TRIATHLON PARACAS

21 NOVIEMBRE 2026

GUÍA DEL ATLETA

TRIATHLON PARACAS

PARACAS · PERÚ



BIENVENIDOS, TRIATLETAS

Queridos triatletas:

Bienvenidos al Triatlón Paracas 2026. Me alegra recibirlos en este lugar único, donde el desierto y el mar se convierten en el escenario de un gran desafío.

Cada edición reúne historias de esfuerzo, amistad y superación. Para nuestro equipo es un orgullo trabajar para que vivan una experiencia segura, emocionante e inolvidable.

El evento se realiza ininterrumpidamente cada año desde 2008; solo hizo una pausa en 2020 debido a la pandemia.

Gracias por confiar en nosotros y por ser parte de esta comunidad. Disfruten cada momento, compitan con pasión y celebren todo lo que los trajo hasta aquí.

Les deseo una gran carrera y un fin de semana lleno de alegría.
¡Nos vemos en la meta!

Daniel de Montreuil · Organizador



TRIATHLON PARACAS

TRIATHLON PARACAS

PARACAS

Un lugar único donde el desierto se encuentra con el mar. Sus paisajes, su naturaleza y su energía hacen de Paracas un escenario inolvidable para vivir el triatlón. Disfruta cada vista y cada momento dentro y fuera de la competencia.





Triathlon Paracas 2026

#CreaTuPropiaLeyenda

Suite Garden View

1 noche de Alojamiento

Single	Twin/Double
US$219	US$239

Válido para la noche del 20 al 21 de noviembre 2026.

Suite Garden View

2 noches de Alojamiento

Single	Twin/Double
US$179	US$199

Válido para la noche del 20 al 22 de noviembre 2026.

Incluye:

- Desayuno Buffet
- Tarifas por habitación y por noche
- Tarifas netas, sujetas al cargo del 10% de servicios y al 18% de IGV.
- Check in: 15:00 hrs, Check out: 12:00 pm Deportes náuticos (Kayak, Paddle y catamarán) Acceso al Gimuasio
- Niños menores de 12 años no pagan (Sólo el desayuno Buffet. Niños: S/. 69.00, adultos: S/. 89.00) Tarifas válidas hasta el 15 de setiembre.



www.thelegendparacas.com

956 917 975 reservas@elpardo.pe

Tipo de cambio referencial S/. 3.50

Productos y servicios prestados por Brade Paracas SA con RUC 20384928537

TRIATHLON PARACAS

THE LEGEND

DESTINATION BY HYATT

MENSAJE DEL ÁRBITRO PRINCIPAL

PENALIZACIONES PRINCIPALES



DRAFTING Y ARROJAR BASURA

Tarjeta azul.
5 minutos en la carpa de penalización más cercana.



BLOQUEO / TARJETA AMARILLA

Penalización por bloqueo.
30 segundos Stop & Go en la carpa de penalización.



DESCALIFICACIÓN

Tarjeta roja.
Descalificación de la competencia.



TRES INFRACCIONES CON TARJETA AZUL = DESCALIFICACIÓN

REGLAS CLAVE



CICLISMO

Circula por la derecha, mantén cuatro bicicletas de distancia, adelanta por la izquierda en máximo 25 segundos y, si te adelantan, retrocede cuatro bicicletas antes de volver a



CORREA DEL CASCO

Debe estar ajustada durante todo el ciclismo.



NÚMERO DEL ATLETA

Dorsal visible durante el trote y número de bicicleta visible durante el ciclismo.



ARROJAR BASURA

No arrojes basura fuera de las zonas designadas.



EQUIPO NO AUTORIZADO

Celulares, audífonos y sistemas de comunicación están prohibidos.



ASISTENCIA EXTERNA

Está prohibida la asistencia externa para avanzar junto al atleta.



CONOCE EL REGLAMENTO

Cada atleta debe conocer el reglamento completo. El triatlón es un deporte individual.

TRIATHLON PARACAS

REGLAMENTO 2026

CAMPEONATO NACIONAL DE TRIATLÓN · DISTANCIA LARGA

DATOS DEL EVENTO

SÁBADO 21 DE NOVIEMBRE DE 2026

Hotel The Legend · Bahía de Paracas

Inicio de la competencia: 6:00 a. m.

Campeonato Nacional · Distancia larga

INSCRIPCIONES

Cupos sujetos a la capacidad del evento. Las inscripciones se cerrarán cuando se alcance el máximo disponible.

CATEGORÍAS POR EDAD

Damas y varones

20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49
50-54	55-59	60-64	65-69	70+	

La categoría abre con 3 deportistas.

Si no reúne 3, pasa a la categoría inmediata inferior.

COMPETENCIA Y CATEGORÍAS

DISTANCIAS

1.9 km	90 km	21 km
NADO EN MAR ABIERTO	CICLISMO	CARRERA A PIE

POSTAS Y ATLETAS ESPECIALES

Postas: varones, damas y mixtas.

Atletas especiales: categoría única.

REGLAMENTO DE COMPETENCIA

La competencia se realizará de acuerdo con las reglas vigentes establecidas por la Federación Peruana de Triatlón para eventos de distancia larga.

NADO	CICLISMO	CARRERA
mar abierto	90 km	21 km

Consulta la guía completa y las indicaciones oficiales antes del día de la carrera.

