



IRONMAN
70.3® Cozumel

2020 GUIA DE ATLETA

SEPTIEMBRE 27, 2020

BIENVENIDO

TABLA DE CONTENIDOS



**MENSAJES
DE BIENVENIDA**



**PROGRAMA
DEL EVENTO**



**REGRESA A COMPETIR
A SALVO Y TRANQUILO**



**BOLSAS DE COLORES
Y CUT OFFS**



**INFORMACIÓN
DÍA DEL EVENTO**



**RUTA DE
NATACIÓN**



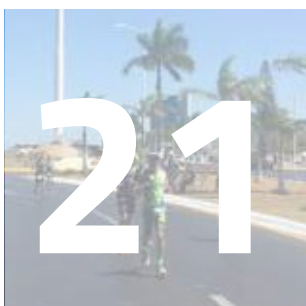
RUTA CICLISMO



**RUTA
CARRERA**



**REGLAMENTOS
Y POLÍTICAS**



**ZONAS DE
ABASTECIEMIENTOS**



**ASIGNACIÓN DE
SLOTS Y ROLLDOWN /
ENTREGA DE TROFEOS**



TRICLUBS



Es un honor dar la bienvenida a la isla de las golondrinas a los triatletas competidores del noveno IRONMAN 70.3 Cozumel.

Hemos trabajado muy fuerte de manera conjunta para llevar a cabo una serie de acciones, tomando como base los protocolos establecidos por el Gobierno Federal y las adecuaciones realizadas por el Poder Ejecutivo del Estado de Quintana Roo, a fin de contar con las medidas sanitarias adecuadas, el cuidado de la salud de los ciudadanos y visitantes en esta nueva normalidad.

Esta isla que forma parte de la tierra maya, además de gozar de fama mundial por ser uno de los destinos de buceo más importantes, en los últimos años se ha convertido en sede de competencias deportivas de gran renombre. Afamadas personalidades del deporte profesional y amateur han visitado Cozumel, tanto para participar en alguna competencia como también para descansar y disfrutar de sus playas, su clima, su gente y su ambiente familiar y de descanso.

Nos sentimos muy orgullosos de recibirlos y participar de la emoción de la competencia que impregna a los pobladores y turistas de esta hermosa ínsula de la tierra maya.

Sean todos bienvenidos y disfruten su estancia en Cozumel, en Quintana Roo, en el Caribe Mexicano.

C.P. Carlos Joaquín González
Gobernador de Quintana Roo



Es un gran motivo de orgullo dar la bienvenida a los triatletas participantes en el noveno IRONMAN 70.3 Cozumel.

Bienvenidos a Cozumel. Bienvenidos al Caribe Mexicano. Tierra Maya, de historia, de tonalidad turquesa, de exuberante naturaleza, de armonía y tranquilidad. El lugar ideal para que los hombres y mujeres de hierro lleven a cabo el reto de obtener la satisfacción personal por haber tenido una gran participación en esta competencia de alto rendimiento.

Los sueños se realizan aquí, en esta fantástica isla del Caribe Mexicano. El estado de Quintana Roo los apoya y les desea la mejor de las competencias y la recompensa de disfrutar los mejores paisajes naturales del mundo.

¡Bienvenidos!

Lic. Marisol Vanegas Pérez
Secretaria de Turismo de Quintana Roo

ISLA
Cozumel



Estamos muy contentos de que Cozumel reciba nuevamente a los deportistas que vienen a participar en las pruebas de IRONMAN.

Cozumel se ratifica como la "Isla del Deporte" que da la bienvenida a todos los participantes y a sus acompañantes, y esperamos que las condiciones de la competencia en la Isla ayuden a todos a mejorar sus marcas.

Darío Flota Ocampo
Director general del Consejo de Promoción Turística de Quintana Roo

QUINTANA ROO
CONSEJO DE PROMOCIÓN TURÍSTICA



Los cozumeleños recibimos con orgullo a los triatletas que participarán en la edición 2020 del IRONMAN 70.3 Cozumel.

La Isla de Cozumel recibió el distintivo otorgado por la WTTC, donde garantiza a los viajeros el cumplimiento de los estándares de seguridad sanitaria e higiene en el sector turístico.

Cozumel es un referente en la historia del turismo en México, nuestras bellezas naturales atraen a millones de visitantes anualmente, colocándonos como el escenario perfecto para la realización de eventos deportivos de renombre nacional e internacional, lo que nos lleva a redoblar esfuerzos, para posicionar a nuestro destino como la isla del Deporte.

Los invito a disfrutar al máximo, con todas las nuevas medidas de seguridad e higiene, una edición más de este gran evento en el Caribe Mexicano arropados por el calor de nuestra gente.

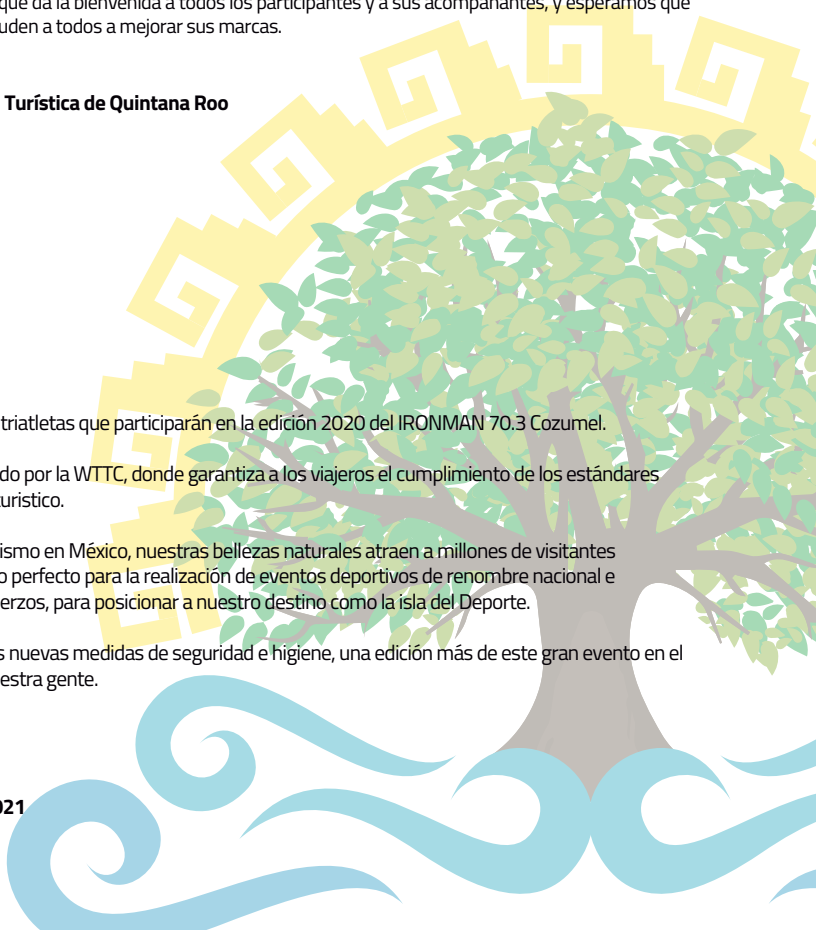
¡Bienvenidos!

Pedro Joaquín Delbouis
Presidente Municipal de Cozumel 2018 - 2021



**Ayuntamiento
de Cozumel**

2018 · 2021



MENSAJE DEL HEAD REFEREE

Felix Molina

Head Referee del IRONMAN 70.3 Cozumel

	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
<p>CUALQUIER COMBINACION DE TRES TARJETAS AZULES RESULTARA DESCALIFICACION DE LA COMPETENCIA.</p>	

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.

Las siguientes son algunas de las faltas comunes al reglamento:



CORREA DE CASCO

La correa de tu casco debe estar abrochada siempre que ruedes y en todo momento mientras tu bici esté en tus manos, así vayas corriendo por la transición.



NÚMERO DE CORREDOR

Debes usar el número en el torso durante la carrera pedestre y el número de bici y casco deben estar correctamente colocados.



TIRAR BASURA

No tires cosas fuera de los lugares destinados para esto en los puestos de abasto.



EQUIPO NO AUTORIZADO

No está permitido el uso de WETSUIT, calcetas de compresión en la etapa de natación, así como celulares, reproductores MP3, lentes con audífonos integrados, iPods o cualquier otro equipo que cause distracción en el atleta durante la competencia.



AYUDA EXTERNA

No aceptes ayuda de personas que no sean parte del staff oficial de la competencia y tampoco permitas que personas que no sean participantes rueden, corran contigo o te acompañen durante la competencia.



Es tu obligación ir a una zona de penalización, 'penalty box', para cumplir con la sanción que te corresponda. En ella, un oficial marcará tu número. Recuerda que solo las violaciones por drafting cuentan para los 'tres strikes'. No habrá zonas de penalización en la ruta de carrera pedestre. Si eres penalizado durante la carrera pedestre, el oficial marcará tu número en el momento que te indique la falta.

