

GUÍA DEL ATLETA

06 JUL 2025

SAN GIL
TRIATLON
QUERÉTARO
EST 1991

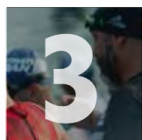
86k

89k

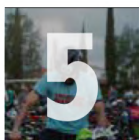
26.3k



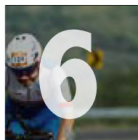
TABLA DE CONTENIDOS



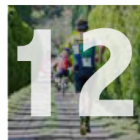
3
BIENVENIDA



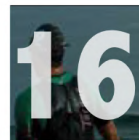
5
**PROGRAMA
DE
COMPETENCIA**



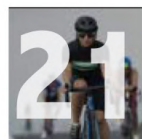
6
**REGISTRO
DE
ATLETAS**



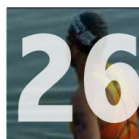
12
NATACIÓN



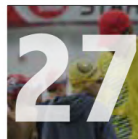
16
CICLISMO



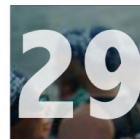
21
CARRERA



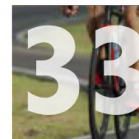
26
**REGLAMENTO
DE LA
COMPETENCIA**



27
**INFORMACIÓN
MÉDICA**



29
**SWIM RUN JR.
WOMAN,
AQUA RUN**



33
**SALIDAS
SWIM & RUN
AQUA RUN**



PODER EJECUTIVO DEL ESTADO DE
QUERÉTARO



BIENVENIDOS BIENVENIDOS BIENVENIDOS

Todo listo para el Triatlón San Gil, Querétaro 2025, la trigésima tercera edición del evento se llevará a cabo el próximo 05 y 06 de Julio, se espera la participación en los 6 eventos del fin de semana, de más de 1,300 triatletas de todo el país.

La trigésima tercera 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 05 y el domingo 06 de Julio en las bellas instalaciones del Club y Residencial San Gil, así como en la autopista federal número 120 en su tramo de San Gil a la desviación de Amealco - Huimilpan.

Nuestro objetivo para el Triatlón San Gil Querétaro 2025, 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 Querétaro, es una de las competencias de mayor tradición y una de las más esperadas en el país y de las pocas que cumplen más tres décadas de organizarse.

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

“Suerte a todos”

HEGLENNCO SPORTS MÉXICO



* El cupo limitado del Triatlón San Gil, Querétaro 2025 será de 1,300 atletas sumando las 6 competencias que ofrece el fin de semana.



PODER EJECUTIVO DEL ESTADO DE
QUERÉTARO



SHIMANO

**POWER
ADE.**



PROGRAMA DE COMPETENCIA

Viernes 04 de Julio de 2025

EXPO	Casa club San Gil	12:00 pm - 6:30 pm
Entrega de paquetes de competencia	Salón de eventos San Gil	12:00 pm - 6:30 pm

Sábado 05 de Julio de 2025

Junta previa SWIM & RUN y AQUA RUN	Casa club San Gil	7:45 am
Arranque eventos SWIM & RUN y AQUA RUN	Casa club San Gil	8:00 am
EXPO	Casa club San Gil	10:00 am - 7:00 pm
Entrega de paquetes de competencia	Salón de eventos San Gil	11:00 am - 6:00 pm
Soporte mecánico para bicicletas	EXPO	10:00 am - 6:00 pm
Práctica de natación	Lago San Gil	10:30 am - 2:00 pm
Registro de bicicletas en zona de transición	Cancha de Soccer San Gil	11:00 am - 6:00 pm

Domingo 06 de Julio de 2025

Apertura de Zona de Transición	Cancha de Futbol San Gil	5:00 am
Apoyo mecánico disponible	T1 Entrega / salida de ciclismo	5:00 am - 6:30 am
Cierre de la zona de transición	Cancha de Futbol San Gil	6:15 am TRIATLÓN & DUATLÓN 6:30 am SPRINT
Arranque de evento / Salida de profesionales	Muelle de Lago San Gil	6:30 am Salida ELITE 86k
Arranque primer oleada Categoría / Edad	Muelle de Lago San Gil	6:32 am
Arranque única salida DUATLÓN San Gil	Muelle de Lago San Gil	6:38 am
Arranque primer oleada de SPRINT/Elite	Muelle de Lago San Gil	6:55 am
Apertura EXPO	Jardín a un lado de la Iglesia transición	9:00 am - 2:00 pm
Apertura Zona Infantil	Jardín a un lado de la Iglesia transición	10:00 am - 2:00 pm
Ceremonia de premiación SPRINT TRIATLÓN y DUATLÓN	Área de transición	10:45 am 12:30 pm
Cierre T2, Salida de bicicletas	Área de transición	12:00 pm

