

Para ver los detalles completos del evento ingresar a [www.guatetriclub.com](http://www.guatetriclub.com)

# Gran Jaguar 70.3<sup>®</sup>

TICAL TRIATHLON SERIES 2021



# Guía Del Atleta



Para ver los detalles completos del evento ingresar a [www.guatetriclub.com](http://www.guatetriclub.com)

# WELCOME

## TABLE OF CONTENTS



**WELCOME MESSAGE**  
Mensaje Bienvenida



**RACE NUTRITION**  
Nutricion



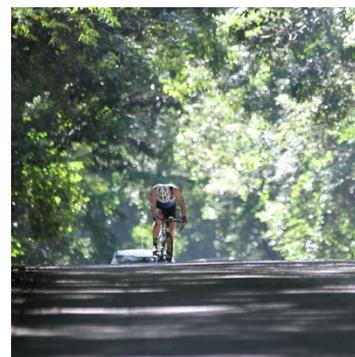
**PRE-RACE INFO**  
Info antes de



**RACE-DAY INFO**  
Info día evento



**SWIM COURSE**  
Natación



**BIKE COURSE**  
Ciclismo



**RUN COURSE**  
Carrera



**CUT-OFF TIMES**  
Cortes de tiempo



**AID STATIONS**  
Hidratacion

Para ver los detalles completos del evento ingresar a [www.guatetriclub.com](http://www.guatetriclub.com)

## WELCOME MESSAGE

### Queridos triatletas Grandes Jaguares: por Eduardo Cofiño K.



Nuevamente les doy la bienvenida a Petén, al corazón del mundo maya, a la tierra de la magia, la naturaleza y los monumentos inigualables de nuestros pueblos ancestrales.

Hace ya más de treinta años, cuando iniciamos la otrora famosa triatlón Hombres de Maíz, ya sabíamos que aquí era un lugar ideal para este tipo de competencias. El lago es una piscina gigante, el ciclismo tiene de todo (subidas, bajadas, planicies, columpios y curvas), la carrera es inigualable, culminando en la maravillosa ciudad de Tikal. Los voluntarios y el pueblo petenero sienten el triatlón como algo propio. Yo me siento honrado de haber podido sembrar una semilla que, con la ayuda del gran Chile (Jaime Guerra), Tárano y Erichssen, ahora se ha vuelto algo permanente, tradicional.

Pero hoy les quiero compartir un recuerdo de mi segunda participación en el IRONMAN de Hawaii, allá en el año 1990...

Sucede que unos días antes del IRONMAN, se llevaba a cabo un desfile de los países representados, al país que mostraba el mejor *espíritu deportivo* le daban un premio e inscribían el nombre del país en una rodaja de madera de caoba. Le ponían una plaquita. Yo ya había desfilado antes, el año anterior, pero desfilamos con Nelson Gabriel con trajes olímpicos (pantalones, tenis, chaqueta), nada fuera de lo común. Por lo general los australianos ganaban el premio, además que competían en gran número. Se disfrazaban y hacían gran ruido, música, bulla, tambores...excelente. Así son ellos, gente feliz.

Antes de ir al aeropuerto pasé al mercado de artesanías a comprar un atuendo de piezas mayas, y llevaba el antiguo tocado de seda maya de la abuela de mi esposa, la de ese entonces. La número dos, también.

Entonces el día del desfile *me visto de maya* y voy portando la bandera de Guatemala, desfilando detrás de una niña uniformada y que acarrea un letrero que dice GUATEMALA sintiendo eso que solo hemos sentido algunos afortunados atletas en el mundo: En ese momento Guatemala soy yo, uno inflama el pecho y contiene los suspiros y las lágrimas; la bandera, la soledad interior, el escenario fantástico, tienen ese poder; cuando escucho entre el público que bordeaba las calles por donde pasaba el desfile aquél "Guatemala, Guatemala, arriba Guatemala!!!!". Y uno se da cuenta que no estamos solos...por más lejos que nos encontremos.

"¡Guatemala, Guatemala, arriba Guatemala!" Ese año el premio se lo dieron a Guatemala.

Al terminar el desfile ella llegó a buscarnos y se presentó: "Soy Vanessa, de Guatemala, estoy estudiando en un Seminario aquí", nos dijo. Y conversamos amablemente y convenimos que iríamos con ella, al día siguiente, a la pequeña capilla a la orilla del mar, donde los primeros cristianos que llegaron a Hawaii adoraban a Dios.

Asistimos cinco ticos, dos wanacos y yo. Resulta que a esa capilla (un ranchito, como les llamamos aquí) asistía el famoso Mark Allen, triatleta de la primera y segunda décadas del deporte de triatlón. Era invencible en todas las distancias, menos en Hawaii. Aquí siempre había fracasado, hasta este año, 1989, pero eso es otra historia.