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

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

Head referee del IRONMAN 70.3 Cozumel
Felix Molina



IRONMAN 70.3 COZUMEL PROGRAMA OFICIAL



USO OBLIGATORIO DE CUBREBOCAS EN TODO MOMENTO

Viernes 25 de septiembre de 2020:

INICIO	FIN	EVENTO	UBICACIÓN
11:45 h	12:00 h	Sanitización Entrega de Paquetes y Expo	Parque Quintana Roo (A un costado de línea de meta).
12:00 h	15:00 h	Entrega de paquetes de participante para el IRONMAN 70.3 Cozumel (ATHLETE SELECTION, GRUPO 1) Capacidad Limitada.	Parque Quintana Roo (A un costado de línea de meta).
12:00 h	18:20 h	Módulo de información y tienda oficial para venta de souvenirs del evento.	Parque Quintana Roo (A un costado de línea de meta). (Buy & Collect)
12:00 h	18:20 h	Módulo de servicio mecánico para bicicletas.	Parque Quintana Roo y Hoteles Sede.
15:00 h	15:20 h	Sanitización Entrega de Paquetes y Expo	Parque Quintana Roo (A un costado de línea de meta).
15:20 h	18:20 h	Entrega de paquetes de participante para el IRONMAN 70.3 Cozumel (ATHLETE SELECTION, GRUPO 2) Capacidad Limitada.	Parque Quintana Roo (A un costado de línea de meta).
12:00 h	18:20 h	Expo IRONMAN 70.3 Cozumel	Parque Quintana Roo (A un costado de línea de meta).

Sábado 26 de septiembre de 2020:

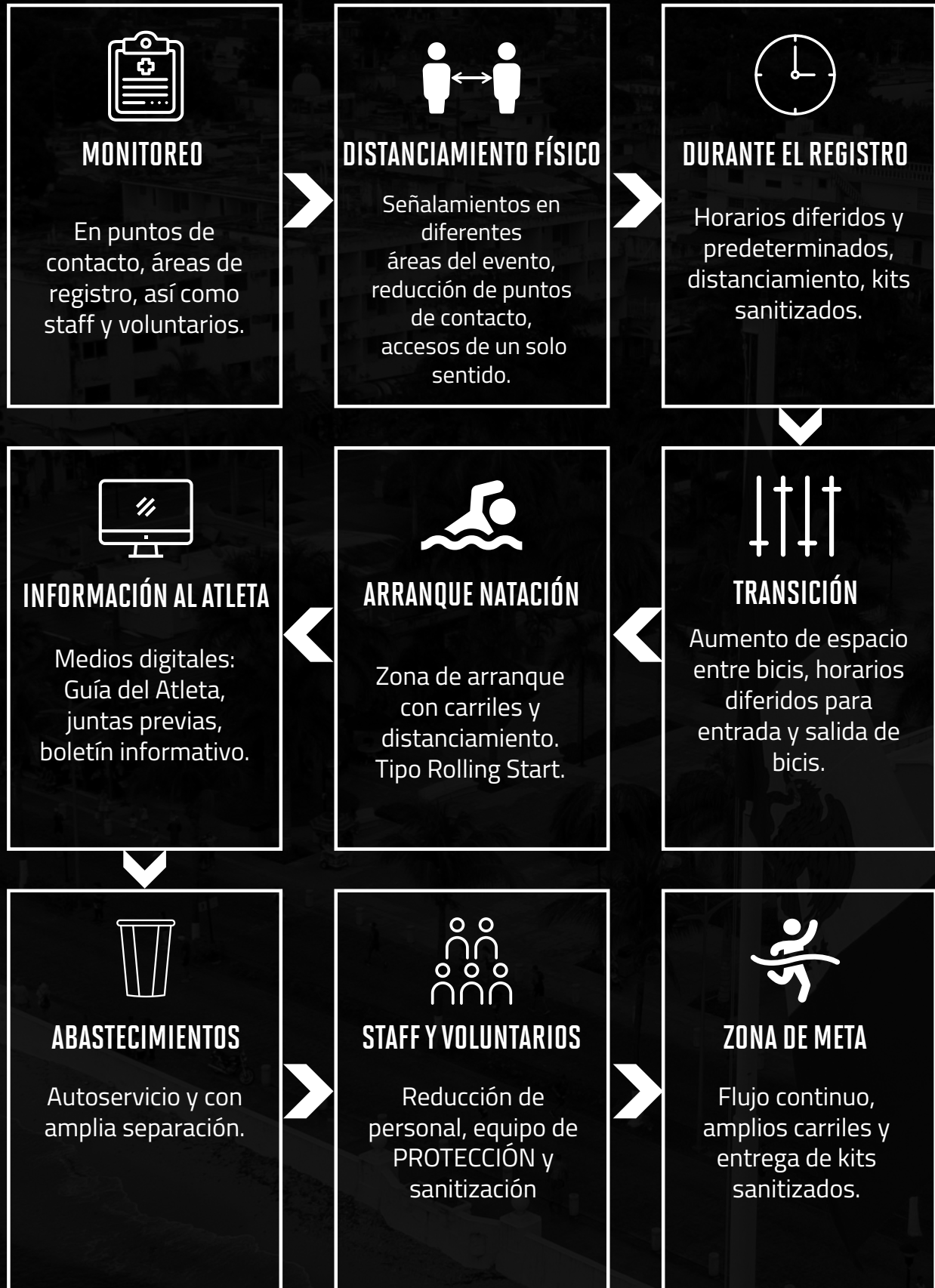
INICIO	FIN	EVENTO	UBICACIÓN
8:15 h	8:30 h	Sanitización Zona de Bolsas Rojas (T2)	Estacionamiento de la Mega Soriana por la entrada frente al Hotel Barracuda
8:45 h	9:00 h	Sanitización Entrega de Paquetes y Expo	Parque Quintana Roo (A un costado de línea de meta).
9:00 h	12:00 h	Entrega de paquetes de participante para el IRONMAN 70.3 Cozumel (ATHLETE SELECTION, GRUPO 3) Capacidad Limitada.	Parque Quintana Roo (A un costado de línea de meta).
9:00 h	15:30 h	Módulo de información y tienda oficial para venta de souvenirs del evento.	Parque Quintana Roo (A un costado de línea de meta). (Buy & Collect)
9:00 h	15:30 h	Módulo de servicio mecánico para bicicletas.	Parque Quintana Roo y Hoteles Sede.
9:00 h	15:30 h	Expo IRONMAN 70.3 Cozumel.	Parque Quintana Roo (A un costado de línea de meta).
8:30 h	12:00 h	Registro de bolsa de carrera roja en transición 2 (T2). (GRUPO 1 & GRUPO 2).	Estacionamiento de la Mega Soriana por la entrada frente al Hotel Barracuda.
8:40 h	9:00 h	Sanitización Zona de Transición (T1)	Zona de Transición 1 (T1), Estacionamiento del Parque Chankanaab.
9:00 h	12:30 h	REGISTRO OBLIGATORIO de bicicletas en la zona de transición 1 (T1), (GRUPO 1 & GRUPO 2).	Zona de Transición 1 (T1), Estacionamiento del Parque Chankanaab. El último autobús saldrá de cada hotel sede a las 16:15 h. (Capacidad Autobuses al 50% Uso de cubrebocas obligatorio / Toma de Temperatura).
10:00 h	17:00 h	Módulo de servicio mecánico para bicicletas.	Zona de Transición 1 (T1), Estacionamiento del Parque Chankanaab.
12:00 h	12:15 h	Sanitización Entrega de Paquetes y Expo	Parque Quintana Roo (A un costado de línea de meta).
12:15 h	12:30 h	Sanitización Entrega de Bolsas Rojas T2	Estacionamiento de la Mega Soriana por la entrada frente al Hotel Barracuda
12:30 h	15:30 h	Entrega de paquetes de participante para el IRONMAN 70.3 Cozumel (ATHLETE SELECTION, GRUPO 4) Capacidad Limitada.	Parque Quintana Roo (A un costado de línea de meta).
12:30 h	16:00 h	Registro de bolsa de carrera roja en transición 2 (T2). (GRUPO 3 & GRUPO 4).	Estacionamiento de la Mega Soriana por la entrada frente al Hotel Barracuda.
12:45 h	13:00 h	Sanitización Entrega de Bicicletas T1	Zona de Transición 1 (T1), Estacionamiento del Parque Chankanaab.
13:00 h	16:30 h	REGISTRO OBLIGATORIO de bicicletas en la zona de transición 1 (T1), (GRUPO 3 & GRUPO 4).	Zona de Transición 1 (T1), Estacionamiento del Parque Chankanaab. El último autobús saldrá de cada hotel sede a las 16:15 h. (Capacidad Autobuses al 50% Uso de cubrebocas obligatorio / Toma de Temperatura).
16:00 h	17:30 h	Registro de bolsa de carrera roja en transición 2 (T2). (Registro extemporaneo para Atletas que no asistieron en horario programado).	Estacionamiento de la Mega Soriana por la entrada frente al Hotel Barracuda.
16:30 h	18:00 h	REGISTRO OBLIGATORIO de bicicletas en la zona de transición 1 (T1), (Registro extemporaneo para Atletas que no asistieron en horario programado).	Zona de Transición 1 (T1), Estacionamiento del Parque Chankanaab.