*La salida comenzará a la llegada del último ciclista a la transición dentro de los tiempos reglamentarios de la competencia

La EXPO del TRIATLÓN SAN GIL estará ubicada en la entrada de la Casa Club los días viernes 05 y el sábado 06, el día domingo 06 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 04 de Julio: Registro de competidores de las categorías: Junior, Women, Aqua Run, Sprint, Duatlón y TRIATLÓN San Gil Querétaro de 12:00 pm - 6:30 pm
- Sábado 05 de Julio: de 12:00 pm - 6:30 pm
- Domingo 06 de Julio:

NO HABRÁ ENTREGA DE PAQUETES EL DÍA 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) Confirma tu número de participante en la lista de atletas que estará colocada en la entrada del Registro o revisala por internet en la siguiente liga: <https://www.triatlonsangil.com/informacion-del-evento/lista-departicipantes/>

2) 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.

3) 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 \$200.00 (doscientos pesos).

¿Que contiene tu paquete de competidor?

• Números de competencia. (En el caso de TRIATLÓN 86K y DUATLÓN 89K / media distancia / planilla de calcomanías para casco, números de carrera y tatuajes)

- Gorra de natación
- Brazaletes de atleta
- Bolsa de transición
- Chip
- Morral conmemorativo del evento en la distancia Sprint.
- Morral conmemorativo del evento del evento Duatlón.

• **Playera de manga larga conmemorativa del evento en la distancia TRIATLÓN 86K únicamente.**

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 2025.

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.) DE COMPETENCIA.

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 de San Gil en sus diferentes distancias **no son transferibles ni reembolsables y son válidas sólo para esta edición del evento (2025)**, 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 86K, el TRIATLÓN Sprint y el DUATLÓN no se permitirá retirar la bicicleta de la zona de transición a quien no tengapuesto 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 05 de julio de 10:30 a 14:00 horas en la zona establecida por el Comité Organizador. Por tu seguridad, deberás respetar en rectángulo que se fijará entre la salida de la etapa de natación y la segunda boya Grande del evento 86K.

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. Te sugerimos llevar un automóvil escolta para ti y/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 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 05 de Julio del 2025, recuerda que será en un área designada del lago, de las 10:30am a las 14:00 hrs. Si decides nadar en el lago de San Gil el día sábado 05 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 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 6 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 6:15 am TRIATLÓN y DUATLÓN y 6:30 am SPRINT.

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.

JUNTAS PREVIAS OBLIGATORIAS PARA CATEGORÍAS 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, las juntas para la XXXIII será virtuales y daremos a conocer en nuestras redes sociales, la fecha en la cual ya esten disponibles.

Los horarios programados de las juntas previas serían los siguientes:

TRIATLÓN SAN GIL 86K
Junta en línea

TRIATLÓN Sprint
Junta en línea

DUATLÓN
Junta en línea

RE-MARCAJE DE COMPETIDORES EL DÍA DE LA COMPETENCIA

El re-marcaje comenzará a las 4:45 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. Los atletas del TRIATLÓN y DUATLÓN San Gil, media distancia, a las 6:15 en punto.

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

Después de las 1:30 pm del día domingo 06 de Julio ya no habrá seguridad en el área de transición (ATR) por lo 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 04 y sábado 05 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 06 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, ajustes mecánicos básicos, 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



BOLSA DE COMPETENCIA

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

El horario para dejar la bolsa de Competencia en el guardaropa oficial o en el “guarda ropa light” será de 5:00 de la mañana, a 6:30 a.m. el domingo 06 de Julio.

BOLSA MULTI-SPORTS ROJA

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 guarda ropa oficial, aunque hayas dejado tu bolsa en el “guarda ropa light” en la salida de la natación.



NATACIÓN



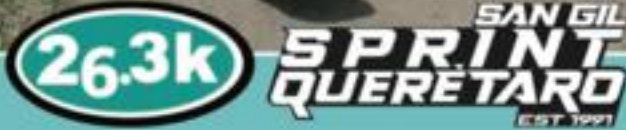
Salidas de Natación

Para la trigésima tercera edición del Triatlón San Gil 2025, en natación, regresan las salida por categoría y grupos de Edad.

Salida inicial 6:30 am para los atletas profesionales. Las salidas para las categorías por edad, se darán posteriormente cada 2 a 4 minutos, atrás de los elite, primero los triatletas del 86K, y posteriormente los triatletas del 26.3K de acuerdo a los colores de gorra de natación detallado en las siguientes tablas.