Entonces fuimos a orar por la tarde del día anterior de la competencia de triatlón más famosa del mundo, el IRONMAN de Hawaii, a la capilla aquella a la orilla del mar, situada sobre unas rocas gigantes, mientras el sol caía hacia el horizonte y el mar estaba calmado como un lago sin viento, pasaban volando aves solitarias y en grupo. Y ella nos dijo: "Mañana, cuando vayan nadando y sientan que ya están cansados, recuerden a Cristo, mientras era flagelado; El estará contigo. En la bicicleta, cuando el dolor se haga muy fuerte, recuerden a Cristo cargando la cruz. El estará contigo.... y en la maratón, cuando tu cuerpo no desee dar un paso más, pídele a Cristo, clavado en la cruz que te de fuerzas..." Se los cuento porque así lo hice al día siguiente.

Y lo sigo haciendo cada vez que participo en una competencia, siempre.

Ojalá mis anécdotas te sirvan para escarbar hasta lo más profundo de tu alma y termines la Triatlón Gran Jaguar70.3 entero, cumpliendo tus aspiraciones y con Dios en tu corazón.

PS. Vanessa regresó a Guatemala y fundó una Casa para Niñas Huérfanas, que ella cuida como si fueran sus hijas, FUNJESUS, se llama. <https://funjesus.org/site/>

Yo la he ayudado toda la vida y ya sacamos a una niña (Julita) de profesional en la URL. Vanessa corre maratones y varias niñas se han vuelto corredoras.

Para ver los detalles completos del evento ingresar a [www.guatetriclub.com](http://www.guatetriclub.com)

## COVID-19

- El uso del cubre boca es de carácter obligatorio.
- Estamos sujetos a las diferentes disposiciones o recomendaciones de las autoridades y los protocolos a seguir en los eventos.
- El atleta con síntomas o que estén en alguna de las etapas del virus, no podrá competir y lo más aconsejable es no asistir y ponerse en comunicación con el comité organizador.
- Se establecerán horarios específicos a cada atleta para su registro y entrega de kit. No se permitirán acompañantes.
- Se contará con estaciones de gel y toma de temperatura para atletas, colaboradores y espectadores.
- Se señalará el piso en las diferentes áreas donde el atleta conviva, para mantener el distanciamiento social.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- La salida en natación será en “grupos” Para mantener el distanciamiento social.
- La reunión técnica se realizará en línea
- El staff, voluntarios y personal de apoyo que tenga contacto con los atletas antes, durante y después de la carrera, se les proporcionará mascarilla, guantes y careta.
- Las superficies que se tocan con frecuencia en los lugares de las carreras, como mesas de trabajo y dispositivos electrónicos, se limpiarán con regularidad.
- En la medida de lo posible los hidratantes y alimentos que se proporcionaran serán envasados y cerrados para un solo uso.
- Se eliminará la distribución de documentos impresos.

### El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social te recuerda:



LAVADO  
DE MANOS

USO DE  
MASCARILLA



DISTANCIAMIENTO  
SOCIAL

Para ver los detalles completos del evento ingresar a [www.guatetriclub.com](http://www.guatetriclub.com)

## RACE NUTRITION

Este año contaremos con Hidratación a cargo de IRONWRX.  
Se estarán ofreciendo los distintos productos en diferentes estaciones de hidratación.  
Fruta al final del recorrido.

- Agua Pura
- EXERGY-1

# GRAN FONDO FUEL

ENERGÍA SOSTENIDA / CORRECTA FUNCIÓN MUSCULAR / HIDRATACIÓN / RECUPERACIÓN

IRONWRX **EXERGY-1** Orange Rush

[www.ironwrxsport.com](http://www.ironwrxsport.com)

ENERGY-LABS  
**EXERGY-1**  
Advanced hydration system  
Electrolytes, carbs & aminos  
Gluten free  
orange rush

170 Calorías  
300 mg Sodio  
252 mg Potasio  
0 mg Magnesio  
0 mg Vitamina C

FRUTA REAL  
100%  
NATURAL

PREVIENE CALAMBRES  
CUIDA TU GLUCÓGENO CON L-ALANINA  
PROTEGE TUS MÚSCULOS CON L-GLUTAMINA  
ENERGÍA CELULAR  
WATTS EN POLVO

Información Nutricional	
Tamaño de porción	50 g
15 porciones por empaque	
Energía 700 kJ (170 kcal)	
*% requerimiento diario†	
Grasa total 0 g	0%
Grasa saturada 0 g	0%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 300 mg	13%
Carbohidratos totales 42 g	15%
Fibra dietética 0 g	
Azúcares totales 9 g	
Proteína 2 g	
Calcio (mg)	12 0%
Magnesio (mg)	60 14%
Potasio (mg)	252 5%
Vitamina C (mg)	75 80%
L-Glutamina (mg)	1000
L-Alanina (mg)	1000

† Los porcentajes de los requerimientos diarios están basados en una dieta de 2000 calorías según la OMS. Sus valores diarios pueden variar de acuerdo a sus necesidades dietéticas personales.