Domingo 27 de septiembre de 2020:

INICIO	FIN	EVENTO	UBICACIÓN
4:50 h	5:15 h	Sanitización Zona de Transición 1 (T1)	Estacionamiento Parque Chankanaab.
5:05 h	5:35 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 hoteles sede. (SERVICIO EXCLUSIVO PARA ATLETAS HUESPEDES DE CADA HOTEL SEDE). (Capacidad Autobuses al 50% Uso de cubrebocas obligatorio / Toma de Temperatura).
5:15 h	6:35 h	Entrega de bolsas blancas en los autobuses que estarán a un costado de T1 (Opcional).	Zona de Transición 1 (T1), Estacionamiento del Parque Chankanaab. (SOLO ATLETAS, CERRADO A PÚBLICO)
5:15 h	6:35 h	Abre la zona de transición 1 (T1) para remarque de competidores.	Zona de Transición 1 (T1), Estacionamiento del Parque Chankanaab. (SOLO ATLETAS, CERRADO A PÚBLICO)
6:35 h		Cierra la zona de transición.	Estacionamiento Parque Chankanaab. (SOLO ATLETAS, CERRADO A PÚBLICO)
06:50 h		Arranque de competencia Elite Varonil.	Línea de arranque, Parque Chankanaab. (SOLO ATLETAS, CERRADO A PÚBLICO)
06:52 h		Arranque de competencia Elite Femenil.	Línea de arranque, Parque Chankanaab. (SOLO ATLETAS, CERRADO A PÚBLICO)
07:00 h		Arranque de categorías por edad "rolling start"	Línea de arranque, Parque Chankanaab. (SOLO ATLETAS, CERRADO A PÚBLICO)
8:45 h	9:00 h	Sanitización Zona de Transición 2 (T2)	Estacionamiento de la Mega Soriana
09:00 h		Tiempo límite aproximado para la etapa de natación.	Parque Chankanaab.
10:00 h	17:00 h	Tienda oficial para venta de souvenirs del evento.	Parque Quintana Roo, Zona de Meta, a un costado de la línea de meta. (Buy & Collect)
13:20 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 11:35 h , no podrán continuar con su 2da vuelta, debido al tiempo límite.
11:30 h	16:50 h	Abre la zona de transición 2 (T2).	Estacionamiento de la Mega Soriana. (Salida por línea de desmonte).
13:30 h	16:30 h	Entrega de Trofeos del IRONMAN 70.3 Cozumel.	Carpa de Trofeos, Teatro al Aire Libre, a un costado de la Meta.
16:20 h		Termina oficialmente la competencia (tiempo límite aproximado para la etapa de carrera).	Parque Quintana Roo, Explanada de la Presidencia Municipal. La meta permanecerá abierta hasta ocho horas y 30 minutos después del último arranque, es decir a las 16:20 h aprox. , sin embargo, los atletas que realicen un tiempo 1,1+ mayor a ocho horas y 30 minutos, aun cuando hayan llegado a la meta antes de las 16:20 h aprox. , aparecerán como DNF.
16:50 h		Último momento para recoger bicicleta y bolsas de competidor.	Zona de transición 2 (T2), Estacionamiento de la Mega Soriana.
		Asignación de SLOTS & Roll Down para el IRONMAN 70.3 World Championship 2021. (40 Slots).	Por favor revisa la Guía del Atleta para detalles.

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

ANYTHING IS POSSIBLE™



INFORMACIÓN

PREVIA AL EVENTO

PLAN PERSONAL DE COMUNICACIÓN

Antes de viajar a Cozumel, 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 Cozumel.

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

REGISTRO Y ENTREGA DE PAQUETES

El registro y entrega de paquetes se llevará a cabo en:
EL PARQUE QUINTANA ROO (A un costado de la Meta)

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, sanitizando el área entre cada grupo.

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 p.m. to 6:20 p.m. - AWAs

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

15:00 h a 15:20 h - Sanitización

15:20 h a 18:20 h (Grupo 2) - (Capacidad Limitada)

Sábado (Entrega de Paquetes):

9:00 a.m. to 3:30 p.m. - AWAs

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

12:00 h a 12:30 h - Sanitización

12:30 h a 15:30 h (Grupo 4) - (Capacidad Limitada)

A todos los Atletas se les tomará la temperatura antes de ingresar a esta zona, quien exceda la temperatura corporal establecida, se le negará el acceso.

Es obligatorio el uso de cubre bocas en todo momento en vía pública así como Registro, ingreso bolsa roja, ingreso de bicis, Zonas de transición, etc) SÓLO ATLETAS.

IMPORTANTE:

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

PROCESO PARA RECOGER TU PAQUETE DE COMPETIDOR

1. Confirma tu número de participante en la lista de atletas que estará colocada en la entrada de la expo.
2. Firma el formato de exoneración de responsabilidad
3. En la fila que corresponda a tu número, muestra una identificación, comprobante de inscripción y entrega el formato de exoneración de responsabilidad.

RECOGE TU PAQUETE DE COMPETIDOR

- * 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

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 IRONMAN Cozumel 70.3 2020, no son transferibles ni reembolsables y son válidas sólo para esta edición del evento (2020). 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 15:30 h. el Sábado 26 de Septiembre.

BRAZALETE DEL ATLETA

Al momento de recibir tu paquete, colócate tu brazaletes que te identificará 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

USO OBLIGATORIO DE CUBREBOCAS EN TODO MOMENTO

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 Cozumel, 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.

PROTOSCOLOS DE PREVENCIÓN

ESTABLECIMIENTO SEGURO



USO OBLIGATORIO
DE CUBREBOCAS

Habitantes y turistas que visiten el destino, deberán **usar de forma obligatoria cubrebocas** en espacios públicos, vía pública y comercios.



TOMA DE TEMPERATURA

Establecimientos y comercios con capacidad para atender a más de 20 personas, deberán **implementar filtros sanitarios** con toma de temperatura, gel antibacterial y revisión del uso de cubrebocas.



MANTENER LA
SANA DISTANCIA

Establecer **medidas y protocolos** de distanciamiento social.



USO DE GEL
ANTIBACTERIAL

Los establecimientos, comercios, servicios técnicos y profesionales que desarrollen una actividad productiva, **deberán tener gel antibacterial** y de ser posible, **áreas para lavarse las manos**.



INFORMACIÓN

DEL EVENTO (CONTINUACIÓN)

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. Cúdalos muy bien ya que son tu vale por tu bicicleta y tus bolsas de colores! El horario de la Zona de Transición será de 11:30 horas del domingo 27 de Septiembre a las 16:50 horas.

TRANSPORTACIÓN LOCAL

El Sindicato Único de Choferes Taxistas y Similares de Cozumel confirma nuevamente su apoyo al evento, ofreciendo tarifas fijas para los participantes, acompañantes y asistentes al evento en general. Estarán preparados para recibir a todos los atletas y sus bicicletas.

BOLSA DE COLORES:

En tu paquete de atleta recibirás tres bolsas:



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 26 de septiembre de 8:30 a 17:30 h (Dependiendo de tu Grupo) en T2 (estacionamiento Mega).

8:30 h a 17:30 h. AWAs

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

12:00 h a 12:30 h. – Sanitización

12:30 h a 16:00 h. (Grupo 3 y Grupo 4)

16:00 h. a 17:30 h. – Registro extemporáneo para aquellos atletas que no asistieron en su tiempo establecido.

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.

Blanca: Es para guardar ropa y cosas de pre-arranque (guardarropa). En caso de que necesites este servicio, entrega tu bolsa blanca el domingo 27 de septiembre de 5:30 a 6:40 h, en los autobuses (a un 50% de capacidad) que estarán dentro de la zona de transición 1 (T1) (Glorieta frente a la entrada principal del Parque Chankanaab). Estas bolsas serán transportadas a T2 por el comité organizador.

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 del parque lo reunirá para depositarlo en la basura, por lo cual no podrá ser recuperado.

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 16:50 h.

JUNTAS PREVIAS DIGITALES

Este año las juntas previas serán digitales para evitar conglomeraciones en lugares cerrados.

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

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) y gorra (s) oficiales conmemorativas.