Categoría	Salida	Gorra
Elite varonil	6:30 AM	
Élite femenil	6:31 AM	
A,B 18-24/25-29 años	6:32 AM	
C,D 30-34/35-39 años	6:34 AM	
E,F 40-44/45-49 años	6:36 AM	
G,H,I,J 50-54,55-59,60-64, 65-69 años	6:38 AM	
Femenil 18 en adelante	6:42AM	
Relevos	6:43 AM	



Categoría	Salida	Gorra
Elite varonil	7:05 AM	
Élite femenil	7:06 AM	
JV, SA 16-17, 18-24 años	7:07 AM	
SB 25-29 años	7:09 AM	
SC 30-34 años	7:11 AM	
SD 35-39 años	7:13 AM	
SE,SF 40-44, 45-49 años	7:15 AM	
SG,SH,SI,SJ,SK,SL 50-54,55-59,60-64,65-69,7 0-74, 75 + años	7:17 AM	
Femenil 18 en adelante	7:21 AM	
Relevos	7:23 AM	



NATACIÓN

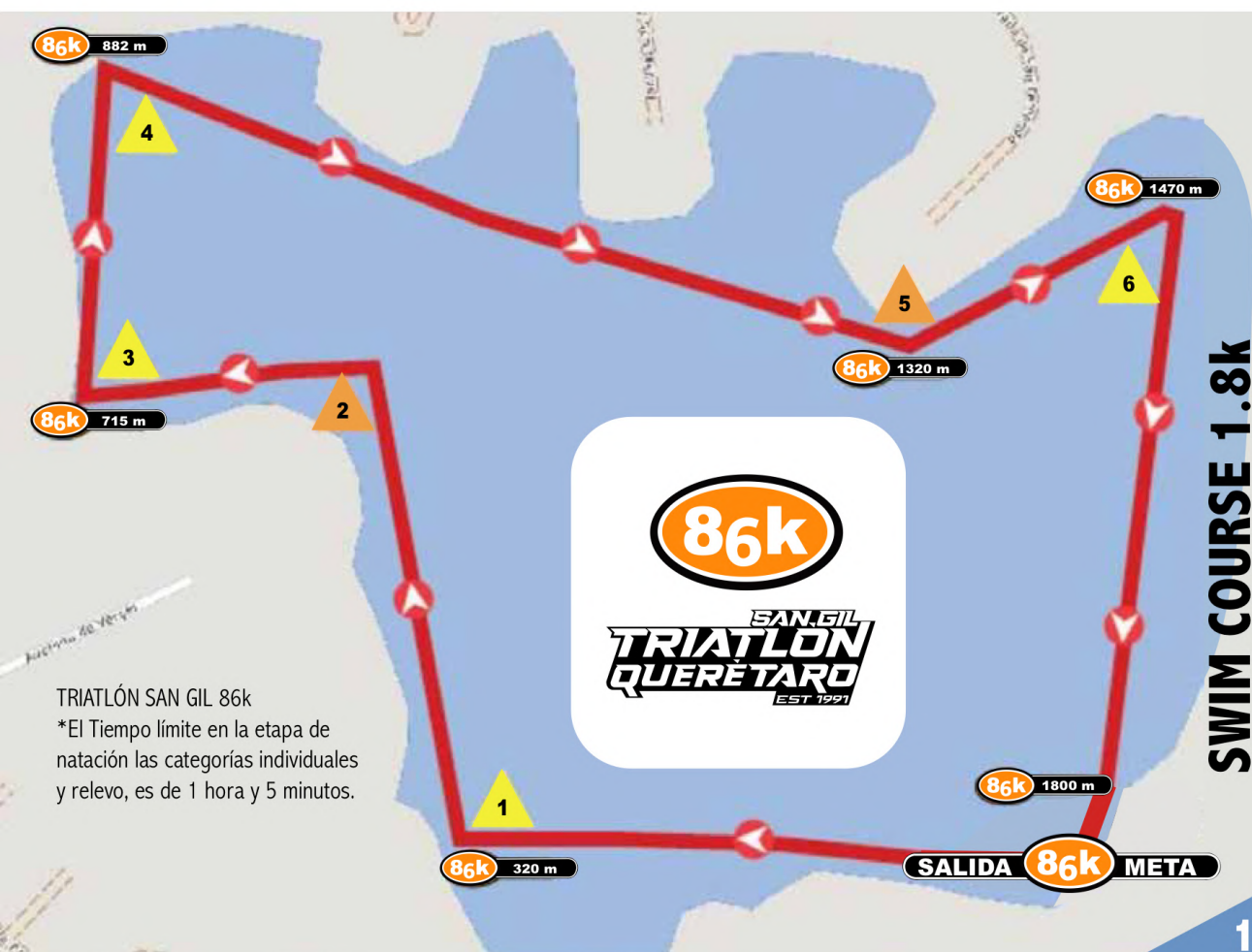
86k
1.8 km
26.3k
750 m

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

Los participantes del TRIATLÓN SAN GIL 86k, 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 06 de Julio, justo detrás de la oleada de relevos del TRIATLÓN San Gil 86K. (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 distancias 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 / Verde.