IRONWRX

IRONWRXSPORT (+502) 3044 8772

IRONWRX **EXERGY-1** Orange Rush

### PREPARACIÓN

 355 ML - 475 ML (12-14 FL OZ) BOTELLA PEQUEÑA	 1 SCOOP (50 G)
 710 ML (24 FL OZ) BOTELLA GRANDE	 1 1/2 SCOOP (75 G)
 HYDRATION BAG	 2 SCOOPS (100 G) POR LITRO (34 FL OZ)

Para ver los detalles completos del evento ingresar a [www.guatetriclub.com](http://www.guatetriclub.com)

**Gran Jaguar 70.3**  
TIKAL Triatlón 2021

**27**  
NOVIEMBRE  
TIKAL, PETÉN

# IRONWRX EXERGY-1

HIDRATACIÓN OFICIAL

[www.ironwrxsport.com](http://www.ironwrxsport.com)

**EXERGY-1**  
Advanced hydration system  
Electrolytes, carbs & amino acids  
Gluten free  
**citric burst**

**EXERGY-1**  
Advanced hydration system  
Electrolytes, carbs & amino acids  
Gluten free  
**orange rush**

**EXERGY-1**  
Advanced hydration system  
Electrolytes, carbs & amino acids  
Gluten free  
**cit shock**

**IRONWRX**

Contenido neto 750 g (1.65 lb) / 15 porciones  
Sistema hidratación de última generación para triatlón

Para ver los detalles completos del evento ingresar a [www.guatetriclub.com](http://www.guatetriclub.com)

## PRE-RACE INFO

Estimados Atletas, les agradecemos su preferencia por el Triatlón Gran Jaguar 70.3 en la XVIII edición de este 27 de Noviembre de 2021.

Les recordamos la importancia de la sesión informativa (misma que será virtual) donde definiremos los por menores y los detalles de la ruta, así como la entrega del equipo que ustedes utilizarán en la T2 ya que estará ubicada dentro del Parque Nacional de Tikal, mientras que la T1 estará ubicada en el Hotel Maya Internacional, es decir, hay dos zonas de transición diferentes.

VIERNES 26 de noviembre de 2021

14:30 a 17:30 Registro de Atletas y recogida (Hoteles Sede, solo con cita previa) asignaremos los horarios por números asignados.

17:30 a 18:00 Congresillo Técnico inglés / español (se realizará de forma virtual)

El registro de bicicletas se realizará el sábado por la mañana de 5:30 a 6:45 en la zona T1, ubicada en la playa del Hotel Maya Internacional, también la zona de marcación estará ubicada en la T1.

### Bike Support Team

Habrà un equipo de apoyo de bicicletas que ayudará a los atletas con sus bicicletas si tienen algún problema mecánico durante la carrera. Además, atenderán cualquier problema menor que los atletas encuentren antes de la carrera (NO HAY SERVICIO DE BICICLETA COMPLETA).



Para ver los detalles completos del evento ingresar a [www.guatetriclub.com](http://www.guatetriclub.com)

## RACE-DAY INFO

### Desarrollo

#### **70.3:**

1.2Mi/1,900Mt de natación, 56 millas de ciclismo, 13.1Mi/21Km de carrera peatonal.

#### **Promocional:**

1.2Mi/1900Mt de natación, 40.4Mi/65Km de ciclismo, 9.3Mi/15Km de carrera peatonal

#### **SWIMMING: 1.9K**

La natación consistirá en 1 circuito triangular de 1 sola vuelta para completar las 1.2mi / 1.9km, empezará del lado izquierdo y se nadará a favor de las agujas del reloj, es decir, de izquierda a derecha, todas las boyas deberán pasarse siempre al lado derecho.

Se pedirá a los atletas utilizar su mascarilla en todo momento hasta antes de ingresar al agua. El ingreso sera por el método de rolling start, se deberán formar de acuerdo a los tiempos que deseen hacer, es decir de los más rápidos a los más lentos, manteniendo siempre el distanciamiento social debido, antes de ingresar al agua encontrarán un basurero para desechar las mascarillas.

#### **BIKE: 56 MILES OR 90K - 40.4 MILES OR 65K**

Esta parte de la carrera comienza en el hotel internacional Maya, en dirección a la comunidad de Ixlú, dirigiéndose al cruce a Tikal - Belice donde se divide la ruta para las dos distancias: para las 56 millas o 90k se toma el cruce a Ixlú-Belice hasta llegar a la comunidad de El Zapote, donde se ubicará el retorno para volver nuevamente al cruce Tikal-Flores, donde se toma la ruta a El Remate-Tikal, para las 40.4 millas o 65k tomar la ruta a El Remate y el Parque Nacional Tikal donde terminará el segmento de bicicletas. La ruta es bastante ondulada, con grandes vistas, encontraremos las laderas de Paxcaman, Altamira, El Capulinar (dos subidas de aproximadamente 600mts cada una) y por supuesto, El Caoba (subida de aproximadamente 1 kilómetro con un alto grado de inclinación, aproximadamente 10°). Después de eso, tendremos una ruta bastante ondulada. Es aconsejable mantenerse siempre a la derecha ya que es una carretera abierta al tráfico.

#### **RUN:13.1MILES OR 21K -9.3MILES OR 15K**

La carrera se llevará a cabo en un 90% de asfalto y un 10% de camino de grava (calles anchas) dentro de la selva maya, una ruta única donde se apreciará y correrá entre cedros, caobas, pizotes, saraguates, pavos en su hábitat natural; Templos y caminos mayas, pasando junto a las pirámides gemelas, para continuar hacia la parte trasera de la acrópolis norte, y finalmente dirigirse por la parte trasera del templo del sol, para enfilarse por la calzada y terminar a un lado del majestuoso Gran Jaguar.

