



TRIATHLON PARACAS

08 DE NOVIEMBRE

GUÍA DEL ATLETA

ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN 10 DE OCTUBRE DEL 2025

LA INFORMACIÓN SIGUIENTE PUEDE SER ACTUALIZADA HASTA UN DÍA ANTES DE LA COMPETENCIA.



¡BIENVENIDOS TRIATLETAS!

PARACAS ESTÁ LISTA PARA RECIBIR A LOS ATLETAS QUE SE ATREVAN A DESAFIAR SUS LÍMITES EN LA TRIATLÓN MÁS EMOCIONANTE DEL AÑO.

LA TRIATLÓN PARACAS 2025 ES UN RETO VIBRANTE E INTENSO, LLENO DE HISTORIAS INSPIRADORAS Y MOMENTOS DE PURA EMOCIÓN.

NO ES CASUALIDAD QUE PARACAS SE HAYA CONVERTIDO EN UN ESCENARIO IDEAL PARA EL TRIATLÓN. MÁS QUE SU IMPRESIONANTE PAISAJE Y SU INFRAESTRUCTURA DEPORTIVA, ESTE LUGAR ES DONDE LA PASIÓN POR EL DEPORTE SE VIVE CADA DÍA, MOTIVANDO A LOS PARTICIPANTES A SUPERARSE Y A CREER QUE PUEDEN LOGRAR COSAS INCREÍBLES.

SU COMUNIDAD, SIEMPRE ACOGEDORA Y ENTUSIASTA, RECIBE A LOS ATLETAS DE TODO EL PAÍS CON LOS BRAZOS ABIERTOS.

RODEADOS DE ESTA ENERGÍA Y EXPECTATIVAS POSITIVAS, LES DESEAMOS A TODOS UNA EXCELENTE COMPETENCIA Y UN FIN DE SEMANA INOLVIDABLE, LLENO DE ALEGRÍA RODEADOS DE AMIGOS Y FAMILIARES.




DANIEL DE MONTREUIL - ORGANIZADOR





PARACAS:


PARACAS, UN PARAÍSO DONDE EL SOL, EL MAR Y LA ARENA SE ENCUENTRAN PARA REGALARTE EXPERIENCIAS ÚNICAS. DISFRUTA DE SUS PLAYAS CRISTALINAS, PAISAJES DESÉRTICOS IMPRESIONANTES Y AVENTURAS INOLVIDABLES QUE DESPERTARÁN TODOS TUS SENTIDOS

MENSAJE DEL ARBITRO PRINCIPAL

	VIOLACIÓN DE DRAFTING
	TARJETA AZUL
	cinco minutos de penalización a pagar en la Carpa de Penalización del recorrido de bicicleta.

	VIOLACIÓN POR ARROJAR BASURA
	TARJETA AZUL
	cinco minutos de penalización a pagar en la Carpa de Penalización del recorrido de bicicleta.

	VIOLACIÓN POR BLOQUEO
	TARJETA AMARILLA
	30seg Stop and Go a pagar en la carpa de penalización.

	DISQUALIFICACIÓN (DSQ)
	TARJETA ROJA

TRES TARJETAS AZULES

LAS REGLAS DE POSICIÓN EN LA ETAPA DE CICLISMO SON LAS SIGUIENTES:

- SIEMPRE CIRCULEN POR EL LADO DERECHO DE LA CARRETERA PARA EVITAR UNA SANCIÓN POR POSICIÓN ILEGAL O BLOQUEO.
- MANTENGAN SIEMPRE UNA DISTANCIA DE 4 BICICLETAS ENTRE SU LLANTA DELANTERA Y LA LLANTA POSTERIOR DEL CICLISTA ENFRENTA SUYO PARA EVITAR UNA SANCIÓN POR DRAFTING.
- SIEMPRE PASEN AL CICLISTA ENFRENTA SUYO POR EL LADO IZQUIERDO PARA EVITAR UNA SANCIÓN POR PASE ILEGAL.
- SI VAN A PASAR A UN CICLISTA, HÁGANLO EN 25 SEGUNDOS MÁXIMO PARA EVITAR UNA SANCIÓN POR DRAFTING.
- LOS ATLETAS QUE HAYAN SIDO SOBREPASADOS, DEBEN RETROCEDER CONSTANTEMENTE HASTA UNA DISTANCIA DE CUATRO BICICLETAS ANTES DE INTENTAR SOBREPASAR PARA EVITAR UNA SANCIÓN POR DRAFTING.
- EL TRIATLÓN ES UN DEPORTE INDIVIDUAL Y POR LO TANTO ES RESPONSABILIDAD DE CADA ATLETA CONOCER LAS REGLAS DE LA COMPETENCIA PARA EVITAR PENALIZACIONES.

MENSAJE DEL ARBITRO PRINCIPAL

- LOS ATLETAS QUE HAYAN SIDO SOBREPASADOS, DEBEN RETROCEDER CONSTANTEMENTE HASTA UNA DISTANCIA DE CUATRO BICICLETAS ANTES DE INTENTAR SOBREPASAR PARA EVITAR UNA SANCIÓN POR DRAFTING.
- EL TRIATLÓN ES UN DEPORTE INDIVIDUAL Y POR LO TANTO ES RESPONSABILIDAD DE CADA ATLETA CONOCER LAS REGLAS DE LA COMPETENCIA PARA EVITAR PENALIZACIONES
- LA TRI PARACAS FUNCIONARÁ BAJO EL PRINCIPIO DE "TRES INFRACCIONES Y USTED ESTÁ FUERA" CON RESPECTO A VIOLACIONES QUE RECIBAN UNA TARJETA AZUL.
- DRAFTING Y LITTERING SON LAS ÚNICAS DOS VIOLACIONES QUE RESULTARÁN EN UNA VIOLACIÓN DE TARJETA AZUL Y UN ATLETA INCURRIRÁ EN UNA PENALIZACIÓN DE TIEMPO DE 5 MINUTOS (QUE SERÁ CUMPLIDO EN LA CARPA DE PENALIZACIÓN MÁS CERCANA, UBICADA A LO LARGO DEL RECORRIDO DE LA BICICLETA).
- LAS VIOLACIONES DE TARJETA AMARILLA (PENALIZACIÓN DE TREINTA SEGUNDOS) TAMBIÉN REQUIEREN QUE EL ATLETA SE DETENGA EN LA CARPA DE PENALIZACIÓN MÁS CERCANA EN EL RECORRIDO DE BICICLETA.
- TODAS LAS PENALIZACIONES INCURRIDAS EN EL RECORRIDO DE TROTE DEBEN SER CUMPLIDAS EN EL PUNTO DE INFRACCIÓN. SI BIEN LAS VIOLACIONES DE TARJETA AMARILLA NO CONTARÁN PARA LA REGLA DE TRES INFRACCIONES, LAS REGLAS DE LA COMPETENCIA DE ESTA COPA PERMITEN QUE UN ATLETA SEA DESCALIFICADO POR VIOLACIONES REITERADAS DE LAS REGLAS SI UN ATLETA RECIBE EXCESIVAS TARJETAS AMARILLAS.
- PARA QUE ENTIENDAS LAS REGLAS DEL DÍA DE LA CARRERA, POR FAVOR TÓMATE EL TIEMPO PARA LEER Y ENTENDER LAS REGLAS EN LA GUÍA DEL ATLETA Y LAS REGLAS DE COMPETICIÓN TRIATLÓN PARACAS 2025

MENSAJE DEL ARBITRO PRINCIPAL

OTRAS VIOLACIONES COMUNES:

CORREA DEL CASCO

LA CORREA QUE AJUSTA EL CASCO DEBE ESTAR AMARRADA FIRMEMENTE DURANTE TODA LA ETAPA DE CICLISMO.

NÚMERO DEL ATLETA

LOS ATLETAS DEBEN MANTENER SU NÚMERO DE COMPETIDOR VISIBLE DURANTE TODA LA ETAPA DE TROTE. ADEMÁS, EL NÚMERO DE LA BICICLETA DEBE PERMANECER SIEMPRE PEGADO DE MANERA VISIBLE EN LA BICICLETA.

ARROJAR BASURA

ESTA PROHIBIDO BOTAR BASURA FUERA DE LAS ZONAS DESIGNADAS ESPECÍFICAMENTE PARA ELLO EN LAS ESTACIONES DE ABASTO EN LA RUTA.

EQUIPO NO AUTORIZADO

ESTÁ PROHIBIDO EL USO DE CUALQUIER SISTEMA DE COMUNICACIÓN (INCLUYENDO CELULARES) Y CUALQUIER TIPO DE SISTEMA AUDITIVO INCLUYENDO IPODS, MP3, ETC.

ASISTENCIA EXTERNA

ESTÁ PROHIBIDO RECIBIR ASISTENCIA EXTERNA. CORRAO UTILICE UNA BICICLETA O CUALQUIER OTRO MEDIO DE COMUNICACIÓN PARA AVANZAR JUNTO A UN ATLETA. LOS AMIGOS, FAMILIARES, ENTRENADORES O CUALQUIER PERSONA DEL PÚBLICO NO PUEDEN ASISTIR A LOS ATLETAS. ES RESPONSABILIDAD DE LOS ATLETAS COMUNICAR ESTO A CUALQUIER PERSONA QUE INTENTE ASISTIR AL ATLETA PARA EVITAR SU DESCALIFICACIÓN.

REGLAMENTO

CAMPEONATO NACIONAL DE TRIATLÓN DISTANCIA LARGA.

LUGAR Y FECHA:

LA TRIATLÓN PARACAS 2025 SE REALIZARÁ EL SÁBADO 8 DE NOVIEMBRE DEL 2025, EN EL HOTEL THE LEGEND Y BAHÍA DE PARACAS, DESDE LAS 6:00 A.M.

INSCRIPCIONES:

CANTIDAD MÁXIMA DE PARTICIPANTES: 250 DEPORTISTAS INDIVIDUALES Y 70 EQUIPOS POR POSTAS. TOTAL 460 ATLETAS
NO SE ACEPTARÁN INSCRIPCIONES LUEGO DE SOBREPASAR LA CAPACIDAD MÁXIMA DEL EVENTO.

CATEGORÍAS:

LAS CATEGORÍAS SERÁN POR EDADES TANTO EN DAMAS COMO EN VARONES.

(LA CATEGORÍA SE ABRIRÁ CON TRES DEPORTISTAS; EN CASO CONTRARIO, PASARÁ A LA CATEGORÍA INMEDIATA INFERIOR).

CATEGORÍAS

DAMAS Y VARONES EN LAS EDADES:

20 – 24, 25 – 29, 30 – 34, 35 – 39, 40 – 44, 45 – 49, 50 – 54, 55 – 59, 60 – 64, 65 – 69, 70 A MÁS

CATEGORÍA POR POSTAS :

VARONES, DAMAS Y MIXTAS.

CATEGORÍA PARA ATLETAS ESPECIALES :

CATEGORÍA ÚNICA.