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 6:55 de la mañana.





SWIM COURSE 750m



SPRINT SAN GIL *El Tiempo límite en la etapa, 25 minutos para todas las categorías individuales.



PODER EJECUTIVO DEL ESTADO DE
QUERÉTARO



SHIMANO



CICLISMO

CICLISMO



70 km



70 km



20 km

Nuevas Rutas para el Ciclismo del Triatlón San Gil Querétaro 2025

Queremos agradecer a la Secretaría de Infraestructura, Comunicaciones y Transportes, delegación Querétaro, (SCT) por su gran apoyo al Triatlón San Gil, especialmente por mantener en buen estado las autopistas en las cuales se llevará a cabo el ciclismo y agradecer también la participación de los tres niveles de Gobierno para la realización del evento.

Por lo anterior, decidimos hacer un pequeño cambio en las rutas del ciclismo, para garantizar a los participantes las mejores condiciones de las autopistas en las cuales se lleva a cabo el ciclismo.

A partir de este año, el circuito de 70 kilómetros de Ciclismo para los eventos del Triatlón & Duatlón San Gil de media distancia, se llevará a cabo únicamente en la autopista Federal No. 120, en su tramo de San Juan del Río (San Gil) a Amealco que la SCT mantiene todo el año en buenas condiciones.

Por esta razón y debido a que el tramo estatal a San Fandila (Los Cues) no se encuentra en condiciones para el ciclismo de ruta, haremos un circuito de 2 vueltas para los eventos tanto Sprint como el Triatlón y Duatlón San Gil de media distancia que describiremos a continuación:

La ruta comienza con la salida tradicional del fraccionamiento de San Gil, los atletas rodarán por la autopista federal 120 hasta el kilómetro 6 (la desviación a San Fandila) primer retorno (R1) y en ese punto retornarán rumbo a San Gil para cubrir los primeros 11 kilómetros segundo retorno (R2).

Les recordamos que en los retornos los atletas deberán pegarse a su izquierda cuando se aproximen al retorno, tendremos señalamientos a 500 metros para tanto Sprinters, como Triatletas y Duatletas de media distancia, con ese señalamiento sabrán que se aproxima la vuelta a la izquierda.

Los retornos se ubicarán en los kilómetros 6 y 11 para los eventos de media distancia, deberás recordar estos kilometrajes durante tu recorrido. Al llegar al kilómetro 17, los Sprinters regresarán a San Gil, y los Triatletas y Duatletas de media Distancia comenzarán su escalada.

El tercer retorno (R3) se ubicará al terminar el ascenso en el kilómetro 35, para dar vuelta a la izquierda y comenzar el largo descenso hasta San Gil.

Reglas Generales:

• **Competir con el número de carrera en la etapa del ciclismo, utilizándolo en la espalda en la etapa del ciclismo.**

• 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, DUATLÓN y TRIATLÓN Sprint, en todas las categorías y distancias, por lo cual te sugerimos respetar la distancia de **20 metros entre los competidores amateurs, y de 25 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.

ÚNICAMENTE la categoría Elite varonil y femenil SPRINT, no aplicará la regla del NO DRAFTING.

• 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 la página web de la FMTRI.

BIKE COURSE

BIKE

COURSE

70k

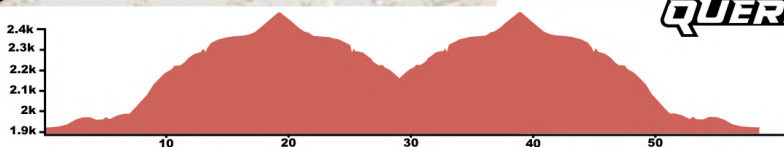


86k

SAN GIL
TRIATLÓN
QUERÉTARO
EST 1991

89k

SAN GIL
DUATLÓN
QUERÉTARO
EST 1991



TRIATLÓN Y DUATLÓN QUERÉTARO *El Tiempo límite en la etapa, 2 horas y 40 minutos para todas las categorías.



TIEMPOS MÁXIMOS

Natación	Ciclismo	Carrera
1.8 km	70 km	14.2 km
1:05 hrs MÁXIMO NETO	2:40 hrs 3:45 hrs TIEMPO ACUMULADO	1:45 hrs 5:30 hrs TIEMPO ACUMULADO
A partir de que arrancó, no podrá salir a la etapa de ciclismo después de este tiempo.	A partir de que arrancó, no podrá salir a la etapa de carrera después de este tiempo.	Tiempo límite para llegar a la meta a partir de que arrancó.