Para ver los detalles completos del evento ingresar a [www.guatetriclub.com](http://www.guatetriclub.com)



HOTEL  
**MAYA**  
**INTERNACIONAL**  
PETEN

Está situado a tan solo 5 minutos del aeropuerto Mundo Maya y es en donde estará situada la T1, a tan solo pasos de su habitación.



Para ver los detalles completos del evento ingresar a [www.guatetriclub.com](http://www.guatetriclub.com)

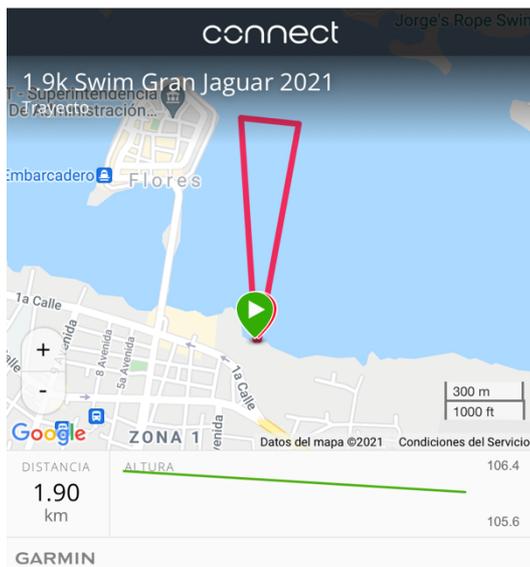
## SWIM COURSE SUMMARY

### SWIM COURSE 70.3 -1.2MILES (1.9KM)

La natación consistirá en 1 circuito triangular de 1 vuelta para completar las 1.2mi / 1.9km, empezará del lado izquierdo y se nadará a favor de las agujas del reloj, es decir, de izquierda a derecha, todas las boyas deberán pasarse siempre al lado derecho.

#### Promocional

La ruta será la misma para todos los participantes.



## REGLAS E INSTRUCCIONES DEL SEGMENTO DE NATACIÓN

1. Como la temperatura del agua estimada el día de la carrera es de 77° F, no se permitirán trajes de neopreno.
2. Habrá oportunidad de calentarse en el agua antes de la salida.
3. Se recomienda pero no se requiere el uso de gafas de natación.
4. No se permiten remeros o acompañantes individuales. Salvavidas, tablas de surf, kayaks y botes patrullarán adecuadamente el segmento de natación.
5. Los nadadores deben mantener el rumbo y las boyas del segmento a su derecha. Es decir que se nadará a favor de las agujas del reloj.
6. Si necesita ayuda durante el nado, levante un brazo por encima de la cabeza, muévalo hacia arriba y hacia abajo y llame o pida ayuda al personal de seguridad del agua.
7. Todo nadador que reciba asistencia, ya sea voluntaria o involuntaria, deberá retirarse y retirarse de la carrera, a menos que dicha asistencia no le ayude a progresar. Ningún nadador volverá a la carrera si el funcionario que presta asistencia solicita que el participante se retire de la carrera o que reciba asistencia médica.
8. El segmento de natación se cerrará una hora y 10 minutos después de que el último atleta del grupo de edad empiece a nadar (Rolling Start). Los atletas que no hayan completado la etapa de natación después de la hora límite serán descalificados y no se les permitirá continuar con la parte de la carrera en bicicleta.
9. Al salir del agua, cruzarán las alfombras de cronometraje de camino a la zona de transición.
10. No se permiten calcetines de compresión, aletas, palas o snorkels de ningún tipo.



Para ver los detalles completos del evento ingresar a [www.guatetriclub.com](http://www.guatetriclub.com)



**TAG**Airlines

Patrocinador oficial de Hombre Maya y Gran Jaguar



Para ver los detalles completos del evento ingresar a [www.guatetriclub.com](http://www.guatetriclub.com)

