

Guía del Atleta



PODER EJECUTIVO DEL ESTADO DE
QUERÉTARO



INDEREQ



**POWER
ADE**



**TRIATLÓN
SAN GIL**
EST 1991

Julio 9, 2023



BIENVENIDA

Todo listo para el Triatlón San Gil, Querétaro 2023, la trigésima primera edición del evento se llevará a cabo el próximo 8 y 9 de Julio, se espera la participación en los 4 eventos del fin de semana, a más de 1,300 triatletas de todo el país.

La trigésima primera edición, sin duda será motivo de un gran festejo, y Querétaro nuevamente será sede de uno de los eventos multi-deportivos más importantes del país.

Las competencias se llevarán a cabo el sábado 8 y el domingo 9 de Julio en las bellas instalaciones del Club y Residencial San Gil, así como en las autopistas de San Fandila y Amealco dentro del estado de Querétaro y parte del municipio de San Juan del Río.

Nuestro objetivo para el Triatlón San Gil Querétaro 2023, es el ofrecer a la comunidad de Triatlón en México y del mundo, un festival multideportivo, con eventos de diferentes distancias, así como actividades recreativas y una EXPO para todos los atletas, familiares, espectadores, voluntarios, residentes, colonos y apoyos.

El Triatlón San Gil, es una de las competencias de mayor tradición y una de las más esperadas en el país y de las pocas que cumple ya que cumplió tres décadas de organizarse, solamente el Triatlón de Ixtapa y el de Valle de Bravo comparten esta historia.

A nombre de todo el equipo del Triatlón San Gil Querétaro, les damos la más cordial bienvenida más que a una competencia, al gran RETO.

“Suerte a todos”
HEGLENNCO SPORTS MÉXICO



*** El cupo limitado del Triatlón San Gil, Querétaro 2023 será de 1,300 atletas sumando las 4 competencias que ofrece el fin de semana.

Programa de Competencia



		
EVENTO	LUGAR	HORARIO
Viernes 7 de julio de 2023		
Expo	Casa Club San Gil	12:00 pm - 8:00 pm
Entrega de paquete de competencia	Salón de eventos Casa Club	12:00 pm - 6:30 pm
Sábado 8 de julio de 2023		
Junta Previa Swim & Run Junior y Woman	Casa Club	7:45 am
Arranque de Junior y Woman	Muelle del Lago de San Gil	8:00 am
Expo	Casa Club San Gil	10:00 am - 8:00 pm
Registro y entrega de paquetes	Salón de eventos Casa Club	11:00 am - 5:30 pm
Soporte Mecánico para Bicicletas	EXPO	10:00 am - 5:30 pm
Práctica de Natación	Lago San Gil	10:30 am - 3:00 pm
Registro de Bicicletas en Zona de Transición	Cancha de Fútbol San Gil	11:00 pm - 6:00pm
Junta Previa 75 K		5:30 pm
Junta Previa 28.4 K		6:15 pm
Domingo 9 de julio de 2023		
Apertura de Zona de Transición	Cancha de Fútbol San Gil	5:00 am
Apoyo Mecánico disponible	T1 Entrada /salida de Ciclismo	5:00 am - 6:30 am
Cierre de la Zona de Transición	Cancha de Fútbol	6:30 am
Arranque del evento / Salida Profesionales	Muelle del Lago de San Gil	6:45 am
Arranque primer oleada Categoría/Edad	Muelle del Lago de San Gil	6:48 am
Arranque primer oleada de SPRINT	Muelle del Lago de San Gil	7:14 am
Apertura Expo	Jardin a un lado de la Iglesia	9:00 am - 4:00 pm
Apertura de zona infantil	Jardin a un lado de la Iglesia	10:00 am - 3:00 pm
Ceremonia de premiación	POR CONFIRMAR	3:30 pm
Cierre de T2, Sacar bicicletas	Área de Transición	3:30 pm

Importante: Es probable que las juntas previas se lleven a cabo en línea, si así sucede, les notificaremos con anticipación.

La EXPO del TRIATLÓN SAN GIL estará ubicada en la entrada de la Casa Club los días viernes 7 y el sábado 8, el día domingo 9 de Julio, se reubicará junto a la zona de transición a un lado de la salida y entrada del ciclismo, enfrente del área de juegos infantiles.

TRIATLÓN SAN GIL Expo & Registro:

Casa Club de San Gil, km 172.5 autopista México-Querétaro, San Juan del Río, Querétaro, México. CP 78821

Registro de Atletas

ENTREGA DE PAQUETES

- Viernes 7 de Julio: Registro de competidores de las categorías: Junior, Women, Sprint y TRIATLÓN San Gil Querétaro de 12:00 pm - 6:30 pm
- Sábado 8 de Julio: de 12:00 pm - 6:30 pm
- Domingo 9 de Julio:

NO HABRÁ ENTREGA DE PAQUETES EL DIA DEL EVENTO.

El registro y la entrega de paquetes se llevarán a cabo en el salón de usos múltiples de la casa club, el cual se encuentra debajo del Gym que está ubicado frente a la alberca. El proceso para recoger tu paquete de competidor será el siguiente:

1) Por ahora ya no existen recomendaciones de protección sanitaria y solo en el caso de alguna recomendación de las autoridades de salud, se darán a conocer en nuestras redes sociales.

2) Confirma tu número de participante en la lista de atletas que estará colocada en la entrada del Registro o revísala por internet en la siguiente liga: <https://www.triatlonsangil.com/informacion-del-evento/lista-departicipantes/>

3) En la fila que corresponde a tu número muestra una identificación oficial con

fotografía y firma y entrega el formato de exoneración de responsabilidad con una copia de tu Identificación.

4) En el caso de no contar con tu credencial vigente de la FMTRI o de no haber pagado tu permiso de competencia de un día de la FMTRI, deberás pagar tu permiso por un día que tiene un costo de \$150.00 (ciento cincuenta pesos).

¿Que contiene tu paquete de competidor?

- Números de competencia. (En el caso de la distancia TRIATLÓN 75K /planilla de calcomanías para casco, números de carrera y tatuajes)
- Gorra de natación
- Brazaletes de atleta
- Bolsa de transición
- Chip
- Playera de manga larga conmemorativa del evento en la distancia TRIATLÓN 75K únicamente.
- Morral conmemorativo del evento en la distancia Sprint.
- Morral conmemorativo del evento en el Acuathlon Junior y Women.

