MyLaps®.

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

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

Si por algún motivo no te presentas a la competencia el domingo, serás responsable de regresar el chip al comité organizador. También podrás enviarlo a esta dirección: San Jeronimo # 424 1er Piso Col. Jardines del Pedregal Alcaldía Alvaro Obregón CP 01900, Ciudad de Mexico.

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

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

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

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

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

**SIN CHIP NO HAY TIEMPOS****INFORMACIÓN MÉDICA**

- **DESHIDRATACIÓN:** Los atletas deben ingerir una cantidad adecuada de fluidos, antes y durante la competencia. La deshidratación puede causar cólicos, dolores musculares o deterioro en el rendimiento. Se recomienda que se hidraten con lo que les ha funcionado durante los entrenamientos.
- **PROBLEMAS DE TEMPERATURA: HIPERTERMIA.** El clima puede ser caluroso y húmedo por lo que es recomendable usar ropa ligera para evitar la hipertermia y mantenerse hidratado.
- **HIPONATREMIA:** Niveles de sodio bajo, reemplazar el agua perdida sin el sodio causa hiponatremia. El sodio se pierde mediante la orina y el sudor, recuerda comer alimentos salados durante la competencia o previo a esta.
- **USO DE SUERO O FLUIDOS INTRAVENOSOS.** Es probable que algunos competidores requieran de ayuda médica al llegar a la línea de meta y necesiten que se les administre algún fluido o suero.
- Ningún familiar o amigo tendrá autorización de pasar al área médica.

\*\* Recuerda que es importante que sepas la cantidad de fluidos que vas a ingerir durante la competencia, tanto la falta como el exceso pueden ser causa de un severo problema de salud.

\*\*\* El comité organizador desea ver terminar a todos los atletas sin ningún problema de salud, por lo que les recomendamos seguir todas las instrucciones de los oficiales y usar los puestos de abastecimiento.

Más de la mitad de los servicios que se dan en la zona médica del evento ocurren después de que los atletas han terminado la competencia, por favor no abandones en área de recuperación hasta que tú y tus acompañantes estén seguros de que estás bien o hasta que puedas comer o tomar líquidos sin vomitar, así como mantenerte de pie sin marearte. Tu seguridad es nuestra prioridad.

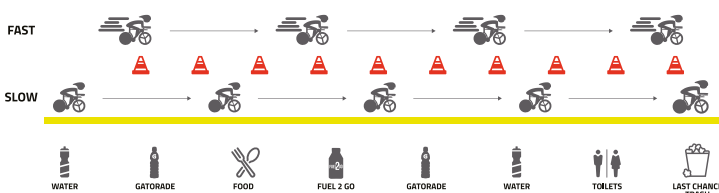
## PUESTOS DE ABASTECIMIENTO

### CICLISMO

Habrá SEIS puestos de abastecimiento (15 km, 30 km, 44 km, 58 km, 72 km, y 85 km) en la etapa de ciclismo. En estos encontrarás Gatorade en botellas de 600 ml con chupón, sabor naranja, agua, hielo, plátanos, Gel2Go 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).

### Bike Course Aid Stations



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

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

### Medio maratón:

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 Gatorade sabor naranja, agua, hielo, mandarinas, cacahuates, pretzels, Gel2Go, vaselina, Pepsi, baños y bloqueadores solares.

Todos los voluntarios usarán Equipo Personal de Protección (PPE).

### Run Course Aid Stations



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

Habrá baños portátiles en cada puesto de abastecimiento en las etapas de ciclismo y carrera con su respectivo espacio entre cada uno.



**Fuel2Go** es una empresa mexicana dedicada al desarrollo de productos enfocados a la nutrición deportiva. Todos los productos están desarrollados por nutriólogas de la Federación Mexicana de Nutrición Deportiva (FMND).

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

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

## ÁREA DE RECUPERACIÓN

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

## CEREMONIA DE PREMIACIÓN

**Domingo 26 de Marzo, 18:00 h**

**Lugar: HOTEL PRINCESS MUNDO IMPERIAL, SALÓN DIAMANTE ABC**

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

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

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





**IRONMAN**

**¿Cuándo tomar GEL2GO?**

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

# FUEL2GO

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

**¿Por qué tomar Gel2Go?**

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

**Un sobre de Gel2GO contiene:**

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

@gel2gomx  
www.fuel2go.com.mx



# ASIGNACIÓN DE SLOTS & ROLLDOWN (REASIGNACIÓN DE SLOTS) PARA EL CAMPEONATO MUNDIAL DE IRONMAN 70.3 2023:



Domingo 26 de Marzo, **Inmediatamente después de la Ceremonia de Premiación**

Lugar: HOTEL PRINCESS MUNDO IMPERIAL, SALÓN DIAMANTE ABC

1. Busca la lista de calificados al IRONMAN World Championship 70.3 junto a los resultados preliminares en la zona de recuperación. Se otorgarán treinta (30) lugares para Lahti, Finlandia el Sábado 26 de Agosto (Mujeres) y Domingo 27 Agosto (Hombres) del 2023.