REGLAMENTO:

LA TRIATLÓN PARACAS 2025 SERÁ REALIZADO DE ACUERDO CON LAS REGLAS VIGENTES ESTABLECIDAS POR LA FEDERACIÓN PERUANA DE TRIATLÓN PARA EVENTOS DE DISTANCIA LARGA.

EVENTO CONVOCADO:

SE EFECTUARÁ UN EVENTO DE TRIATLÓN, LOS MISMOS QUE ABARCA – RÁN LA CATEGORÍA DE DAMAS, VARONES Y POSTAS CON SUS RESPECTIVAS CATEGORÍAS DE EDADES.
1.9 KM. DE NADO EN MAR ABIERTO – 90 KM. DE CICLISMO – 21 KM. DE CARRERA PEDESTRE

PROGRAMACIÓN

VIERNES 7 DE NOVIEMBRE

10:00 – 20:00	SALÓN HOTEL THE LEGEND PARACAS	RECOJO DE PAQUETES DE COMPETENCIA
10:00 – 18:00	SALÓN HOTEL THE LEGEND PARACAS	INFORMACIÓN GENERAL DEL EVENTO
10:00 – 18:00	PUERTA DEL HOTEL	SERVICIO MECÁNICO
18:00	CHARLA TÉCNICA - SALÓN HOTEL THE LEGEND	

SÁBADO 8 DE NOVIEMBRE

04:30	APERTURA DE ZONA DE TRANSICIÓN Y MARCAJE D E DEPORTISTAS	BAHÍA PARACAS
05:45	CIERRE DE ZONA DE TRANSICIÓN	BAHÍA PARACAS
06:00	INICIO DE COMPETENCIA TRIATLÓN PARACAS 2025	BAHÍA PARACAS
14:00	TÉRMINO DE COMPETENCIA TRIATLÓN PARACAS 2025	BAHÍA PARACAS
14:30	PREMIACIÓN DE DEPORTISTAS	EXTERIORES DEL HOTEL THE LEGEND

CHECK IN ATLETAS

HOTEL THE LEGEND PARACAS

VIERNES 07 DE NOVIEMBRE DE 10 A.M A 8 P.M

EL CHECK IN DE ATLETAS NO ESTARÁ ABIERTO EL DÍA DE LA CARRERA. SI NO LEVANTAS TU KIT EN LOS HORARIOS Y DÍAS DESIGNADOS NO PODRÁS PARTICIPAR DEL EVENTO. **TODOS LOS KITS DEBERÁN SER RETIRADOS PARA LAS 8 P.M DEL VIERNES 7 DE NOVIEMBRE**

CHECK IN PASO A PASO

- ✓ Mostrar tu identificación con foto.
- ✓ Presentar la identificación a los voluntarios para recibir tu número de competición.
- ✓ Recoger el **deslinde de responsabilidad** y el **deslinde médico**
- ✓ Leer y firmar ambos documentos.
- ✓ Dejar los deslindes
- ✓ Levantar el kit de carrera y otros.

CONTACTO EN CASO DE EMERGENCIA:

LOS ATLETAS DEBEN HACER EL CHECK IN DURANTE LOS DÍAS Y HORARIOS ESTABLECIDOS EN EL CRONOGRAMA. NO SE PODRÁ REALIZAR EL CHECK IN EN NINGÚN OTRO MOMENTO. PARA COMUNICARSE EN CASO DE EMERGENCIA DURANTE LA SEMANA DE CARRERA LOS ATLETAS DEBERÁN COMUNICARSE AL 987737023



KIT DE CARRERA

- NÚMERO DE CARRERA
- NÚMERO PARA LA BICICLETA Y EL CASCO
- REMERA / POLO RECORDATORIO
- GORRA DE NATACIÓN
- BOLSA PARA COLOCAR TU ROPA
- PULSERA IDENTIFICADORA (DEBE SER COLOCADA EN EL CHECK IN Y USARSE HASTA QUE LA CARRERA TERMINE)
- SE ENTREGARÁ PRECINTOS (AMARILLO)
- CHIP DE COMPETENCIA (PERSONAL E INTRANSFERIBLE) - SE DEVOLVERÁ AL CRUZAR LA META.



ALGUNOS ARTÍCULOS





NATACIÓN

WWW.TRIATHLONPARACAS.COM

[@TRIATHLONPARACAS](https://www.instagram.com/TRIATHLONPARACAS)

[#TRIPARACAS2025](https://www.instagram.com/TRIPARACAS2025)

CIRCUITO DE NATACIÓN 1.9 KM

DESCRIPCION :

LOS ATLETAS NADARÁN 1.9 KM EN LA BAHÍA DE PARACAS (OCÉANO PACÍFICO). SE ESPERA QUE LA TEMPERATURA DEL AGUA VARÍE ENTRE 19-21 GRADOS CENTIGRADOS.

IMPORTANTE:

LA TEMPERATURA DEL AGUA SE MEDIRÁ LA MAÑANA DE LA CARRERA POR OFICIALES DE IA TRIATLÓN PARACAS PARA DETERMINAR LA LEGALIDAD DE USO DE TRAJE DE NEOPRENO.

IMPORTANTE ROLLING STAR

ESTE AÑO, LA PARTIDA SERÁ EN EL FORMATO “ROLLING SWIM START” ESTO QUIERE DECIR QUE LOS ATLETAS SE AUTO UBICARÁN EN LA LÍNEA DE PARTIDA DE ACUERDO AL TIEMPO EN EL QUE ESPERAN COMPLETAR EL RECORRIDO DE NATACIÓN. POR LO TANTO, NO HABRÁN SWIM WAVES, LOS ATLETAS SERÁN GUIADOS PARA UBICARSE EN LA LÍNEA DE SALIDA SEGÚN EL TIEMPO QUE ESPERAN COMPLETAR EL RECORRIDO DE NATACIÓN. LOS ATLETAS QUE ESPERAN NADAR 35MIN SE ALINEARÁN CON OTROS NADADORES DE HABILIDAD SIMILAR CON EL SIGNO DE NATACIÓN DE 35 MINUTOS

LOS ATLETAS QUE ESPERAN 45 MINUTOS DE NATACIÓN SE ALINEARÁN SEGÚN EL TIEMPO DE NATACIÓN ESPERADO DE 45MIN Y ASÍ SUCESIVAMENTE.

CUATRO ATLETAS PARTIRÁN CADA 5 SEGUNDOS

LÍMITE DE TIEMPO EN LA ETAPA DE NATACIÓN

EL CIRCUITO DE NATACIÓN SE CERRARÁ 1 HORA Y 10 MINUTOS DESPUÉS DE QUE EL ÚLTIMO ATLETA EMPIECE EL RECORRIDO. LOS ATLETAS QUE SE DEMOREN MÁS DE 1 HORA Y 10 MINUTOS – DESDE SU HORA DE PARTIDA EN COMPLETAR LA ETAPA DE NATACIÓN RECIBIRÁN UN DNF (NO COMPLETO), INDEPENDIENTEMENTE DE QUE LA ETAPA DE NATACIÓN NO HAYA SIDO CERRADA.

PARTIDA DEL ÚLTIMO GRUPO DE NATACIÓN: 6:10AM
CIERRE DE LA ETAPA DE NATACIÓN: 7:20AM

NATACIÓN / SWIM



SENTIDO HORARIO
1 VUELTA DE 1.9 KMS



TEMPO DE CORTE – 1.10 horas

LA RUTA DE NATACIÓN SE DESARROLLARÁ EN LAS AGUAS TRANQUILAS DE LA BAHÍA DE PARACAS. EL CIRCUITO CONSTARÁ DE UNA SOLA VUELTA TRIANGULAR, EN SENTIDO HORARIO. CON SALIDAS POR TANDAS PARA GARANTIZAR EL DISTANCIAMIENTO. LA SALIDA Y LLEGADA ESTARÁN SEÑALIZADAS CON BOYAS OFICIALES.

EL USO DE LA GORRA OFICIAL ES OBLIGATORIO. EL USO DE TRAJE DE NEOPRENO ESTARÁ PERMITIDO SEGÚN LA TEMPERATURA DEL AGUA



CIRCUITO DE NATACIÓN 1.9 KM

REGLAS GENERALES :

(A) EL USO DE LA GORRA DE NATACIÓN PROVISTA POR LA ORGANIZACIÓN ES OBLIGATORIO. EL COMPETIDOR TIENE QUE LLEGAR MARCADO A TRANSICIÓN. NO HABRÁ MARCAJE EN ZONA DE COMPETENCIA.

(B) NO ESTÁ PROHIBIDO NI ES OBLIGATORIO EL USO DE LENTES DE NATACIÓN O MÁSCARAS QUE CUBRAN TODA LA CARA.

(C) SE PROHÍBE EL USO DE SNORKELS, ALETAS, GUANTES, PALETAS O DISPOSITIVOS DE FLOTACIÓN DE CUALQUIER TIPO (INCLUYENDO BOYAS DE TRACCIÓN). EL USO DE ALGUNO DE ESTOS IMPLEMENTOS RESULTARÁ EN DESCALIFICACIÓN (DSQ).

(D) EL USO DE UN YESO O FÉRULA DEBE SER APROBADO PREVIAMENTE POR EL ÁRBITRO PRINCIPAL ESPECÍFICO DEL EVENTO; NO HACERLO PUEDE RESULTAR EN UNA PENALIZACIÓN DE 1:00 MINUTO O EN DESCALIFICACIÓN.

(E) EL USO DE TRAJE DE NEOPRENE ESTA PERMITIDO.

(F) SE REALIZARÁN PARTIDAS POR SEGMENTOS PARA MANTENER EL DISTANCIAMIENTO PROTOCOLAR. HABRÁ UNA PENALIZACIÓN DE TIEMPO PARA LOS CORREDORES QUE NO ESTÉN DETRÁS DE LA LÍNEA DE PARTIDA 5 MINUTOS ANTES DE QUE ARRANQUE LA PRUEBA.

(G) LOS NADADORES DEBEN MANTENERSE EN EL CIRCUITO DEMARCADO: ES UNA VUELTA TRIANGULAR EN EL SENTIDO DEL RELOJ.

(H) SE PROHÍBE EL USO DE “PADDLERS” O ESCOLTAS INDIVIDUALES (DSQ).

(I) CUALQUIER ASISTENCIA DURANTE LA ETAPA DE NATACIÓN RESULTARÁ EN DESCALIFICACIÓN SI EL ATLETA AVANZA HACIA DELANTE. LOS ATLETAS ESTÁN AUTORIZADOS A UTILIZAR KAYAKS Y BOTES COMO AYUDA, SIEMPRE Y CUANDO NO SE REALICEN AVANCES. LOS OFICIALES DE CARRERA Y EL PERSONAL MÉDICO SE RESERVAN EL DERECHO DE RETIRAR A LOS ATLETAS DEL CURSO SI SE DETERMINA QUE DICHA REMOCIÓN ES MÉDICAMENTE NECESARIA.

CIRCUITO DE NATACIÓN 1.9 KM

(J) CADA ATLETA DEBE CONOCER Y CUMPLIR EL RECORRIDO DE NATACIÓN; NO HABRÁ AJUSTES SI NO LO SIGUE.