Nota Importante: La playera de finalista oficial de la competencia, así como la medalla de finalista, se entregará únicamente a los competidores que terminen el evento dentro de los tiempos oficiales

ESTOS HORARIOS SERÁN LA ÚNICA OPORTUNIDAD PARA LOS PARTICIPANTES DE RECoger EL PAQUETE DE COMPETENCIA, ÚNICAMENTE EL COMPETIDOR PODRÁ RECoger SU PAQUETE DE COMPETENCIA.

5) Aclaración de datos: Es muy importante acudir al módulo de Checa-chip, para verificar tu número de competencia, el evento en que participas y tu categoría correcta. Recuerda

que la categoría en la que participas es tu edad al **31 de diciembre del 2023.**

6) NOTA IMPORTANTE: Solo se permitirá competir a los atletas registrados. Cada atleta debe recoger su paquete personalmente, para esto deberá mostrar una identificación oficial con fotografía (IFE, Licencia de manejo, Pasaporte, visa, etc.)

7) Solo en el caso de los relevos, **el capitán del equipo podrá acudir con su identificación respectiva, y copias de los compañeros de equipo, así como las exoneraciones firmadas al recoger el paquete de relevos.**

Les recordamos que las inscripciones a los eventos del **TRIATLÓN San Gil en sus diferentes distancias no son transferibles ni reembolsables y son válidas sólo para esta edición del evento (2023), es importante tomar en cuenta esta política de la competencia, para evitar inconvenientes.**

*Cada integrante del equipo de relevos, deberá de tener afiliación o pagar un permiso de 1 día a la FMTRI. Si tienes algún problema con tu registro, deberás de corregirlo en el módulo de Checachip, este módulo contará con personal que puede apoyarte en modificar tus datos de competencia.

Brazaletes Oficiales de Competencia

Al momento de recibir tu paquete, te será colocado un brazaletes que te identificará como atleta registrado en el evento que te inscribiste.

Este brazaletes deberá ser portado durante el fin de semana y en todas las actividades del evento. El brazaletes te permitirá tener acceso a zona de salida, zona de transición y zona de recuperación.



IMPORTANTE: Para los participantes del TRIATLÓN SAN GIL 75K y el TRIATLÓN Sprint, no se permitirá retirar la bicicleta de la zona de transición a quien no tenga puesto el brazalete, ya que será cotejado el número de la bicicleta con tu número del brazalete.

SEGURIDAD

Tu Seguridad y la de tus pertenencias son muy importantes y por lo mismo te sugerimos tomes las siguientes precauciones:

SEGURIDAD PERSONAL PREVIO A LA COMPETENCIA

Entrena siempre acompañado (especialmente cuando lo hagas en el lago de SAN GIL y en la autopista en la cual se llevará a cabo el ciclismo).

Únicamente se podrá nadar en el lago el sábado 8 de julio de 10:30 a 15:00 horas en la zona establecida por el Comité Organizador. Por tu seguridad, deberas respetar en rectangulo que se fijará entre la salida de la etapa de natación y la segunda boya Grande del evento 75K.

Cuando nades usa una gorra de natación color brillante y asegúrate de que tus acompañantes sepan siempre en donde entrenas.

Cuando entrenes la carrera o el ciclismo, por favor rueda o corre por la orilla o por la banqueta sin cruzar entre el tráfico del Fraccionamiento. Te recomendamos seas amable con las personas que comparten las Calles contigo, ten en cuenta que son ellos quienes te apoyarán el día de la competencia.

Ten especial cuidado al entrenar en las autopistas del ciclismo, ya que son avenidas de alta circulación, en especial el tramo de

San Gil a Amealco. La sección rumbo a San Fandila tiene menor tráfico, pero si entrenas en días previos al evento, te sugerimos llevar un automóvil escolta para ti o para tu grupo de entrenamiento.

SEGURIDAD DE TUS PERTENENCIAS

La delincuencia ha crecido en nuestro país y por lo mismo debemos de tomar las precauciones necesarias para que en San Gil no se haga presente. Como nuestro deporte no es inmune a ella y desafortunadamente existen bandas que están robando bicicletas y también pertenencias en los eventos deportivos multitudinarios, queremos tomar las siguientes medidas de seguridad y prevención durante el fin de semana del TRIATLÓN SAN GIL!!

1.- No dejes tu bicicleta en el rack de tu automóvil sin supervisarla, o incluso dentro de tu vehículo dentro y fuera del fraccionamiento de San Gil.

2.- Es importante resaltar que no deberás dejar sin supervisión tu maleta o pertenencias a la hora de registrarte en el evento, durante tu visita a la EXPO ó durante tu entrenamiento de natación el día 8 de Julio del 2023, recuerda que será en un área designada del lago, de las 10:30 am a las 15:00 hrs.

Si decides nadar en el lago de San Gil el día sábado 8 de Julio, antes o después del registro que alguien supervise tus pertenencias, deja encargadas tus pertenencias a una persona de confianza.

3.- Otro tema importante es no dejar tu automóvil abierto con pertenencias dentro y a la vista. Independientemente de que el Club de Golf y Residencial San Gil y el Comité Organizador, cuentan con seguridad en todo momento, evita que la delincuencia

tome ventaja en los eventos masivos, verificando que cerraste tu vehículo con llave y alarma al acudir al registro o la EXPO.

4.- Para el estacionamiento el día del evento, que se ubicará en la barda perimetral del Club San Gil, contaremos con un importante grupo de vigilancia, que estará distribuido cada 100 metros a lo largo de todo el estacionamiento, contaremos con el apoyo de la Policía Municipal de San Juan del Río que estará en coordinación con el Centro de Mando que incluye la Guardia Nacional y Policía Estatal.

MUY IMPORTANTE: No dejes en tus vehículos objetos de valor a la vista, mejor utiliza el guardarropa de la competencia, que estará resguardado por el Comité Organizador. Puedes llevar una maleta en la cual guardes tus pertenencias. Con estos esfuerzos minimizaremos la posibilidad de que la delincuencia se presente en el fin de semana del TRIATLÓN SAN GIL.

ESTACIONAMIENTO EL DÍA DE LA COMPETENCIA

Sugerencia importante:

NO DEJAR NADA DE VALOR Y A LA VISTA EN SUS VEHÍCULOS.