TRIATHLON PARACAS

PROGRAMACIÓN

TRIATLÓN PARACAS 2026

TRIATHLON PARACAS

VIERNES 20
DE NOVIEMBRE

- **10:00–20:00**
  Recojo de paquetes de competencia
  Salón Hotel The Legend Paracas
- **10:00–18:00**
  Información general del evento
  Salón Hotel The Legend Paracas
- **10:00–18:00**
  Servicio mecánico
  Puerta del hotel
- **18:00**
  Charla técnica
  Salón Hotel The Legend

SÁBADO 21
DE NOVIEMBRE

- **04:30**
  Apertura de zona de transición y marcaje de deportistas
  Bahía Paracas
- **05:45**
  Cierre de zona de transición
  Bahía Paracas
- **06:00**
  Inicio de competencia Triatlón Paracas 2026
  Bahía Paracas
- **14:00**
  Término de competencia Triatlón Paracas 2026
  Bahía Paracas
- **14:30**
  Premiación de deportistas
  Exteriores Hotel The Legend

CHECK IN DE ATLETAS

TRIATLÓN PARACAS 2026

TRIATHLON PARACAS

HOTEL THE LEGEND PARACAS

VIERNES 20 DE NOVIEMBRE

10:00 A. M. – 8:00 P. M.

El check-in no estará abierto el día de la carrera. Si no recoges tu kit en el horario indicado, no podrás participar. Todos los kits deben retirarse hasta las 8:00 p. m. del viernes 20 de noviembre.



CHECK IN PASO A PASO

1. Muestra una identificación con foto.
2. Preséntala al voluntariado y recibe tu número de competencia.
3. Recoge los deslindes de responsabilidad y médico.
4. Lee y firma ambos documentos.
5. Entrega los deslindes firmados.
6. Recoge tu kit de carrera y los demás materiales.

EMERGENCIAS DURANTE LA SEMANA DE CARRERA **987 737 023**

KIT DE CARRERA

TRIATHLON PARACAS · 2026

- Número de carrera
- Número para la bicicleta y el casco
- Polo oficial (blanco)
- Gorro de natación
- Bolsa para colocar tu ropa
- Pulsera identificadora: se coloca en el check-in y se usa hasta que termine la carrera
- Se entregarán precintos amarillos
- Chip de competencia personal e intransferible: se devuelve al cruzar la meta



TU RUTINA NO PARA,
TU HIDRATACIÓN
TAMPOCO



TU RUTINA NO PARA,
TU HIDRATACIÓN
TAMPOCO



TU RUTINA NO PARA,
TU HIDRATACIÓN
TAMPOCO



TRIATHLON
PARACAS

NATACIÓN



TRIATHLON PARACAS

CIRCUITO DE NATACIÓN · 1.9 KM

RECORRIDO

1.9 km en la bahía de Paracas, en el océano Pacífico. Temperatura estimada del agua: 19–21 °C.

TRAJE DE NEOPRENO

La temperatura del agua se medirá la mañana de la carrera. Los oficiales del triatlón determinarán si se permite el uso de traje de neopreno.

SALIDA ROLLING SWIM START

Este año la salida será en formato rolling. Los atletas se ubicarán en la línea de partida según su tiempo estimado de natación. No habrá salidas masivas por olas. El equipo guiará a cada atleta a la línea correspondiente. Quienes esperan nadar en 35 minutos se alinearán con atletas de habilidad similar.

ORDEN DE SALIDA

Los atletas se alinearán según su tiempo estimado de natación. Partirán cuatro atletas cada cinco segundos.

LÍMITE DE NATACIÓN

El circuito cerrará 1 hora y 10 minutos después de la salida del último atleta. Quien exceda ese tiempo recibirá DNF (no completó), aunque el circuito siga abierto.

HORARIOS CLAVE

Último grupo: 6:10 a. m.
Cierre de natación: 7:20 a. m.



NATACIÓN / SWIM

TRIATHLON PARACAS



La ruta se desarrolla **en aguas tranquilas** de la bahía de Paracas. Circuito triangular de una vuelta en sentido horario, señalizado con boyas oficiales.

La gorra oficial es obligatoria.
El uso de traje de neopreno dependerá de la temperatura del agua.

Tiempo límite: **1 hora y 10 minutos.**





REGLAS GENERALES

NATACIÓN · TRIATLÓN PARACAS 2026

TRIATHLON PARACAS

REGLAS A-D

A La gorra de natación provista por la organización es obligatoria. El competidor debe llegar marcado a transición. No habrá marcaje en la zona de competencia.

B No es obligatorio usar lentes de natación ni máscaras que cubran toda la cara.

C Se prohíbe usar snorkels, aletas, guantes, paletas o dispositivos de flotación de cualquier tipo, incluidas boyas de tracción. Su uso resulta 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 descalificación.

REGLAS E-I

E El uso de traje de neopreno está 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: una vuelta triangular en sentido horario.

H Se prohíbe el uso de “paddles” o escoltas individuales (DSQ).

I Cualquier asistencia durante la natación resultará en descalificación si el atleta avanza hacia delante. Los atletas pueden usar kayaks y botes como ayuda, siempre que no haya avances. Los oficiales de carrera y el personal médico pueden retirar a un atleta si determinan que dicha remoción es médicamente necesaria.

CIRCUITO DE NATACIÓN 1.9 KM

REGLAS SOBRE EL WETSUIT Y EL TRAJE DE BAÑO

TRIATHLON PARACAS

RECORRIDO Y USO DEL WETSUIT

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 atletas de grupo de edad, se permite usar wetsuit (traje de neopreno) en temperaturas del agua de hasta 24.5 °C, inclusive.

B El traje de neopreno puede cubrir cualquier parte del cuerpo, excepto la cara, las manos y los pies.

C El espesor del traje no debe exceder 5 mm. Si consta de dos o más piezas, el espesor combinado de las piezas solapadas tampoco puede superar 5 mm (DSQ).

D El traje de neopreno es obligatorio para todos los atletas si el agua está por debajo de 16 °C (60.8 °F).

SI EL USO DEL WETSUIT ESTÁ PROHIBIDO

A El traje de baño debe ser 100% textil. Se consideran textiles los materiales de hilos naturales y/o sintéticos, individuales y no consolidados, utilizados para formar una tela por tejido y/o trenzado. Esto se refiere generalmente a trajes hechos solo de nylon o lycra, sin material cauchutado como poliuretano o neopreno (DSQ).

B El traje de baño sí puede tener cierre.

C Se permite el uso de mangas que se extienden desde el hombro hasta el codo.