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

RELEVOS INGRESO DE BICI A LA ZONA DE TRANSICIÓN 1

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

Los artículos de las tres bolsas deben caber en ellas para ser aceptadas. Objetos de

INFORMACIÓN DEL EVENTO (CONTINUACIÓN)

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.

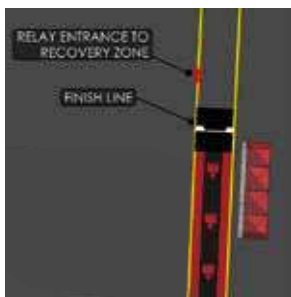
El relevo corredor deberá permanecer dentro de esta zona para hacer el intercambio del chip (estafeta), con el relevo correspondiente.

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 50% de capacidad) sobre la carretera perimetral (a una cuadra de Parque Chankanaab) 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.



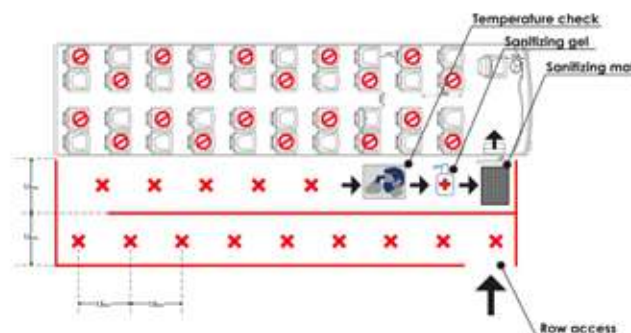
RETIRO DE LA BICICLETA DE LA ZONA DE TRANSICIÓN PARA RELEVOS:

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

REGISTRO OBLIGATORIO DE LA BICICLETA PARA ATLETAS Y RELEVOS.

Sábado 26 de septiembre de 9:00 a 16:30 h, (dependiendo de tu Grupo) en el estacionamiento del Parque Chankanaab.

Habrà transporte gratuito de los hoteles sede a la zona de transición 1 (T1), ida y vuelta. (El último autobús saldrá de cada hotel sede a las 16:15 h). (Capacidad Autobuses al 50% Uso de cubreboca obligatorio / Toma de Temperatura).



9:00 h. a 18:00 h. - AWAs

9:00 h. a 12:30 h. - (Grupo 1 y Grupo 2)

12:30 h a 13:00 h. - Sanitización

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

16:30 h a 18:00 h. - Registro extemporáneo para aquellos atletas que no asistieron en su tiempo establecido.

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 5:15 a 6:35 h.

DESCUENTOS EN OFFICIAL STORE

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





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!

INFORMACIÓN

DE LA COMPETENCIA

PARQUE CHANKANAAB ESTARÁ CERRADO PARA PÚBLICO (SÓLO ATLETAS)

ESTACIONAMIENTO EL DÍA DE LA COMPETENCIA

El estacionamiento del Parque Chankanaab 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.

Habrà un operativo de grúas de la dirección de tránsito para retirar vehículos.

Te recomendamos usar taxi o los autobuses gratuitos (a un 50% de capacidad) que saldrán desde los hoteles.

MARCAJE DE ATLETAS EL DÍA DE LA COMPETENCIA:

Para mantener la distancia física, No habrá Marcaje de Atletas en el IRONMAN 70.3 Cozumel. Los Atletas no necesitaran estar marcados para la competencia.

Para asegurar que ellos puedan ser identificados correctamente, deberán usar su gorra de natación previamente auto marcada con número de atleta para la etapa de natación, calcomanías en casco y bici, así como numero de corredor para la etapa de carrera.

Los brazaletes de atleta deberán ser utilizados desde el momento de recibirlos (Registro) hasta el final de los días de competencia.

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 by Dilltree Inc y seleccionar IRONMAN 70.3 Cozumel 2020.



FACEBOOK/INSTAGRAM:

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



@IRONMAN Mexico

PROGRAMA ALL WORLD ATHLETE (AWA)



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.



NEVER FORGET YOUR RACE!



 **FinisherPix** | Powered by Smiles



IRONMAN
OFFICIAL PHOTOGRAPHER



Order your personal race photos here: www.finisherpix.com
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.

Todos los atletas deberán tener puesto su cubreboca desechable a lo largo del Rolling Start, justo antes de ingresar al agua se desecharan en contenedores especiales.

Es obligatorio usar un cubrebocas desechable en esta etapa de la competencia aparte del cubrebocas que usaras durante el resto de las actividades del fin de semana.

Los atletas entrarán al agua de manera continua a través de una zona controlada de acceso, (**3 Atletas cada 10 segundos aprox.**). Todo esto manteniendo sana distancia entre Atletas.

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 7:00 a.m.

Se estima que tome 50 minutos a todos los atletas el entrar al agua, todos deberán estar dentro para las 7:50 a.m. aproximadamente.

Habrà 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.

Un atleta puede lograr un estatus All World Athlete en cualquiera o todas de las siguientes categorías: IRONMAN, IRONMAN 70.3 y un overall (IRONMAN y IRONMAN 70.3 combinados).

Existen tres niveles asociados con el programa All World Athlete:
 ORO (dentro del top 1%)
 PLATA (dentro del top 5%)
 BRONCE (dentro del top 10%)

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

Beneficios para esta competencia:

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

ZONA DE TRANSICIÓN

La zona de transición 1 (T1) estará ubicada en el estacionamiento del Parque Chankanaab. El día de la competencia se abrirá a las 5:15 h. Todos los competidores deberán estar fuera del área de transición 15 minutos antes del horario de arranque para dirigirse al área de salida.

El tiempo que toma llegar de la zona de transición a la de pre arranque es de aproximadamente 10 minutos.

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

La zona de transición 2 (T2) estará ubicada en el estacionamiento de la Mega Comercial, a un costado de la presidencia municipal de Cozumel.

Después de las 16:50 h del domingo 27 de septiembre, 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.



IRONMAN® Cozume!

22-NOV-20

CO
ZU
ME



#ANYTHINGISPOSSIBLE

2.4 Mi SWIM · 112 Mi BIKE · 26.2 Mi RUN

COZUMEL, MÉXICO | #IMCOZUMEL



ONLY AN IRONMAN CAN  CONQUER THE ISLAND

¡NO TE QUEDES FUERA!

MÁS INFORMACIÓN EN WWW.IRONMANMEXICO.COM

NATACIÓN

INFORMACIÓN DE LA COMPETENCIA

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

La natación se llevará a cabo en el mar e iniciará y terminará frente a la plataforma del Dolphin Discovery, dentro del Parque Chankanaab. El recorrido es en forma rectangular y se dará una vuelta en sentido contrario a las manecillas del reloj.

El recorrido estará marcado con boyas triangulares grandes en las esquinas y boyas redondas pequeñas cada 100 m a lo largo del mismo. Deberás seguir el recorrido marcado de manera que las boyas queden siempre a tu izquierda, la visibilidad en toda la etapa de natación es de 100%.

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

La temperatura del mar en el mes de septiembre en Cozumel es de alrededor de 27C (80.6F). Por lo tanto los trajes de neopreno (wetsuits) no serán permitidos.

RECOMENDACIONES PARA LA NATACIÓN

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

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

RUTA NATACIÓN

1.2 MILES / 1.9 KILOMETERS
COZUMEL, QUINTANA ROO



TURN BY TURN DIRECTIONS

- Exit from start line heading northeast
- Turn left heading northwest
- Turn left heading southwest
- Turn left heading southeast and go to the swim finish
- Go straight to the Transition 1 zone

LEGEND

- TRANSITION 1 AREA
- START LINE
- SWIM FINISH
- TURN BUOYS
- OUTBOUND SIGHTING BUOYS
- RUN OUT TO TRANSITION

CICLISMO

INFORMACIÓN DE LA COMPETENCIA

CICLISMO: 90 KM (56 MILLAS) (una vuelta y media y de regreso)

El circuito de la bicicleta inicia en el estacionamiento del Parque Chankanaab (T1) y termina a un costado de la explanada de la presidencia municipal (T2), usando la carretera principal que rodea a la Isla de Cozumel. Al salir del estacionamiento del parque Chankanaab (punto A), cruzarás la carretera vieja para llegar a la autopista, donde darás vuelta a la derecha en dirección hacia punta sur. Al llegar, seguirás de frente por la parte occidental de la isla en dirección al norte, hasta llegar al cruce con Av. Juárez (Mezcalitos), donde darás vuelta a la izquierda y seguirás de frente hasta la Av. 30, donde darás vuelta a la izquierda para seguir de frente hasta el cruce con la Av. 11 (Andrés Quintana Roo), donde darás vuelta a la derecha y seguirás de frente hasta llegar a la explanada de la presidencia municipal para tomar de nuevo Rafael Melgar y continuar en dirección a Chankanaab, para seguir de frente hasta el hotel Iberostar donde estará el retorno (punto B), para regresar por la misma carretera (en este tramo habrá circulación de bicicletas en doble sentido, pero la carretera es de un carril amplio por lado más el acotamiento y estarán divididos con conos), hasta la transición 2 (T2), a un costado de la presidencia municipal (punto C).

