28.01.24

IRONCAMBA

SANTA CRUZ - BOLIVIA

7MA VERSIÓN

#ElTriatlónMásGrandeDeBolivia

BIENVENIDOS A LA 7MA VERSIÓN DEL IRONCAMBA

FECHA: 28 DE ENERO 2024
LUGAR: URUBÓ VILLAGE
HORA: A PARTIR DE LAS 5:00 AM

CRONOGRAMA

28.01.24

5:00 – 6:20	TRANSICIÓN ABIERTA PARA MEDIA DISTANCIA Y SPRINT
6:30	IRONCAMBA MEDIA DISTANCIA, POSTAS Y IRONSWIM 1900m DAMAS Y VARONES
7:45	IRONCAMBA SPRINT INDIVIDUALES, POSTAS Y IRONSWIM 750m DAMAS Y VARONES
9:00	IRONRUN 5, 10 Y 21
10:30	IRONCAMBITA 1, 2K
11:00	ALMUERZO PARA ATLETAS IRONCAMBA
11:30	PREMIACION IRONRUN 5,10 Y 21K – IRONSWIM 750 Y 1900
12:00	PREMIACIÓN TOP 3 IRONCAMBA
12:00 – 15:00	BIKE CHECK OUT
15:00	CIERRE DEL EVENTO
19:00	PREMIACIÓN OFICIAL IRONCAMBA LUGAR MEDITERRANEO, BARRIO SIRARI CALLE LOS FLAMBOYANES #129

POWERADE

IRONCAMBA

SANTA CRUZ - BOLIVIA

#ElTriatlónMásGrandeDeBolivia

LAYOUT GENERAL IRON CAMBA

ALMUERZO

MAJADITO + 1 CERVEZA O GASEOSA

ALMUERZO A PARTIR DE LAS 11:00 AM SOLO PARA LOS ATLETAS DE MEDIA DISTANCIA Y SPRINT QUE PODRÁN RECLAMAR CON SU MANILLA DE COMPETIDOR, MISMA QUE SERÁ MARCADA PARA EL CONTROL RESPECTIVO

*HAY BEBIDAS Y COMIDAS A LA VENTA PARA EL PÚBLICO EN EL SPORT BAR

POWERADE.

IRONCAMBA

SANTA CRUZ - BOLIVIA

MENÚ

DESAYUNO

Croissant de huevo revuelto y tocino	Bs. 25
Croissant con jamón y queso	Bs. 20
Revuelto de huevo con tocino	Bs. 25
Brownie	Bs. 15
Pan de chocolate	Bs. 15
Café americano	Bs. 10
Café con leche	Bs. 12

ALMUERZO

Hamburguesa con papas fritas	Bs. 45

BEBIDAS SIN ALCOHOL

Agua sin gas	Bs. 10
Coca-Cola	Bs. 10
Coca-Cola Zero	Bs. 10
Guaraná Antártica	Bs. 10
Powerade rojo	Bs. 10
Powerade azul	Bs. 10

BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Cerveza Amstel	Bs. 15

MEDITERRÁNEO

URUBÓ VILLAGE

DISTANCIAS

PARTIMOS EN EL BORDE DE LA LAGUNA (APROXIMADAMENTE A 50MTS DEL PRIMER MUELLE)

LOS HORARIOS DE PARTIDA SON LOS SIGUIENTES:

- 6:30AM IRONCAMBA MEDIA DISTANCIA, POSTAS Y IRONSWIM 1900M

- 7:45AM - IRONCAMBA SPRINT INDIVIDUALES, POSTAS Y IRONSWIM 750M

DISTANCIAS:

- MEDIA DISTANCIA - 3 VUELTAS (1900M)
- SPRINT - 1 VUELTA (750M)