## BIKE COURSE SUMMARY



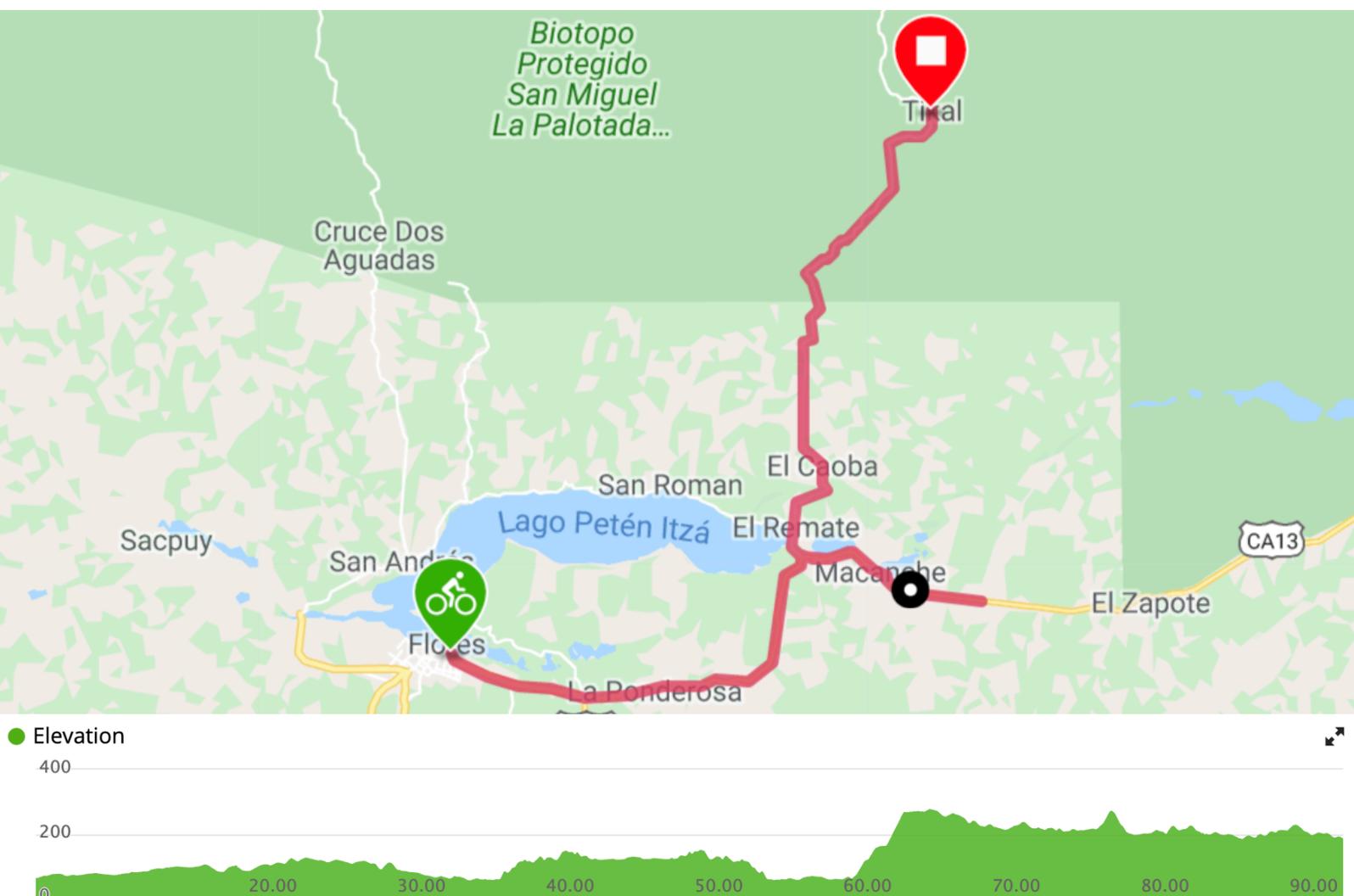
### BIKE COURSE -56MILES (90KM)

Comenzando en el Hotel Maya Internacional, las primeras 20 millas (60km) del curso son planas, puedes verlas como tu "calentamiento" para el resto del curso de colinas que está delante de ti. Después de entrar en Melchor de Mencos el curso comienza a tener algunas subidas con un grado medio de inclinación.

La primera vuelta en U del recorrido es al lado de nuestro árbol nacional La Ceiba. Todas las subidas que tuvieron al principio serán ahora bajadas, así que tengan cuidado. Luego continuarán hasta el Parque Nacional Tikal, donde estará el resto de las colinas.

Prepárese para enfrentar la famosa cuesta de El Caoba, esta subida le llevará a su máximo esfuerzo, teniendo un grado de inclinación de aproximadamente 10°. Al terminar El Caoba, pasará por algunos campos de cultivo, por favor, disfrute de las vistas.

Entrar en el Parque Nacional de Tikal será un cambio de juego, las próximas 11 millas tendrán algunas grandes subidas y bajadas. Además, la temperatura bajará al menos 5° porque estarán rodeados de naturaleza, bajo los árboles, con todo el ruido de la selva, y finalmente por favor presten atención al camino, algunos animales querrán saludarlos.



Para ver los detalles completos del evento ingresar a [www.guatetriclub.com](http://www.guatetriclub.com)