»»»»

86k **QUATLÓN** **SAN GIL**
EST 1991

TIEMPOS MÁXIMOS

Carrera 1	Ciclismo	Carrera 2
4.8 km	70 km	14.2 km
35 min MÁXIMO NETO	2:40 hrs 3:35 hrs TIEMPO ACUMULADO	1:45 hrs 5:00 hrs TIEMPO ACUMULADO
A partir de que arrancó, no podrá salir a la etapa de ciclismo después de este tiempo.	A partir de que arrancó, no podrá salir a la etapa de carrera después de este tiempo.	Tiempo límite para llegar a la meta a partir de que arrancó.

»»»»



26.3k **SPRINT** **SAN GIL**
EST 1991

TIEMPOS MÁXIMOS

Natación	Ciclismo	Carrera
750 m	20.1 km	5.6 km
25 min MÁXIMO NETO	1:05 hrs 1:30 hrs TIEMPO ACUMULADO	45 min 2:35 hrs TIEMPO ACUMULADO
A partir de que arrancó, no podrá salir a la etapa de ciclismo después de este tiempo.	A partir de que arrancó, no podrá salir a la etapa de carrera después de este tiempo.	Tiempo límite para llegar a la meta a partir de que arrancó.

»»»»

NUEVA RUTA SPRINT San Gil 2025

La ruta comienza con la salida tradicional del fraccionamiento de San Gil, los atletas rodarán por la autopista federal 120 hasta el kilómetro 11.

Antes de la subida al fraccionamiento de San Gil, retornarán en la glorieta previa al puente de San Gil para retornar hacia Galindo para una nueva vuelta de 11 kilómetros.

Al llegar al entronque, los triatletas del Sprint regresarán rumbo a San Gil para su transición a la carrera, y en el caso de los Triatletas y Duetletas de Media Distancia, pasando la desviación a Los Cues, seguirán recto, para comenzar su escalada rumbo a Amealco. Terminan la escalada en el kilómetro 35.8 que será su tercer retorno para dar vuelta justo al llegar a la desviación a la autopista Amealco-Huimilpan y comenzar los 24.2 kilómetros del descenso hasta San Gil.

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



CARRERA



CARRERA**14.2 km****4.8 km****14.2 km****5.6 km**

El tiempo límite para completar la competencia de TRIATLÓN, será de 5:30 horas; y para el DUATLÓN QUERÉTARO SAN GIL será de 5:05 horas.

El tiempo límite para completar el TRIATLÓN Sprint, será de 2:15 horas.

Las etapas de carrera para el TRIATLÓN, DUATLÓN San Gil & Sprint, se llevarán a cabo dentro del fraccionamiento del Club de Golf San Gil por las calles principales del circuito, (ver mapa).

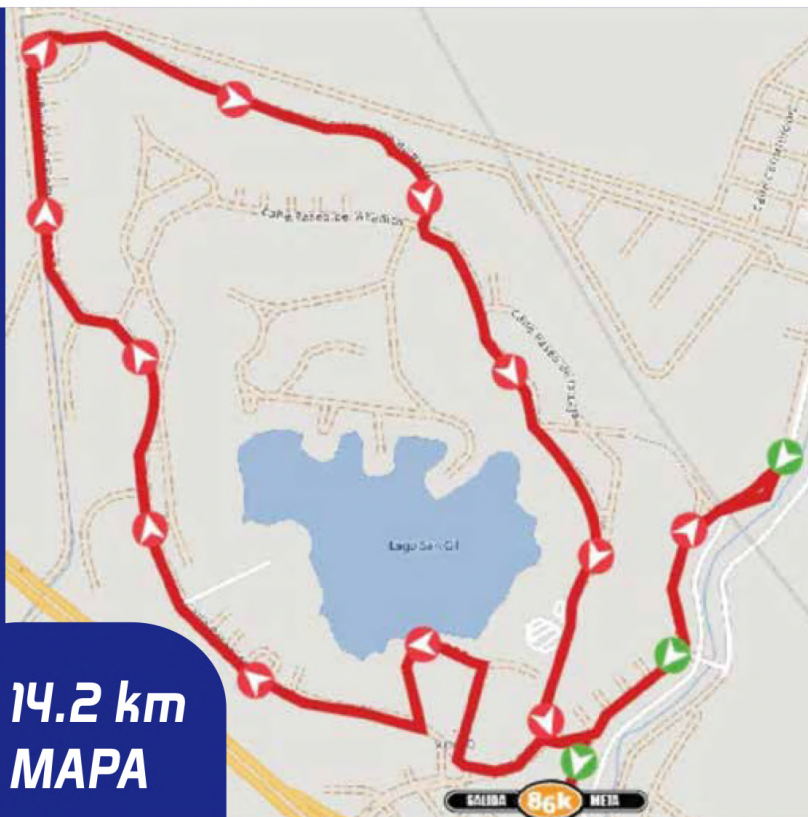
Todo el circuito estará marcado con conos e indicaciones de colores fosforescentes. El circuito además tendrá marcas y señalizadores adicionales como estructuras con letreros conos, banderas, etc. El detalle del circuito se resalta especialmente en los puntos en donde los atletas hacen un giro o en alguna desviación

* La carrera de 14.2 kilómetros se lleva a cabo dentro del Fraccionamiento de San Gil a lo largo de todo el perímetro del Club, y los atletas cubrirán **dos vueltas de 7.1 kilómetros.**



RUN COURSE
RUN COURSE
RUN COURSE

14.2 km
MAPA



TRIATLÓN QUERÉTARO *El Tiempo límite en la etapa, 1 horas y 45 minutos para todas las categorías.