(K) LA EXPOSICIÓN INDECENTE ESTÁ PROHIBIDA

REGLAS SOBRE EL USO DEL WETSUIT:

(A) PARA LOS ATLETAS DE GRUPO DE EDAD EL USO DE WETSUIT (TRAJE DE NEOPRENO) SE PUEDE USAR EN TEMPERATURAS DE AGUA HASTA E INCLUYENDO 24.5 GRADOS CELSIUS.

(B) EL TRAJE DE NEOPRENO PUEDE CUBRIR CUALQUIER PARTE DEL CUERPO EXCEPTO LA CARA, LAS MANOS Y LOS PIES.

(C) EL ESPESOR DEL TRAJE DE NEOPRENO NO DEBE EXCEDER DE 5 MM. SI EL TRAJE CONSISTE EN DOS O MÁS PIEZAS, ENTONCES EL ESPESOR COMBINADO DE LAS PIEZAS SOLAPADAS NO PUEDE EXCEDER DE 5 MM; (DSQ).

(D) EL USO DE TRAJE DE NEOPRENO ES OBLIGATORIO PARA TODOS LOS ATLETAS SI EL AGUA ESTÁ POR DEBAJO DE 16 °C (60.8 °F).

POLÍTICAS SOBRE EL TRAJE DE BAÑO CUANDO EL USO DE WETSUIT ESTA PROHIBIDO

(A) EL TRAJE DE BAÑO DEBE SER UN MATERIAL 100% TEXTIL, QUE SE DEFINE COMO MATERIALES QUE CONSISTEN EN HILOS NATURALES Y / O SINTÉTICOS, INDIVIDUALES Y NO CONSOLIDADOS, UTILIZADOS PARA CONSTITUIR UNA TELA POR TEJIDO, Y / O TRENZADO (ESTO SE REFIERE GENERALMENTE A TRAJES HECHOS SOLAMENTE DE NYLON O LYCRA QUE NO TIENEN NINGÚN MATERIAL CAUCHUTADO TAL COMO : POLIURETANO O NEOPRENO); (DSQ)

(B) EL TRAJE DE BAÑO SÍ PUEDE TENER CIERRE.

(C) EL USO DE MANGAS QUE SE EXTIENDEN DESDE EL HOMBRO HASTA EL CODO SÍ ESTÁ PERMITIDO.

(D) SE PROHÍBEN LOS SHORTS / PANTALONES DE NEOPRENO (DSQ).

(E) EL TRAJE DE BAÑO NO DEBE CUBRIR EL CUELLO, NO DEBE EXTENDERSE MÁS ALLÁ DEL CODO, Y NO DEBE EXTENDERSE MÁS ALLÁ DE LAS RODILLAS; (DSQ)

LARGADA | SÁBADO 8 NOV. BAHÍA DE PARACAS

06:00: ATLETAS POR CATEGORÍAS

**EL ATLETA QUE, POR CUALQUIER MOTIVO, NO INICIE O ABANDONE LA NATACIÓN DEBE
COMUNICARLO A LA ORGANIZACIÓN INMEDIATAMENTE.**



EL USO DEL TRAJE DE NEOPRENO ESTARÁ PERMITIDO SI LA TEMPERATURA DEL AGUA ES IGUAL O INFERIOR A 24,5 °C

LA CONFIRMACIÓN SERÁ ENVIADA POR CORREO ELECTRÓNICO A LOS ATLETAS Y PUBLICADA EN LAS REDES SOCIALES EL DÍA SÁBADO.

EL TRAJE DE NEOPRENO DEBE COLOCARSE DENTRO DE LA BOLSA NARANJA DE TRANSICIÓN (PLAN B) DESPUÉS DE LA NATACIÓN



CIRCUITO DE NATACIÓN 1.9 KM

INSTRUCCIONES PARA EL DÍA DE LA CARRERA

(A) ANTES DE SALIR DEL ÁREA DE TRANSICIÓN PARA EL COMIENZO DE LA NATACIÓN EN LA MAÑANA DE LA CARRERA, ASEGÚRESE DE QUE SU EQUIPO ESTÉ BIEN COLOCADO JUNTO A SU BICICLETA.

USTED NO PUEDE DEJAR NINGÚN OBJETO SUELTO . FLOJO EN SU ESTANTE DE BICICLETA UNA VEZ QUE USTED COMIENZA LA ETAPA DE CICLISMO

(B) TRAIGA EL GORRO DE NATACIÓN Y EL CHIP DE TIEMPO QUE SE LE PROPORCIONARON EN EL REGISTRO DE ATLETAS EN EL ÁREA DE INICIO DE LA NATACIÓN. SERÁS LLAMADO A LA ZONA DE INICIO DE NATACIÓN A PARTIR DE LAS 5:30 AM. SE TE PEDIRÁ QUE CRUCE UNA ALFOMBRA DE TIEMPO PARA COMPLETAR EL PROCESO DE REGISTRO DE NATACIÓN. SE PUEDE IMPONER UNA PENALIDAD DE TIEMPO A CUALQUIER ATLETA QUE NO ESTÉ EN LA ZONA DE INICIO DE LA NATACIÓN DIEZ MINUTOS ANTES DEL COMIENZO DE LA CARRERA.

(C) EL USO DE GAFAS DE NATACIÓN SE RECOMIENDA, PERO NO ES NECESARIO.

(D) NO SE PERMITEN LOS REMADORES O ACOMPAÑANTES INDIVIDUALES. LOS SALVAVIDAS, LAS TABLAS DE SURF, LOS KAYAKS Y LOS BARCOS PATRULLAN ADECUADAMENTE EL TRAYECTO DE NATACIÓN.

(E) SI USTED SE ENCUENTRA EN NECESIDAD DE ASISTENCIA DURANTE LA NATACIÓN, LEVANTE UN BRAZO Y AGÍTELO HACIA ARRIBA Y HACIA ABAJO Y LLAME O BUSQUE AYUDA DEL PERSONAL DE SEGURIDAD DEL AGUA. CUALQUIER NADADOR QUE RECIBA ASISTENCIA, VOLUNTARIA O INVOLUNTARIA, DEBE RETIRARSE Y RETIRARSE DEL RESTO DE LA CARRERA, A MENOS QUE DICHA ASISTENCIA NO AYUDE AL NADADOR A AVANZAR. NINGÚN NADADOR REGRESARÁ A LA CARRERA SI UN OFICIAL SOLICITA QUE EL PARTICIPANTE SE RETIRE DE LA CARRERA O RECIBA ASISTENCIA MÉDICA.

(F) EL CURSO DE NATACIÓN SE CERRARÁ 1 HORA Y 10 MINUTOS DESPUÉS DEL INICIO DE LA ÚLTIMA SALIDA. CADA ATLETA TENDRÁ 1 HORA Y 10 MINUTOS PARA COMPLETAR LA NATACIÓN DE 1,9 KILÓMETROS. LOS ATLETAS INDIVIDUALES Y LOS QUE TOMAN MÁS TIEMPO DE 1 HORA Y 10 MINUTOS PARA COMPLETAR LA NATACIÓN RECIBIRÁN UN DNF.

(G) CUANDO SALGA DEL AGUA, CRUZARÁ LAS ESTERAS DE SINCRONIZACIÓN EN SU CAMINO HACIA EL ÁREA DE TRANSICIÓN. UNA VEZ DENTRO DE LA TRANSICIÓN, CAMBIARÁ SU EQUIPO DE LA BICICLETA (LA DESNUDEZ PÚBLICA ESTÁ PROHIBIDA).

CIRCUITO DE NATACIÓN 1.9 KM

INSTRUCCIONES PARA EL DÍA DE LA CARRERA

(H) DESPUÉS DE LA NATACIÓN, LOS VOLUNTARIOS RECOGERÁN TODAS LAS BOLSAS DE ROPA DE LA MAÑANA DE SWIM START Y LAS TRANSPORTARÁN AL FINAL PARA QUE USTED LAS RECOJA DESPUÉS DE LA COMPETENCIA. CUALQUIER EQUIPO SUELTO DENTRO DE SWIM START NO SE RECOGERÁ PARA TRANSPORTE AL ÁREA DE TRANSICIÓN.

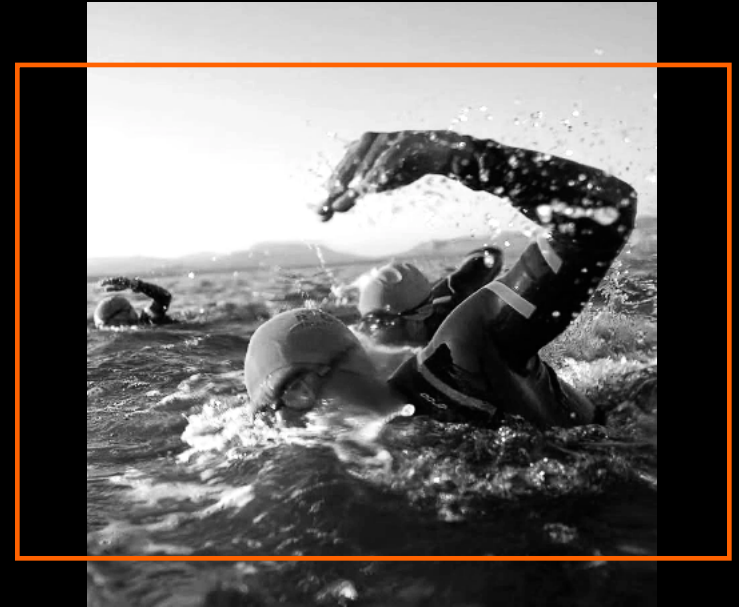
(I) EL TRAJE DE BAÑO DEBE SER 100% MATERIAL TEXTIL, QUE SE DEFINE COMO MATERIALES QUE CONSISTEN EN NATURALES Y / O SINTÉTICOS, HILOS INDIVIDUALES Y NO CONSOLIDADOS UTILIZADOS PARA CONSTITUIR UNA TELA TEJIENDO Y / O TRENZANDO (ESTO GENERALMENTE SE REFIERE A TRAJES HECHOS SÓLO DE NYLON O LYCRA QUE NO TIENEN NINGÚN MATERIAL DE GOMA TAL COMO POLIURETANO O NEOPRENO); (DSQ)

(J) EL TRAJE DE BAÑO PUEDE CONTENER UNA CREMALLERA

(K) SE PUEDEN USAR MANGAS QUE SE EXTIENDEN DESDE EL HOMBRO HASTA EL CODO; L)(SE PROHÍBEN LOS SHORTS / PANTALONES DE NEOPRENO (DSQ)

(M) EL TRAJE DE BAÑO NO DEBE CUBRIR EL CUELLO, NO DEBE EXTENDERSE MÁS ALLÁ DEL CODO Y NO DEBE EXTENDERSE MÁS ALLÁ DE LAS RODILLAS (DSQ)

(N) SE PUEDE USAR UN KIT DE COMPETENCIA TEXTIL DEBAJO DEL TRAJE DE BAÑO, SIEMPRE QUE EL KIT DE COMPETENCIA TEXTIL NO SE EXTIENDA MÁS ALLÁ DEL CODO Y NO DEBE EXTENDERSE MÁS ALLÁ DE LAS RODILLAS. (DSQ)



BIKE CHECK - IN

INFORMACIÓN

HORARIO

EL BIKE CHECK-IN SE REALIZARÁ EL SÁBADO 8 DE NOVIEMBRE DESDE LAS 4:00 A.M., POR ORDEN DE LLEGADA. EN LA ZONA DE TRANSICIÓN EN EL HOTEL THE LEDEND

RECOMENDACIONES

SE RECOMIENDA LLEGAR TEMPRANO Y CON SUFICIENTE TIEMPO PARA REALIZAR EL INGRESO SIN CONTRATIEMPOS. ASEGÚRATE DE TENER COLOCADOS LOS NÚMEROS DE IDENTIFICACIÓN EN LA BICICLETA Y EL CASCO ANTES DE PRESENTARTE..