TEMPERATURA ACTUAL DEL AGUA EN EL URUBÓ VILLAGE 27˚C

EL DOMINGO EN LA MADRUGADA SE INFORMARÁ SI SE PUEDE NADAR CON WETSUIT EN CASO DE QUE BAJE A MENOS 24.5˚C

TRIATLÓN DE MEDIA DISTANCIA:
4 VUELTAS 90KM 800M ACENSO ACUMULADO

DISTANCIA SPRINT:
1 VUELTA 20 K

PUNTOS DE HIDRATACIÓN CADA 10KM EL PRIMERO DENTRO DEL URBO VILLAGE Y EL SEGUNDO EN EL ARCO DE PORONGO

BOTELLA DE AGUA DE 500ML Y POWERADE

1 VUELTA = 5KM

4 VUELTAS
MEDIA DISTANCIA
POSTAS DE MEDIA DISTANCIA
IRONRUN 21K

2 VUELTAS
IRONRUN 10K

1 VUELTA
TRIATLÓN SPRINT
IRONRUN 5K

Ajustar Casco
Mantener el ajustador del casco amarrado firmemente durante toda la etapa de ciclismo.

Número de Atleta
Su número de competencia siempre debe estar visible durante las etapas de ciclismo y carrera pedestre. El número de la bicicleta debe permanecer siempre pegado a la misma de manera visible.

Arrojar Basura
No arrojen basura fuera de las estaciones especificadas para ello. Si un atleta arroja basura será penalizado con 5 minutos y una tarjeta AZUL.

Equipo no autorizado
Está prohibido el uso de cualquier sistema de comunicación (incluyendo celulares) y cualquier tipo de sistema auditivo incluyendo Ipods, sistemas Mp3, etc

Asistencia Externa
Está prohibido que personas fuera de la carrera corran o utilicen bicicletas junto a un atleta. Los amigos, familiares, entrenadores o el público en general no podrán pasar comida, bebida o cualquier artículo al atleta, y es responsabilidad del atleta comunicarle esto a la persona que intente ayudarlo para evitar su descalificación.

Por favor tratar a todos los atletas, voluntarios, y miembros de la organización con respeto y cortesía. El no hacerlo se considera anti deportivo y puede resultar en descalificación.

VIOLACIÓN POR DRAFTING.
TARJETA AZUL
Cinco minutos de penalización a pagar en la carpa de penalización del recorrido de bicicleta

VIOLACIÓN POR TIRAR BASURA.
TARJETA AZUL
Cinco minutos de penalización a pagar en la carpa de penalización del recorrido de bicicleta

VIOLACIÓN POR BLOQUEO.
TARJETA AMARILLA
Un minuto de penalización

DESCALIFICACIÓN (DSQ)
TARJETA ROJA

Cualquier acumulación de tres tarjetas azules resultaran descalificado (DSQ)

NO DRAFTING

PENALIZACIONES

DRAFTING

EN LARGA DISTANCIA 5 MINUTOS

SE MIDE 12 METROS LINEALES DESDE LA LLANTA DELANTERA HACIA ATRÁS DE ANCHO 3 METROS

TIENEN 25 SEGUNDOS PARA ESTAR A RUEDA SI VAN A ADELANTAR, MÁS TIEMPO YA ES CONSIDERADO DRAFTING

DOMINGO 28 DE ENERO

TOP 3 CATEGORÍA

TROFEOS

IRONCAMBA SPRINT

TOP 3 DE CATEGORÍA, TROFEOS

TOP 7 GENERAL

TROFEOS Y PREMIOS SORPRESAS

IRONRUN Y IRONSWIM

TOP 3 TROFEOS

SPRINT: DE 13 A 17 AÑOS, DE 18 A 29 AÑOS, DE 30 A 39 AÑOS, 40 A 49 AÑOS, 50 A 50 AÑOS Y 60+.
COMPLETO: DAMAS Y VARONES DE 18-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54,55-59, 60-64, 65+

7MA VERSIÓN
POWERADE
IRONCAMBA
SANTA CRUZ - BOLIVIA
¡MUCHAS GRACIAS!
NOS VEMOS EN LA META!