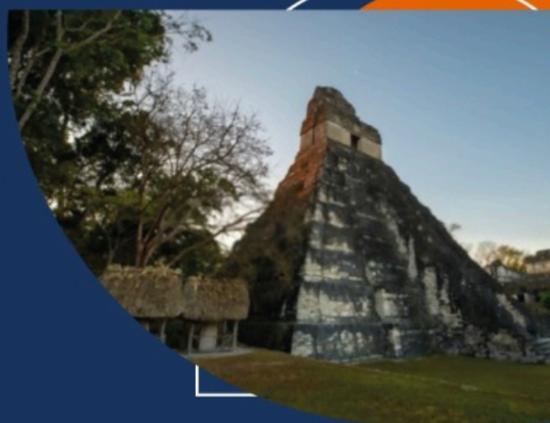
## BIKE COURSE -RULES AND REGULATIONS

- Todos los atletas deben acceder a la competición con un casco aprobado. Sólo se permiten los cascos rígidos e inalterados. El casco debe estar en la bicicleta o en el bolso de natación.
- Es obligatorio usar el casco en todo momento en la transición 2, de bici a carrera. Esto incluye que la correa esté cerrada, desde que ingresa con la bicicleta en la zona de transición hasta que se deja la bicicleta en la zona de transición después del sector de ciclismo. La violación de esta regla llevará a la descalificación.
- La bicicleta sólo puede ser impulsada por la fuerza de los músculos humanos. No se permiten los tándems ni las bicicletas reclinadas (la excepción a esta regla son los atletas con discapacidad visual). Todas las bicicletas deben tener frenos en las ruedas delanteras y traseras. Las palancas de freno deben apuntar hacia atrás. Se permite llevar las herramientas y las piezas de repuesto. Se permiten palancas de cambio de sujeción siempre que cumplan con las instrucciones de montaje del fabricante, apuntando hacia adelante o hacia el atleta. Sin embargo, es obligatorio que estén en su estado original y no hayan sido cambiadas.
- Es obligatorio ir por el lado derecho de la carretera en todo momento. Sólo se permite el acceso al lado izquierdo para rebasar.
- Los adelantamientos están permitidos sólo en el lado izquierdo.
- Está prohibido ir a rueda (Drafting). La distancia mínima entre dos ciclistas es de 8 a 10 m, empezando por el extremo de la rueda trasera del atleta delante de la rueda delantera del atleta en la parte trasera. La maniobra de adelantamiento debe completarse en un plazo de 30 segundos. Durante una maniobra de adelantamiento, se debe respetar una distancia lateral mínima de 2 m. El atleta que va delante debe tener cuidado de volver a establecer la distancia mínima.

No se considera el drafting:

- En Subidas empinadas,
  - En Los giros cerrados,
  - En las estaciones de servicio.
- Los jueces pueden emitir una penalización de tiempo, cada vez que el juez emita una penalización, se informará al participante, y el juez deberá informar al siguiente juez que vea en el punto de transición para cumplir con la penalización de 4 minutos.
  - La pena de tiempo tiene que ser ejecutada en la siguiente casilla de penalización, las que estarán ubicadas en las zonas de transición del Gran Jaguar. El atleta es responsable de detenerse en el área de penalización. Si el atleta no se detiene en la siguiente área de penalización, será descalificado. Una penalización también puede ser aplicada por medio de una prueba de foto/video después de la carrera. En este caso la penalización de tiempo se añadirá al tiempo total.
  - Los atletas que se retiren voluntariamente o sean descalificados deberán informar a los jueces en la siguiente Área de Transición.
  - Aceptar la ayuda de un tercero no está permitido, no hay excepciones. Los atletas deben rechazar la ayuda o el acompañamiento de cualquier tipo. Los atletas pueden rechazar todo tipo de ayuda. Si el atleta es ayudado por una tercera persona, será descalificado.
  - Se harán excepciones en caso de emergencia (riesgo para la salud) o de asistencia a través del personal asignado por la organización.
  - Habrá un servicio de asistencia durante la competición. El servicio técnico asistirá a los atletas en la medida de lo posible. El servicio de bicicletas no suministra tubos o conductos adicionales.

Para ver los detalles completos del evento ingresar a [www.guatetriclub.com](http://www.guatetriclub.com)



## SERVICIO **PREMIUM** DE TRASLADO DE BICICLETAS

Incluye:

### **1. Traslado de Bicicletas Guatemala - Hotel Maya Internacional, Santa Elena, Petén.**

- a. Bicicleta se mandará armada para no tener que desarmar en Guatemala y volver a armarla en Petén.
- b. Se protegerá de esponja para una mejor protección dentro del camión y evitar cualquier daño/rayón ocasionado por la vibración del camión y/o el estado de las carreteras en Guatemala.
- c. Los atletas podrán recoger su bicicleta al mismo tiempo que recojan su número y kit de la carrera.

### **2. Traslado de Bicicleta Parque Nacional Tikal – Guatemala**

- a. Recolección de bicicleta en transición 2
- b. Logistik recogerá la bicicleta por el atleta sin necesidad de que esté presente el atleta

### **3. Seguridad y Monitoreo**

- a. El Camión será monitoreado por empresa de seguridad en todo el trayecto de principio a fin.  
\*tarifa no incluye seguro por cualquier desastre natural, robo de unidad o pérdida total de la unidad, se puede contratar seguro por aparte con nuestro corredor de seguros, favor consultar.

