

GUÍA DEL COMPETIDOR

TRI ESTA CAS 2025

25 y 26 DE ENERO



OLÍMPICO ▪ SPRINT ▪ SÚPER SPRINT ▪ DUATLÓN ▪ DUO CHALLENGE



CONTENIDO

Entrega de kits

Kit de competidor

Requisitos

Derechos del competidor

Día previo a la competencia

Día de la competencia

Zona de transición

Marcaje

Ingreso a zona de transición

Horarios de zona de transición

Horarios de competencia

Arranques

Natación

Distancias

Ciclismo

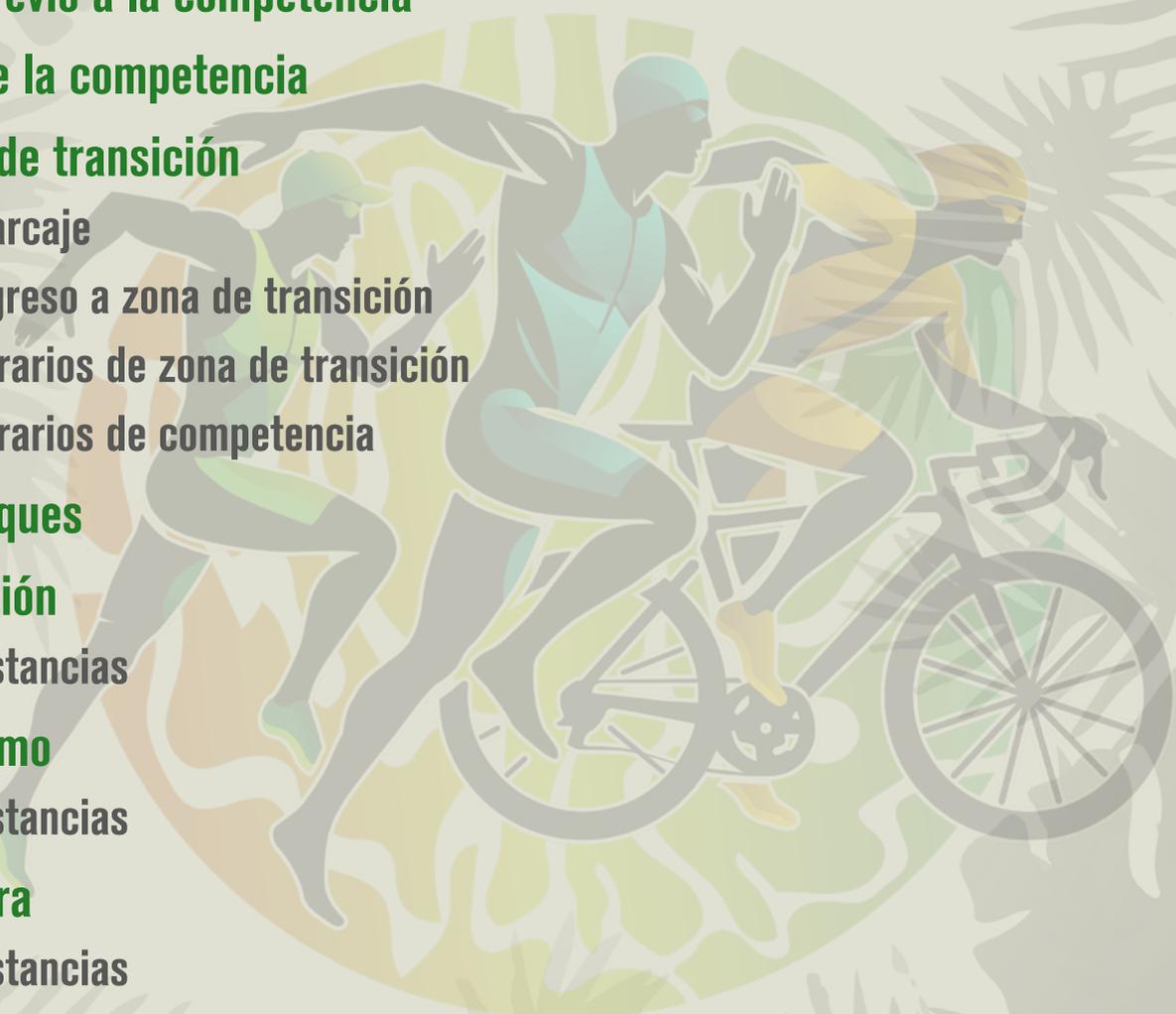
Distancias

Carrera

Distancias

Zona de recuperación

Agradecimientos



Entrega de kits

Fecha: Jueves 23 de enero de 2025.