D Se prohíben los shorts o pantalones de neopreno (DSQ).

E El traje de baño no debe cubrir el cuello, extenderse más allá del codo ni pasar de las rodillas (DSQ).

LARGADA

TRIATLÓN PARACAS 2026

TRIATHLON PARACAS

SÁBADO 21 NOVIEMBRE

BAHÍA DE PARACAS

06:00

SALIDA POR CATEGORÍAS

Inicio de la competencia de natación



WETSUIT PERMITIDO

Se permite usar traje de neopreno si la temperatura del agua es igual o inferior a 24,5 °C.

CONFIRMACIÓN

La confirmación se enviará por correo electrónico y se publicará en redes sociales el sábado.

DESPUÉS DE NADAR

Guarda el traje de neopreno en la bolsa naranja de transición (Plan B).

Si no inicias o abandonas la natación, comunícalo de inmediato a la organización.

CIRCUITO DE NATACIÓN 1.9 KM

INSTRUCCIONES PARA EL DÍA DE LA CARRERA · TRIATLÓN PARACAS 2026

TRIATHLON PARACAS

ANTES DE LA SALIDA · A-D

A Antes de salir del área de transición para iniciar la natación, revisa que tu equipo esté bien colocado junto a tu bicicleta. No dejes objetos sueltos en tu espacio ni en la bicicleta al iniciar el ciclismo.

B Lleva a la salida de natación la gorra y el chip de tiempo entregados en el registro. Serás llamado desde las 5:30 a. m. y deberás cruzar la alfombra de tiempo para completar el registro. Si no estás en la zona de salida 10 minutos antes de la carrera, podrías recibir una penalización.

C Se recomienda usar gafas de natación, pero no son obligatorias.

D No se permiten remadores ni acompañantes individuales. Salvavidas, tablas de surf, kayaks y barcos patrulla cubrirán el trayecto.

SEGURIDAD Y TIEMPOS · E-G

E Si necesitas ayuda durante la natación, levanta un brazo, agítalo y llama o busca al personal de seguridad acuática. Quien reciba asistencia voluntaria o involuntaria debe retirarse del resto de la carrera, salvo que la ayuda no le permita avanzar. Si un oficial solicita que salgas del agua o recibes atención médica, no podrás volver a la competencia.

F El circuito se cerrará 1 hora y 10 minutos después de la salida de la última ola. Cada atleta tiene 1 hora y 10 minutos para completar los 1,9 km. Quienes superen el límite recibirán DNF.

G Al salir del agua, cruza las alfombras de tiempo rumbo a transición. Una vez dentro, cámbiate y ponte el equipo de ciclismo. Está prohibida la desnudez pública.

CIRCUITO DE NATACIÓN 1.9 KM

INSTRUCCIONES PARA EL DÍA DE LA CARRERA · TRAJE DE BAÑO

TRIATHLON PARACAS

BOLSAS Y COMPOSICIÓN TEXTIL · H-I

H Después de la natación, los voluntarios recogerán todas las bolsas de ropa de la mañana ubicadas en Swim Start y las llevarán a la meta para que las recojas al terminar. El equipo suelto que dejes en Swim Start no será trasladado al área de transición.

I El traje de baño debe ser 100% textil: materiales de hilos naturales y/o sintéticos, individuales y no consolidados, usados para formar una tela mediante tejido y/o trenzado. En general, son trajes de nylon o lycra sin material de goma como poliuretano o neopreno (DSQ).

DETALLES DEL TRAJE DE BAÑO · J-N

J El traje de baño puede tener cierre.

K Se permiten mangas que se extiendan desde el hombro hasta el codo.

L Se prohíben los shorts o pantalones de neopreno (DSQ).

M El traje de baño no debe cubrir el cuello, extenderse más allá del codo ni pasar de las rodillas (DSQ).

N Se puede usar un kit de competencia textil debajo del traje de baño, siempre que no se extienda más allá del codo ni de las rodillas (DSQ).





BIKE CHECK-IN

TRIATLÓN PARACAS 2026 · SÁBADO 21 DE NOVIEMBRE

TRIATHLON PARACAS

HORARIO

El bike check-in se realizará el sábado 21 de noviembre de 2026, desde las 04:30 a. m., por orden de llegada, en la zona de transición de Bahía de Paracas. La zona cerrará a las 05:45.

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.

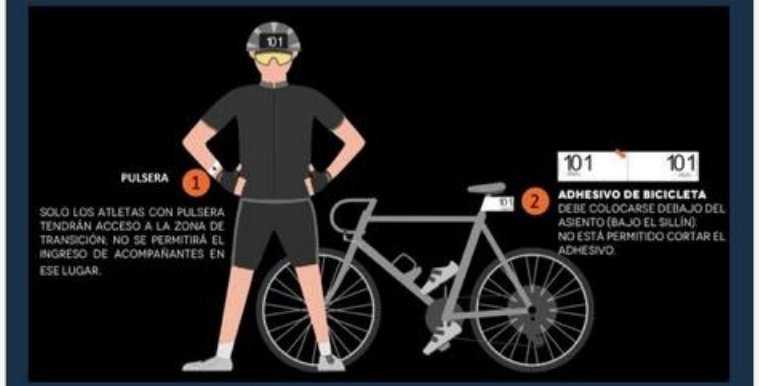
IMPORTANTE

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.

1 PULSERA
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.

NÚMERO VISIBLE EN CASCO Y BICICLETA



REGLAS PARA EL PARQUE CERRADO

Sigue el orden asignado y deja el equipo listo para la revisión.

- 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 y las toallas 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).

TRIATHLON
PARACAS

CICLISMO



ASISTENCIA MECÁNICA
PARA BICICLETAS

- Armado completo
- Calibrado electrónico
- **Ajuste rápido**
  Calibración de cambios mecánicos
- Cámara + Instalación

GIANT



CIRCUITO DE CICLISMO

TRIATLÓN PARACAS 2026 · SÁBADO 21 DE NOVIEMBRE

TRIATHLON PARACAS

DISTANCIA	RECORRIDO	DESNIVEL POSITIVO
90 KM	**3 × 30 KM**	**596 M**

EL RECORRIDO

Una ruta rápida por la carretera del circuito de playas de Paracas.