1.- Por la cantidad de Vehículos que asisten al evento el día de la competencia, el domingo 9 de Julio el estacionamiento de los vehículos de Triatletas y acompañantes será fuera del Fraccionamiento y el Club de Golf San Gil.

2.- Los lugares para estacionarse, estarán asignados por el Staff del comité organizador, por el grupo de Seguridad del Fraccionamiento de San Gil y todas las zonas como se mencionó previamente, serán resguardadas por la Policía Municipal de San Juan del Río, por la Policía Estatal de Querétaro, la Guardia Nacional y por Seguridad Privada que complementarán el cuidado de los vehículos fuera de San Gil.

3.- La distancia a la zona de transición de los estacionamientos el día del evento no supera el kilómetro en su tramo más lejano, por esta razón, los participantes tendrán suficiente tiempo para llegar en las horas programadas por la competencia a la Zona de Transición.

IMPORTANTE: Les recordamos que la transición abre a las 5:00 de la mañana y se cierra a las 6.30 am.

En todo momento habrá personal asistiendo a los atletas y a sus familias, sobre los lugares en los cuales estará permitido estacionarse.

El Comité Organizador no se hace responsable de daños o robos parciales / totales de vehículos y/o pertenencias.

Queda estrictamente prohibido estacionar vehículos sobre las vialidades.

JUNTA PREVIA OBLIGATORIA PARA CATEGORIAS POR EDAD

Tanto el comité organizador como los oficiales técnicos de la FMTRI, estarán dando las instrucciones y recordando las reglas de la competencia. Es la oportunidad para que soluciones cualquier duda que tengas con respecto a tu competencia.



Gracias al éxito y el fácil seguimiento de las juntas virtuales, es probable que las juntas programada a llevarse a cabo el sábado 8 de Julio, en el jardín frente al lago del restaurante de la casa club de San Gil se mantengan virtuales, daremos a conocer esta información en las redes sociales con anticipación:

De llevarse a cabo de manera presencial, los horarios programados de las juntas previas serían los siguientes:

Junta TRIATLÓN SAN GIL 75K
5:30pm

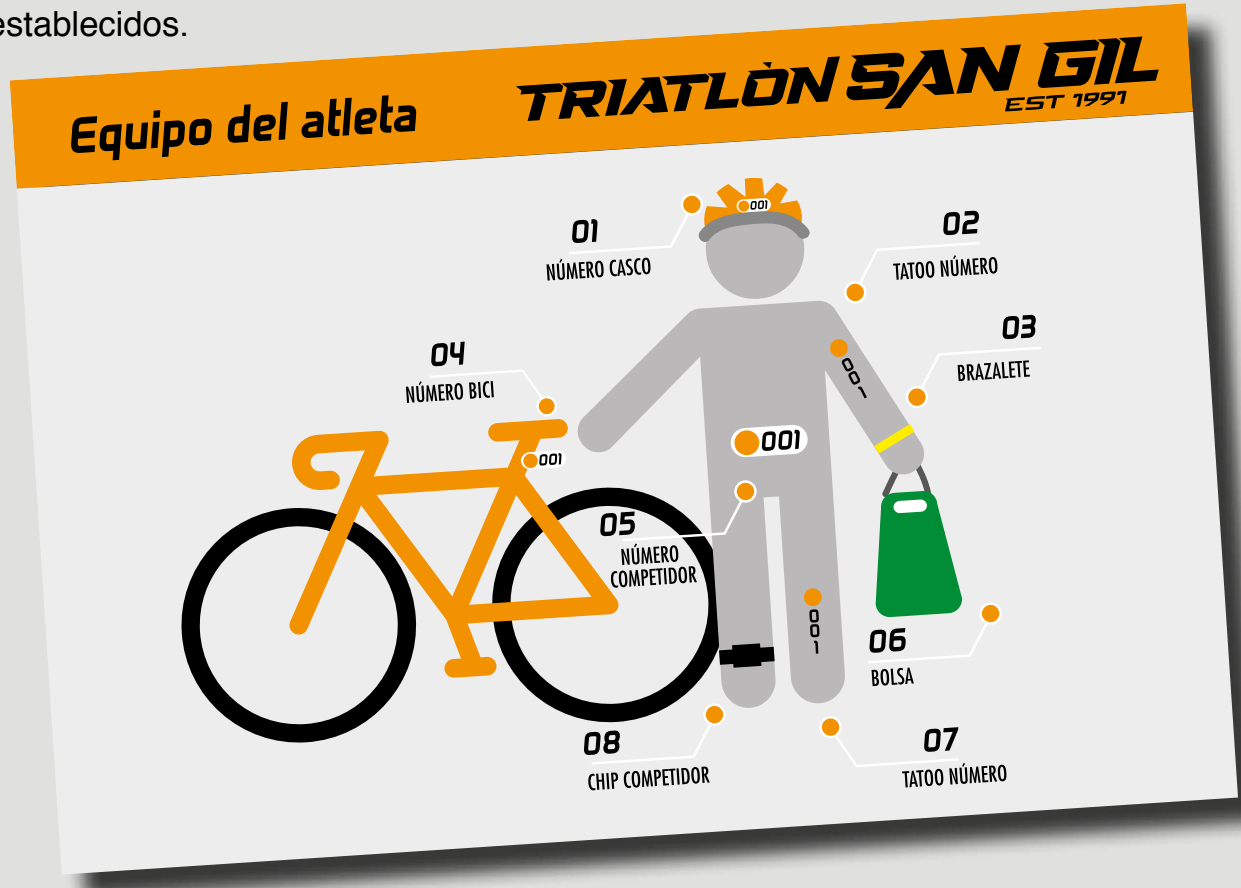
Junta TRIATLÓN Sprint
6:30 pm

REGISTRO OBLIGATORIO DE BICICLETA
El ingreso de las bicicletas a la Zona de Transición se llevará a cabo el Sábado 8 de Julio de 11:00 am a 6:30 pm en la entrada de la cancha de futbol de San Gil, estará bien señalizado el ingreso a la zona de transición. Todos los competidores deberán de ingresar sus bicicletas en el área de transición en los horarios establecidos.

NO ESTÁ PERMITIDO INGRESAR LA BICICLETA EL DÍA DEL EVENTO.