Lugar: Tienda de deportes Martí Eureka.

Dirección: Blvd. Adolfo López Mateos 1181, San Pedro de los Pinos,
Álvaro Obregón, 01280 CDMX.

Teléfono: 55 5020 0070

Horario: De 13:00 a 19:00 horas.

Importante

- Para recoger tu kit, deberás presentar copia de tu identificación, el comprobante de pago de tu inscripción y tu hoja de confirmación firmada. Si no cuentas con ella, puedes [descargar aquí la carta de exoneración](#).
- Si vas a recoger el kit de alguien más, deberás presentar su hoja de exoneración firmada y copia de su identificación.
- Si competirás en relevo, debes firmar la carta de exoneración por cada uno de los integrantes del equipo y deberás presentar copia de sus identificaciones oficiales.
- Si no radicas en la CDMX y no puedes acudir a recoger tu kit, realizaremos la entrega el sábado 25 y domingo 26 de enero directamente en Las Estacas, en un horario de 06:00 a 07:00 horas. **Este servicio es exclusivo para competidores que no radican en la CDMX.**

Kit de competidor

- Número dorsal para carrera.
- Etiqueta con número para casco.
- Etiqueta *flag* con número para bicicleta.
- Brazaletes para entrar al parque el día de tu competencia.
- 2 cupones de 50% de descuento para acompañantes para el día del evento.
- Playera conmemorativa.
- Chip para medición de tiempos. Es responsabilidad de cada competidor devolver el chip al concluir la prueba. De no hacerlo, cada chip tendrá un costo de 40 dólares más IVA.

Requisitos

- Recoger tu kit de competidor en el lugar, horario y fecha establecidas.
- Bicicleta en perfectas condiciones con frenos en ambas ruedas. Todo tipo de bicicletas, rodada mínima 26, son bienvenidas.
- No se permiten E-Bikes ni bicicletas asistidas.
- Saber nadar perfectamente.
- Gorra de natación propia (obligatorio).
- Casco rígido en perfectas condiciones.
- Prendas que cubran completamente el torso (está prohibido competir con el torso descubierto en las rutas de ciclismo y carrera).
- Mínimo un bidón para bicicleta (recipientes de vidrio no están permitidos).
- Por las características de la ruta pedestre, te recomendamos usar tenis para *Trail*.
- Guantes, lentes y otros aditamentos son opcionales.
- Está prohibido el uso de audífonos

Derechos del competidor

- Estacionamiento
- Entrada al parque el día de la competencia
- Número para carrera, bicicleta y casco
- Playera conmemorativa
- Cronometraje electrónico
- Hidratación
- Medalla de finalista
- Zona de recuperación
- Certificado electrónico
- Seguro de competidor
- Servicio médico
- Servicio mecánico neutral
- 2 Cupones de 50% de descuento para acompañantes para uso exclusivo el día del evento
- 15% de descuento en *camping*

Día previo a la competencia

- Prepara todo tu equipo desde una noche antes y no olvides tu kit de competidor.
- Elige ropa cómoda para competir y evita usar tenis nuevos.
- Descansa y procura dormir bien.
- Si te es posible, realiza el auto marcaje desde la noche previa.

Día de la competencia

- Desayuna algo ligero, procura no hacer la competencia en ayuno.
- Te recomendamos llegar lo más temprano posible al evento, para que tengas tiempo suficiente para preparar todo tu equipo y estar listo para el arranque.
- Considera que el trayecto de la CDMX a Las Estacas es de, aproximadamente, 2 horas. Te recomendamos salir con tiempo suficiente y tomar en cuenta que el cierre del libramiento se realizará a partir de las 06:30 horas. Después de esta hora, solo podrás llegar a Las Estacas por el pueblo de Ticumán.
- La entrada a la zona de transición será por la taquilla de Las Estacas portando tu brazalete de competidor incluido en el kit de competencia.

Zona de transición

Marcaje

Procura realizar tu propio marcaje con ayuda de tus familiares y amigos, con un marcador negro permanente y letra de molde, usando la información que esta impresa en la etiqueta de tu kit de competidor, para saber tu número y categoría:

- En la pantorrilla derecha, deberás marcar tu categoría.
- En la pantorrilla izquierda, deberás marcar tu número.
- En el brazo izquierdo, deberás marcar también tu número.
- El marcaje se debe realizar de manera vertical, de arriba hacia abajo.