PUNTOS DE REFERENCIA

ZT → **KM 37** → **KM 22** → **ZT**

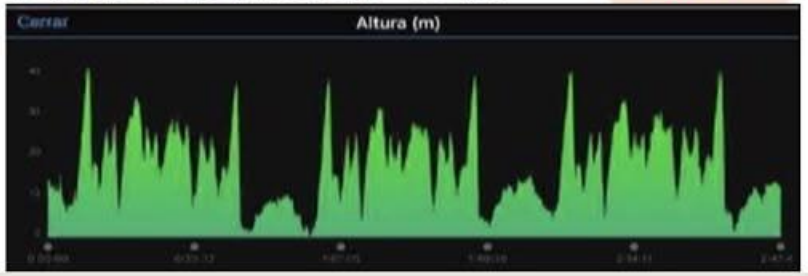
Giro a la derecha hacia la Reserva Nacional · retorno en U · completar 3 vueltas

CÓMO SE COMPLETA

Desde la zona de transición, los atletas recorren 90 km (56 mi). En el km 37 realizan el retorno; vuelven hasta el km 22 y regresan frente a transición para cerrar cada vuelta de 30 km.

PERFIL DE ELEVACIÓN · 90 KM

+596 M



TIEMPO LÍMITE

6 HORAS — CIERRE DE LA ETAPA DE CICLISMO

El ciclismo cerrará 6 horas después de que el último atleta inicie la natación.

Cada atleta o equipo debe completar natación y ciclismo dentro de ese límite. Al excederlo, recibirá un DNF.

HORA ESTIMADA DE CIERRE — **12:00 P. M.**

ETAPA DE CICLISMO

TRIATLÓN PARACAS 2026 · SÁBADO 21 DE NOVIEMBRE

TRIATHLON PARACAS



TIEMPO DE CORTE

6 HORAS

Ruta asfaltada y rápida, con poca elevación y exposición a vientos cruzados.

Recorre parte de la carretera de acceso a la Reserva Nacional de Paracas.

DRAFTING PROHIBIDO

Deja 10 m de distancia; jueces en moto supervisarán el cumplimiento.
Lleva el número visible en la parte trasera.

RETORNOS

KM 37.2 · KM 22.2

Señalizados en el mapa

PUNTOS DE LÍQUIDO

2 estaciones en ruta

Señalizados en el mapa

AMBULANCIAS

3 unidades en ruta

Señalizados en el mapa



DISTANCIA ENTRE ATLETAS



NÚMERO VISIBLE POR DETRÁS

MECÁNICA Y REGLAS DE CICLISMO

TRIATLÓN PARACAS 2026 · SÁBADO 21 DE NOVIEMBRE

TRIATHLON PARACAS

ASISTENCIA MECÁNICA

Apoyo antes de la carrera y durante el recorrido.

✓ **CARPA MECÁNICA DISPONIBLE PARA TODOS**

01 ANTES DE VIAJAR

Verifica que tu bicicleta esté en buenas condiciones antes de llegar a Paracas.

02 EXPO Y TRANSICIÓN

Habrá mecánicos en Expo durante el horario de atención y herramientas en la zona de transición el día de la carrera.

03 ASISTENCIA EN RUTA

Técnicos móviles en motocicleta asistirán a los atletas que lo necesiten. Encontrarás herramientas básicas y bombas de aire en las estaciones de abastecimiento.

04 PREPÁRATE

Practica cómo cambiar una llanta y lleva los repuestos que puedas necesitar durante la carrera.

REGLAS DE LA ETAPA DE CICLISMO

Respeta las normas para mantener una competencia segura y justa.

A PROPULSIÓN DE LA BICICLETA

La bicicleta se impulsa solo mediante la cadena y el pedaleo de tus piernas. No se permite asistencia eléctrica ni otro mecanismo de propulsión.

Empujar o transportar la bicicleta con las manos durante la competencia está prohibido; puede implicar descalificación y suspensión indefinida.

B RECORRIDO OFICIAL

Cada atleta es responsable de conocer y seguir el trayecto de ciclismo prescrito por la organización.

No se harán ajustes de tiempos ni resultados si no se sigue el recorrido correcto.

REGLAS DE LA ETAPA DE CICLISMO

TRIATLÓN PARACAS 2026 · SÁBADO 21 DE NOVIEMBRE

TRIATHLON PARACAS

SEGURIDAD VIAL Y PREVENCIÓN

C RESPETA EL TRÁNSITO

Obedece las leyes de tránsito, salvo que un árbitro oficial indique lo contrario. Detente por completo ante señales o dispositivos de control; cruza una intersección solo si no se aproxima tránsito. No cruces líneas amarillas continuas ni zonas señalizadas como prohibidas. Sanción: penalización de tiempo o descalificación, según la gravedad.

D NO PONGAS A NADIE EN PELIGRO

No pongas en peligro a otros atletas ni a ti mismo. La conducta intencional o imprudente que exponga a alguien a peligro puede resultar en descalificación, a criterio del primer árbitro.

E REDUCE LA VELOCIDAD EN ZONAS DE RIESGO

Extrema precauciones y reduce la velocidad al pasar por un accidente de ciclismo u otra situación de riesgo. Sanción: descalificación.

UNIFORME E IDENTIFICACIÓN

F USA LA PARTE SUPERIOR DEL UNIFORME

Está prohibido competir con el torso desnudo. Usa camiseta, maillot o camiseta sin mangas durante toda la etapa. Sanción: 1 minuto; descalificación si no se corrige de inmediato.

G CIERRE FRONTAL

Si tu uniforme tiene cierre frontal, no lo abras por debajo del esternón. Sanción: descalificación si no se corrige de inmediato.