IMPORTANTE

EL PERSONAL DE CONTROL VERIFICARÁ LA NUMERACIÓN Y EL ESTADO DEL EQUIPO ANTES DE PERMITIR EL INGRESO. ESTE PROCEDIMIENTO GARANTIZA LA SEGURIDAD Y ORGANIZACIÓN DEL EVENTO, POR LO QUE NO SE PERMITIRÁ EL ACCESO SIN LA CORRECTA IDENTIFICACIÓN.

PULSERA

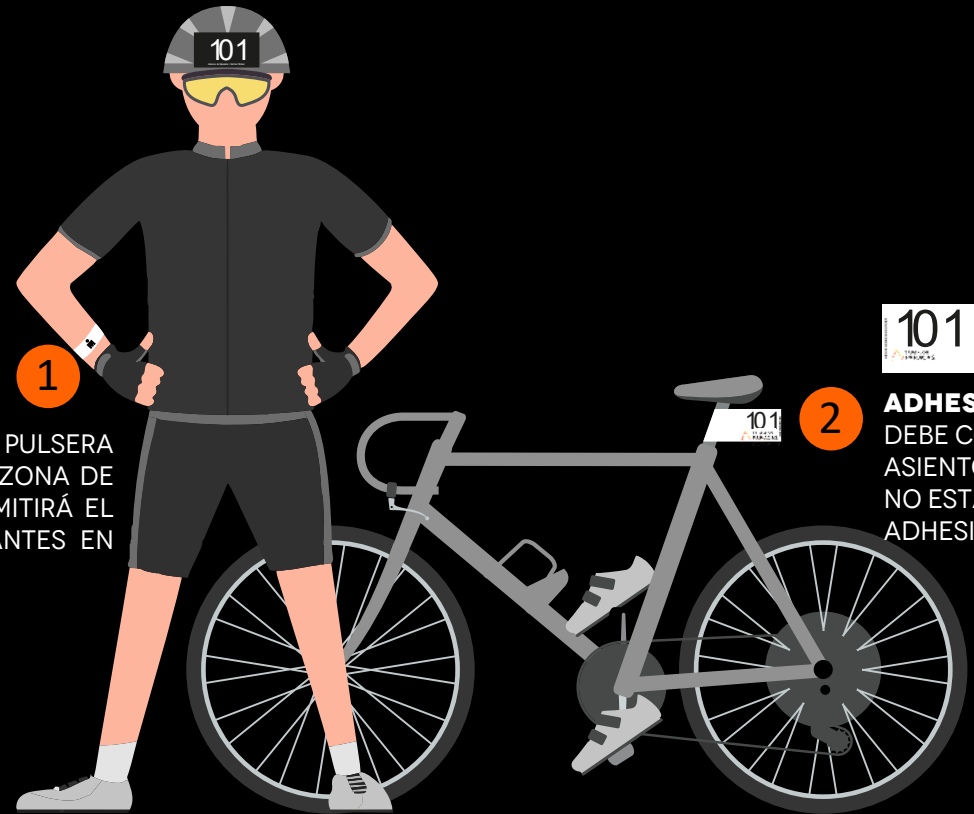
1

SOLO LOS ATLETAS CON PULSERA TENDRÁN ACCESO A LA ZONA DE TRANSICIÓN; NO SE PERMITIRÁ EL INGRESO DE ACOMPAÑANTES EN ESE LUGAR.



2

ADHESIVO DE BICICLETA
DEBE COLOCARSE DEBAJO DEL ASIENTO (BAJO EL SILLÍN). NO ESTÁ PERMITIDO CORTAR EL ADHESIVO.



LAS BICICLETAS DEBERÁN COLOCARSE SEGÚN EL NÚMERO ASIGNADO EN EL RACK, RESPETANDO EL ORDEN ESTABLECIDO.

NO SE PERMITIRÁ LA AYUDA DE TERCEROS NI DEL STAFF PARA COLOCAR LA BICICLETA EN EL SOPORTE.

NO ESTÁ PERMITIDO CUBRIR COMPLETAMENTE LA BICICLETA. SOLO SE PODRÁN PROTEGER EL CAMBIO, EL SILLÍN Y EL MANUBRIO.

LAS FUNDAS O COBERTORES TOTALES SERÁN RETIRADOS POR LA ORGANIZACIÓN EN CASO DE SER UTILIZADOS.

SOLO SE PODRÁ DEJAR LA BICICLETA DENTRO DEL PARQUE CERRADO DURANTE EL CHECK-IN, CON EXCEPCIÓN DE LAS ZAPATILLAS YA

SUJETAS A LOS PEDALES (CLIPADAS).



CICLISMO



WWW.TRIATHLONPARACAS.COM

@TRIATHLONPARACAS

#TRIPARACAS2025

CIRCUITO DE CICLISMO 90 KM

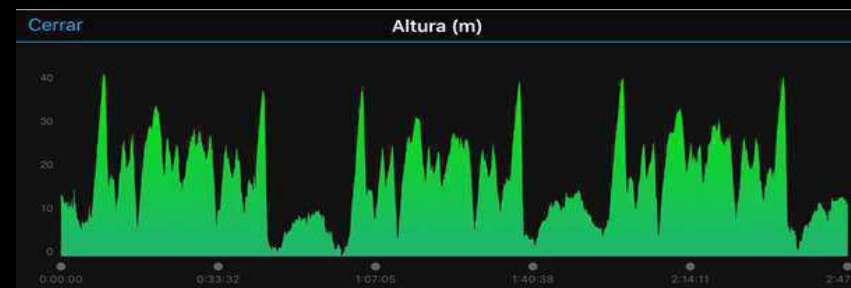
DESCRIPCIÓN

DESDE LA ZONA DE TRANSICIÓN (ZT), UBICADA EN LA BAHÍA DE PARACAS LOS ATLETAS RECORRERÁN 90 KM (56 MILLAS) EN UNA RUTA PLANA Y RÁPIDA A LO LARGO DE LA CARRETERA DEL CIRCUITO DE PLAYAS EN PARACAS. ALLÍ LOS PARTICIPANTES DEBERÁN COMPLETAR TRES (3) – VUELTAS DE 30,0 KM, EN CARRETERAS ANCHAS QUE SE ABRIRÁN EXCLUSIVAMENTE PARA BICICLETAS

RECORRIDO POR PUNTOS DE REFERENCIA

LOS ATLETAS DEJARAN TRANSICIÓN Y GIRARÁN A LA DERECHA INGRESANDO A LA RESERVA NACIONAL DE PARACAS HASTA EL KM 37, DONDE GIRAN EN U Y REGRESARAN HASTA EL KM 22 PARA RETORNAR HASTA FRENTE DE TRANSICIÓN Y COMPLETAR LA PRIMERA VUELTA (SON 3 VUELTAS DE RECORRIDO)

PERFIL DE ELEVACIÓN CIRCUITO CICLISMO : 90KM / ALTURA GANADA 596 MT



TIEMPO LIMITE EN LA ETAPA DE CICLISMO :

LA ETAPA DE CICLISMO SE CERRARÁ 6 HORAS DESDE QUE EL ÚLTIMO ATLETA COMIENCE LA ETAPA DE NATACIÓN. CADA ATLETA O EQUIPO DE RELEVOS TENDRÁ 6 HORAS PARA COMPLETAR EL CURSO DE NATACIÓN Y CICLISMO, INDEPENDIENTEMENTE DEL MOMENTO EN QUE COMIENCE LA NATACIÓN. CUALQUIER ATLETA QUE TOME MÁS DE 6 HORAS PARA COMPLETAR EL CURSO DE NATACIÓN Y BICICLETA RECIBIRÁ UN DNF.

12:00PM . ESTIMADO . FIN DE LA ETAPA DE CICLISMO

CICLISMO / BIKE



3 VUELTAS
DE 30 KMS



TEMPO DE CORTE – 6 horas

EL RECORRIDO DE CICLISMO CUBRIRÁ GRAN PARTE DE LA CARRETERA DE ACCESO A LA RESERVA NACIONAL DE PARACAS. ES UNA RUTA RÁPIDA, ASFALTADA Y CON POCA ELEVACIÓN, PERO EXPUESTA A VIENTOS CRUZADOS.

EL DRAFTING ESTARÁ PROHIBIDO Y HABRÁ JUECES EN MOTO SUPERVISANDO EL CUMPLIMIENTO DEL REGLAMENTO. SE EXIGIRÁ UNA DISTANCIA MÍNIMA DE 10 METROS ENTRE ATLETAS, Y CADA COMPETIDOR DEBERÁ LLEVAR SU NÚMERO VISIBLE EN LA PARTE TRASERA.



CIRCUITO DE CICLISMO 90 KM

SERVICIO DE MECÁNICA

HABRÁ SERVICIOS DE MECÁNICA DE BICICLETAS DISPONIBLES EN LA EXPO DURANTE LAS HORAS DE HÁBILES DE EXPO (VER HORARIO). SE RECOMIENDA QUE LOS ATLETAS SE ASEGUREN DE QUE SUS BICICLETAS ESTÁN EN BUEN ESTADO ANTES DE VIAJAR AL EVENTO.

SE ANIMA A LOS ATLETAS A SABER CÓMO CAMBIAR LAS LLANTAS DE SU BICICLETA DE MANERA AUTOSUFICIENTE.

LOS ATLETAS DEBEN LLEVAR TODOS LOS REPUESTOS QUE PUEDAN NECESITAR EL DÍA DE LA CARRERA. EN LA MAÑANA DE LA CARRERA, TENDREMOS HERRAMIENTAS DE BICICLETAS DISPONIBLES EN LA ZONA DE TRANSICIÓN. ADEMÁS, HABRÁ TÉCNICOS DE BICICLETAS MÓVILES A LO LARGO DE LA CARRERA EN MOTOCICLETAS.