La ruta estará completamente cerrada al tránsito vehicular y en todo momento se contará con el resguardo de tránsito municipal.

La etapa de ciclismo tiene secciones con mucho viento, el uso de las ruedas de disco está estrictamente prohibido, con base en el reglamento de la FMTRI (las demás ruedas como las HED de tres brazos o similares sí se permiten), por favor toma esto en cuenta antes de viajar a Cozumel.

La etapa de ciclismo es totalmente plana (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.

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

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

Habrán siete puestos de abastecimiento que estarán ubicados aproximadamente a 10 km uno del otro (20 km, 30 km, 40 km, 50 km, 62 km, 72 km, 83 km) en la etapa de ciclismo.

No está permitido el drafting.

No está permitido bloquear.

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

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

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

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

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

ENVÍO DE BICICLETAS



Tri Bike Transport ofrece el servicio de transportación de bicicletas hacia Cozumel (servicio disponible en este evento desde México y USA). Este servicio estará ubicado dentro del estacionamiento de la Mega Comercial Mexicana. 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 Cozumel justo a tiempo para el registro de bicicletas, te arriesgarás a que tu bici llegue después de ti, recuerda que muchos atletas viajarán a Cozumel 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.



#SIGUESUDANDO®

CICLISMO

INFORMACIÓN DE LA COMPETENCIA

TIPS TÉCNICOS Y OTROS DETALLES

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

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

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

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

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

REGLAMENTO E INSTRUCCIONES

PARA LA ETAPA DE CICLISMO

1. Todas las bicicletas deberán portar su número. Se trata de una calcomanía que tendrás que colocar debajo del asiento para que sea visible por los oficiales durante el recorrido.
2. Cualquier accesorio o aditamento para reducir la resistencia al viento no estará permitido. Cualquier equipo inusual o prototipo, estará sujeto a autorización de los oficiales del evento.
3. Todas las bicis deberán ser registradas el sábado antes de la competencia. Los oficiales del evento se reservan el derecho de rechazar cualquier bici o casco que no cumpla con las medidas estándar de seguridad. Si la bici no cumple con las medidas de seguridad, el participante será requerido para corregir el problema y participar en la competencia. Una vez que hayas registrado tu bicicleta en la zona de transición, sólo se permitirán cubiertas pequeñas para el asiento y para computadoras. NO se permitirá proteger la bici con bolsas que la cubran por completo.
4. Reglas de posición:
 - a. El DRAFTING no estará permitido.
 - b. Es muy recomendable e importante siempre rodar del lado derecho aunque en zonas de tráfico los atletas podrán rodar en todo lo ancho de la carretera para evitar el drafting, pero al rebasar a otro atleta hay que hacerlo siempre por el lado izquierdo. Rodar a un lado de otro atleta no está permitido.
 - c. Los atletas que busquen rebasar, lo deberán hacer por el lado izquierdo y en no más de 25 segundos para categorías por edad y elites. Tendrán que regresar al lado derecho después del rebase.
 - d. Los atletas de categorías por edad y elites deberán mantener una distancia de 12 metros (seis bicis) entre su bici y la del atleta al frente.
 - e. El atleta que sea rebasado deberá frenar para permitir un espacio de 12 metros (seis bicis), antes de intentar rebasar.
 - f. Los atletas que cometan faltas o violaciones al reglamento serán notificados por un oficial en el lugar de la falta.
 - g. El oficial deberá:
 - I. Llamarte mencionando tu número de competidor, indicarte que has recibido una TARJETA AZUL por drafting, o TARJETA AMARILLA por cualquier otra falta. Tendrá que mostrarte la tarjeta que corresponda.
 - II. Indicarte que debes reportarte en la próxima zona de penalización (penalty box). Habrá DOS, en la ruta de ciclismo y una TERCERA en Zona de transición 2 (T2). Por favor revisa mapa de Ciclismo para ubicación.
 - h. El atleta deberá:
 - I. Reportarse en la próxima ZP e indicar al oficial qué tipo de penalización ha recibido, ya sea TARJETA AZUL o AMARILLA. Si no te reportas en la próxima ZP, podrías ser descalificado.
 - II. Ser marcado por el oficial en el número con una '/' por drafting o 'P' por cualquier otra penalización.
 - III. Registrarse en la hoja de control del oficial.
 - IV. Permanecer durante 30 SEGUNDOS en la ZP por cada TARJETA AMARILLA.
 - V. Permanecer en la ZP durante CINCO minutos por cada falta por drafting (TARJETA AZUL).
 - VI. Ser descalificado si recibes tres TARJETAS AZULES. Si eres descalificado podrás terminar la etapa de ciclismo, pero no continuar con la carrera pedestre.
5. Zapatillas o tenis y el torso cubierto son obligatorios durante la competencia.
6. Cada participante deberá usar los números oficiales del evento. El número del torso debe

usarse en la espalda durante la etapa de ciclismo (opcional) y al frente durante la carrera pedestre (obligatorio) de manera visible. Doblar, cortar o modificar los números está estrictamente prohibido. Es posible usar cinturón para número. 7. El uso de casco que cumpla con los estándares de seguridad es obligatorio durante la etapa de ciclismo, incluyendo el monte y desmonte en la zona de transición. Cualquier atleta rodando sin casco, con uno que no cumpla con las medidas estándar de seguridad o con la correa desabrochada, podrá ser descalificado. No está permitido alterar la estructura del casco, de forma que afecte la resistencia del mismo. 8. No está permitida ninguna ayuda externa no oficial. Habrá suficientes estaciones de abastecimiento durante el recorrido. No está permitido que amigos, familiares o entrenadores naden, rueden o corran junto a un atleta y tampoco que le proporcionen alimentos o bebidas de ningún tipo. Hacerlo

será motivo de descalificación. Es responsabilidad de cada atleta rechazar inmediatamente cualquier tipo de ayuda, acompañamiento o asistencia no oficial. Las ánforas o botellas de agua deberán ser arrojadas, entregadas o intercambiadas al inicio o final de cada estación de abasto. Se penalizará por arrojar botellas o ánforas o cualquier otra cosa fuera de las áreas designadas, las cuales estarán claramente marcadas. Trata de no arrojar ánforas o botellas dentro del arroyo donde transitas, para evitar que otros competidores se accidenten al pisarlas. 9. Cada participante es responsable por las condiciones de su bicicleta y deberá ser capaz de repararla. Recibir ayuda no oficial podrá ser motivo de descalificación. El apoyo de mecánicos en la etapa de ciclismo NO incluye el cambio de llantas por ponchadura normal. Un número limitado de mecánicos darán asistencia en la etapa de ciclismo siempre que sea posible. Ve preparado.

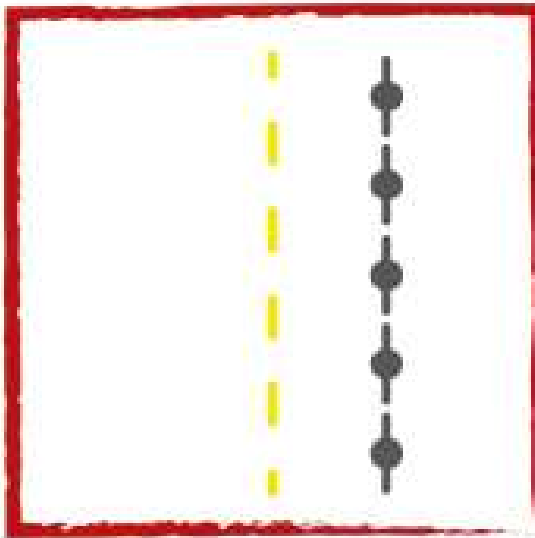
10. Los participantes deberán seguir las indicaciones de los oficiales y autoridades públicas, no hacerlo será motivo de descalificación.
11. Los atletas podrán caminar en la etapa de ciclismo si es necesario, pero deberán llevar la bicicleta con ellos.
12. Todos los atletas deberán montar y desmontar la bici en las áreas marcadas en la zona de transición. Bajo ninguna circunstancia deberán rodar dentro de la zona de transición.
13. El uso de audífonos no está permitido en ninguna etapa de la competencia. Si requieres asistencia médica menor, podrás solicitarla en las estaciones de abasto y dependiendo de la situación, podrás 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.