Para ingresar las bicicletas a la Transición, ya deberán de tener colocado el número de competidor en el cuadro. Este mismo día se marcará a los atletas con su número en brazo y pierna, así como con la letra de su categoría en la pantorrilla. Los atletas del TRIATLÓN SAN GIL 75k tendrán que colocarse sus tatuajes del evento. Los participantes deberán dejar sus bicicletas tal y como serán utilizadas durante la competencia.

No podrán hacer cambio de ruedas el día de la competencia. Los atletas podrán colocar las computadoras en las bicis hasta el día del evento. Estará permitido cubrir las bicicletas para protección del sol o de la lluvia, con cubiertas de bici.



En esta edición, estará permitido dejar adentro de la zona de transición en su espacio personal sus materiales de competencia. Sin embargo, bolsas, maletas, back packs, etc. Deberan ser resguardados en el Guardarropa, identificados con el número de competencia del atleta. El sábado 8 de Julio los competidores deberán solamente dejar su bicicleta y no podrán ingresar acompañados al Área o Zona de Transición. (ATR) (ZTR)

El equipo de competencia: tenis, ropa, lentes, gorra, toalla, etc., deberán llevarlo el día del evento y colocarlo en la transición antes del cierre de transición a las 6:30 am. Los competidores del TRIATLÓN SAN GIL 75k, podrán acomodar sus pertenencias en su rack de competencia, junto a sus bicicletas. deberán de dejar sus pertenencias para competir, dentro del horario de apertura de la ZTR, de 5:00 am a 6:30 am.

De igual forma, los participantes del TRIATLÓN Sprint San Gil deberán de colocar sus materiales de competencia, a un lado de su bicicleta en día del evento por la mañana. Cada rack tiene un espacio específico para cada uno de los atletas.

(El comité organizador no se hace responsable por objetos perdidos u olvidados al terminar la competencia).

NO USAR BLOQUEADOR ANTES DE SER MARCADOS.

El marcaje se llevará a cabo el sábado 8 de julio de 11:30 a 6:30 pm. a la entrada del registro e introducción de bicicletas en el área de transición a los atletas del TRIATLÓN Sprint, los atletas del TRIATLÓN San Gil, deberán de portar sus tatuajes, si todavía no se los colocan, deberán traerlos a la mano por si algún oficial se los solicita.

REMARCAJE DE COMPETIDORES EL DÍA DE LA COMPETENCIA

El re-marcaje comenzará a las 5.00 am en la zona de transición, después del marcaje, los competidores podrán revisar sus bicicletas, colocar las ánforas y preparar su equipo para la transición de nado a bici. Habrá personal voluntario, oficiales de la FMTRI, y finalmente Staff del comité organizador para ayudarlos en caso de ser necesario.

Es importante mencionar que de 5:00 am a 6:30 am, también contarán con apoyo mecánico para cualquier falla menor de sus bicicletas. Los mecánicos se ubicarán justo a la entrada del arco de Transición para la etapa del Ciclismo.

TRANSICIÓN

Todos los competidores deben estar fuera del área de transición a las 6:30 de la mañana en punto, tanto los atletas del TRIATLÓN San Gil 75k, como los del Sprint San Gil.

El tiempo máximo que toma llegar de la zona de transición a la zona de arranque son aproximadamente 10 minutos, por favor considera esta tiempo para no llegar tarde a tu salida.

Después de las 1:30 pm del día domingo 9 de Julio ya no habrá seguridad en el área de transición (ATR) por la que el comité organizador no se hará responsable de las bicicletas olvidadas ahí a partir de esa hora.

SERVICIO MECÁNICO PARA BICICLETAS

En la zona EXPO los días viernes 7 y sábado 8 de julio, será ubicado un stand especial para revisión de alguna falla menor de las Bicicletas y el stand estará visiblemente señalizado en la zona de la EXPO.

El día de la competencia 9 de JULIO, el apoyo mecánico se ubicará a un lado del puente de ingreso a la TRANSICIÓN, junto a la carpa de Penalty Box, y contará con personal para asistir a los atletas en fallas mecánicas menores como; falta de aire, apretar alguna pieza, etc. No será responsabilidad del apoyo mecánico el reparar alguna falla mayor de las bicicletas. Los competidores deberán ingresar a la Zona de Transición con sus bicicletas en óptimas condiciones.



28.4k

**SPRINT
SAN GIL**
EST 1991



BOLSA DE COMPETENCIA

El TRIATLÓN San Gil entregará una bolsa de competencia de color azul, que podrá utilizarse para el guardarropa, o para el “guardarropa light” a la salida de la natación.

El horario para dejar la bolsa de Competencia en el guardarropa oficial o en el “guardarropa light” será de 5:00 de la mañana, a 6:30 a.m. el domingo 9 de Julio.

BOLSA TRIATLÓN VERDE

Esta bolsa deberá de dejarse en la zona de transición en cualquiera de los guardarropas disponibles, el oficial o el “light”. Esta sección estará ubicada en la entrada de la zona de transición, a un lado de los racks del evento SPRINT (ver mapa),

Esta bolsa se recogerá al terminar la competencia en el guardarropa oficial, aunque hayas dejado tu bolsa en el “guardarropa light” en la salida de la natación.



75k

**TRIATLÓN
SAN GIL**
EST 1991



Salidas de Natación

Para la trigésima primera edición del Triatlón San Gil 2023, de natación regresan las salidas por categoría y grupos de Edad.

Salida inicial 6:45 am para los atletas profesionales. Las salidas para las categorías por edad, se darán posteriormente aproximadamente cada 4 minutos, atrás de los elite, primero los triatletas del 75K, y posteriormente los triatletas del 28.4K de acuerdo a los colores de gorra de natación detallado en las siguientes tablas.



COLOR / GORRA	CATEGORIA	SALIDA
Negra	X (Elite Varonil)	06:45
Blanca	Y (Elite Femenil)	06:46
Verde	D (35-39 años)	06:47
Amarilla	A (18-24 años)	06:47
Roja	B (25-29 años)	06:51
Naranja	C (30-34 años)	06:51
Azul	E (40-44 años)	06:55
	F (45-49) G (50-54) H (55-59) I (60-64) J (65 ó + años)	06:55
Rosa	Femenil	06:59
	Femenil (40 y más)	06:59
Verde lima	Relevos	07:03

SALIDAS




COLOR	GORRA	CATEGORIA	SALIDA
Verde		(30-39 años)	07:10
Roja		(40-49 años)	07:14
Negra		(16-17 años) (18-23 años) (24-29 años) (50-59 & 60 +)	07:20
Blanca		Categorías Femenil	07:22

SALIDAS



Natación 1.8 km Sprint 800m

El circuito de la natación estará señalado por las boyas siguiendo el perímetro del Lago de San Gil.

