

COPA PANAMERICANA DE TRIATLON

americas
triathlon

16 / 17
de Noviembre 2019
PASEO COSTANERO
FORMOSA ARGENTINA



Foto: Pablo Córdoba

GUIA CATEGORIA DE EDAD

INFORMACIÓN DE PAIS

Aeropuerto de ingreso: Ministro Pistarini.
Ezeiza, Bs As.

Destino: Aeropuerto Internacional - El Pucú
(Formosa)

Moneda Arg. : Cambio US \$ 1.00 = AR \$ 57

Idioma hablado: español

Opción de vuelo 2 : Aeropuerto Internacional
Silvio Petrossi (Asunción Paraguay)
distante a 150 km de Formosa

REGISTRO & CONGRESILLO

Hotel Howard Johnson Formosa, Argentina.
Viernes, noviembre 15. 18hs

INICIO EVENTO

Costanera Formosa
Sábado, 16 Domingo, 17
de Noviembre de 2019

PRONOSTICO DE CLIMA

Amanecer 6:45 hs.
Atardecer 18:03 hs
Temperatura: 32°/21°

CRONOGRAMA

VIERNES 15

10:00 - 15:00

Retiro de paquete de competencia
Grupos de Edad - Galpón G (Paseo Costanero)

15:30 - 16:15

Congresillo Técnico Grupos de Edad
Galpón G (Paseo Costanero). Obligatorio.

19:00 - 20:30

Apertura Área de Transición
Grupos de Edad (Estándar y Sprint)

SÁBADO 16

6:00 a 6:30

Apertura Área Transición

6:35 a 6:45

Traslado de atletas zona largada.

→ 7:00

LARGADA

Grupos de Edad Masculino ESTÁNDAR

→ 7:05

LARGADA

Largada Grupo Edad Femenino ESTÁNDAR

9:40 a 10:00

Apertura Área Transición Atletas Sprint

10:15

Traslados de Atletas

→ 10:30

LARGADA

Grupos de Edad SPRINT Masculino

→ 10:35

LARGADA

Grupo de Edad Sprint Femenino

10:40

Tiempo final Distancia Estándar

12:30

Tiempo Final Distancia Sprint

20:00 Hs. Ceremonia de premiación Grupo Edad

EN LA PREVIA

Desayuna con antelación, 2 horas antes a modo que el organismo no esté realizando la digestión, una infusión caliente en la previa, no generara "gasto" y por conducción puede mejorar notablemente tu sensación.

Como la largada 7:00 am (distancia Estándar) puedes coordinar esto sin levantarte tan temprano.

Llega abrigado y realiza los primeros movimientos vestido, solo cuando estés casi transpirando ponte el traje de neopreno.

Recorre el lugar desde la salida de la natación hasta donde está tu bicicleta a modo de memorizar

el camino, pues puedes salir con alguna desorientación y no ubicarte correctamente en tu sitio específico de transición.

No permanezcas descalzo, lo recomendable es usar ojotas. La entrada en calor no solo debe ser estática con estiramientos y movilidad, puede ser incluso un trote (sin neopreno)

INDUMENTARIA

ELIGE BIEN TU INDUMENTARIA Y PRUEBALA

Apronta todo el equipo con tiempo antes de la carrera, chequea que este todo, pruébalo antes, no estrenes equipo el día de la carrera.

EN EL AGUA

*Debes usar la gorra de natación entregada en el kit de atleta.
El traje de neopreno es permitido según temperatura del agua.
No está permitido nadar en el circuito previo a la carrera.*

¿COMO NADAR EN EL RIO PARAGUAY?

Las aguas son calidas, oscilan entre los 19° y 25° Celsius, sin bien el agua es dulce y no ayuda con la línea de flotación, raramente están picadas. Son aguas con corriente, por lo cual deberás atender las indicaciones y respetar el boyado.

EN EL AGUA



Mentalizarse es fundamental, trata de buscar "la calma" ve a tu ritmo y busca la técnica más cómoda y efectiva posible. Una vez superado los primeros minutos ya puedes pensar en el plan de carrera, si te cuesta "entrar en zona" trata de relajarte, la idea es que te amigues con el medio, y consigas la posición horizontal de nado, lo antes posible si no logras meter la cabeza esto genera un gasto extra importante, nada algunas brazadas de pecho logrando meterte totalmente en el agua y alternar con crol.

PARA LA TRANSICIÓN

En la salida puedes llegar a marearte, no corras si no estás seguro, Hay tiempo por delante, es mejor hasta secarte para ponerte correctamente la ropa, pero lo fundamental es que ya lograste superar la primera disciplina.