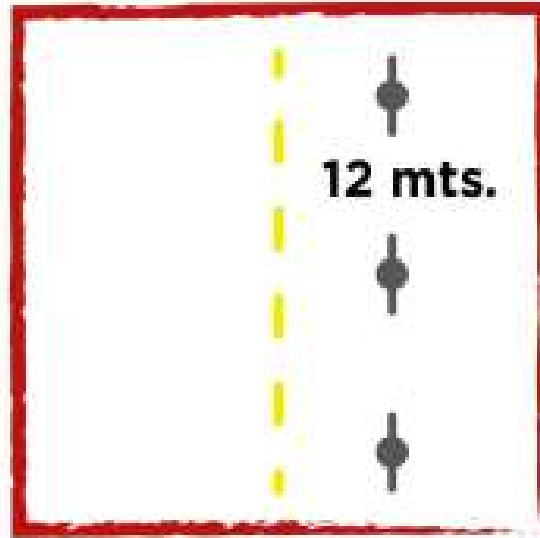
IN THIS EVENT
DRAFTING IS PROHIBITED
BE SAFE, BE FAIR,
DON'T CHEAT!

I 
DRAFT

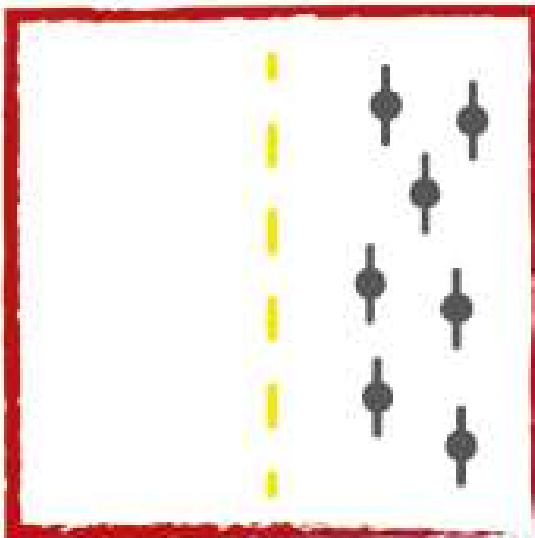
IRONMAN[®]
70.3[®] Cozumel



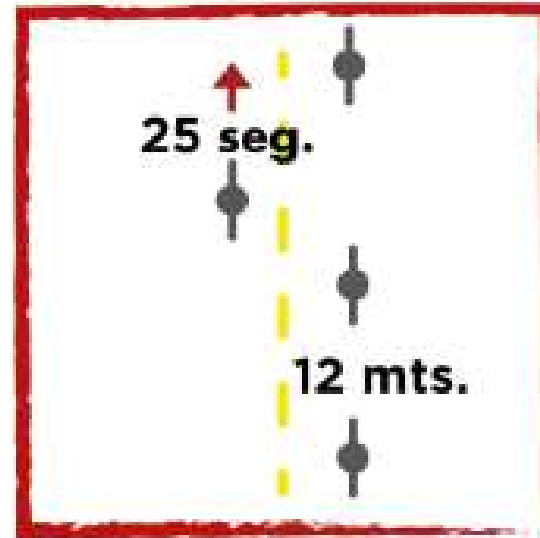
NO



YES



NO



YES



12 mts.
ZONA DE DRAFTING

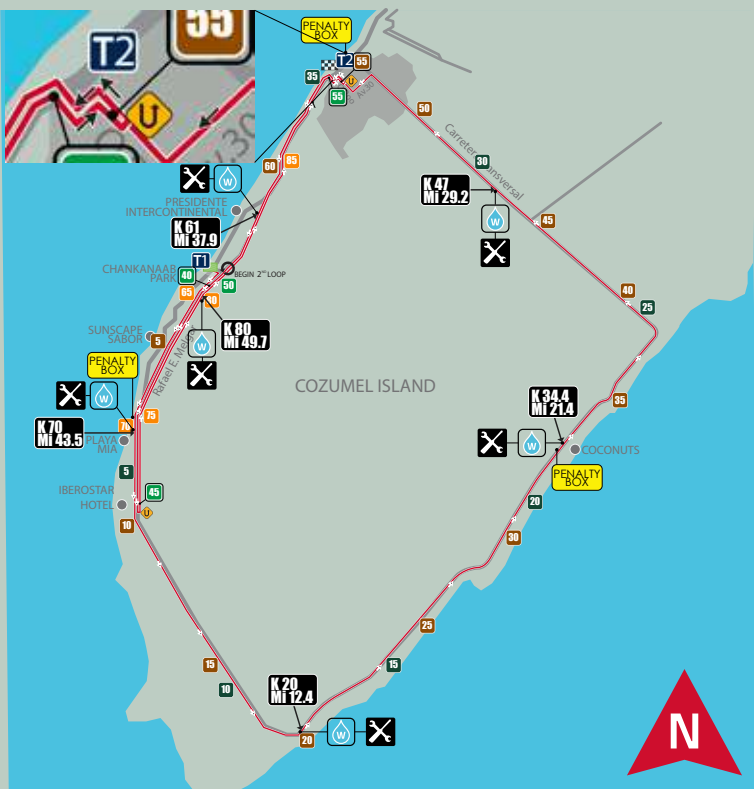
REGLAMENTO DE TRÁNSITO LOCAL

Recuerda que la Isla de Cozumel 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.

BIKE COURSE 56 MILES / 90 KILOMETERS COZUMEL, QUINTANA ROO

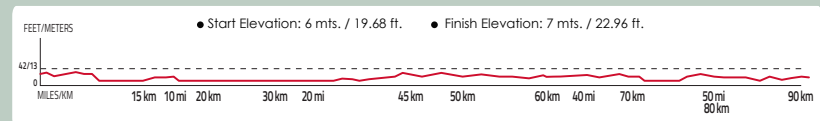


TURN BY TURN DIRECTIONS

- Mount your bike, exit transition 1 and head southeast until Gral. Rafael E. Melgar St.
- Turn right on Gral. Rafael E. Melgar St. and head southwest
- Continue on Gral. Rafael E. Melgar St. and turn left heading southeast onto Quintana Roo C-1
- Continue on Quintana Roo C-1 and turn left heading Northwest onto Transversal Highway
- Turn left onto 30 Av.
- Turn right onto Quintana Roo St.
- Turn left onto Gonzalo Guerrero St.
- Turn right onto 15 Sur St.
- Turn left onto Gral. Rafael E. Melgar St. until U turn.
- Continue on Gral. Rafael E. Melgar St. and turn right onto 15 Sur St.
- Turn left onto Gonzalo Guerrero
- Turn right onto Quintana Roo St. and continue until U Turn
- Continue on Quintana Roo St. and enter transition zone 2
- Dismount

LEGEND

- T1 TRANSITION 1 AREA
- T2 TRANSITION 2 AREA
- START LINE
- FINISH LINE
- 1 1ST LOOP MILE
- 5 2ND LOOP MILE
- 1 1ST LOOP KILOMETER
- 5 2ND LOOP KILOMETER
- U - TURN
- BEGIN 2ND LOOP
- WATER / AID STATION
- MECHANICAL SERVICE



CARRERA

INFORMACIÓN DE LA COMPETENCIA

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

Inicia sobre la Av. Rafael Melgar casi esquina con la Av. 11, frente al hotel Barracuda, saliendo de la zona de transición 2 (T2). La primera milla se utilizan ambos cuerpos de la Avenida, posteriormente se utiliza un solo cuerpo de la Avenida de ida y vuelta (Pegado al Mar). Deberás ir hacia el norte de Cozumel para llegar al primer retorno y regresar al punto de inicio para completar la primera vuelta de 10.5 km. Tendrás que dar DOS vueltas a este circuito para llegar a la meta frente a la presidencia municipal.