**LOGISTIK**  
S.A.

Para ver los detalles completos del evento ingresar a [www.guatetriclub.com](http://www.guatetriclub.com)



Para ver los detalles completos del evento ingresar a [www.guatetriclub.com](http://www.guatetriclub.com)



Para ver los detalles completos del evento ingresar a [www.guatetriclub.com](http://www.guatetriclub.com)

## RUN COURSE SUMMARY

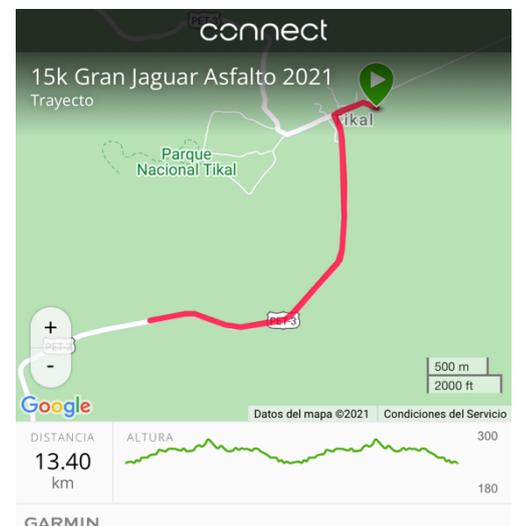
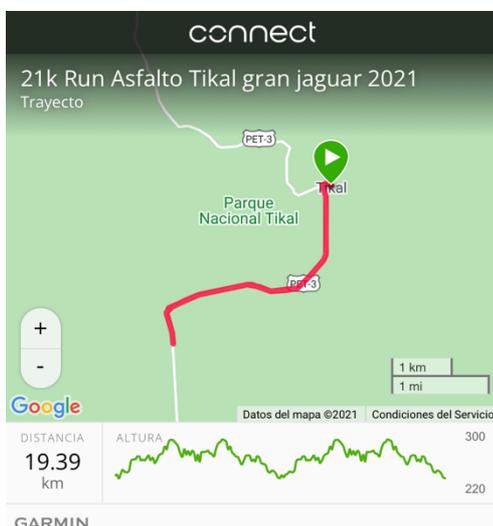
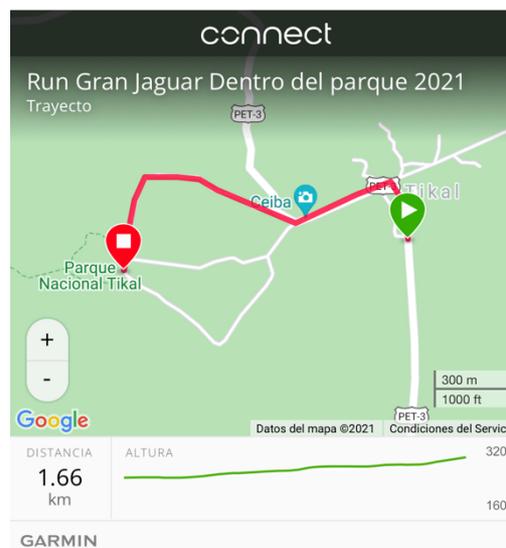


### RUN COURSE -13.1MILES (21KM)

La carrera se llevará a cabo en un 90% de asfalto y un 10% de senderos (calles anchas) en la selva maya, una ruta única donde se apreciará y correrá entre cedros, caobas, coatíes, saraguates, pavos en su hábitat natural; Templos y caminos mayas, pasando junto a el gran templo IV, para continuar hacia el observatorio maya y el mundo perdido, para terminar a un lado del majestuoso Templo V.

### RUN COURSE -9.4MILES (15KM)

La carrera se llevará a cabo en un 90% de asfalto y un 10% de senderos (calles anchas) en la selva maya, una ruta única donde se apreciará y correrá entre cedros, caobas, coatíes, saraguates, pavos en su hábitat natural; Templos y caminos mayas, pasando junto a las pirámides gemelas, para continuar hacia la parte trasera de la acropolis norte, para enfilarse por la parte trasera del templo I y terminar a un lado del majestuoso Gran Jaguar. La diferencia con los 21k será el punto de retorno en el asfalto.



Para ver los detalles completos del evento ingresar a [www.guatetriclub.com](http://www.guatetriclub.com)