Para el DUATLÓN San Gil de media distancia, habrá DOS carreras, la inicial de 4.8km (ver mapa 1 DUATLÓN). La primer carrera del DUATLÓN se lleva a cabo en el circuito de media distancia y al terminar la etapa los duatletas ingresarán en paralelo con los triatletas a la zona de transición.

Después de los 70km de ciclismo, los duatletas correrán dos vueltas al circuito de media distancia que se detalla en el mapa 2 (14.2km).

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 14.2 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

DUATLÓN QUERÉTARO *El Tiempo límite en la **primera etapa de carrera**, 35 minutos para todas las categorías.

El Tiempo límite en la **segunda etapa de carrera**, 1 horas y 45 minutos para todas las categorías.

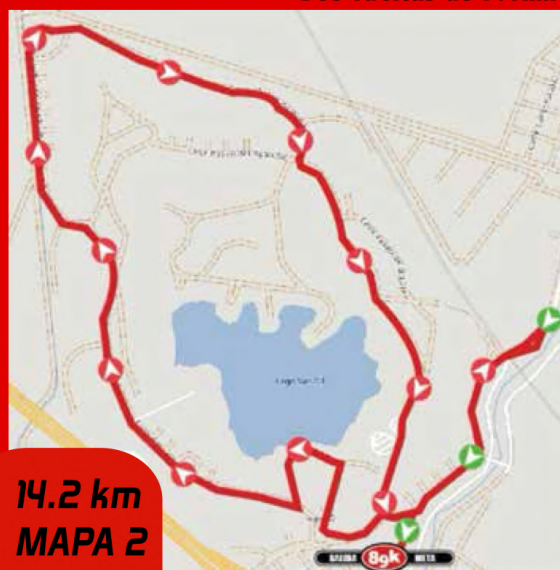


RUN COURSE
RUN COURSE
RUN COURSE



4.8 km
MAPA 1

* Dos vueltas de 7.1km



14.2 km
MAPA 2



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



RUN COURSE
RUN COURSE
RUN COURSE



5.6km

PREMIOS PARA LA CATEGORÍA PROFESIONAL

Heglencco Sports por primera vez participará con el evento SPRINT SAN GIL en el Serial Premium y ofrecerá también por primera vez, dos bolsas de premios para los atletas profesionales.



Además seguiremos ofreciendo apoyos para los triatletas que se encuentran rankeados entre los mejores del mundo.

Este año también empataremos los porcentajes, políticas y premios que la FMTRI les otorga a los atletas profesionales.

Apoyo a los atletas profesionales:

Para el evento de SPRINT SAN GIL PREMIUM, obtendrán su entrada gratuita a San Gil, los atletas que hayan obtenido podium del evento previo del Serial Premium. Además los atletas atletas clasificados entre el No. 1 y el 100 en el mundo del Ranking Mundial de World Triathlon tendrás su cortesía para participar en San Gil.

Para el evento de Media Distancia, tendrán entrada gratuita el podium del año anterior, así como los atletas atletas clasificados entre el No. 1 y el 100 en el mundo. Además ofreceremos el 50% de la tarifa de para Elites para atletas clasificados entre el 101 y el 200 del Ranking Mundial PTO.

Para registrarse, favor de llenar el formulario de la página Pro / Elite en el siguiente enlace. <https://www.triatlon-sangil.com/registro-pro-elite/>

Las Bolsas de premios serán de \$ 100,000 pesos para la distancia SPRINT PREMIUM para ambas ramas, y de \$ 50,000 pesos para la media distancia para ambas ramas.