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

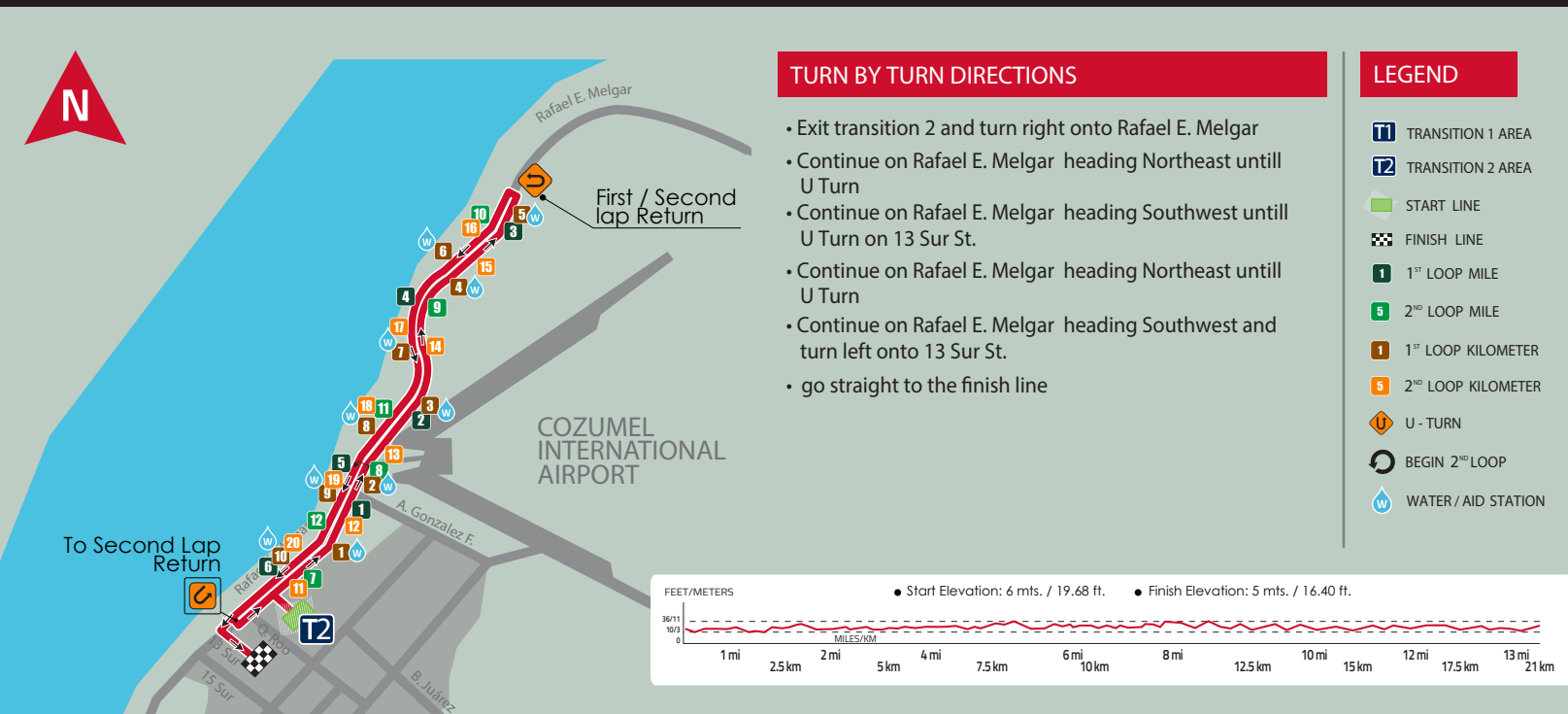
- Los competidores deberán portar su número al frente durante todo el tramo de la carrera.
- No se permite ningún tipo de apoyo o acompañamiento de familiares o amigos de los competidores durante la carrera. Esta es una prueba de resistencia individual. Está permitido que un participante que se encuentre 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.
- La ruta del IRONMAN 70.3 Cozumel se cerrará oficialmente a las ocho horas de haber iniciado. Los participantes que decidan seguir en la ruta después del cierre del evento, podrán hacerlo, pero bajo su propio riesgo y responsabilidad.
- Con el propósito de mantener la seguridad, NO 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.

RUN COURSE

13.1 MILES / 21 KILOMETERS // 2 LOOP
COZUMEL, QUINTANA ROO



MENOS DE
100
CALORÍAS

SIN
AZÚCARES
AÑADIDOS



TODO CON MEDIDA
1933002T1A0638

POLÍTICA DE LA 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.

Esta política permitirá que cada competidor pueda cruzar con seguridad y en libertad, además de no entorpecer la llegada de los demás.

Al cruzar la línea de meta recibirás un cubrebocas, es muy importante utilizarlo durante el tiempo que te encuentres en la Zona de recuperación y posteriormente en la vía pública.

REGLAMENTO DE COMPETENCIA

Esta competencia se registrará 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

El tiempo límite para completar la etapa de natación es de **UNA hora 10 minutos** después de que el último atleta ingrese al mar dentro del "Rolling Start" del IRONMAN 70.3 Cozumel. Si tu tiempo chip es mayor a 1 hora 10 minutos aparecerá como "DNF" en los resultados oficiales del evento.

CICLISMO

El tiempo límite para la prueba de ciclismo será de **cinco horas y 30 minutos** después de que el último atleta ingrese al mar dentro del "Rolling Start" del IRONMAN 70.3 Cozumel. Aquellos atletas que no hayan terminado su primera vuelta de bici (km 60) antes de las 11:35h, no podrán continuar con su segunda vuelta debido al tiempo límite.

CARRERA

El tiempo límite para completar la carrera es de **ocho horas y 30 minutos** después de que el último atleta ingrese al mar dentro del "Rolling Start" del IRONMAN 70.3 Cozumel. La meta permanecerá abierta hasta ocho horas y 30 minutos después del último arranque, sin embargo los atletas que terminen antes del cierre oficial de la competencia, pero que excedan las 8 horas y 30 minutos en su TIEMPO CHIP, recibirán estatus de DNF (no finalizó) y no serán candidatos a premiación de categorías por edad ni a los slots y roll down para el Campeonato Mundial 70.3.

Es muy importante que tomen en cuenta esta REGLA y que se adhieran a estas condiciones de límite de tiempo, ya que son medidas de seguridad, tanto para los atletas que deban abandonar la prueba como para aquellos que se encuentren compitiendo. Esto hará que la calidad de la competencia se mantenga. Es importante que si un participante la abandona en cualquier segmento, lo notifique a un oficial técnico y regrese el chip. Es esencial que nosotros, como comité organizador, sepamos en qué parte de la ruta se encuentran.

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

REGLAS

QUE APLICAN EN TODOS LOS SEGMENTOS DE LA COMPETENCIA

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

1. Los participantes deberán seguir las indicaciones de los oficiales y autoridades locales.
2. Los oficiales tendrán la autoridad para descalificar a cualquier atleta.
3. El personal médico tendrá la decisión FINAL para retirar de la competencia a cualquier atleta si considera que se encuentra en riesgo, debido a su situación médica o de salud. Cualquier atleta que requiera traslado médico, ya sea a la zona médica del evento o a un hospital, será descalificado.
4. Ningún participante podrá utilizar medicamentos o sustancias para ayudar al desarrollo de su competencia. Todos los procedimientos y violaciones por doping se manejarán estrictamente de acuerdo a la Agencia Mundial Anti – Doping (WADA). La lista de sustancias prohibidas está disponible en: <http://www.wada-ama.org/en/dynamic.ch2?pageCategory.id+37>
5. O 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.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. IRONMAN 70.3 Cozumel se reserva el derecho de hacer cambios al reglamento en cualquier momento y notificarlo a los atletas durante las juntas previas.
11. Al ser una competencia regulada por la FMTRI, el IRONMAN 70.3 Cozumel se registrará 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 evento.
12. 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.
13. IRONMAN 70.3 Cozumel no permite el reembolso o la transferencia de inscripciones a otro atleta o evento y son válidas únicamente para esta edición (2020). 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.

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 PB1 Col. Jardines del Pedregal Alcaldía Alvaro Obregón CP 01900, Ciudad de México.

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 TIEMPO

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

Habrà SEIS puestos de abastecimiento (20 km, 32 km, 44 km, 56 km, 68 km y 80 km) en la etapa de ciclismo. En estos encontraràs Gatorade en botellas de 600 ml con chupòn, sabor naranja, agua, hielo, Gel2Go y baños. Habrà cambio de ánforas, las que recibas serán siempre nuevas y llenas de agua. Estas ánforas serán rellenas por voluntarios perfectamente preparados (PPE) y siguiendo todos los nuevos protocolos. Si lo deseas, habrá botellas de Agua de 600ml en caso de que Tú mismo las desees rellenar. Los puestos de abastecimiento de la bici cerrarán cinco horas y 30 minutos después de que el último atleta haya ingresado al agua en la modalidad Rolling start.

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

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

MEDIO MARATÓN

Este servicio será de autoservicio, es decir, habrá pocos voluntarios que siempre tendrán perfectamente abastecidas todas las mesas. Habrà 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).

Habrà 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).

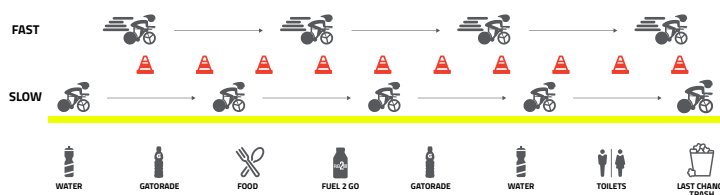
GEL2GO son geles deportivos sabor acaí, hechos a base de mezcla de hidratos de carbono creados específicamente para deportistas. Su consumo antes y durante la realización de ejercicio ayuda a mantener los niveles de glucosa todo el tiempo, incrementando las tasas de oxidación y mejorando el rendimiento físico.

El gel contiene 25.4 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 50 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 (50 mg) y potasio (27.9 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 minutos para asegurar un aporte de carbohidratos de aproximadamente 50 gramos por hora.

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.