LOS MECÁNICOS QUE ESTARÁN EN LA RUTA DE CICLISMO AYUDARÁN A LOS ATLETAS SEGÚN SEA NECESARIO. ESO SIGNIFICA QUE MIENTRAS PATRULLAN EL CURSO, SE DETENDRÁN Y AYUDARÁN A CUALQUIER ATLETA QUE ENCUENTREN. ADEMÁS, HABRÁ HERRAMIENTAS BÁSICAS Y BOMBAS DE AIRE EN LAS ESTACIONES DE ABASTECIMIENTO A LO LARGO DE LA RUTA,

ASÍ MISMO TENDREMOS UNA CARPA MECÁNICA PARA TODOS LOS ATLETAS.

REGLAS E INSTRUCCIONES DE LA ETAPA DE CICLISMO

(A) LA BICICLETA DEBE SER IMPULSADA EXCLUSIVAMENTE A TRAVÉS DE UNA CADENA MEDIANTE EL PEDALEO POR LAS PIERNAS QUE SE MUEVEN EN UN MOVIMIENTO CIRCULAR, SIN ASISTENCIA ELÉCTRICA O DE OTRO TIPO.

EXCEPTO EMPUJAR O TRANSPORTAR LA BICICLETA, QUEDA PROHIBIDA CUALQUIER ACCIÓN PROPULSORA REALIZADA POR LAS MANOS (DSQ Y SUSPENSIÓN INDEFINIDA).

(B) ES RESPONSABILIDAD EXCLUSIVA DE CADA ATLETA CONOCER Y SEGUIR EL TRAYECTO DE CICLISMO PRESCRITO. NO SE REALIZARÁN AJUSTES DE TIEMPOS O RESULTADOS, BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA, A ATLETAS QUE NO SIGAN EL TRAYECTO CORRECTO..

CIRCUITO DE CICLISMO 90 KM

(C) TODOS LOS ATLETAS DEBEN OBEDECER LAS LEYES DE TRÁNSITO DURANTE LA ETAPA DE CICLISMO A MENOS QUE UN ÁRBITRO DE LA CARRERA U OFICIAL DE LA CARRERA CON AUTORIDAD ESPECIFIQUE LO CONTRARIO. A MENOS QUE SE INDIQUE LO CONTRARIO EN RELACIÓN A LA ORACIÓN ANTERIOR, TODOS LOS ATLETAS DEBEN DETENERSE POR COMPLETO CUANDO ASÍ LO INDIQUE UNA SEÑAL O DISPOSITIVO DE CONTROL DE TRÁNSITO Y NO DEBEN CRUZAR NINGUNA INTERSECCIÓN A MENOS QUE NO HAYA TRÁFICO APROXIMÁNDOSE. EN NINGÚN CASO EL CICLISTA DEBE CRUZAR UNA LÍNEA CONTINUA AMARILLA QUE INDICA UNA ZONA DONDE ESTÉ PROHIBIDO PASAR; (SANCIÓN DE TIEMPO O, EN FUNCIÓN DE LA GRAVEDAD DE LA INFRACCIÓN, (DSQ))

(D) NINGÚN CICLISTA DEBE PONERSE A SÍ MISMO O A LOS DEMÁS ATLETAS EN PELIGRO. CUALQUIER CICLISTA QUE DE FORMA INTENCIONAL O IMPRUDENTE EXPONGA A OTRO ATLETA A PELIGRO O QUE, POR DECISIÓN DEL PRIMER ÁRBITRO, PAREZCA EXPONER A OTROS ATLETAS A PELIGRO SERÁ DESCALIFICADO.

(E) TODOS LOS ATLETAS DEBEN EXTREMAR LA PRECAUCIÓN Y DISMINUIR LA VELOCIDAD DE SER NECESARIO AL PASAR POR UN SITIO DONDE HAYA UN ACCIDENTE DE CICLISMO O DE OTRA ÍNDOLE; (DSQ)

(F) QUEDA PROHIBIDO PARTICIPAR EN LA ETAPA DE CICLISMO CON EL TORSO DESNUDO. LOS ATLETAS DEBEN VESTIR UNA CAMISETA, UN MAILLOT O UNA CAMISETA SIN MANGAS EN TODO MOMENTO DURANTE LA ETAPA DE CICLISMO DE LA CARRERA; (SANCIÓN DE TIEMPO DE 1:00 MIN., DSQ SI NO SE SOLUCIONA DE INMEDIATO).

(G) LOS UNIFORMES QUE TENGAN UN CIERRE FRONTAL NO PUEDEN ESTAR ABIERTOS MÁS ABAJO DEL ESTERNÓN (DSQ SI NO SE SOLUCIONA DE INMEDIATO).

(H) LOS ATLETAS DEBEN TENER EL NÚMERO EN EL CASCO PARA BICICLETA EN LA PARTE FRONTAL; (SANCIÓN DE TIEMPO).

(I) LA CALCOMANÍA DEBE ESTAR FIJADA AL CUADRO DE LA BICICLETA DEL ATLETA Y DEBE SER VISIBLE DESDE AMBOS LADOS; (SANCIÓN DE TIEMPO).

CIRCUITO DE CICLISMO 90 KM

(J) CUALQUIER ARTÍCULO QUE DEBA SER DESECHADO, INCLUIDOS, ENTRE OTROS, BOTELLAS DE AGUA, ENVOLTORIOS DE GELES, ENVOLTORIOS DE ALIMENTOS, PIEZAS DAÑADAS DE BICICLETA O VESTIMENTA, SOLO PUEDEN SER DESECHADOS EN LAS ZONAS DE DESECHOS DESIGNADAS EN CADA ESTACIÓN DE AYUDA. QUEDA PROHIBIDO DESECHAR CUALQUIER ARTÍCULO FUERA DE LAS ZONAS DE ARROJAR DESECHOS; (SANCIÓN DE 5:00 MINUTOS).

(K) EXCEPTO POR LO ESTABLECIDO EN LA SECCIÓN 5.02(B), QUEDA PROHIBIDO CUALQUIER EQUIPO ADICIONAL QUE REDUZCA LA RESISTENCIA AL VIENTO DURANTE LA ETAPA DE CICLISMO DE LA CARRERA (YA SEA QUE ESTE SE USE BAJO LA ROPA, SOBRE LA ROPA O AGREGADO EN EL CUERPO DEL ATLETA O DE LA BICICLETA); (DSQ).

INSTRUCCIONES PARA EL DÍA DE LA CARRERA

(A) EL DRÁFTING A OTRA BICICLETA, O CUALQUIER TIPO DE VEHÍCULO, ESTÁ ABSOLUTAMENTE PROHIBIDO. LOS COMPETIDORES DEBEN ANDAR (CIRCULAR) POR SU DERECHA EN UNA SOLA LÍNEA, EXCEPTO AL PASAR A OTRO CORREDOR : PARA ESTO TIENEN UN TIEMPO DE 15 SEGUNDOS.

(B) SE DEBE MANTENER UNA DISTANCIA DE 10 METROS CON EL CICLISTA QUE VA ADELANTE. EL CICLISTA QUE ES ADELANTADO DEBE ALEJARSE 10 METROS Y MANTENER SU DERECHA. LA PRIMERA PENALIZACIÓN SERÁ UN STOP AND GO, DONDE SE LE MARCARÁ EL NÚMERO: CON ESTO EL CORREDOR ESTÁ OBLIGADO A AVISAR A LA ENTRADA DEL PARQUE CERRADO, DONDE SERÁ SANCIONADO CON TRES MINUTOS EN UNA ZONA ESPECIALMENTE HABILITADA PARA ESTO. EL NO AVISO DE LA PENALIZACIÓN POR PARTE DEL CORREDOR SERÁ MOTIVO DE DESCALIFICACIÓN UNA VEZ TERMINADA LA CARRERA. LA SEGUNDA PENALIZACIÓN (STOP AND GO) SERÁ MOTIVO DE DESCALIFICACIÓN INMEDIATA..

CIRCUITO DE CICLISMO 90 KM

(C) CASCO, ZAPATOS Y POLO DEBEN SER USADOS DURANTE TODO EL CIRCUITO.

(D) EL NÚMERO DE COMPETENCIA ES OBLIGATORIO DURANTE TODA LA CARRERA Y DEBE IR EN LA PARTE BAJA TRASERA DE LA POLERA, DONDE SEA VISIBLE. ESTÁ PROHIBIDO DOBLAR O CORTAR EL NÚMERO.

(E) EL USO DE CASCO DURO ES OBLIGATORIO DURANTE TODO EL CICLISMO, INCLUIDA LA SALIDA Y ENTRADA AL PARQUE CERRADO.

(F) NO ESTÁ PERMITIDA LA AYUDA EXTERNA QUE, DE UNA VENTAJA ANTI- REGLAMENTARIA AL ATLETA DURANTE EL CICLISMO, ESTO SERÁ MOTIVO DE DESCALIFICACIÓN.

(G) LOS CORREDORES DEBEN OBEDECER TODA INSTRUCCIÓN DE LOS JUECES Y STAFF OFICIAL DEL EVENTO.

(H) TODAS LAS BICICLETAS SERÁN REVISADAS A LA ENTRADA DEL PARQUE CERRADO, ÉSTA DEBERÁ ESTAR EN BUEN ESTADO O NO SERÁ AUTORIZADA PARA LA COMPETENCIA. SÓLO SERÁ PERMITIDO EL USO DE BICICLETAS DE RUTA.

LAS MOUNTAIN BIKE O BICICLETAS TÁNDEM ESTÁN PROHIBIDAS.

(I) TODO CORREDOR, UNA VEZ FINALIZADA LA COMPETENCIA DEBERÁ RETIRAR PERSONALMENTE SUS IMPLEMENTOS DEL PARQUE CERRADO, SIGUIENDO LOS PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD.

ZONA DE TRANSICIÓN

DESCRIPCIÓN DE LA CARRERA

AL LLEGAR A LA ZONA DE TRANSICIÓN LUEGO DEL CICLISMO SALIR CORRIENDO EN DIRECCIÓN AL HOTEL THE LEGEND PARACAS Y AL LLEGAR A LA PISTA DOBLAR A LA IZQUIERDA PARA DIRIGIRNOS RUMBO SUR A LA RESERVA NACIONAL DE PARACAS.

AL LLEGAR AL LIMITE DE LA PISTA CON LA RESERVA DOBLAR EN U Y REGRESAR EN SENTIDO NORTE PARA DIRIGIRNOS HASTA EL BALNEARIO DE PARACAS HASTA LA PLAZA JOSÉ DE SAN MARTIN QUE NOS LLEVA AL MALECÓN DE PARACAS, AHÍ DOBLAR A LA IZQUIERDA Y SEGUIR POR EL MALECÓN HASTA LA SEDE DEL CLUB REGATAS LIMA DE PARACAS DONDE DOBLAREMOS EN U Y REGRESAREMOS POR EL MISMO RECORRIDO.

PUNTOS DE HIDRATACIÓN CARRERA

KM 1.5

KM 3

KM 4.5

KM 7 Y SE REPITE CADA VUELTA

CIRCUITO DE CICLISMO 90 KM

REGLAS DE POSICIÓN Y DE DRAFTING

(A) “DRAFTING” SIGNIFICA PERMANECER EN LA ZONA DE DRAFTING (COMO SE DESCRIBE A CONTINUACIÓN) DE OTRO ATLETA O VEHÍCULO DURANTE MÁS DE 25 SEGUNDOS. QUEDA PROHIBIDO EL DRAFTING EN LA CARRERA; (SANCIÓN DE 5:00 MINUTOS).