CICLISMO




Es un circuito de 8 vuelta (Distancia Estándar) y de 4 vueltas (distancia Sprint). Llano, sin ningún grado de elevación. Siempre recuerda entrenar tu estómago para la ingesta de determinados alimentos y/o líquidos que lleves contigo.

americas
triathlon

RECORRIDOS



RECORRIDOS

CIRCUIT RUN 

TRANSITIONS

San Martín

COSTANERA DE FORMOSA

RIO PARAGUAY

CIUDAD DE FORMOSA

Costa E. de Formosa

Phobringham

Salta

CIUDAD DE FORMOSA

Ayacucho Este

Paraguay Este

Av. Napoleón Urburu

**STANDARD
AGE-GROUP
10K
RUN**
5 LAPS
5 VUELTAS

CIRCUIT RUN 

TRANSITIONS

San Martín

San Martín

COSTANERA DE FORMOSA

RIO PARAGUAY

CIUDAD DE FORMOSA

Costa E. de Formosa

Phobringham

Salta

**SPRINT
AGE GROUP
5K
RUN**
4 LAPS
4 VUELTAS

PREGUNTAS FRECUENTES

Cuál es el valor del Evento? Cuando se puede abonar?

-Tiene un valor de:

Elite	3500 Pesos Argentinos
Junior	3500 Pesos Argentinos
Youth	3500 Pesos Argentinos
Categorías Estandar	4000 Pesos Argentinos
Categorías Sprint	3500 Pesos Argentinos

<https://copaformosa.memberplay.org/>

Dónde se realiza el Evento?

Ciudad de Formosa, Formosa, Argentina

Cuál es la fecha del Evento?

16 de Noviembre 2019 a las 7.00h

Cuáles son las distancias?

Estándar 1,5 Km Natación 40Km Ciclismo 10Km pedestrisimo

Sprint 750 m Natación 20km Ciclismo 5Km Pedestrismo

Cómo y cuándo me puedo inscribir?

<https://copaformosa.memberplay.org/registro>

Qué incluye la inscripción?

-Kit de Atleta, remera, calcos de identificación de carrera folletería, souvenirs de sponsor, chips de atletas

-Acceso área de atletas

-Traslado largada de carrera

-Aprovisionamiento en carrera

-Medalla Finisher

Qué tengo que hacer si necesito asistencia en el circuito de natación?

Lo principales es que puedas mantener la calma, procurar flotar y levantar la mano.

El Equipo de GDV te asistirá de inmediato.

Qué tengo que hacer si necesito asistencia en el circuito de ciclismo?

Mantenerte tranquilo es lo aconsejable, no quedar en medio de la circulación de los otros atletas.

La organización previo equipo de asistencia en todo el circuito, ellos te asistirán

Qué tengo que hacer si necesito asistencia en el circuito de atletismo?

Tu calma es fundamental para ti, permanecer en el circuito sin bloquear a otros atletas.

El equipo de la organización te asistirá en lo que necesites.

PREGUNTAS FRECUENTES

A qué grupo de edad pertenezco ?

AÑO DE NACIMIENTO	CATEGORÍA	EDAD
2004	YOUTH	
2005	YOUTH	
2006	YOUTH	
2000	JUNIOR	
2001	JUNIOR	
2002	JUNIOR	
2003	JUNIOR	
	A	20-24
	B	25-29
	C	30-34
	D	35-39
	E	40-44
	F	45-49
	G	50-54
	I	55-59
	J	60-64
	K	65-69
	L	70-74
	M	75-79
	N	80

PREGUNTAS FRECUENTES

Puedo recibir asistencia en el circuito por personas que no pertenezcan a la organización?

NO, no puedes. El triatlón una prueba de rendimiento individual.

Puedo cruzar la meta// finish line acompañado?

No, la meta es parte del circuito. Luego determinar tu carrera podrás encontrarte con tus acompañantes.

Que tengo que hacer si me retiro antes de la carrera?

Acercarte a alguien de la organización, informar que te retiras de la prueba y entregar tu chip.

Cuáles son los tiempos límites?

El tiempo total para la distancia Estándar es de 3:40h. desde el momento de largada

El tiempo total de la distancia Sprint es de 2h. desde el momento de la largada

Está permitido el neopreno?

El traje está permitido según la temperatura del agua, la cual se tomara 1 hora antes del horario de largada.

Hay premios en efectivo?

No para las categorías de edad.

Puede otra persona acreditarme? Y colocar mis pertenencias en el Área de Transición?

No, desde la acreditación, hasta el retiro de tu equipo del AT es parte del evento.

Como es el Clima en Noviembre?

Es caluroso, esta pronosticado para el día de la carrera entre 30°/20° C de amplitud termina.