Los participantes del TRIATLÓN SAN GIL 75k, nadarán 1.8 km a lo largo de todo el perímetro del lago, salvo los últimos 400 metros, donde entrarán a la última mini bahía del Lago para completar el recorrido.

Este diseño también permitirá a los Triatletas del evento Sprint, salir en la última oleada del día Domingo 3 de Julio, justo detrás de la oleada de relevos del TRIATLÓN San Gil 75K. (Ver Mapa) Los 1.8 kilómetros de natación estarán marcados con boyas rojas y verdes a lo largo del circuito, las cuales permitirán a los atletas completar la distancia con mayor facilidad. Para el TRIATLÓN Sprint, los competidores deberán de nadar en el mismo sentido del TRIATLÓN San Gil los primeros 500 metros de su etapa. En su segundo giro, se dirigirán directamente al muelle del lago, para completar el kilómetro de su competencia. Las boyas para el evento SPRINT en la recta final rumbo a la transición serán de color Amarillo.

Las salidas de las categorías del TRIATLÓN Sprint arrancarán de la misma forma en el formato de Salidas por Grupos por Edad, y la primer salida se llevará a cabo aproximadamente a las 7:12 de la mañana.

TRIATLÓN SAN GIL 75k *El Tiempo límite en la etapa de natación las categorías individuales y relevo, es de 1 hora y 5 minutos.

SPRINT SAN GIL *El Tiempo límite en la etapa, 30 minutos para todas las categorías individuales.





Ciclismo Triatlón 60 km Sprint 22 km

CIRCUITO *Tiempo límite para completar el circuito, 3.45 horas de que arrancó la última oleada de la competencia con la categoría de RELEVOS.

Gracias al apoyo de la Guardia Nacional, así como de las Policías Estatal del Estado de Querétaro, y las Policías Municipales de San Juan del Río, Amealco, Pedro Escobedo y Huimilpan, se logra un cierre total del circuito del ciclismo.

Con la destacada participación de las autoridades, el circuito del TRIATLÓN SAN GIL ofrece a los competidores un gran reto, y lo más importante, una gran seguridad al bloquearse al 100%, y contar con autopistas en buen estado. El recorrido de la bicicleta se llevará a cabo en la autopista Federal México 120, de San Juan del Río – Amealco, así como en la autopista estatal No. 431, conocida como San Fandila. El circuito es en general una ruta de ida y vuelta en una forma irregular de Y. (Ver mapa)

En resumen el circuito se compone de la siguiente forma: a la salida del Club, los atletas recorren 6 kilómetros en la autopista rumbo a Amealco, y en el kilómetro 6, darán vuelta a la derecha para incorporarse a la autopista a San Fandila, No. 431, aproximadamente por 5 kilómetros más. De ahí los atletas darán vuelta en U en ese tramo de San Fandila que contiene varios columpios, y rodarán de regreso a la autopista No. 120.

Regresando de ese tramo, los atletas se reincorporan a la Autopista No. 431 rumbo al poblado de Galindo para comenzar la escalada hacia Amealco. A partir del poblado de Amealco, a un costado del Hotel Fiesta Americana Galindo, los atletas comienzan la escalada principal hacia el poblado “Puerta de Alegría”. Pasando Puerta de Alegría, sigue la escalada hasta el km 35.150 Km aproximadamente, en donde se encuentra un puente que cruza la Autopista Palmillas – Guanajuato. Llegando al entronque de la autopista a Huimilpan se localizará en último retorno que será nuevamente una vuelta en U para comenzar el descenso. Los 25 kilómetros del regreso, toda la tendencia es de bajada, en donde los atletas podrán recuperarse para hacer una buena carrera de 13.2 kilómetros. Existen varios topes que están visiblemente marcados, en donde deberás tener cuidado y considerar la posibilidad de reducir un poco la velocidad. Varios segmentos del circuito contarán con voluntarios indicando la zona en la que deberás disminuir la velocidad para evitar accidentes.

El circuito del TRIATLÓN Sprint, se llevará a cabo en la misma ruta del evento principal, pero con el retorno en el kilómetro 11, para que los atletas de esta competencia completen 22 kilómetros que corresponden la distancia del ciclismo del Sprint.

Reglas Generales:

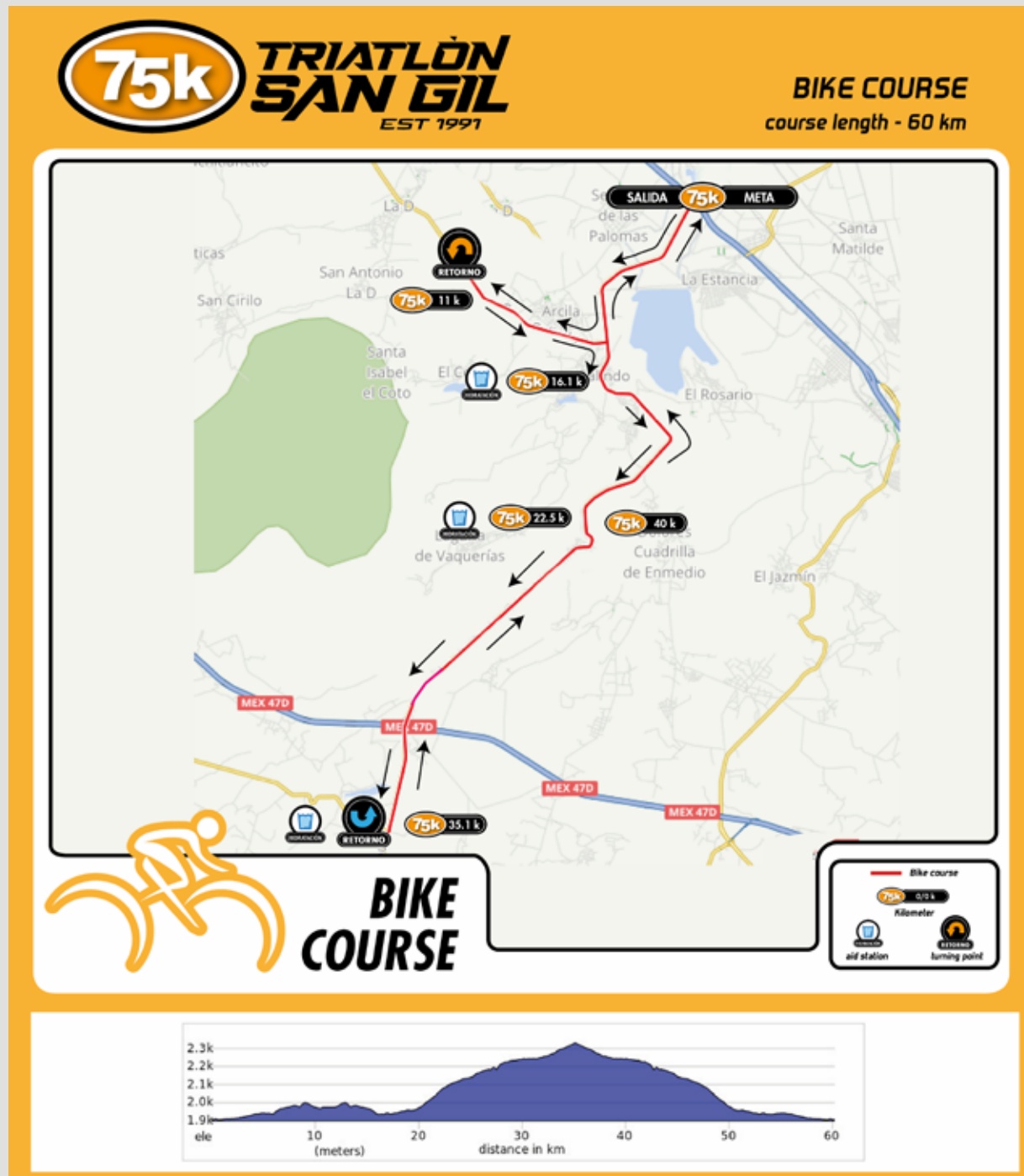
- **Competir** con el número de carrera en la etapa del ciclismo, utilizándolo en la espalda.
- Regla Principal de la Etapa: **NO DRAFTING** • Es importante que recuerdes que el Drafting (Chupar llanta en el ciclismo) Queda estrictamente prohibido en el TRIATLÓN San Gil y TRIATLÓN Sprint, en todas las categorías y distancias, por lo cual te sugerimos respetar la distancia de 15 metros entre los competidores amateurs, y de 20 metros en atletas profesionales. También recuerda que el bloqueo será motivo de amonestación y los competidores solo tendrán derecho a una amonestación, la segunda falta dará lugar a la descalificación.

- Los Oficiales Técnicos de la Federación Mexicana de Triatlón, podrán hacer detenciones a cualquier atleta que se encuentre violando la distancia o bloqueando, y se hará un “stop and go”, con amonestación. La amonestación generará una penalización de 3 minutos a la hora de llegar a la Zona de Transición en la carpa de Penalización (Penalty BOX). Si un competidor es amonestado, se le tachará el número de competidor, o en su caso el número de la bicicleta. El competidor amonestado, será anotado en la lista de amonestaciones, y deberá cumplir sus 3 minutos de penalización en la “CARPA DE AMONESTACIONES ó “PENALTY BOX”. Es importante resaltar, que es responsabilidad del competidor amonestado, el detenerse antes de ir a su rack de competencia para cumplir con su penalización en tiempo, de no hacerlo, el competidor será descalificado, y se le notificará al terminar la competencia.

Podrás conocer más a detalle el reglamento de competencia en http://www.triatlon.com.mx/reglamento_1.html

PUNTOS IMPORTANTES PARA EL CICLISMO

- Gracias al Gobierno Federal, y del Estado de Querétaro, el recorrido se encuentra en buenas condiciones, en caso de existir zonas irregulares, estas serán marcadas visiblemente para seguridad de los competidores.



Carrera Triatlón 13.2 km Sprint 5.6 km

Tiempo límite para completar la competencia de TRIATLÓN SAN GIL , 5.30 horas.
Tiempo límite para completar el TRIATLÓN Sprint, 2 horas y media.

La etapa de carrera para el TRIATLÓN San Gil & Sprint, se llevarán a cabo dentro del fraccionamiento del Club de Golf San Gil por las calles principales del circuito, (ver mapa). Todo el circuito estará marcado con conos e indicaciones de colores fosforescentes. El circuito estará marcado con marcas adicionales con conos, banderas, etc. para todos los puntos en donde los atletas hacen un giro o en alguna desviación.



• La carrera de 13.2 kilómetros se lleva a cabo dentro del Fraccionamiento de San Gil a lo largo de todo el perímetro del Club, posteriormente en el kilómetro 6.5, los atletas ingresan a la recta del famoso “Triángulo de las Bermudas” que es la zona no fraccionada del Club, que se ubica pasando los hoyos de golf número 2 y 3. No se correrá todo ese segmento, sólo la recta principal.

Para el TRIATLÓN Sprint, el circuito de 5.6 kilómetros será solo una vuelta a lo largo del fraccionamiento de San Gil.



PUNTOS IMPORTANTES PARA LA CARRERA

Conocimiento del Circuito:

IMPORTANTE: El participante es responsable de conocer el circuito y seguir las marcas y conos del recorrido. También es el responsable de contabilizar sus dos vueltas al circuito de 13.2 kilómetros.

- Contaremos con abastecimientos cada 2.5 kilómetros. Será obligatorio el portar el número de competencia al frente y visible.
- El no portar el número de competencia, será motivo de descalificación en el lugar y el competidor deberá de retirarse del circuito.
- Queda prohibido correr con audífonos, o cualquier sistema de audio.
- Habrá hidratación de bebidas isotónicas y de agua purificada en las zonas de abastecimiento del circuito y en la meta.





PREMIOS PARA LA CATEGORÍA PROFESIONAL

Bolsa de Premios para el TRIATLÓN SAN GIL 75k Querétaro 2023, tanto para la rama varonil como la femenil.