Marcaje correcto



Marcaje incorrecto



Ingreso a zona de transición

- Para ingresar a la zona de transición, ubicada en la cancha de fútbol, deberás estar debidamente marcado y haber colocado el número a tu bicicleta y casco.



- Antes de ingresar a la zona de transición verifica el buen funcionamiento de tu bicicleta. Si necesitas algún ajuste, acude a la carpa de servicio mecánico profesional de Shimano.
- Para ingresar a la zona de transición, es requisito indispensable portar tu brazalete de competidor, que te entregaremos en el kit de participación. Los competidores que se hospedan en Las Estacas, deberán portar ambos brazaletes.
- Al entrar a la zona de transición, deberás portar tu casco abrochado con el número de competidor colocado al frente.
- No se recibirá bicicleta ni casco que no tenga los números debidamente colocados.
- No se recibirán bicicletas en la zona de transición después de los horarios establecidos.
- Cada competidor es responsable de colocar su bicicleta en los racks correspondientes a su categoría, los cuales estarán visiblemente marcados con las letras de cada categoría.
- Solo podrán entrar a la zona de transición los competidores debidamente registrados y marcados. Está prohibida la entrada a la zona de transición al público en general.

- Después de las 07:15 horas, todos los competidores deberán salir de la zona de transición y dirigirse a la zona de arranques.
- En la zona de transición podrás dejar solo tu equipo de competencia. El comité organizador no se hace responsable por artículos de valor tales como: teléfonos, tablets, GPS, etcétera.
- Está prohibido montar las bicicletas dentro de la zona de transición y dentro del parque.
- Está prohibido tocar el equipo de competencia de otro participante; hacerlo es motivo de descalificación.
- Está prohibido el uso de recipientes de vidrio y unicel, así cómo dejar marcas en la zona de transición.

Horarios zona de transición

Distancias Súper Sprint, Sprint, Relevos y Dúo Challenge

Viernes 24 de enero: 18:00 a 20:00 horas.

Sábado 25 de enero: 05:45 a 07:15 horas.

Distancia Olímpico, Selectivo comx y Duatlón

Sábado 25 de enero: 18:00 a 20:00 horas.

Domingo 26 de enero: 05:45 a 07:15 horas.

Horarios de competencia

Apertura de Transición: 05:45 horas.

Entrega de kits: 05:30 a 06:45 horas.

Cierre del libramiento: 06:30 horas.

Cierre de zona de transición: 07:15 horas.

Arranques: a partir de las 07:30 horas.

Arranques

Los arranques se realizarán por bloques y se dividirán por rama, arrancando primero los hombres y después las mujeres.

Sábado

Distancia	Prearranque	Arranque
Súper Sprint	07:20 hrs.	07:30 hrs.
Sprint	07:20 hrs.	07:40 hrs.
Relevos y Dúo	07:40 hrs.	07:50 hrs.

Domingo

Distancia	Prearranque	Arranque
Selectivo CDMX	07:20 hrs.	07:30 hrs.
Duatlón	07:20 hrs.	07:35 hrs.
Olímpico	07:30 hrs.	07:40 hrs.
Relevos y Dúo	07:35 hrs.	07:45 hrs.

Natación

- Es requisito obligatorio llevar tu propia gorra de natación.
- La regla internacional indica que arriba de 20 grados el traje de neopreno está prohibido, y abajo de 15 grados es obligatorio. En el río de las estacas la temperatura del agua oscila entre los 20 y 23 grados, por lo que el uso del traje de neopreno NO estará permitido.
- Queda prohibido calentar en el río después de las 07:15 horas.

Distancias

Súper Sprint: 345m corriente a favor; arranque en **Poza Chica**.

Sprint y Relevos: 750m corriente a favor; arranque en **Borbollón**.

Selectivo CDMX: 10 a 13 años, 185m corriente a favor; arranque en **Poza Azul**. De 14 a 23 años, 345m con corriente a favor; arranque en **Poza Chica**.

Olímpico y Relevos: 1.5km (1km corriente a favor y 500m contra corriente); arranque en **Poza Chica**.