H NÚMERO EN EL CASCO

Lleva el número en la parte frontal del casco de ciclismo. Sanción: penalización de tiempo.

I CALCOMANÍA EN LA BICICLETA

Fija la calcomanía al cuadro de la bicicleta y asegúrate de que sea visible desde ambos lados. Sanción: penalización de tiempo.

REGLAS DE LA ETAPA DE CICLISMO

TRIATLÓN PARACAS 2026 · SÁBADO 21 DE NOVIEMBRE

TRIATHLON PARACAS

REGLAS DE COMPETENCIA

J DESECHA RESIDUOS EN LOS PUNTOS AUTORIZADOS

Solo puedes desechar agua, envoltorios de geles y alimentos, piezas dañadas de bicicleta o prendas en las zonas de residuos señalizadas de cada estación de ayuda. Está prohibido arrojar residuos fuera de esas zonas. Sanción: 5 minutos.

K EQUIPO QUE REDUCE LA RESISTENCIA AL VIENTO

Salvo lo establecido en la sección 5.02(B), está prohibido usar equipo adicional que reduzca la resistencia al viento durante el ciclismo, ya sea debajo o encima de la ropa, o agregado al cuerpo o a la bicicleta. Sanción: descalificación.

INSTRUCCIONES PARA EL DÍA DE CARRERA

A DRAFTING Y CIRCULACIÓN

Está absolutamente prohibido ir a rueda de otra bicicleta o de cualquier vehículo. Circula por tu derecha y en una sola línea; el adelantamiento a otro corredor no puede durar más de 15 segundos.

B DISTANCIA, ADELANTAMIENTOS Y PENALIZACIONES

Mantén 10 metros con la bicicleta que va delante. Si te adelantan, aléjate 10 metros y conserva tu derecha. La primera infracción recibe un Stop and Go y se marca el número del atleta. Al terminar, debes avisar en la entrada del parque cerrado y cumplir 3 minutos en la zona habilitada. No informar la penalización implica descalificación al finalizar la carrera. Una segunda penalización Stop and Go implica descalificación inmediata.

REGLAS DE POSICIÓN Y DRAFTING

ETAPA DE CICLISMO · TRIATLÓN PARACAS 2026

TRIATHLON PARACAS

DEFINICIÓN Y DISTANCIA

A DRAFTING NO PERMITIDO

Drafting significa permanecer más de 25 segundos en la zona de drafting de otro atleta o vehículo. Está prohibido durante la carrera. Sanción: 5 minutos.

B ZONA DE DRAFTING: 12 METROS

En grupos de edad, la zona mide 12 metros, equivalentes a cuatro espacios libres entre bicicletas, desde la rueda delantera de la bicicleta de adelante hacia la parte posterior de la otra. Puedes entrar para pasar, avanzando de forma continua, y completar el adelantamiento en un máximo de 25 segundos. Sanción: 5 minutos. Antes de entrar en la zona de un atleta, los profesionales deben ubicarse al costado para evitar el slipstreaming; de lo contrario, reciben la misma sanción.

CÓMO COMPLETAR UN ADELANTAMIENTO

C MANTENTE FUERA DE LA ZONA

Permanece fuera de la zona de drafting —cuatro espacios libres entre bicicletas— excepto al pasar. No hacerlo es una infracción. Sanción: 5 minutos.

D CUÁNDO SE COMPLETA EL PASE

El pase se completa cuando la rueda delantera del atleta que adelanta supera la rueda delantera del atleta que va adelante.

E COMPLETA EL ADELANTAMIENTO

Una vez que entras en la zona de drafting de otro atleta, debes completar el pase y salir de esa zona. Sanción: 5 minutos.

F SI TE ADELANTAN

Sal de inmediato de la zona de drafting del atleta que te sobrepasa y sigue avanzando hasta quedar fuera. Volver a adelantarlo antes de salir de su zona es una infracción. Sanción: 5 minutos.

REGLAS Y RECORRIDO DESDE LA TRANSICIÓN

TRIATLÓN PARACAS 2026 · SÁBADO 21 DE NOVIEMBRE

TRIATHLON PARACAS

REGLAS DE LA ETAPA DE CICLISMO

A. Usa casco, zapatos y polo durante todo el circuito.

B. Lleva el número de competencia visible en la parte baja trasera de la camiseta durante toda la carrera. Está prohibido doblarlo o cortarlo.

C. El casco rígido es obligatorio durante toda la etapa de ciclismo, incluida la salida y el ingreso al parque cerrado.

D. No recibas ayuda externa que te dé una ventaja antirreglamentaria durante el ciclismo. La sanción es descalificación.

E. Obedece todas las instrucciones de los jueces y del personal oficial del evento.

F. Tu bicicleta será revisada al ingresar al parque cerrado y debe estar en buen estado para ser autorizada. Solo se permiten bicicletas de ruta; las mountain bike y tándem están prohibidas.

G. Al terminar la competencia, retira personalmente tus implementos del parque cerrado y sigue los protocolos de bioseguridad.

RECORRIDO TRAS EL CICLISMO

DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

Al salir de la zona de transición después del ciclismo, corre hacia el hotel The Legend Paracas. Al llegar a la pista, gira a la izquierda y avanza hacia el sur, rumbo a la Reserva Nacional de Paracas. En el límite de la pista con la reserva, gira en U y regresa hacia el norte, en dirección al balneario de Paracas. Continúa hasta la plaza José de San Martín y baja al malecón. Gira a la izquierda y sigue por el malecón hasta la sede del Club Regatas Lima de Paracas. Allí gira en U y regresa por el mismo recorrido.

PUNTOS DE HIDRATACIÓN

En cada vuelta

- **KM 1.5**
- **KM 3**
- **KM 4.5**
- **KM 7**

Los puntos se repiten en cada vuelta.