Premios en Pesos Mexicanos

1er. lugar	25,000 MXP
2do. lugar	15,000 MXP
3er. lugar	10,000 MXP
4to. lugar	7,500 MXP
5to. lugar	5,000 MXP

El TRIATLÓN SAN GIL Querétaro repartirá un total de \$ 125,000.00 (Ciento veinticinco mil pesos) para las categorías femenil y varonil profesional. Si eres atleta profesional, y estas avalado por la Federación de tu país, por favor llena el formulario del siguiente link: [http:// TRIATLÓN-sangil.com/informacion-del-evento/](http://TRIATLÓN-sangil.com/informacion-del-evento/)

El TRIATLÓN SAN GIL tiene como prioridad el apoyar a los atletas profesionales de Triatlón. Por lo mismo manejamos la política de que el registro al evento es gratuito de acuerdo a las siguientes políticas:

Existen actualmente dos ranking mundiales, el tradicional de <https://triathlon.org/rankings>, para triatletas de distancia olímpica, y un nuevo ranking mundial de triatletas profesionales de largas distancias llamado PTO <https://protriathletes.org/rankings/> que incluye a todos los atletas que participan en distancias medias y Largas a nivel mundial. TRIATLÓN SAN GIL ofrecerá el apoyo de participar en el evento de San Gil con los siguientes criterios:

Los atletas rankeados del 1 al 250 del mundo en alguno de los rankings, no pagarán inscripción al evento en la categoría profesional.

Los atletas rankeados del 251 a 400 del mundo, recibirán un descuento del 50% del costo de inscripción a la competencia, que será el mismo que las categorías por edad. Para atletas fuera de este ranking, el costo de inscripción será el mismo que en las categorías por edad.

Los atletas profesionales interesados en participar en el TRIATLÓN SAN GIL 2023, deberán contactar al Comité organizador, para cerrar su invitación. Les sugerimos hacer el trámite con tiempo ya que solo habrá 20 lugares disponibles en la categoría elite este año.

Es importante resaltar que los atletas elite deberán acreditar su estatus profesional por su respectiva Federación, y contactarnos directamente con su estatus de profesional al correo: info@triatlon-sangil.com

POLÍTICA DE META DEL TRIATLÓN GIL LA LLEGADA EN FAMILIA ES UNA TRADICIÓN DEL TRIATLÓN SAN GIL DESDE SUS INICIOS EN 1991.

Se permitirá a acompañantes o familiares el acceso al carril de meta y cruzar la misma con los atletas participantes. (un máximo de 2 acompañantes por competidor). Esta política permitirá que cada competidor pueda cruzar con seguridad y sin ser interferido o interferir la llegada de los demás.

Los acompañantes deberán salir de la zona de meta, después de cruzar el puente de llegada, y los participantes continuarán en la zona de meta, para pasar a la sección en la cual recibirán su medalla y playera de finalista y posteriormente podrán acceder a la zona de recuperación, ya sin acompañantes.

* Favor de no interferir a otros participantes, al entrar en la meta con familiares y/o amigos.

CARRIL DE RECUPERACIÓN

Se abrirá un carril largo, para que, al cruzar la meta, se te entregue en una bolsa tu playera y medalla, y al recorrer el carril se te ofrecerá:

- BEBIDAS ISOTÓNICAS
- AGUA EMBOTELLADA
- REFRESCO DE COLA
- CERVEZA
- Y FRUTAS COMPLETAS

las cuales serán entregadas solo por el personal autorizado, quién en todo tiempo portarán guantes y cubrebocas.

REGLAMENTO DE COMPETENCIA

Esta competencia se registrará bajo el reglamento de la **Federación Mexicana de Triatlón**, en la modalidad de No Drafting. http://www.competencia.com.mx/reglamento_1.html

REGLAMENTO DE TIEMPOS

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

El tiempo límite de la natación para la prueba de **1.8k del TRIATLÓN San Gil será de 1 hora y 5 minutos** después del arranque de la categoría de relevos. Cualquier competidor que se encuentre en el agua después de ese tiempo, será descalificado y retirado de la competencia.

Los competidores descalificados no tienen permiso para continuar la competencia después del tiempo límite de **3.45 horas** para completar las etapas de natación y ciclismo.

Las mismas condiciones se aplican para el segmento de carrera que tendrá como **tiempo límite 5:30 horas** después del arranque.

Los tiempos máximos para el Sprint San Gil serán los siguientes:

Para el Sprint San Gil el tiempo máximo para esta etapa es de **30 minutos** para la natación, **1 hora y 40 minutos** para completar las etapas de natación y ciclismo.

Las mismas condiciones se aplican para el segmento de carrera que tendrá como **tiempo límite 2:30 horas** después del arranque.

Es muy importante que tomen en cuenta ésta **REGLAMENTACIÓN** de tiempos límite y que se adhieran a éstas condiciones de límite de tiempo, ya que son medidas de seguridad tanto para los atletas que deben abandonar la prueba como para aquellos que se encuentran compitiendo. Esto hará que la calidad de la competencia se mantenga.

Es importante que si un participante abandona en cualquier segmento, lo notifique a un oficial técnico y regrese el chip. Es esencial para nosotros, como comité organizador, saber en todo momento en qué parte de la ruta se encuentran.

Los chips que no sean devueltos tendrán un costo de \$30 dólares el cual será cargado a la tarjeta de crédito que se utilizó





para inscribirse al evento. En el caso de haberse inscrito con transferencia bancaria o depósito bancario, el atleta que extravíe el chip, deberá depositar el monto de la pérdida del chip, en un periodo no mayor a 15 días.

Es responsabilidad de los atletas conocer todos los aspectos y el reglamento oficial del Triatlón que incluye las etapas de la natación, ciclismo y carrera pedestre.

- Los participantes deben seguir las indicaciones de los oficiales técnicos y autoridades locales.

- Los oficiales técnicos tienen la autoridad para descalificar a cualquier atleta.

- El personal médico tendrá la decisión FINAL para retirar de la competencia a cualquier atleta que consideren se encuentra en riesgo debido a la 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.

- Ningún participante podrá utilizar medicamentos o sustancias para ayudar al desarrollo de su competencia.

- Cometer fraude, tratar abusivamente a los voluntarios u otros actos antideportivos son motivo de descalificación y dará como resultado la suspensión del atleta en futuros eventos del TRIATLÓN en México y posibles sanciones

- 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 técnico y entregarle el chip y número de competidor inmediatamente.