Premios Triatlon San Gil 2025

La distribución de los premios se hará de la siguiente forma:

PREMIOS OFICIALES XXXIII TRIATLÓN SAN GIL
 SPRINT SAN GIL 2025/ SERIAL PREMIUM
 \$ 100,000 PESOS para ambas ramas

RANK	VARONIL	FEMENIL
1 ST	\$12,500 MXN	\$12,500 MXN
2 ND	\$10,000 MXN	\$10,000 MXN
3 RD	\$7,500 MXN	\$7,500 MXN
4 TH	\$5,000 MXN	\$5,000 MXN
5 TH	\$4000 MXN	\$4000 MXN
6 TH	\$3500 MXN	\$3500 MXN
7 ND	\$3000 MXN	\$3000 MXN
8 TH	\$2000 MXN	\$2000 MXN
9 TH	\$1500 MXN	\$2000 MXN
10 TH	\$1000 MXN	\$1000 MXN

\$ 50,000 PESOS para ambas ramas TRIATLÓN SAN GIL MD 2025

RANK	VARONIL	FEMENIL
1 ST	\$11,250 MXN	\$11,250 MXN
2 ND	\$8,750 MXN	\$8,750 MXN
3 RD	\$5,000 MXN	\$7,500 MXN

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:

- POWERADE
- AGUA CIEL
- CERVEZA
- Y FRUTAS COMPLETAS



Las cuales serán entregadas solo por el personal autorizado.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA

Esta competencia se regirá bajo el reglamento de la Federación Mexicana de Triatlón, en la modalidad de No Drafting. http://www.triatlon.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 esta REGLAMENTACIÓN de tiempos límite y que se adhieran a estas 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 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 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 estás 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 86K y 89K.

Los atletas del Sprint Querétaro 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.

14.2 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 de 14.2 km cerrarán a las 6:30 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 06 de Julio

SPRINT QUERÉTARO SAN GIL, aproximadamente a las 10:45 am. El podium de premiación se ubicará a un lado de la Meta del evento.

TRIATLÓN QUERÉTARO SAN GIL categorías por edad y relevos; 12:30 pm aproximadamente.

DUATLÓN QUERÉTARO SAN GIL categorías por edad y relevos; 12:30 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

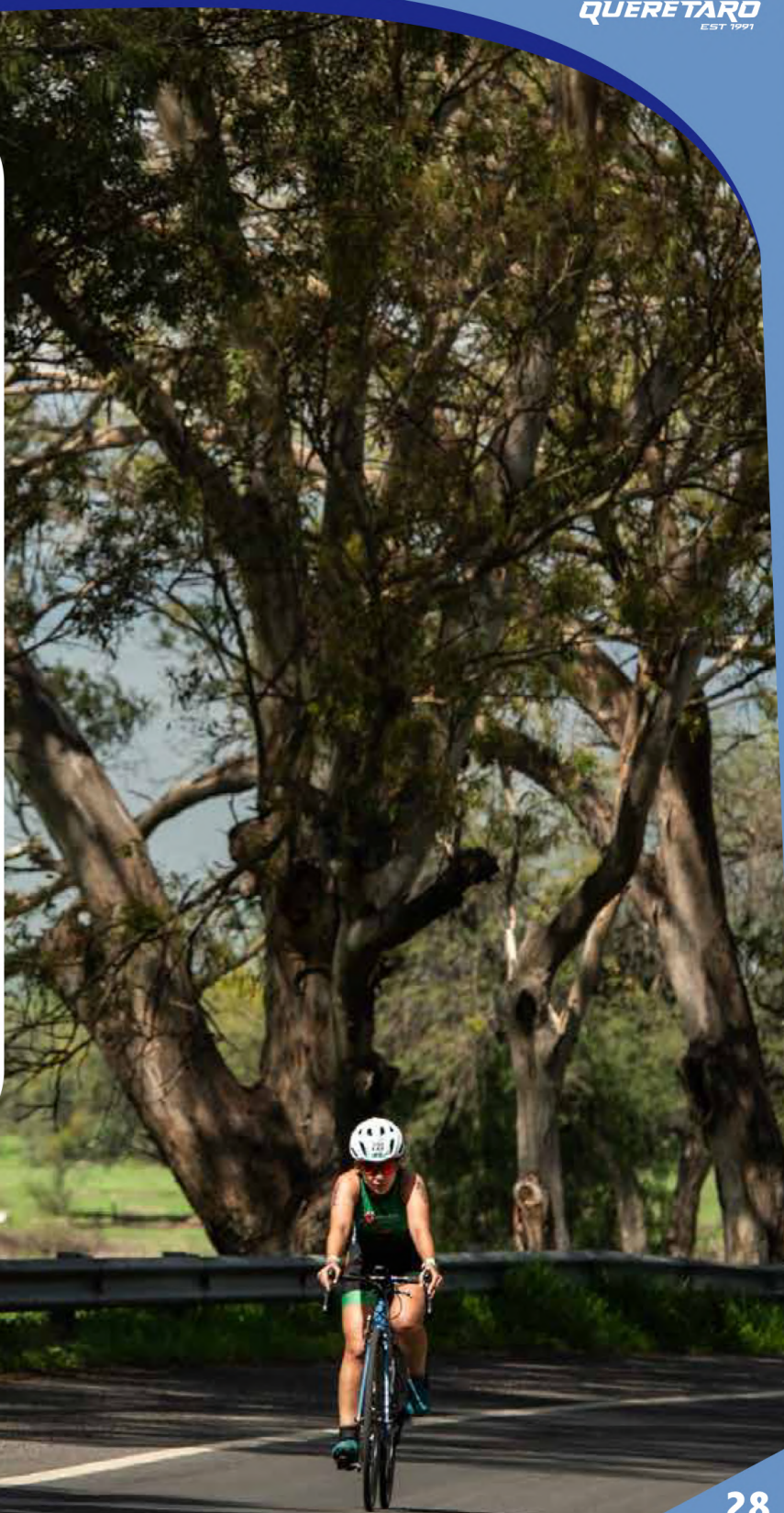
Las fotos oficiales de los eventos del TRIATLÓN QUERÉTARO SAN GIL se podrán adquirir a través de la página.