SWIM | BIKE | RUN | PERFORMANCE
BREAK
YOUR
LIMITS
417
CINCOAMPE®
CINCOAMPE.COM

TRIATHLON
PARACAS

TROTE



ETAPA DE CARRERA A PIE

21,1 KM · TRIATLÓN PARACAS 2026 · SÁBADO 21 DE NOVIEMBRE

TRIATHLON PARACAS

DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

La etapa de carrera a pie recorre 21,1 km (13,1 millas) en tres vueltas de ida y vuelta por el malecón del circuito de playas de Paracas. El trayecto es mayormente plano y rápido, junto a las playas de la bahía, y termina en Playa Bahía Paracas.

3 VUELTAS · IDA Y VUELTA

PUNTOS DE REFERENCIA

1. Salida de transición en dirección al Hotel The Legend. Al llegar a la pista, gira a la izquierda.
2. Avanza hacia el sur, rumbo a la Reserva Nacional de Paracas. En el límite de la pista con la reserva, gira en U.
3. Regresa hacia el norte por el balneario hasta la plaza José de San Martín y baja al malecón.
4. Gira a la izquierda y sigue por el malecón hasta la sede del Club Regatas Lima de Paracas.
5. Gira en U y regresa por el mismo recorrido. Repite el circuito hasta completar las tres vueltas.

PERFIL DE ELEVACIÓN

21,1 KM
DISTANCIA TOTAL

3
VUELTAS DE IDA Y VUELTA

PERFIL DEL CIRCUITO



100% PLANO

META

Playa Bahía Paracas

Llegada junto a la bahía, con vista abierta al horizonte.

CARRERA A PIE · 21 KM

TRIATLÓN PARACAS 2026 · SÁBADO 21 DE NOVIEMBRE · 3 VUELTAS DE 7 KM

TRIATHLON PARACAS





TIEMPO DE CORTE

8:30 horas

ABASTECIMIENTO

3 puntos por vuelta

Agua · isotónicos · frutas

RECOMENDACIONES

Lleva el número visible al frente.

Por el calor del mediodía, se recomienda usar gorra o visera.

CIRCUITO DE TROTE 21.1 KM

TRIATLÓN PARACAS 2026 · SÁBADO 21 DE NOVIEMBRE

TRIATHLON PARACAS

TIEMPO LÍMITE DE TROTE

La etapa de trote se cerrará en 8 horas 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 excedan ese tiempo recibirán un DNF y no serán elegibles para los premios por grupo de edad.

2:30 P. M.
Hora estimada de finalización de la etapa de trote

NOTA

Los oficiales del Triatlón Paracas se reservan el derecho de retirar a los atletas que excedan los límites de tiempo establecidos.

REGLAS DE LA ETAPA DE TROTE

Respeta las indicaciones para una competencia segura y justa.

A MODALIDAD

Los atletas pueden correr, caminar o arrastrarse.

B RECORRIDO OFICIAL

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 quienes 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 LEYES DE TRÁNSITO

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. Los atletas deben 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 puede derivar en una sanción de tiempo o descalificación, según la gravedad de la infracción.

CIRCUITO DE TROTE 21.1 KM

TRIATLÓN PARACAS 2026 · SÁBADO 21 DE NOVIEMBRE

TRIATHLON PARACAS

REGLAS DE CARRERA A PIE

Vestimenta y manejo de residuos

D — TORSO CUBIERTO

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 — UNIFORME

Los uniformes con cierre frontal no pueden estar abiertos por debajo del esternón. Descalificación si no se corrige de inmediato.

F — DESECHO DE ARTÍCULOS

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 arrojarse 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, las leyes u ordenanzas locales pueden establecer que arrojar basura de manera intencional sea motivo de descalificación. Consulta la guía de información del atleta específica de cada evento para más detalles.

IDENTIFICACIÓN Y DISPOSITIVOS

Reglas que se aplican durante todo el recorrido

G — PECHERA OFICIAL

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 identifica a los atletas oficiales en la competencia. Cualquier incumplimiento puede derivar en descalificación.

H — AURICULARES

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 — DISPOSITIVOS DE COMUNICACIÓN

No está permitido usar 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

TRIATLÓN PARACAS 2026 · SÁBADO 21 DE NOVIEMBRE

TRIATHLON PARACAS

REGLA J

CÁMARAS Y GRABACIONES

Respeta esta regla durante toda la carrera a pie.

J **CÁMARAS NO AUTORIZADAS = DESCALIFICACIÓN**

Las cámaras, cámaras de teléfono y cámaras de video están prohibidas, salvo que Triatlón Paracas otorgue permiso. Si recibe autorización, el atleta es responsable de notificar al árbitro principal antes del inicio de la carrera. Los atletas que compitan con una cámara, teléfono o videocámara sin permiso serán descalificados.

ANTES DE LA SALIDA

Confirma que el permiso esté aprobado y avisa al árbitro principal antes de comenzar.



TRIATLÓN PARACAS · CARRERA A PIE


PROFILE DESIGN
The Feed.
ENERGÍA EN CADA KILOMETRO
GU
ROCTANE
ULTRA
SEA SALT CHOCO
100 Calories
BikeSprint

INFORMACIÓN GENERAL DE LA CARRERA

TRIATLÓN PARACAS 2026 · VIERNES 20 Y SÁBADO 21 DE NOVIEMBRE

TRIATHLON PARACAS

REGISTRO DE ATLETAS

Completa tu check-in y recoge tu kit

1 VIERNES 20 DE NOVIEMBRE

10:00 a. m. – 6:00 p. m. · Hotel The Legend Paracas

Por favor, revisa el calendario de eventos para confirmar los horarios de registro.

Para completar el registro, presenta una identificación válida con fotografía.

Recoge tu paquete de competencia antes de las 6:00 p. m. del viernes 20 de noviembre.

MORNING CLOTHES BAG

Bolsa para ropa de la mañana

Durante el registro recibirás una bolsa para guardar los artículos que necesites al terminar la natación, como ropa o zapatos secos y medicamentos.