Es muy importante para los oficiales técnicos tener el 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 sea sancionado para no participar en eventos organizados por HEGLENNCO SPORTS MÉXICO en el futuro.

- Es necesario que los participantes sean capaces de mantener el control de su bici y operarla a una velocidad razonable sin comprometer la seguridad de los voluntarios en las estaciones de abasto, de otros atletas y público en general. El manejo inadecuado de una bicicleta o bici manual será motivo de descalificación.

- Los cascos deben contar con aprobación de CPSC / INSI y ser utilizados durante toda la etapa de ciclismo. No se permitirá competir con cascos que no cumplan las certificaciones.

- Cualquier atleta rodando sin casco o con la correa desabrochada o con un casco no certificado será descalificado.

RECUERDEN QUE EL DRAFTING ESTÁ ESTRICTAMENTE PROHIBIDO

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 reemplazar el sodio causa hiponatremia, el sodio se pierde mediante la orina y recuerde comer alimentos salados durante la competencia o previo a ésta.

•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 ponga 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 causante 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 jueces y siempre utilizar 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 el área de recuperación hasta que tú y tus acompañantes estén seguros de que estas bien.

La seguridad de los competidores es nuestra prioridad.

PUESTOS DE ABASTECIMIENTO CICLISMO: estarán ubicados aproximadamente en los km 16.5, 25 y 35, en estos puntos encontrarás Powerade, agua, hielo, plátanos, naranjas y serán abastecimientos solo para los atletas del evento 75K. Los atletas del Sprint San Gil, deberán de llevar sus propios abastecimientos del Ciclismo.

No habrá abastecimiento para los atletas del evento Sprint en la etapa de ciclismo.

Los puestos de abastecimiento de la bici se cerrarán a las 3:45 horas a partir del disparo de arranque de la categoría de RELEVOS.

13.2 kilómetros de Carrera: Cada dos kilómetros y medio, te ofrecerán Powerade, agua, hielo, plátanos, naranjas, amaranto en barras, Coca-Cola y vaselina.

Los puestos de abastecimiento del medio maratón cerrarán a las 8:30 horas después de haber iniciado el evento.

META

Al llegar a la meta todos los atletas recibirán una medalla y playera de finalista (es muy importante que busquen el módulo correspondiente ya que no se entregarán o enviarán después de este momento).

En esta área también se encuentra una carpa médica, donde podrán ser atendidos si es necesario por personal de Cruz Roja.

ÁREA DE RECUPERACIÓN

El área de recuperación se encuentra saliendo de la meta a un costado izquierdo.

A esta zona solo podrán entrar los competidores, los cuales son identificados por portar su brazalete y números de competencia.

Es importante comentarles que el abastecimiento de esta zona es exclusivo para los participantes, los cuales NO deberán compartirlo con familiares o invitados, esto con el fin de respetar a sus compañeros que faltan por llegar a esta zona.

CEREMONIAS DE PREMIACIÓN

Domingo 9 de Julio

TRIATLÓN SAN GIL Profesionales, al terminar la premiación del evento Sprint San Gil, aproximadamente a las 11:00 am.

SPRINT SAN GIL, aproximadamente a las 10:30 am. El podium de premiación se ubicará a un lado de la Meta del evento.

TRIATLÓN SAN GIL categorías por edad y relevos; 12:45 pm aproximadamente. Lugar: En el mismo podium, un lado de la Zona de Recuperación y META.

Se premiará con medalla a los primeros 3 lugares de cada categoría de grupos por edad y relevos.

FOTOGRAFÍAS OFICIALES

Las fotos oficiales de los eventos del TRIATLÓN SAN GIL se podrán adquirir a través de la página.

KIDS ZONE

Estará ubicada a un lado de la Salida del Ciclismo, en el jardín lateral de la Iglesia del Club Campestre San Gil.

PUESTOS DE ALIMENTOS

La Casa Club de San Gil contará con un amplio servicio para los participantes y sus familias los 3 días del evento. El día de la competencia, habrá una sección especial de comida a un lado de la Transición, que ofrecerá distintas opciones en puestos de comida para los acompañantes y espectadores.



Junior & Women's Swim & Run

Estamos buscando que las futuras generaciones entren al bello deporte del Triatlón, el Junior Swim & Run es la oportunidad ideal para los futuros deportistas y también para que los más experimentados, sientan el ambiente de un evento TRIATLÓN.

El evento de Junior Swim & Run será un evento de natación y carrera para diferentes categorías. Los pequeños tendrán la oportunidad de participar en parte de los circuitos oficiales del TRIATLÓN San Gil y llegar a la prestigiada meta de este evento internacional. Es la mejor oportunidad para que los pequeños, jóvenes y mujeres que comienzan en el deporte, busquen compartir la emoción de participar en un evento de más de una disciplina.



PODER EJECUTIVO DEL ESTADO DE QUERÉTARO



INDEREQ





Esperamos la participación de 200 pequeños, jóvenes y mujeres, en los eventos de apertura del TRIATLÓN SAN GIL, que serán el Jr y Women's Swim & Run!!!

El registro del evento se llevará a cabo el día viernes 7 de Julio de las 12:00 pm a las 5.30 pm, en el salón de usos múltiples del club de golf San Gil, el cual se encuentra debajo del Gym que está ubicado frente a la alberca.

La junta previa de los eventos de Swim & Run serán el día del evento a las 7:45 am en el Jardín del lago frente al muelle de del Lago de San Gil.

Todos los participantes del Junior Swim & Run así como del Women's Swim & Run recibirán:

- Número de competencia y chip para registro de tiempo.
- Medalla de Finalista al terminar la prueba.
- Una playera Finalista al terminar la prueba.

Las competencias de Junior Swim & Run y el Women's Swim & Run, comenzarán a las 8:00 am el sábado 8 de Julio, y habrá tres salidas para las diferentes categorías del evento.

COLOR	GORRA	CATEGORIA	SALIDA
Azul		13-15 & 16 +	08:00
Rosa		Women's Challenge	08:03
Roja		10 a 12 años	08:30
Naranja		6 a 9 años	08:50

*Los horarios de salida pueden variar.

SALIDAS



75k

**TRIATLÓN
SAN GIL**
EST 1991



INDEREQ