Bike Course Aid Stations



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

Run Course Aid Stations



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

ÁREA DE RECUPERACIÓN

Al llegar a la meta, recibirás gel para manos y un cubrebocas, habrá 2 pasillos paralelos para mayor distanciamiento social, todos los finalistas recibirán una Medalla Oficial, Gatorade, Agua, Plátano, Mandarina y Barra en una sola bolsa.

No olvides recoger Tu playera de finalista afuera de los pasillos de la recuperación.

ENTREGA DE TROFEOS

Domingo 27 de septiembre

Lugar: Carpa de Trofeos, Teatro al Aire Libre, a un costado de la Meta

Los trofeos se entregarán a los cinco mejores lugares de cada categoría por edad. (tres primeros lugares en relevos), tres primeros lugares de categoría elite y a los mejores 5 Triclubs.

Apegandose a la guía, Regresa a Competir, no habrá Ceremonia de Premiación después de la carrera. Los Atletas podrán recoger su trofeo en la carpa de trofeos (Teatro al aire libre) de las 13:30 h a las 16:30 h el día de la competencia. Para saber si haz Ganado trofeo, descarga la app IRONMAN Tracker para ver los resultados.



FUEL 2 GO

IRONMAN®



¿Cuándo tomar Fuel2Go?

Tomar 1 gel 15 minutos antes de la competencia.

Tomar de 2 geles cada hora durante la competencia.

Varios estudios científicos recomiendan que durante una actividad física de intensidad moderada a intensa con una duración mayor a 60 min, el atleta puede obtener grandes beneficios con una ingesta de 30 a 60g de carbohidratos.

Fuel2Go proporciona de manera portátil la densidad energética necesaria para sostener las demandas energéticas y maximizar tu rendimiento durante la competencia.

¿Por qué tomar Fuel2Go?

- Mayor Rendimiento
- Mayor Resistencia
- Menor Fatiga
- Mejor Hidratación.

Un gel de Fuel2Go contiene:

- 25.4g de carbohidratos.
- Sodio y Potasio: los principales electrolitos que se pierden con el sudor, por lo que te ayuda a mantenerte hidratado.
- Cafeína: es un estimulante que aumenta el estado de alerta, reduce la fatiga y proporciona una mayor resistencia.



www.fuel2go.com.mx

CALIFICACIÓN PARA EL IRONMAN 70.3 WORLD CHAMPIONSHIP 2021

ASIGNACIÓN DE SLOTS & ROLL DOWN PARA EL CAMPEONATO MUNDIAL DE IRONMAN 70.3 2021



El IRONMAN 70.3 Cozumel 2020, otorgará 40 Slots para el Campeonato Mundial 2021 IRONMAN 70.3, que se celebrará en St George, Utah, USA, el 17 y 18 de Septiembre, 2021.

Durante el registro (AL RECOGER EL CHIP), se te pedirá que "participes" o confirmes tu intención por obtener un slot en caso de calificar para el Campeonato Mundial IRONMAN 70.3. Si obtienes dicho slot, nos pondremos en contacto 24 horas después de la carrera para asesorarte. Tienes 48 horas para completar tu registro y pagar la tarifa respectiva. Si no lo completas en ese periodo de tiempo, se liberará el slot.

No puedes cambiar de opinión después del registro, por lo tanto, si no estás seguro es mejor "participar" (confirmar).

¿Cómo funciona la asignación de slots para grupos por edad?

En primer lugar, un grupo por edad es un grupo de edad particular dentro de un género particular. Por ejemplo, "Hombre 25-29", es un grupo por edad y "Mujer 25-29" es un grupo por edad diferente.

El proceso de asignación:

Antes de la competencia:

- A cada grupo por edad con atletas registrados se le asigna un espacio tentativo a cada uno ("slot asignado inicialmente").
- Todas las demás plazas disponibles para la carrera ("plazas asignadas proporcionalmente"), no se asignan hasta el día de la competencia.

El día de la competencia:

- Si no hay titulares en un grupo por edad, entonces el slot asignado inicialmente al grupo de edad se elimina y se reagrupa en las "plazas asignadas proporcionalmente".
- Las "plazas asignadas proporcionalmente" se asignan entre todos los grupos por edad (aquellos que tienen al menos un titular) de forma proporcional en función del número de participantes en cada uno. Esta asignación se realiza en las categorías masculina y femenina.

Después de la competencia:

- Antes de la liberación de slots (roll down): Si no hay finalistas en un grupo de edad con uno o más titulares, entonces el "asignado inicialmente" para ese grupo por edad se reasigna, dentro del mismo género, al grupo por edad con la proporción más alta de participantes en los slots.
- Durante la liberación de slots (roll down): Si cualquier espacio asignado a un grupo por edad no se reclama (después de que se completa el Roll Down para ese grupo por edad), éste se reasigna, dentro del mismo género, al grupo por edad con la proporción más alta de participantes en los slots.

Información adicional

Solo los atletas de grupos por edad son elegibles para recibir los slots para el Campeonato mundial de grupos por edad 70.3. Los atletas que ostenten un status de profesionales o de élite ante cualquier organismo miembro del cuerpo rector de la ITU, el programa de membresía profesional del WTC o que hayan competido como atleta de élite en cualquier evento internacional durante el año calendario, no son elegibles para los slots de grupos de edad. Los atletas no pueden en el momento del evento, ni durante el Campeonato Mundial, haber calificado o tener el status de atleta Profesional o Elite.

Cualquier cambio en el status de un Atleta antes de la participación en cualquier evento, incluyendo los clasificatorios para el Campeonato Mundial, debe ser informado al WTC de inmediato. El hecho de que el Atleta no haga el anuncio, será motivo de descalificación de dicho evento y puede resultar en una sanción en los eventos del WTC.

INSCRIPCIÓN AL IRONMAN 70.3 COZUMEL 2021

Las inscripciones para el IRONMAN 70.3 Cozumel 2021 estarán disponibles a través de la página del evento www.ironmanmexico.com, el lunes 28 de septiembre de 2012 a las 12:00 h. No habrá inscripciones por otro medio o en el lugar del evento.

Te recordamos que las inscripciones de las ediciones anteriores IRONMAN 70.3 Cozumel 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 IRONMAN 70.3 Cozumel no se hace responsable por artículos perdidos.

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

En la carpa de trofeos estarán disponibles los objetos que el comité organizador haya encontrado.

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

¡MUCHA SUERTE Y NOS VEMOS EN LA META!



TRICLUBS RACING IRONMAN 70.3 COZUMEL

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.

- 3volution
- ADR Triathlon Team
- AlinaNutriSport
- All In Multisport
- All Out Triathlon Coaching
- Al-Limite
- AP Racing
- Aspid
- Austin Triathlon Club
- Barracudas Triathlon (Mexico)
- BASE Performance Team
- Be Energetic
- CMTEAM
- DucksMx
- DX3
- El Azote Triclub
- Even
- FastTrans Triathlon
- Fitter Radio Coffee Club
- Garza Team MultiSports
- Guate Tri Club
- iracelikeagirl
- IRONJUAN TEAM
- IRONMID-ninobici
- Ironsquad
- Liv2Win Triatlón
- Mid Maryland Triathlon Club
- mind2motion
- MULTISPORT PERFORMANCE
- Nightriders triathlon
- NUCUSTT
- Nutriperformance Triathlon
- NyTri4All
- OutRival Racing
- Pathetic Triathletes Group
- Perdao Team Gestao Esportiva
- PETIT POU CET
- QT2 Systems
- Rocklin Endurance Sports Tri Club
- Rocky Mountain Tri Club
- Santiago Ascenco Assessoria Esportiva
- SLAP Tri Team
- Snakes TyM
- Sparta Team
- Stay Active San Diego Tri Team
- T RHINO
- T3 Coach Santillana
- T3 Triathlon - Bolivia
- Team 5am
- Team Red White & Blue
- Team Tri Doc
- Team Turbo Multisport
- Team Zoot
- The Crew Costa Rica
- The Cupcake Cartel
- Ticotlon Costa Rica
- Toronto Triathlon Club
- TRI & TRAIL
- TRI CLUB SPORTA GT
- Tri Crew Cinco Ranch
- TRIBU
- TriDot Triathlon Training
- TRIET
- TRIHAWKS TRIATHON TEAM - MEXICO
- Trimosphere
- Trinum
- TriOn3
- TriX3 (Tijuana Triathlon Team)
- Turks Head Racing
- VESPA
- Wattie Ink.
- YBCC Racing & TEAMVillage Multisport

Queremos volver mejores y más fuertes.

Y para ayudar a mejorar tu salud, daremos aún más beneficios en centros de entrenamiento y competencias. Y te apoyaremos con descuentos en farmacias y laboratorios.

Conoce más: recompensas.santander.com.mx



Volver es importante para ti,
por eso es serio para nosotros.

 **Santander**[®]




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[®]

70.3[®] Cozumel

ISLA Cozumel