BOLSA DE ROPA DE LA MAÑANA

Entrega, traslado y recojo

01 ANTES DE LA SALIDA

Cuando te dirijas a la salida de natación, deja la bolsa en el área designada, junto a la zona de transición y al punto de inicio de la natación.

02 QUÉ NO INCLUIR

No se aceptarán objetos que no quepan en la bolsa, como bombas de bicicleta o mochilas. Está prohibido incluir objetos de valor, como teléfonos o billeteras.

03 AL FINALIZAR

Durante la competencia, la bolsa será trasladada hasta la zona de meta. Podrás recogerla al finalizar la carrera.

REGISTRO OBLIGATORIO DE BICICLETAS

SÁBADO 21 DE NOVIEMBRE **4:00 – 5:30 a. m.**

Tendrás acceso a tu bicicleta desde las 4:00 a. m. del día de la competencia. No podrás retirarla de la zona de transición hasta el inicio del segmento de ciclismo.

INFORMACIÓN GENERAL DE LA CARRERA

TRIATLÓN PARACAS 2026 · SÁBADO 21 DE NOVIEMBRE

TRIATHLON PARACAS

ZONA DE TRANSICIÓN

Horarios, pertenencias y acceso

EQUIPO Y ORDEN

Los cascos, zapatos de ciclismo y la bolsa de ropa de la mañana pueden permanecer en las canastas asignadas dentro de transición. Mantén tu área ordenada y respeta a los demás atletas.

APERTURA
4:00 a. m.

CIERRE
5:30 a. m.

PROCEDIMIENTO DE LA MAÑANA

La marcación de atletas se realizará justo afuera de transición desde las 4:00 a. m. A las 5:30 a. m. el área cerrará y todos deberán dirigirse al inicio de natación.

ACCESO A TRANSICIÓN

Para ingresar necesitas la pulsera oficial, el gorro de natación, el chip de cronometraje y la marcación corporal.

Si te falta alguno de estos elementos, acude al director de transición para solicitar un reemplazo.

RECUERDA

Antes de la marcación y de entrar al agua

ANTES DE LA MARCACIÓN

No apliques protector solar, aceite, vaselina ni lociones antes de la marcación corporal.

NATACIÓN No uses el número de competencia durante la natación. Déjalo en transición junto con tus pertenencias.

ESTACIONES DE ABASTECIMIENTO

B CICLISMO

Agua mineral sin gas

Botella de 650 ml

Bebida hidratante

Botella de 500 ml

R CARRERA A PIE

3 estaciones de doble lado

12 oportunidades de abastecimiento en total.

KM 0	KM 1,5	KM 2,5

INFORMACIÓN GENERAL DE LA CARRERA

TRIATLÓN PARACAS 2026 · SÁBADO 21 DE NOVIEMBRE

TRIATHLON PARACAS

SERVICIOS Y TIEMPO TOTAL

Abastecimiento, baños y cierre de carrera

ABASTECIMIENTO

En las estaciones oficiales se ofrecerá agua mineral sin gas (botella de 650 ml) y bebida hidratante.

✓ **BAÑOS**

Disponibles en puntos de retorno y en la zona de transición.

IMPORTANTE

Solo puedes recibir abastecimiento en las estaciones oficiales, con alimentos y bebidas proporcionados por la organización. La asistencia externa será penalizada y puede derivar en descalificación.

TIEMPO TOTAL DE COMPETENCIA

8 h 30 min

La carrera finalizará 8 horas y 30 minutos después de la salida del último grupo de natación. Las paradas en estaciones, las transiciones y cualquier otra detención cuentan dentro del tiempo total.

TIEMPO DE CORTE · NATACIÓN

Cada atleta dispone de 1 h 10 min para completar el segmento

! **LÍMITE INDIVIDUAL**

1 h 10 min

El plazo se cuenta desde la salida de cada atleta, sin importar la hora exacta de partida.

El circuito de natación se cerrará 1 hora y 10 minutos después de que el último atleta haya iniciado el nado. Quien exceda este tiempo recibirá un DNF (Did Not Finish / no finalizó).

REFERENCIAS ESTIMADAS

6:10 a. m. — **Último atleta inicia**
Comienza la referencia para el cierre.

7:20 a. m. — **Cierre de natación**
Finaliza el circuito de natación.

Los tiempos de cada segmento se registrarán. Superar el límite total implica clasificación DNF.

INFORMACIÓN GENERAL DE LA CARRERA

TRIATLÓN PARACAS 2026 · SÁBADO 21 DE NOVIEMBRE

TRIATHLON PARACAS

RETIRO DE BICICLETAS

Salida de transición después de la carrera

HORARIO DE RETIRO

12:45 p. m. – 4:15 p. m.

01 ACCESO

Para ingresar a la zona de transición, presenta tu brazalete oficial.

02 RETIRO POR UN TERCERO

Si no puedes retirar personalmente la bicicleta, un familiar o amigo puede hacerlo con el pase especial incluido en el paquete de registro.

03 EVITA PÉRDIDAS

Entrega el pase a tu familiar o amigo antes de la competencia, incluso si piensas retirar la bicicleta tú mismo.

RESPONSABILIDAD DEL COMPETIDOR

Al recoger tu paquete y el chip de cronometraje, verifica en la mesa de control que tu nombre aparezca correctamente en el sistema.

USO Y DEVOLUCIÓN DEL CHIP

Llévalo contigo durante toda la competencia

DURANTE LA CARRERA

Usa el chip en todo momento. Colócalo en el tobillo con la correa de velcro y mantenlo puesto hasta cruzar la meta.

AL LLEGAR A LA META

Los voluntarios te ayudarán a retirar el chip.

SI NO INICIAS O TE RETIRAS

Devuelve el chip a un voluntario o integrante del staff. Si no lo devuelves, podrías no ser aceptado en futuros eventos de la Copa Triatlón Paracas y otras competencias.