(B) LA ZONA DE DRAFTING DE BICICLETAS EN EL GRUPO DE EDAD ES DE 12 METROS, MEDIDO DESDE EL EXTREMO DELANTERO DE LA RUEDA DELANTERA Y EXTENDIDO HACIA LA PARTE POSTERIOR DE LA BICICLETA (LA MEDIDA DE 4 BICICLETAS DE ESPACIO LIBRE ENTRE BICICLETAS). UN ATLETA DE GRUPO DE EDAD PUEDE ENTRAR EN LA ZONA DE DRAFTING DE OTRO ATLETA AL PASAR Y DEBE AVANZAR CONSTANTEMENTE POR LA ZONA DE DRAFTING. SE PERMITIRÁ UN MÁXIMO DE 25 SEGUNDOS PARA PASAR LA ZONA DE DRAFTING DE OTRO ATLETA; (SANCIÓN DE 5:00 MINUTOS), O ANTES DE ENTRAR EN LA ZONA DE “DRAFTING” DE UN ATLETA, LOS ATLETAS PROFESIONALES HAN DE MOVERSE AL LADO DEL ATLETA QUE VAN A SUPERAR (ES DECIR, EVITAR EL “SLIPSTREAMING”). DE NO HACERLO, SE INTERPRETARÁ COMO UNA INFRACCIÓN DE LA REGLA DE DRAFTING. (SANCIÓN DE 5:00 MINUTOS).

(C) LOS ATLETAS DEBEN PERMANECER FUERA DE LA ZONA DE DRAFTING (LA MEDIDA DE 4 BICICLETAS DE ESPACIO LIBRE ENTRE BICICLETAS) EXCEPTO AL PASAR. DE NO HACERLO, ESTARÁN COMETIENDO UNA INFRACCIÓN DE LA REGLA DE DRAFTING; (SANCIÓN DE 5:00 MINUTOS).

(D) UN “PASE” OCURRE EN EL MOMENTO QUE LA RUEDA DELANTERA DEL ATLETA QUE VA A SOBREPASAR SUPERA EL BORDE.

(E) EL ATLETA QUE VA A SOBREPASAR NO PUEDE SALIR DE LA ZONA DE DRAFTING UNA VEZ QUE ENTRE EN ELLA. UNA VEZ QUE UN ATLETA ENTRA EN LA ZONA DE DRAFTING DE OTRO ATLETA, SE DEBE COMPLETAR EL PASE; (SANCIÓN DE 5:00 MINUTOS).

(F) EL ATLETA QUE SEA SOBREPASADO DEBE SALIR DE INMEDIATO DE LA ZONA DE DRAFTING DEL ATLETA QUE LO SOBREPASE, Y DEBE RETROCEDER CONSTANTEMENTE HASTA SALIR DE ESTA. VOLVER A SOBREPASAR AL ATLETA QUE LO SOBREPASÓ ANTES DE SALIR DE SU ZONA DE DRAFTING SE CONSIDERA UNA INFRACCIÓN DE LA REGLA DE ADELANTAMIENTO; (SANCIÓN DE 5:00 MINUTOS).

TROTE



WWW.TRIATHLONPARACAS.COM

[@TRIATHLONPARACAS](https://www.instagram.com/TRIATHLONPARACAS)

[#TRIPARACAS2025](https://www.instagram.com/TRIPARACAS2025)

CIRCUITO DE TROTE 21.1 KM

DESCRIPCIÓN

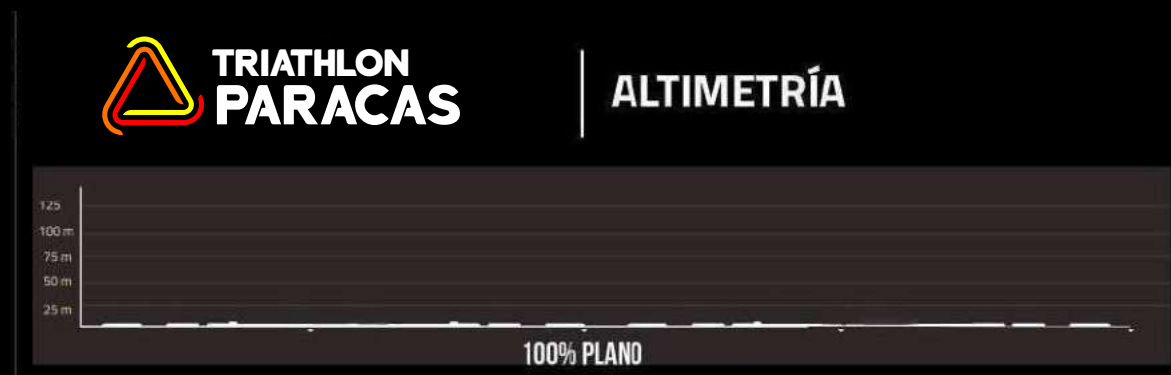
LA ETAPA DE TROTE (CARRERA A PIE) CONSISTE EN UN RECORRIDO DE 21 KM. (13.1 MILLAS) EN TRES VUELTAS SLOOPS DE IDA Y VUELTA SOBRE EL MALECÓN DEL CIRCUITO DE PLAYAS DE PARACAS CON VISTAS A LAS HERMOSAS PLAYAS DE ESTE LUGAR, EL RECORRIDO ES EN SU MAYORÍA PLANO Y RÁPIDO Y TERMINA EN LA PLAYA DE BAHÍA PARACAS CON UNA VISTA ESPECTACULAR DEL HORIZONTE.

RECORRIDO POR PUNTOS DE REFERENCIA

AL LLEGAR A LA ZONA DE TRANSICION LUEGO DEL CICLISMO SALIR CORRIENDO EN DIRECCION AL HOTEL THE LEGEND Y AL LLEGAR A LA PISTA DOBLAR A LA IZQUIERDA PARA DIRIGIRNOS RUMBO SUR A LA RESERVA NACIONAL DE PARACAS.

AL LLEGAR AL LIMITE DE LA PISTA CON LA RESERVA DOBLER EN U Y REGRESAR EN SENTIDO NORTE PARA DIRIGIRNOS HASTA EL BALNEARIO DE PARACAS HASTA LA PLAZA JOSE DE SAN MARTIN QUE NOS LLEVA AL MALECON DE PARACAS, AHÍ DOBLAR A LA IZQUIERDA Y SEGUIR POR EL MALECON HASTA LA SEDE DEL CLUB REGATAS LIMA DE PARACAS DONDE DOBLAREMOS EN U Y REGRESAREMOS POR EL MISMO RECORRIDO

PERFIL EN LA ETAPA DE TROTE



**3 VUELTAS
21 KMS**

 **TRIATHLON
PARACAS**

CARRERA / RUN



TEMPO DE CORTE – 8:30 horas

LA RUTA DE CARRERA CONSTA DE 3 VUELTAS DE 7 KM POR LA ZONA URBANA Y COSTERA DE PARACAS. HABRÁ 3 PUESTOS DE ABASTECIMIENTO POR VUELTA CON AGUA, BEBIDAS ISOTÓNICAS Y FRUTAS. EL NÚMERO DEBERÁ IR VISIBLE AL FRENTE. SE RECOMIENDA LLEVAR GORRA O VISERA DEBIDO AL CALOR DEL MEDIODÍA.



CIRCUITO DE TROTE 21.1 KM

TIEMPO LIMITE EN LA ETAPA DE TROTE :

LA ETAPA DE TROTE SE CERRARÁ EN 8 Y 30 MINUTOS DESDE QUE EL ÚLTIMO ATLETA COMIENCE LA ETAPA DE NATACIÓN. CADA ATLETA INDIVIDUAL O EQUIPO DE RELEVOS TENDRÁ 8 HORAS Y 30 MINUTOS PARA COMPLETAR TODA LA RUTA DE LA CARRERA. LOS ATLETAS INDIVIDUALES QUE SE DEMOREN MÁS DE 8 HORAS Y 30 MINUTOS EN COMPLETAR TODA LA RUTA, RECIBIRÁN UN DNF Y NO SERÁN ELEGIBLES PARA LOS PREMIOS POR GRUPO DE EDAD.

2:30PM . ESTIMADO. FIN DE LA ETAPA DE TROTE

***NOTA :** LOS OFICIALES DE LA TRIATLÓN PARACAS SE RESERVAN EL DERECHO DE RETIRAR A LOS ATLETAS QUE EXCEDAN OS LÍMITES DE TIEMPO ESTABLECIDOS.

REGLAS E INSTRUCCIONES DE LA ETAPA DE TROTE

(A) LOS ATLETAS PUEDEN CORRER, CAMINAR O ARRASTRARSE;

(B) ES RESPONSABILIDAD EXCLUSIVA DE CADA ATLETA CONOCER Y RESPETAR EL RECORRIDO OFICIAL DE LA CARRERA A PIE. NO SE HARÁN AJUSTES EN LOS TIEMPOS NI EN LOS RESULTADOS BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA PARA AQUELLOS ATLETAS QUE NO SIGAN EL TRAYECTO ESTABLECIDO. POR EJEMPLO, SI UN ATLETA CORRE EN SENTIDO CONTRARIO O RECORRE UNA DISTANCIA MAYOR A LA INDICADA, ESE TIEMPO NO SERÁ DESCONTADO DE SU RESULTADO FINAL EN LA COMPETENCIA.

(C) TODOS LOS ATLETAS DEBEN CUMPLIR CON LAS LEYES DE TRÁNSITO DURANTE LA ETAPA DE CARRERA A PIE, SALVO QUE UN ÁRBITRO U OFICIAL AUTORIZADO INDIQUE LO CONTRARIO. EN CASO CONTRARIO, LOS ATLETAS ESTÁN OBLIGADOS A DETENERSE POR COMPLETO CUANDO UNA SEÑAL O DISPOSITIVO DE CONTROL DE TRÁNSITO LO INDIQUE, Y SOLO PODRÁN CRUZAR UNA INTERSECCIÓN SI NO HAY VEHÍCULOS APROXIMÁNDOSE. EL INCUMPLIMIENTO DE ESTA NORMA PUEDE DERIVAR EN UNA SANCIÓN DE TIEMPO O EN LA DESCALIFICACIÓN, DEPENDIENDO DE LA GRAVEDAD DE LA INFRACCIÓN.

CIRCUITO DE TROTE 21.1 KM

(D) ESTÁ PROHIBIDO PARTICIPAR EN LA ETAPA DE CARRERA A PIE CON EL TORSO DESNUDO. LOS ATLETAS DEBEN USAR EN TODO MOMENTO UNA CAMISETA, MAILLOT O CAMISETA SIN MANGAS DURANTE ESTA ETAPA. (SANCIÓN DE TIEMPO; DESCALIFICACIÓN SI NO SE CORRIGE DE INMEDIATO).