## **RUN COURSE -RULES AND REGULATIONS**

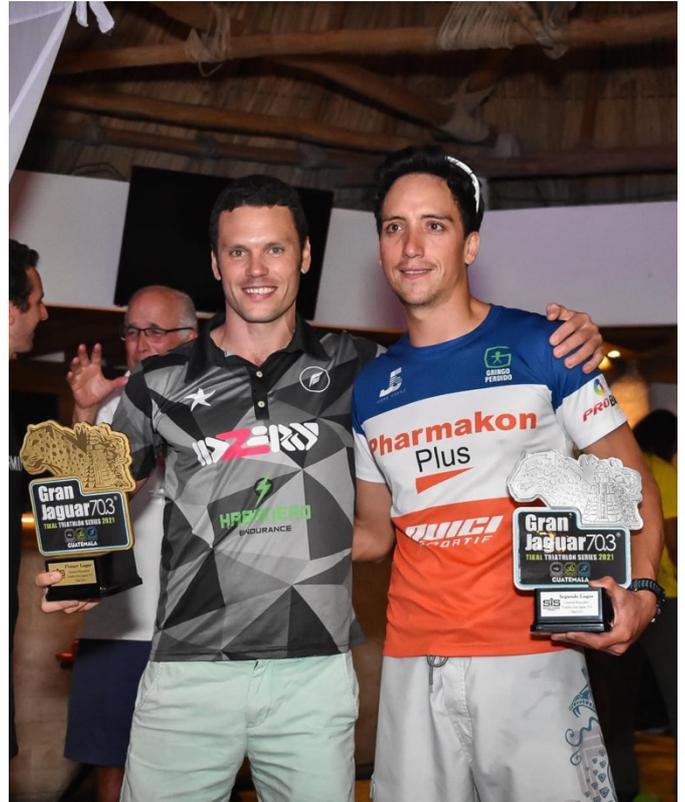
1. Los atletas pueden correr, caminar o arrastrarse.
2. Los atletas deben llevar su número de dorsal expedido delante de ellos claramente visible en todo momento en el curso. Los números de dorsal identifican a los atletas oficiales de la carrera. Doblar, cortar el número del dorsal, alterar intencionalmente cualquier tipo, o no llevar el número de la carrera está **ESTRICTAMENTE PROHIBIDO** y puede resultar en la descalificación.
3. Los auriculares o audífonos no están permitidos durante ninguna parte del evento.
4. Las cámaras, cámaras de teléfono y cámaras de vídeo están prohibidas. Los atletas que sean vistos con una cámara, cámara de teléfono o cámara de video sin permiso serán descalificados.
5. **NO SE PERMITEN VEHÍCULOS DE APOYO INDIVIDUALES O CORREDORES DE ESCOLTA QUE NO SEAN ATLETAS.** Este es un evento de resistencia individual. No se permite el trabajo en equipo como resultado de la asistencia externa, lo que proporciona una ventaja sobre los competidores individuales.
6. Se espera que los atletas sigan las instrucciones de todos los oficiales de carrera y las autoridades públicas.
7. La única responsabilidad de conocer y seguir el recorrido de carrera prescrito recae en cada atleta. No se harán ajustes en los tiempos ni en los resultados para los atletas que no sigan el recorrido adecuado por cualquier motivo.
8. **ESTÁ PROHIBIDO CORRER CON EL TORSO DESNUDO. LOS ATLETAS DEBEN LLEVAR UNA CAMISETA, JERSEY O SUJETADOR SPORT TOP/DEPORTIVO EN TODO MOMENTO DURANTE EL SEGMENTO DE CARRERA. LOS UNIFORMES CON CREMALLERA FRONTAL PUEDEN SER DESABROCHADOS A CUALQUIER LONGITUD, SIEMPRE Y CUANDO LA CREMALLERA ESTÉ CONECTADA EN LA PARTE INFERIOR DEL UNIFORME EN TODO MOMENTO Y LA PARTE SUPERIOR DEL UNIFORME CUBRA LOS HOMBROS. EL UNIFORME DEBE ESTAR COMPLETAMENTE CERRADO CON UNA CREMALLERA AL CRUZAR LA LÍNEA DE META.**
9. La pista de carreras se cerrará oficialmente 8 horas después de que el último atleta entre en el agua.

Para ver los detalles completos del evento ingresar a [www.guatetriclub.com](http://www.guatetriclub.com)



Para ver los detalles completos del evento ingresar a [www.guatetriclub.com](http://www.guatetriclub.com)

## EVENT PICTURES



Tendremos fotógrafos profesionales tomando fotos de su aventura. Las fotos no tienen un costo adicional, ya están incluidas en la cuota de inscripción. Les solicitamos que hablen con sus familiares para que no vuelen drones o interrumpen a los fotógrafos.

Después del evento, compartiremos una imagen de baja resolución y una semana después compartiremos un enlace con las imágenes de alta resolución.



Para ver los detalles completos del evento ingresar a [www.guatetriclub.com](http://www.guatetriclub.com)

## CUT-OFF TIMES POLICY

### SWIM CUT-OFF

El curso de natación se cerrará 1 hora y 20 minutos después de que el último atleta entre en el agua. Cada atleta tendrá 1 hora y 20 minutos para completar el nado de 1,2 millas. Los atletas que tardan más de 1 hora y 20 minutos en completar el nado recibirán un DNF.

### BIKE CUT-OFF

Todos los atletas deben comenzar el recorrido en bicicleta a las 8:50 AM. La pista de ciclismo se cerrará 5 horas y 30 minutos después de que el último atleta entre en el agua. Cada atleta o equipo de relevos tendrá 5 horas y 30 minutos para completar el curso de natación, T1 y bicicleta, independientemente de cuándo empiecen a nadar. Cualquier atleta o equipo de relevos que demore más de 5 horas y 30 minutos en completar el curso de natación, T1 y bicicleta recibirá un DNF.

### RUN CUT-OFF

Los atletas deben comenzar la carrera a las 12:45 PM. La pista de carreras se cerrará 8 horas después de que el último atleta entre en el agua. Cada atleta o equipo de relevos tendrá 8 horas para completar el curso completo. Cualquier atleta o equipo de relevo que tarde más de 8 horas en completar el curso completo recibirá un DNF.



Para ver los detalles completos del evento ingresar a [www.guatetriclub.com](http://www.guatetriclub.com)





**CHARGE  
YOUR  
ENERGY**



Para ver los detalles completos del evento ingresar a [www.guatetriclub.com](http://www.guatetriclub.com)

**IRONWRX**



**THULE**  
SWEDEN

**TREK**

**LOGISTIK**  
S.A.



**BIKE STORE**



**Gobernación  
Departamental  
de Petén**