SI TE TRASLADAN A UNA ESTACIÓN MÉDICA

El personal médico se encargará de recoger tu chip. Mantenerlo localizado ayuda a cuidar tu seguridad y a informar a la organización.

INFORMACIÓN GENERAL DE LA CARRERA

TRIATLÓN PARACAS 2026 · SÁBADO 21 DE NOVIEMBRE

TRIATHLON PARACAS

CHIP DE CRONOMETRAJE

Equipo en préstamo: úsalo y devuélvelo

EL CHIP ES UN EQUIPO EN PRÉSTAMO

Devuélvelo al finalizar o se cobrará su reposición.

1. **SI LO PIERDES**
   Puedes reemplazarlo en la salida de natación, la salida de ciclismo o la salida de carrera a pie. Los voluntarios tendrán chips de repuesto.
2. **SI LO PIERDES DURANTE LA CARRERA**
   Avísale a un oficial al cruzar la meta.
3. **SI NO INICIAS O TE RETIRAS**
   Devuelve el chip a un voluntario o integrante del staff.
4. **DEVOLUCIÓN OBLIGATORIA**
   No usarlo, no devolverlo al final o no pagar su reposición puede impedir tu participación en futuros eventos de Triatlón Paracas.

POLÍTICA DE LLEGADA

La meta es un espacio exclusivo para los atletas

NO CRUCES LA META ACOMPAÑADO

Familiares y amigos no pueden cruzar la meta junto con los atletas. Así todos pueden celebrar su llegada sin interferencias y se protege la seguridad de corredores, voluntarios y público.

El incumplimiento de esta norma implica descalificación automática.

TIEMPOS DE CARRERA

El chip registrará cada segmento y el tiempo total

NATACIÓN	T1	CICLISMO	T2	CARRERA	TOTAL

TIEMPO MÁXIMO TOTAL

8 H 30 MIN

El recorrido finaliza 8 horas y 30 minutos después de la salida del último nadador. Las detenciones en estaciones de abastecimiento, zonas de transición y otros puntos cuentan dentro del tiempo total.

Quien exceda el límite será registrado como DNF (no finalizó).

SALUD Y SEGURIDAD DEL ATLETA

TRIATLÓN PARACAS 2026 · SÁBADO 21 DE NOVIEMBRE

TRIATHLON PARACAS

ATENCIÓN MÉDICA

Escucha a tu cuerpo y pide ayuda cuando la necesites

EVALUACIÓN MÉDICA SIN PENALIDAD

Considera los riesgos de deshidratación, insolación, fatiga y lesiones. Solicita asistencia si presentas síntomas que requieran atención.

01 — SI NECESITAS ATENCIÓN

Los atletas que requieran transporte, hidratación intravenosa o que, a criterio del personal médico, no estén en condiciones de continuar por riesgo de complicaciones, serán retirados de la competencia.

02 — EL DOLOR PUEDE OCULTAR UNA LESIÓN

En pruebas de resistencia extrema, la percepción del dolor puede minimizar la gravedad real de una lesión o malestar. El personal médico priorizará siempre tu seguridad.

03 — INFORMA TU CONDICIÓN DE SALUD

Si estás bajo tratamiento médico o tienes una condición que pueda afectar tu rendimiento o la atención en una emergencia, informa a la organización antes de la competencia.

INFORMACIÓN QUE DEBES REPORTAR

Transparencia para proteger tu salud y tu participación

1 — CAMBIOS EN TU ESTADO DE SALUD

Cualquier cambio en tu salud posterior al registro deberá notificarse por escrito al equipo médico durante el registro presencial.

IMPORTANTE

No informar estos cambios puede derivar en la suspensión de tu participación en el Triatlón Paracas.

2 — ANTIDOPAJE E HIDRATACIÓN

El atleta es responsable de evitar el consumo de sustancias prohibidas, conforme a las normas antidopaje de la WTC.

ANTES Y DURANTE EL EVENTO

Garantiza una hidratación adecuada antes y durante la competencia.

ACCESO Y SEGURIDAD EN EL RECORRIDO

TRIATLÓN PARACAS 2026 · SÁBADO 21 DE NOVIEMBRE

TRIATHLON PARACAS

NO AUTORIZADOS

La seguridad exige un recorrido libre de interferencias

ATENCIÓN, TRIATLETAS Y CREADORES

Solo pueden ingresar personas y vehículos acreditados.

1 **PERSONAS Y EQUIPOS NO ACREDITADOS**

Está terminantemente prohibida la presencia de fotógrafos no acreditados, productores de videos y drones dentro del recorrido.

2 **VEHÍCULOS NO OFICIALES**

No se permite ningún tipo de vehículo dentro del recorrido: skate, patinete, monociclo, bicicleta, moto, patines o automóvil.

UNA MEDIDA PARA CUIDAR A TODOS

Protege la seguridad y la experiencia de los atletas inscritos.

SANCIONES PARA EL ATLETA

La norma aplica en cualquier punto del recorrido y sus proximidades

1 **ACOMPAÑAMIENTO NO AUTORIZADO**

Todo atleta sorprendido por los oficiales acompañado, filmado o fotografiado por profesionales no acreditados, o utilizando cualquier tipo de vehículo, será sancionado.

QUÉ OCURRE SI SE INCUMPLE

SANCIÓN INMEDIATA

Tarjeta amarilla

2 **SI HAY REINCIDENCIA**

El atleta también podrá ser descalificado de la competencia.

ORGANIZA:

HAUKI

AUSPICIAN:

THE LEGEND
PARACAS RESORT

CINCOAM®

SPORADE

GIANT

MASAZH

CIELO
ELEVA TU VIDA

MONARK

GU™

APOYO:

FDNT

SERNANP
PERÚ
Reserva Nacional de
Paracas
Ministerio del Ambiente

MARINA DE GUERRA DEL PERÚ

POLICÍA NACIONAL
DEL PERÚ

MUNICIPALIDAD DE
PARACAS
¡Ahora sí!