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

3. Al aceptar tu lugar, deberás pagar \$650 Euros + comisión Active.com por la inscripción al IRONMAN World Championship 70.3 2023. El pago se hará en línea, por lo que sólo se aceptarán tarjetas de crédito (**NO SE ACEPTARÁ EFECTIVO**). Por favor trae 2 diferentes tarjetas de crédito, en caso de que una de ellas sea declinada. El pago deberá ser recibido para poder obtener tu slot.

4. Asegúrate de recibir el comprobante de tu SLOT.

5. Sigue las instrucciones en tu certificado para darte de alta en el IRONMAN World Championship 70.3 2023.

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

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

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

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

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

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

12. Los que hayan calificado al IRONMAN World Championship 70.3 2023, recibirán una moneda oficial de IRONMAN World Championship 70.3 en Finlandia. Este recuerdo servirá para conmemorar los logros y el significado de ser un atleta IRONMAN calificado al Campeonato Mundial IRONMAN 70.3. Nosotros aplaudimos a estos atletas por su trabajo duro y dedicación, ¡mientras ellos celebran su camino al máximo evento de la serie IRONMAN!

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

## INSCRIPCIÓN AL IRONMAN 70.3 Acapulco 2024 presented by Mundo Imperial:

Las inscripciones para el IRONMAN 70.3 Acapulco 2024 presented by Mundo Imperial estarán disponibles a través de la página del evento [www.ironmanmexico.com](http://www.ironmanmexico.com), el lunes 27 de Marzo de 2023 a las 12:00 h. No habrá inscripciones por otro medio o en el lugar del evento.

Te recordamos que las inscripciones de la edición 2023 del IRONMAN 70.3 Acapulco se agotaron antes del evento, planea tu participación para el siguiente año con tiempo.

## OBJETOS PERDIDOS

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

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

En la Tienda Oficial estarán disponibles los objetos que el comité organizador haya encontrado.

Mazda IRONMAN 70.3 Acapulco presented by Mundo Imperial no es responsable por ninguno de estos objetos.

**¡Mucha suerte y nos vemos en la meta!**



# NUNCA COMPITAS SOLO



**IRONMAN** U

Encuentra un entrenador en  
[u.ironman.com/find-a-coach](http://u.ironman.com/find-a-coach)

**IRONMAN**  
TRICLUB PROGRAM

Encuentra un club en  
[www.ironman.com/find-a-club](http://www.ironman.com/find-a-club)



## MAZDA IRONMAN 70.3 ACAPULCO PRESENTED BY MUNDO IMPERIAL 2023

### BIKING

Nutriperformance Triathlon

mind2motion

Nightriders triathlon

TriOn3

Even

AlinaNutriSport

STUNNING

AquilesMD

Garza Team MultiSports

Alpunto

Team Liv2Win

NBiCi Triatlon

TRIATLETTE

Mauna Endurance

youngsters\_community

Team Zoot

S&K Supplements

MARMERI

Ironsquad

VITALITY744

Tiburones Huatulco

The Cupcake Cartel

Squirtles Racing Team

SPOFITEC

Snakes TyM

PRO CYCLING CLUB

MyProCoach

IRONDEVILS

FORTIUS ENDURANCE MULTISPORT

EnduranceMX

DucksMx

Avant Endurance

AP Racing

AI-Limite

ADAMO CREW

ZWET

Wyn Republic

Whitesharks

Vo2Max Costa Rica

VESPA

TRY2TRI TRIATLÓN

TRIET

Tridente Team

Ticotlon Costa Rica

Team Sirius Tri Club

Team Every Man Jack

SportsMetrics

Shanghai Elite Triathlon Club

ROCKETSTRICLUB

Purple Patch Fitness

PR Performance

POWER LAB

Plush Global

Ottawa Triathlon Club

one2tri

MFT Ecuador

Iron Navy

GUS GANGES

GLOBALQUARK

Ganbare

DEPORTIVO 18 DE MARZO

CTF - Club de Triatlon Figueras

CRTRI

Cannibal Triathlon Team

BRO Athletic Brotherhood

Bok Endurance

Bart Coaching

Barrie Baydogs Triathlon Club

Aspid

Alaska Triathlon Club

3volution

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






Shop here & get your 

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



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


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

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

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

### The following items are not subject to

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

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



# IRONMAN<sup>®</sup>

## 70.3<sup>®</sup> RIVIERA DIAMANTE ACAPULCO

PRESENTED BY



ENTERTAINMENT & HOSPITALITY



ENTERTAINMENT & HOSPITALITY