Ciclismo

- En esta competencia NO estará permitido el *drafting*.
- Ambas ruedas deben ser del mismo diámetro y están prohibidas las ruedas de disco.
- Todas las bicicletas están permitidas. Se sugiere utilizar bicicletas con manubrio tradicional de ruta (curvados hacia abajo) y cuyo cuadro esté conformado por un triángulo.
- NO se permite el uso de E-Bikes ni bicicletas asistidas.
- Se deberá mantener una distancia prudente de un metro mínimo como zona de seguridad entre cada competidor.
- Los tubos de los manubrios y aerobarras deberán estar tapados.

Distancias

- **Súper Sprint:** 10km (1 vuelta al circuito). Debes ir y regresar al retorno, señalado con una bandera **AMARILLA**, 1 vez antes de desmontar.
- **Sprint y Relevos:** 20km (2 vueltas al circuito). Debes ir y regresar al retorno, señalado con una bandera **AMARILLA**, 2 veces antes de desmontar.
- **Selectivo CDMX:** 10 a 13 años, 4km (1 vuelta al circuito), con retorno señalado con una bandera **ROJA**. De 14 a 23 años, 6km (1 vuelta al circuito), con retorno señalado con una bandera **BLANCA**
- **Duatlón:** 30km (3 vueltas al circuito). Debes ir y regresar al retorno, señalado con una bandera **AMARILLA**, 3 veces antes de desmontar.
- **Olímpico y Relevos:** 40km (4 vueltas al circuito). Debes ir y regresar al retorno, señalado con una bandera **AMARILLA**, 4 veces antes de desmontar.

Carrera

- **Sprint y Súper Sprint (selectivo CDMX):** carrera *trail* en circuito de 2.5km.
- **Duatlón, Olímpico y Dúo:** carrera 50% *trail* y 50% pavimento en circuito de 5km.
- Deberás usar prendas que cubran completamente el torso ya que esta prohibido competir con el torso descubierto.
- Es indispensable portar tu número de corredor al frente en todo momento.
- No se permite ayuda externa para completar las distancias establecidas.
- Habrá 2 puntos de hidratación en el circuito.

Distancias

- **Súper Sprint:** 2.5km (1 vuelta al circuito). Debes ir y regresar al retorno, señalado con una bandera **AMARILLA**, 1 vez antes de entrar a la meta.
- **Sprint:** 5km (2 vueltas al circuito). Debes ir y regresar al retorno, señalado con una bandera **AMARILLA**, 2 veces antes de entrar a la meta.

- **Selectivo CDMX:** 10 a 13 años, 1km (1 vuelta al circuito), con retorno señalado con una bandera **ROJA**. De 14 a 23 años, 1.5km (1 vuelta al circuito), con retorno señalado con una bandera **BLANCA**.
- **Duatlón Carrera 1:** 5km (1 vuelta al circuito). Debes ir y regresar al retorno, señalado con una bandera **AMARILLA**, 1 vez antes de ingresar a la zona de transición.
- **Duatlón Carrera 2:** 2.5km (1 vuelta al circuito). Debes ir y regresar al retorno, señalado con una bandera **ROJA**, 1 vez antes de ingresar a la meta.
- **Olímpico y Relevos:** 10km (2 vueltas al circuito). Debes ir y regresar al retorno, señalado con una bandera **AMARILLA**, 2 veces antes de entrar a la meta.

[Consulta aquí las rutas.](#)

EN LOS CIRCUITOS DE BICI Y CARRERA, ES RESPONSABILIDAD DE CADA COMPETIDOR CONTAR SUS VUELTAS. NO SE ACEPTARÁN ACLARACIONES NI PROTESTAS RELACIONADAS AL NÚMERO DE VUELTAS.

Zona de recuperación

Al cruzar la meta deberás quitarte el chip de tobillera y entregarlo al *staff* para recibir tu medalla. Después podrás pasar a la zona de recuperación.

Te solicitamos realices tu relajación fuera de la zona de meta para no obstaculizar el ingreso de otros competidores.

Agradecimientos

**Municipio de Tlaltizapán de Zapata Morelos / Parque Acuático Natural Las Estacas /
Balneario Santa Isabel / Fraccionamiento Club Manantiales /
Fraccionamiento Agua Linda y Club El Monte / y muy especialmente,
a todos los competidores por su entusiasmo y participación,
ya que sin ellos este evento no sería posible.**

**Cuida y no contamines este bello lugar, deposita la basura en su lugar y respeta la
flora y la fauna existente.**