(E) LOS UNIFORMES CON CIERRE FRONTAL NO PUEDEN ESTAR ABIERTOS POR DEBAJO DEL ESTERNÓN. (DESCALIFICACIÓN SI NO SE CORRIGE DE INMEDIATO).

(F) TODO ARTÍCULO QUE DEBA SER DESECHADO —INCLUIDOS BOTELLAS DE AGUA, ENVOLTORIOS DE GELES O ALIMENTOS, PIEZAS DAÑADAS DE LA BICICLETA O PRENDAS DE VESTIR— DEBE SER ARROJADO ÚNICAMENTE EN LAS ZONAS DE DESECHO DESIGNADAS EN CADA ESTACIÓN DE AYUDA. ESTÁ PROHIBIDO DESECHAR OBJETOS FUERA DE ESTAS ÁREAS. (SANCIÓN DE 5:00 MINUTOS).

NOTA: EN ALGUNOS EVENTOS, POR LEYES U ORDENANZAS LOCALES, TIRAR BASURA DE MANERA INTENCIONAL SERÁ MOTIVO DE DESCALIFICACIÓN. CONSULTE LA GUÍA DE INFORMACIÓN DEL ATLETA ESPECÍFICA DE CADA EVENTO PARA MÁS DETALLES.

(G) LOS ATLETAS DEBEN PORTAR LA PECHERA CON EL NÚMERO OFICIAL EMITIDO POR TRIATLÓN PARACAS, VISIBLE EN LA PARTE FRONTAL DEL CUERPO DURANTE TODA LA ETAPA DE CARRERA A PIE. ESTÁ PROHIBIDO DOBLAR, CORTAR, ALTERAR O NO USAR LA PECHERA CON EL NÚMERO, YA QUE ESTE IDENTIFICA A LOS ATLETAS OFICIALES EN LA COMPETENCIA. CUALQUIER INCUMPLIMIENTO PUEDE DERIVAR EN DESCALIFICACIÓN

(H) EL USO DE AURICULARES O AUDÍFONOS ESTÁ PROHIBIDO DURANTE LA CARRERA A PIE. (PENALIDAD DE 1:00 MINUTO; DESCALIFICACIÓN SI NO SE CORRIGE RÁPIDAMENTE).

(I) NO ESTÁ PERMITIDO EL USO DE DISPOSITIVOS DE COMUNICACIÓN DE NINGÚN TIPO (TELÉFONOS, RELOJES INTELIGENTES, RADIOS BIDIRECCIONALES, ENTRE OTROS) DE MANERA DISTRACTIVA DURANTE LA CARRERA.

SE CONSIDERA “USO DISTRACTIVO” —ENTRE OTROS— HACER O RECIBIR LLAMADAS, ENVIAR O RECIBIR MENSAJES DE TEXTO, ESCUCHAR MÚSICA, USAR REDES SOCIALES O TOMAR FOTOGRAFÍAS. CUALQUIER USO DE ESTE TIPO RESULTARÁ EN **DESCALIFICACIÓN**

CIRCUITO DE TROTE 21.1 KM

(J) LAS CÁMARAS, CÁMARAS DE TELÉFONO Y CÁMARAS DE VIDEO ESTÁN PROHIBIDAS A MENOS QUE EL PERMISO SEA DADO POR TRIATLÓN PARACAS SI TAL PERMISO ES DADO POR TRIATLÓN PARACAS ES LA RESPONSABILIDAD DEL ATLETA NOTIFICAR AL ÁRBITRO PRINCIPAL DE DICHO PERMISO ANTES DEL INICIO DE LA CARRERA. LOS ATLETAS VISTOS CON UNA CÁMARA, CÁMARA DEL TELÉFONO O VIDEOCÁMARA, SERÁN DESCALIFICADOS.



INFORMACIÓN GENERAL DE LA CARRERA

INFORMACION GENERAL DE LA CARRERA REGISTRO DE ATLETAS

EL CHECK-IN DEL ATLETA TENDRÁ LUGAR EN EL HOTEL THE LEGEND DE PARACAS EL VIERNES 07 DE NOVIEMBRE DE 10:00 A 6:00 PM POR FAVOR REFIÉRASE AL CALENDARIO DE EVENTOS PARA LAS HORAS DE REGISTRO DE ATLETAS.

PARA COMPLETAR EL PROCESO DE REGISTRO DEL ATLETA, NECESITARÁ UNA IDENTIFICACIÓN VÁLIDA CON FOTO..

TODOS LOS PAQUETES DE COMPETENCIA DEBEN SER RECOGIDOS HASTA LAS 6:00 PM DEL VIERNES 07 DE NOVIEMBRE

MORNING CLOTHES BAGS

DURANTE EL REGISTRO DEL ATLETA USTED RECIBIRÁ UNA BOLSA DE ROPA DE LA MAÑANA. ANTES DEL COMIENZO DE LA NATACIÓN, COLOQUE CUALQUIER ARTÍCULO (POR EJEMPLO, ROPA O ZAPATOS SECOS, MEDICAMENTOS) QUE PUEDA NECESITAR DESPUÉS DE TERMINAR CON SU BOLSO DE ROPA DE LA MAÑANA.

CUANDO ESTÉ LISTO PARA DIRIGIRSE A LA SALIDA DE NATACIÓN, DEJE SU BOLSA DE ROPA DE LA MAÑANA EN EL ÁREA DESIGNADA, UBICADA JUNTO A LA ZONA DE TRANSICIÓN Y AL PUNTO DE INICIO DE LA NATACIÓN.

CUALQUIER OBJETO QUE NO QUEPA EN LA BOLSA —COMO BOMBAS DE BICICLETA O MOCHILAS— NO SERÁ ACEPTADO. ADEMÁS, ESTÁ PROHIBIDO INCLUIR OBJETOS DE VALOR, COMO TELÉFONOS O BILLETERAS.

DURANTE LA COMPETENCIA, SU BOLSA DE ROPA DE LA MAÑANA (MORNING CLOTHES BAG) SERÁ TRANSPORTADA HASTA LA ZONA DE META, DONDE PODRÁ RECOGERLA AL FINALIZAR LA CARRERA.

REGISTRO OBLIGATORIO DE BICICLETAS

EL REGISTRO DE BICICLETAS SE REALIZARÁ EL SÁBADO 23 DE NOVIEMBRE, DE 4:00 A.M. A 5:30 A.M.

USTED TENDRÁ ACCESO A SU BICICLETA DESDE LAS 4:00 A.M. DEL DÍA DE LA COMPETENCIA, PERO NO ESTARÁ PERMITIDO RETIRARLA DEL ÁREA DE TRANSICIÓN HASTA EL INICIO DEL SEGMENTO DE CICLISMO.

INFORMACIÓN GENERAL DE LA CARRERA

LOS CASCOS, ZAPATOS DE CICLISMO Y LA BOLSA DE ROPA DE LA MAÑANA PUEDEN PERMANECER EN LAS CANASTAS ASIGNADAS DENTRO DE LA ZONA DE TRANSICIÓN.

POR FAVOR, MANTENGA SU ÁREA ORDENADA Y SEA RESPETUOSO CON LOS DEMÁS ATLETAS..

PROCEDIMIENTO DE REGISTRO EN ZONA DE TRANSICIÓN LA MAÑANA DE LA CARRERA

EL ÁREA DE TRANSICIÓN ABRIRÁ A LAS 4:00 A.M. EL DÍA DE LA COMPETENCIA. LA MARCACIÓN DE ATLETAS SE REALIZARÁ JUSTO AFUERA DE LA ZONA DE TRANSICIÓN A PARTIR DE ESA HORA. EL ÁREA DE TRANSICIÓN CERRARÁ A LAS 5:30 A.M., Y TODOS LOS ATLETAS DEBERÁN DIRIGIRSE HACIA LA ZONA DE INICIO DE NATACIÓN.

EL INGRESO AL ÁREA DE TRANSICIÓN NO ESTARÁ PERMITIDO SIN LA PULSERA OFICIAL, GORRO DE NATACIÓN, CHIP DE CRONOMETRAJE Y LA MARCACIÓN EN EL CUERPO. EN CASO DE EXTRAVÍO DE ALGUNO DE ESTOS ELEMENTOS, DEBERÁ ACUDIR AL DIRECTOR DE TRANSICIÓN PARA SOLICITAR UN REEMPLAZO.

RECUERDE:

NO APLIQUE PROTECTOR SOLAR, ACEITE, VASELINA O LOCIONES ANTES DE LA MARCACIÓN EN EL CUERPO.

NO USE EL NÚMERO DE COMPETENCIA DURANTE EL SEGMENTO DE NATACIÓN; ESTE DEBE PERMANECER EN LA ZONA DE TRANSICIÓN JUNTO CON EL RESTO DE SUS PERTENENCIAS.

ESTACIONES DE ABASTECIMIENTO

CICLISMO : AGUA MINERAL SIN GAS (BOTELLA DE 650 ML).

HIDRATANTE (BOTELLA DE 500 ML).

CARRERA A PIE :

LA ETAPA DE TROTE CONTARÁ CON 3 ESTACIONES DE ABASTECIMIENTO DE DOBLE LADO (12 OPORTUNIDADES EN TOTAL), UBICADAS EN: KM 0 , KM 1.5 ,KM 2.5

INFORMACIÓN GENERAL DE LA CARRERA

EN ESTAS ESTACIONES SE OFRECERÁ A LOS ATLETAS:
AGUA (BOTELLA DE 650 ML) E HIDRATANTE.

BAÑOS :

HABRÁ BAÑOS DISPONIBLES EN LOS PUNTOS DE RETORNO Y EN LA ZONA DE TRANSICIÓN.

IMPORTANTE:

LOS ATLETAS SOLO PODRÁN RECIBIR ABASTECIMIENTO EN LAS ESTACIONES OFICIALES, CON LA COMIDA Y BEBIDAS PROPORCIONADAS POR LA ORGANIZACIÓN. CUALQUIER ASISTENCIA EXTERNA SERÁ PENALIZADA Y PUEDE DERIVAR EN DESCALIFICACIÓN.

TIEMPOS DE COMPETENCIA Y CORTE

LA COMPETENCIA FINALIZARÁ OFICIALMENTE 8 HORAS Y 30 MINUTOS DESPUÉS DE LA SALIDA DEL ÚLTIMO GRUPO DE NATACIÓN.

LA COMPETENCIA FINALIZARÁ OFICIALMENTE 8 HORAS Y 30 MINUTOS DESPUÉS DE LA SALIDA DEL ÚLTIMO GRUPO DE NATACIÓN.

TODAS LAS PARADAS EN ESTACIONES DE AYUDA, LAS TRANSICIONES Y CUALQUIER OTRA DETENCIÓN SE CONTABILIZAN DENTRO DEL TIEMPO TOTAL.

SE REGISTRARÁN TIEMPOS POR CADA SEGMENTO DE LA CARRERA. LOS ATLETAS QUE SUPEREN LAS 8 HORAS Y 30 MINUTOS SERÁN CLASIFICADOS COMO DNF (DID NOT FINISH / NO FINALIZÓ).