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.



SWIM & RUN JUNIOR, SWIM & RUN WOMAN Y AQUATLÓN
SWIM & RUN JUNIOR, SWIM & RUN WOMAN Y AQUATLÓN
SWIM & RUN JUNIOR, SWIM & RUN WOMAN Y AQUATLÓN



SWIM & RUN JUNIOR, SWIM & RUN WOMAN Y AQUATLÓN

Estamos buscando que las futuras generaciones entren al bello deporte del Triatlón, Por esta razón, los eventos el Junior, Woman Swim & Run, así como el AQUATLÓN son eventos que le dan la oportunidad ideal a los futuros deportistas y también para atletas que comienzan en el deporte multi-sport. También es una buena oportunidad para que atletas experimentados de otros deportes, sientan el gran ambiente de un evento de TRIATLÓN.

Los evento del Junior, Women Swim & Run y el Aquatlón son competencias de natación y carrera para las diferentes categorías, incluyendo distancias para los más pequeños triatletas de 150 y 400 metros de natación y de 1, 2.5 y 5 kilómetros de carrera pedestre.

Para jóvenes, adultos y mujeres la competencia se compone de la tradicional distancia de 400 metros de natación y 5 kilómetros de carrera pedestre.

¿Que contiene tu paquete de competidor?

- Números de competencia.
- Gorra de natación
- Brazaletes de atleta
- Chip
- Morral conmemorativo del evento

Nota Importante: La playera de finalista oficial de la competencia, así como la medalla de finalista.



	TIEMPOS MAXIMOS	
	NATACIÓN	CARRERA
6 - 9 años	10 min	12.30 min
10 - 12 años	10 min	15 min
13 - 15 años		
Aquatlon	15 min	40 min
Woman Swim Run		





	13-15	10-12	6-9
SWIM COURSE	400m	150m	150m
RUN COURSE	5k	2k	1k

- Área de transición
- Retorno
- Giro con boyas a mano derecha
- Salida 1km
- Retorno 1
- Retorno 2
- Retorno 3



SWIM COURSE 400m
RUN COURSE 5k

- Área de transición
- Retorno
- Giro con boyas a mano derecha



SWIM COURSE 400m
RUN COURSE 5k

■ Área de transición

➡ Giro con boyas a mano derecha

🔄 Retorno



PODER EJECUTIVO DEL ESTADO DE
QUERÉTARO



SHIMANO



Todos los participantes del Swim & Run en sus diferentes versiones, desde pequeños, jóvenes y adultos, tendrán la oportunidad de participar en parte de los circuitos oficiales del TRIATLÓN, Duatlón & Sprint QUERÉTARO San Gil y llegar a la prestigiada meta de este evento internacional.

Es la mejor oportunidad para que los pequeños, jóvenes y adultos que comienzan en el deporte y busquen compartir la emoción de participar en un evento de más de una disciplina. Esperamos la participación de 200 pequeños, jóvenes, adultos y mujeres, en los eventos deportivos de apertura de fin de semana de TRIATLÓN QUERÉTARO SAN GIL!!

El registro del evento se llevará a cabo el día viernes 04 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 a un costado de la alberca.

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

Las competencias de Junior Swim & Run, el Women's Swim & Run y Aquatlón, comenzarán en los siguientes horarios:



Color / Gorra		Categoría	Salida
VERDE		AQUATLÓN & 16+	8:00 am
AZUL		13 - 15 años	8:05 am
MORADO		WOMEN'S SWIM & RUN	8:10 am
ROJA		10 - 12 años	8:45 am * El horario de esta salida puede modificarse unos minutos
NARANJA		6 - 9 años	9:05 am * El horario de esta salida puede modificarse unos minutos



89k

**SAN GIL
DUATLON
QUERÉTARO**
EST. 1991

86k

**SAN GIL
TRIATLON
QUERÉTARO**
EST. 1991

26.3k

**SAN GIL
SPRINT
QUERÉTARO**
EST. 1991

PODER EJECUTIVO DEL ESTADO DE
QUERÉTARO



SHIMANO