TIEMPO DE CORTE - NATACIÓN

EL CIRCUITO DE NATACIÓN SE CERRARÁ 1 HORA Y 10 MINUTOS DESPUÉS DE QUE EL ÚLTIMO ATLETA HAYA INICIADO EL NADO.

CADA ATLETA DISPONE DE ESE MISMO TIEMPO (1H10) PARA COMPLETAR EL RECORRIDO DE NATACIÓN, SIN IMPORTAR SU HORA EXACTA DE PARTIDA.

LOS ATLETAS QUE EXCEDAN ESTE TIEMPO RECIBIRÁN UN DNF.

REFERENCIAS ESTIMADAS:

6:10 A.M. - ÚLTIMO ATLETA EN INICIAR LA COMPETENCIA.

7:20 A.M. - CIERRE DEL CIRCUITO DE NATACIÓN.

INFORMACIÓN GENERAL DE LA CARRERA

CHECK OUT DE BICICLETAS

LAS BICICLETAS DEBERÁN SER RETIRADAS DE LA ZONA DE TRANSICIÓN DESPUÉS DE LA CARRERA.

PARA INGRESAR, EL ATLETA DEBERÁ PRESENTAR SU BRAZALETE OFICIAL.

EN CASO DE NO PODER RECLAMAR PERSONALMENTE LA BICICLETA, UN FAMILIAR O AMIGO PODRÁ HACERLO PRESENTANDO EL PASE ESPECIAL DE RETIRO, INCLUIDO EN EL PAQUETE DE REGISTRO. SE RECOMIENDA ENTREGAR ESTE PASE A SU FAMILIAR O AMIGO ANTES DE LA COMPETENCIA, COMO MEDIDA DE PRECAUCIÓN PARA EVITAR PÉRDIDAS, INCLUSO SI USTED PLANEA RETIRAR SU BICICLETA PERSONALMENTE.

EL HORARIO PARA EL RETIRO DE BICICLETAS SERÁ DE 12:45 P.M. A 4:15 P.M.

RESPONSABILIDAD DE LOS COMPETIDORES

AL RECOGER SU PAQUETE DE REGISTRO Y EL CHIP DE CRONOMETRAJE, PASE POR LA MESA DE CONTROL DE CHIP PARA VERIFICAR QUE SU NOMBRE APAREZCA CORRECTAMENTE EN LA PANTALLA DEL SISTEMA.

EL CHIP DE CRONOMETRAJE DEBE SER USADO EN TODO MOMENTO DURANTE LA COMPETENCIA. DEBE COLOCARSE EN EL TOBILLO, UTILIZANDO LA CORREA DE VELCRO ENTREGADA, Y MANTENERSE PUESTO HASTA CRUZAR LA META.

EN LA LLEGADA, LOS VOLUNTARIOS LE AYUDARÁN A RETIRAR EL CHIP. EN CASO DE NO INICIAR LA COMPETENCIA, SERÁ RESPONSABILIDAD DEL ATLETA DEVOLVER EL CHIP.

SI DECIDE RETIRARSE DE LA COMPETENCIA EN CUALQUIER MOMENTO, DEBERÁ ENTREGAR SU CHIP DE CRONOMETRAJE A UN VOLUNTARIO O MIEMBRO DEL STAFF DE LA CARRERA. EN CASO DE NO DEVOLVERLO, CORRE EL RIESGO DE NO SER ACEPTADO EN FUTUROS EVENTOS DE LA COPA TRIATLÓN PARACAS Y OTRAS COMPETENCIAS.

ES FUNDAMENTAL QUE SEPAMOS EN TODO MOMENTO SU UBICACIÓN, TANTO POR SU SEGURIDAD COMO POR LA TRANQUILIDAD DE LA ORGANIZACIÓN. SI ES TRASLADADO A UNA ESTACIÓN MÉDICA, EL PERSONAL MÉDICO SE HARÁ CARGO DE RECOGER SU CHIP.

INFORMACIÓN GENERAL DE LA CARRERA

RECUERDE QUE EL CHIP DE CRONOMETRAJE ES UN **EQUIPO EN PRÉSTAMO**. AL RECIBIRLO JUNTO CON SU NÚMERO DE ATLETA, USTED ASUME LA RESPONSABILIDAD DE DEVOLVERLO A LOS ORGANIZADORES. EN CASO CONTRARIO, SE LE COBRARÁ EL COSTO DE REPOSICIÓN.

SI PIERDE SU CHIP DE CRONOMETRAJE DURANTE EL EVENTO, SERÁ SU RESPONSABILIDAD REEMPLAZARLO EN UNA DE LAS SIGUIENTES UBICACIONES: SALIDA DE NATACIÓN, SALIDA DE CICLISMO O SALIDA DE CARRERA A PIE. EN ESTOS PUNTOS, LOS VOLUNTARIOS DISPONDRÁN DE CHIPS DE REPUESTO.

EN CASO DE PERDER EL CHIP DURANTE EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA, DEBERÁ NOTIFICARLO A UN OFICIAL DE CARRERA AL MOMENTO DE CRUZAR LA META.

NO USAR EL CHIP DURANTE LA CARRERA, NO DEVOLVERLO AL FINALIZAR O NO PAGAR SU REPOSICIÓN EN CASO DE PÉRDIDA PUEDE DERIVAR EN SU DESCALIFICACIÓN DE FUTUROS EVENTOS DE TRIATLÓN PARACAS.

POLÍTICA DEL ÁREA DE LLEGADA

NO SE PERMITE QUE FAMILIARES O AMIGOS CRUCEN LA META JUNTO CON LOS ATLETAS. ESTA POLÍTICA GARANTIZA QUE TODOS LOS PARTICIPANTES PUEDAN CELEBRAR SU LLEGADA SIN INTERFERENCIAS, ADEMÁS DE PRESERVAR LA SEGURIDAD DE CORREDORES, VOLUNTARIOS Y PÚBLICO EN GENERAL.

LOS ATLETAS QUE INCUMPLAN ESTA NORMA SERÁN DESCALIFICADOS AUTOMÁTICAMENTE.

TIEMPOS DE CARRERA

LOS CHIPS ELECTRÓNICOS DE CRONOMETRAJE REGISTRARÁN LOS TIEMPOS PARCIALES (SPLITS) EN CADA SEGMENTO DE LA COMPETENCIA: NATACIÓN, T1, CICLISMO, T2, CARRERA A PIE Y T3, ASÍ COMO EL TIEMPO TOTAL.

EL RECORRIDO DE LA COMPETENCIA FINALIZARÁ CUANDO SE CUMPLAN OCHO HORAS DESDE LA SALIDA DEL ÚLTIMO NADADOR. TODAS LAS DETENCIONES O PAUSAS —EN ESTACIONES DE ABASTECIMIENTO, ZONAS DE TRANSICIÓN, ETC.— SE CONTABILIZARÁN DENTRO DEL TIEMPO TOTAL DE CARRERA.

INFORMACIÓN GENERAL DE LA CARRERA

CONSIDERE LOS RIESGOS DE DESHIDRATACIÓN, INSOLACIÓN, FATIGA Y LESIONES. SOLICITE ASISTENCIA MÉDICA DE INMEDIATO SI PRESENTA SÍNTOMAS QUE REQUIERAN ATENCIÓN. NO SERÁ PENALIZADO POR RECIBIR UNA EVALUACIÓN MÉDICA.

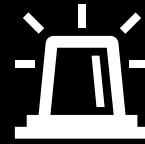
LOS ATLETAS QUE REQUIERAN TRANSPORTE, HIDRATACIÓN INTRAVENOSA O QUE, A CRITERIO DEL PERSONAL MÉDICO, NO ESTÉN EN CONDICIONES DE CONTINUAR DEBIDO AL RIESGO DE COMPLICACIONES, SERÁN RETIRADOS DE LA COMPETENCIA.

DURANTE LOS EVENTOS DE RESISTENCIA EXTREMA, LA PERCEPCIÓN DEL DOLOR PUEDE MINIMIZAR LA GRAVEDAD REAL DE UNA LESIÓN O MALESTAR. EL PERSONAL MÉDICO HARÁ TODO LO POSIBLE POR MANTENER A LOS ATLETAS EN COMPETENCIA, PRIORIZANDO SIEMPRE SU SEGURIDAD Y LLEGADA EN CONDICIONES ÓPTIMAS.

SI ESTÁ BAJO TRATAMIENTO MÉDICO O PADECE ALGUNA CONDICIÓN DE SALUD QUE PUEDA AFECTAR SU RENDIMIENTO O LA ATENCIÓN EN CASO DE EMERGENCIA, DEBERÁ INFORMARLO A LA ORGANIZACIÓN ANTES DE LA COMPETENCIA.

CUALQUIER CAMBIO EN SU ESTADO DE SALUD POSTERIOR AL REGISTRO EN LÍNEA DEBERÁ SER NOTIFICADO POR ESCRITO AL EQUIPO MÉDICO DURANTE EL REGISTRO PRESENCIAL. LA FALTA DE DIVULGACIÓN DE DICHA INFORMACIÓN PODRÁ DERIVAR EN LA SUSPENSIÓN DE SU PARTICIPACIÓN EN EL TRIATLÓN PARACAS.

EL ATLETA ES RESPONSABLE DE EVITAR EL CONSUMO DE SUSTANCIAS PROHIBIDAS, CONFORME A LAS NORMAS ANTIDOPAJE DE LA WTC. ADEMÁS, DEBERÁ GARANTIZAR UNA HIDRATACIÓN ADECUADA ANTES Y DURANTE EL EVENTO.



¡ATENCIÓN TRIATLETAS Y CREADORES DE CONTENIDO!

ESTÁ TERMINANTEMENTE PROHIBIDA LA PRESENCIA DE FOTÓGRAFOS NO ACREDITADOS, PRODUCTORES DE VIDEOS, DRONES Y CUALQUIER TIPO DE VEHÍCULO NO OFICIAL (INCLUYENDO SKATE, PATINETE, MONOCICLO, BICICLETA, MOTO, PATINES Y AUTOMÓVIL) DENTRO DEL RECORRIDO.

ESTA MEDIDA REFUERZA NUESTRO COMPROMISO DE OFRECER SEGURIDAD Y UNA EXPERIENCIA ÚNICA A TODOS LOS PARTICIPANTES REGULARMENTE INSCRITOS.

CUALQUIER ATLETA SORPRENDIDO POR LOS OFICIALES DE LA PRUEBA SIENDO ACOMPAÑADO, FILMADO O FOTOGRAFIADO POR PROFESIONALES NO ACREDITADOS, UTILIZANDO CUALQUIER TIPO DE VEHÍCULO Y EN CUALQUIER PUNTO DEL RECORRIDO O EN SUS PROXIMIDADES, SERÁ INMEDIATAMENTE PENALIZADO CON TARJETA AMARILLA Y PODRÁ TAMBIÉN SER DESCALIFICADO DE LA COMPETENCIA EN CASO DE REINCIDENCIA.



ORGANIZA:



AUSPICIAN:



APOYO:

