



**TRIATLÓN NAVIDEÑA  
PUNTO A PUNTO  
LAGO CALIMA – CALI**

**POR UN VALLE  
INVENCIBLE  
VALLE ORO PURO**

**DICIEMBRE 20  
DE 2020**



GOBERNACIÓN  
VALLE DEL CAUCA



**INDERVALLE**  
Instituto del Deporte, la Educación Física y  
la Recreación del Valle del Cauca



LIGA VALLECAUCANA DE  
**TRIATHLON**



ALCALDÍA DE  
**SANTIAGO DE CALI**  
SECRETARÍA DE DEPORTE  
Y RECREACIÓN

Soy  
**Valle**  
joro puro!

# TRIATLÓN NAVIDEÑA PUNTO A PUNTO LAGO CALIMA – CALI POR UN VALLE INVENCIBLE VALLE ORO PURO

El equipo Runmax, la Liga Vallecaucana de Triatlón, Indervalles y la Gobernación del Valle, se complace en invitar a todos los deportistas a realizar la triatlón de integración navideña punto a punto Lago Calima – Cali para el próximo domingo 20 de diciembre del 2020





GOBERNACIÓN  
VALLE DEL CAUCA



# INFORMACIÓN GENERAL

## INSCRIPCIONES:

<https://welcu.com/runmaxshop/punto-a-punto-lago-calima-cali-por-un-valle-invencible>

### • Entrega de kit:

Viernes 18 de Diciembre Teatro al aire libre Los Cristales (sujeto a cambio) de 4:00 pm a 7:00 pm

### • Charla Técnica:

Viernes 18 de Diciembre 7:00 P.M

### • Lugar inicio de competencia:

Calima Windsurf

### • Parque de Bicicletas ( T1 ):

5:30 – 7:00 am Calima Windsurf

### • Hora Competencia:

7:30 am

### • Distancias:

1900 metros natación / 90k ciclismo (92 k) / 21k atletismo (20.1k)

### • Tiempo limite a Meta:

Hasta las 2:30 pm

### • Clausura y Premiación:

Ruta 66 sur 8:00 p.m



**INDERVALLE**  
Instituto del Deporte, la Educación Física y  
la Recreación del Valle del Cauca



LIGA VALLECAUCANA DE  
**TRIATHLON**



ALCALDÍA DE  
**SANTIAGO DE CALI**  
SECRETARÍA DE DEPORTE  
Y RECREACIÓN

Soy  
**Valle**  
jaro puro!





GOBERNACIÓN  
VALLE DEL CAUCA



**INDERVALLE**  
Instituto del Deporte, la Educación Física y  
la Recreación del Valle del Cauca



LIGA VALLECAUCANA DE  
**TRIATHLON**



ALCALDÍA DE  
**SANTIAGO DE CALI**  
SECRETARÍA DE DEPORTE  
Y RECREACIÓN

Soy  
**Valle**  
jaro puro!



# PREMIACIÓN

- Se premiará con medalla de oro a todos los participantes en meta (Los relevos corren y entran juntos los últimos 100metros)
- Se premiará con trofeos y anchetas de marcas de apoyo a los tres primeros relevos Femenino, Masculino y Mixto.
- Se premiará un relevo combativo determinado por la comisión de la carrera.
- Se premiará con trofeos y anchetas de marcas de apoyo a los tres primeros puestos individual Femenino y Masculino.
- Se premiará con trofeo y anchetas de las marcas de apoyo a la natación, ciclismo y atletismo más rápido (independiente si es individual general o relevista)
- El mejor relevo mixto, femenino, masculino, el mejor relevo combativo y el mejor individual Femenino y Masculino, recibirá un balde de cerveza en la premiación en Ruta 66 para compartir su celebración social deportiva navideña de fin de año (6 cervezas el balde)



GOBERNACIÓN  
VALLE DEL CAUCA



# DINÁMICA DEL EVENTO



**INDERVALLES**  
Instituto del Deporte, la Educación Física y  
la Recreación del Valle del Cauca



LIGA VALLECAUCANA DE  
**TRIATHLON**



ALCALDÍA DE  
**SANTIAGO DE CALI**  
SECRETARÍA DE DEPORTE  
Y RECREACIÓN

Soy  
**Valle**  
jaro puro!



- **Dinámica del evento:** EL NADADOR O TRIATLETA realizará un circuito de 1900m aguas abiertas señalado por boyas, EL CICLISTA o TRIATLETA realiza la transición (T1) (relevista recibe relevo apenas el nadador sale del lago) en Calima Windsurf para luego dirigirse hacia la represa, subir Tableros, seguir hacia Puente Tierra, luego hacia Buga, Cerrito y finalizando en el puente CIAT vía a Cali. El ATLETA o TRIATLETA realiza la transición (T2) en este punto recibe el relevo, (relevista recibe cuando el ciclista salga de T2). Realizando las orejas y glorieta del CIAT, sale nuevamente a la recta Palmira y sigue hasta la glorieta del aeropuerto, retorna hasta la recta Palmira nuevamente, sube el puente Dolores y llega rematando a la gasolinera de la Salida a Cali – Recta Palmira por la ciclo vía.
- Los organizadores prestarán un servicio completo de logística apoyo vial, seguridad de Ambulancia y moto ambulancia para **PRIMEROS AUXILIOS** durante el trayecto Calima Windsurf hasta la entrada a Cali (Importante tomar cada deportista, el número de celular habilitado en ese entonces para el momento de dicha asistencia).
- Es obligatorio como única condición, un carro acompañante por cada participante o relevo durante el ciclismo, éste podrá asistirlo con hidratación, alimentación ó mecánica, pero jamás para adelantar recorrido ó hacer Drafting.



GOBERNACIÓN  
VALLE DEL CAUCA



**RUNMAX**

**RUNMAX  
SHOP**



**INDERVALLE**  
Instituto del Deporte, la Educación Física y  
la Recreación del Valle del Cauca



LIGA VALLECAUCANA DE  
**TRIATHLON**



ALCALDÍA DE  
**SANTIAGO DE CALI**  
SECRETARÍA DE DEPORTE  
Y RECREACIÓN

Soy  
**Valle**  
jaro puro!

# DINÁMICA DEL EVENTO

- Terminado cada tramo, habrá un personal donde el deportista recibirá hidratación (Gatorade), fruta post esfuerzo.
- En meta tendremos Pasta la Muñeca y Gios Pizza de recibimiento además de la fruta e hidratación.
- El que desee hacer la distancia completa individual, igual debe de llevar su carro acompañante durante el ciclismo (Prohibido durante el atletismo)
- El relevo puede ser conformado por 2 o 3 deportistas
- Vías cerradas y con pasos controlados!
- El equipo Runmax, organizadores, instituciones y marcas de apoyo, les hacen extensiva la invitación a dicha integración navideña y están exentos de cualquier responsabilidad.





GOBERNACIÓN  
VALLE DEL CAUCA



**INDERVALLE**  
Instituto del Deporte, la Educación Física y  
la Recreación del Valle del Cauca



LIGA VALLECAUCANA DE  
**TRIATHLÓN**



ALCALDÍA DE  
**SANTIAGO DE CALI**  
SECRETARÍA DE DEPORTE  
Y RECREACIÓN

Soy  
**Valle**  
jaro puro!



# ZONA PARQUEADERO E INGRESO A CALIMA WINDSURF

- A medida que van llegando los carros al sitio de partida, deben de organizarse orillados al pasto (a lado y lado de la carretera) dejando el carro en sentido de salida de Calima Windsurf hacia la represa para así cuando salga su ciclista, salga con precaución y de manera ordenada a seguir a su deportista
- Ningún carro y acompañante entra a Calima Windsurf
- Todo deportista tiene acceso a Calima Windsurf sin costo donde será marcado con su número de carrera (OBLIGATORIO LLEVAR NUMERO DE CARRERA, CHIP Y TAPABOCAS PARA PODER INGRESAR A CALIMA WINDSURF)
- Los acompañantes deben esperar en sus vehículos o afuera de CALIMA WINDSURF manteniendo la distancia para evitar aglomeraciones en el escenario.



GOBERNACIÓN VALLE DEL CAUCA



# ZONA PARQUEADERO CALIMA WINDSURF



INDERVALLE  
Instituto del Deporte, la Educación Física y la Recreación del Valle del Cauca



LIGA VALLECAUCANA DE TRIATHLON



ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI  
SECRETARÍA DE DEPORTE Y RECREACIÓN

Soy Valle  
joro puro!







GOBERNACIÓN  
VALLE DEL CAUCA



# ZONA PARQUEADERO T2



**INDERVALLE**  
Instituto del Deporte, la Educación Física y  
la Recreación del Valle del Cauca



LIGA VALLECAUCANA DE  
**TRIATHLON**

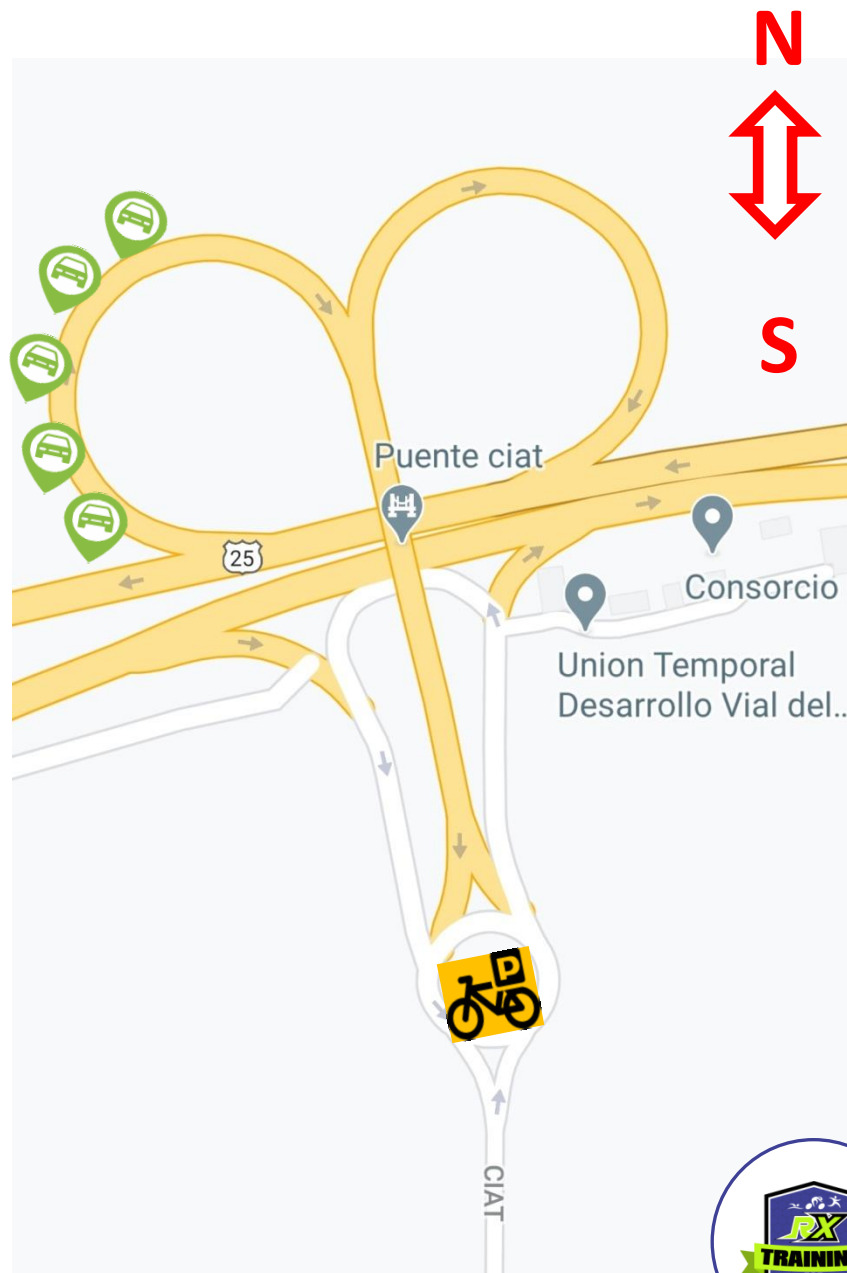


ALCALDÍA DE  
SANTIAGO DE CALI  
SECRETARÍA DE DEPORTE  
Y RECREACIÓN

Soy  
**Valle**  
jaro puro!

- A medida que van llegando los carros al sitio de T2 (CIAT), deben de organizarse orillados al lado derecho de la berma dejando el carro en sentido hacia Cali.
- Mientras el atleta hace el recorrido del CIAT, el acompañante o conductor puede ir subiendo la bicicleta al vehículo.





## ZONA PARQUEADERO T2

- A medida que van llegando los deportistas con sus vehículos, el vehículo acompañante debe parquear momentáneamente en la oreja del puente CIAT orillados para dar vía a los ciclistas.

- El parque de bicicletas de la T2, se encuentra en la glorieta.

- El acompañante retira la bicicleta de su ciclista con el respectivo voucher



GOBERNACIÓN  
VALLE DEL CAUCA



**INDERVALLE**  
Instituto del Deporte, la Educación Física y  
la Recreación del Valle del Cauca



LIGA VALLECAUCANA DE  
**TRIATHLON**



ALCALDÍA DE  
**SANTIAGO DE CALI**  
SECRETARÍA DE DEPORTE  
Y RECREACIÓN

Soy  
**Valle**  
jaro puro!

# REGLAMENTACIÓN NATACIÓN:

- La salida será en modo rolling start para mantener grupos pequeños y a distancia
- Todo nadador debe participar con gorro visible.
- El nadador relevos, entrega el chip a su ciclista como testimonio, el número ya lo puede tener portado el ciclista desde antes
- El nadador debe ver las boyas a su lado izquierdo.
- Se permite: Skin, boya y traje Neopreno
- Tiempo limite de natación: 1 hora (el que veamos que está sobre el tiempo, puede que una moto jetsky le recorte camino, pero quedan por fuera de la premiación.)



- LA MANO IZQUIERDA SIEMPRE PASA AL LADO DE LA BOYA!

- SALIDA ROLLING START (Estar atento a tu salida de acuerdo a tu tiempo estimado)

# NATACIÓN





GOBERNACIÓN  
VALLE DEL CAUCA



**INDERVALLE**  
Instituto del Deporte, la Educación Física y  
la Recreación del Valle del Cauca



LIGA VALLECAUCANA DE  
**TRIATHLON**



ALCALDÍA DE  
**SANTIAGO DE CALI**  
SECRETARÍA DE DEPORTE  
Y RECREACIÓN

Soy  
**Valle**  
jaro puro!



# REGLAMENTACIÓN CICLISMO:

- El participante ciclista, debe dejar su bicicleta ordenada en el rack. Ingreso 5:30am - 7:00am.
- El ciclista debe portar el número en su espalda.
- El ciclista es quien hace la T1 y T2. El ciclista puede esperar vestido y listo a su nadador PERO EL CASCO SE LO PONE ANTES DE AGARRAR LA BICICLETA.
- El INDIVIDUAL, debe de entregar a la organización los tenis en su bolsa de kit Y MARACADO CON SU NUMERO entre las 5:30 am y 6:30 am para ser llevado a T2 por parte de la organización.
- Debe tener el casco puesto siempre que porte la bicicleta.
- El participante debe subirse DESPUÉS de la línea de monte
- Todo participante que realice el ciclismo, debe llevar carro acompañante, este siempre debe estar detrás del participante.
- Mantener una diferencia de 12m entre ciclistas, en caso de ir dos o más ciclistas, todos los carros deben de ir atrás del ultimo ciclista y solo cuando haya una diferencia de 100 metros aprox. El carro puede sobrepasar.
- Esta prohibido el drafting entre participantes. NO SE PERMITE la diferencia de 12m del carro adelante y el ciclista atrás.
- Cuando el carro acompañante pase hidratación tiene un tiempo máximo de 30 segundos al lado del ciclista.



GOBERNACIÓN  
VALLE DEL CAUCA



**INDERVALLE**  
Instituto del Deporte, la Educación Física y  
la Recreación del Valle del Cauca



LIGA VALLECAUCANA DE  
**TRIATHLON**



ALCALDÍA DE  
**SANTIAGO DE CALI**  
SECRETARÍA DE DEPORTE  
Y RECREACIÓN

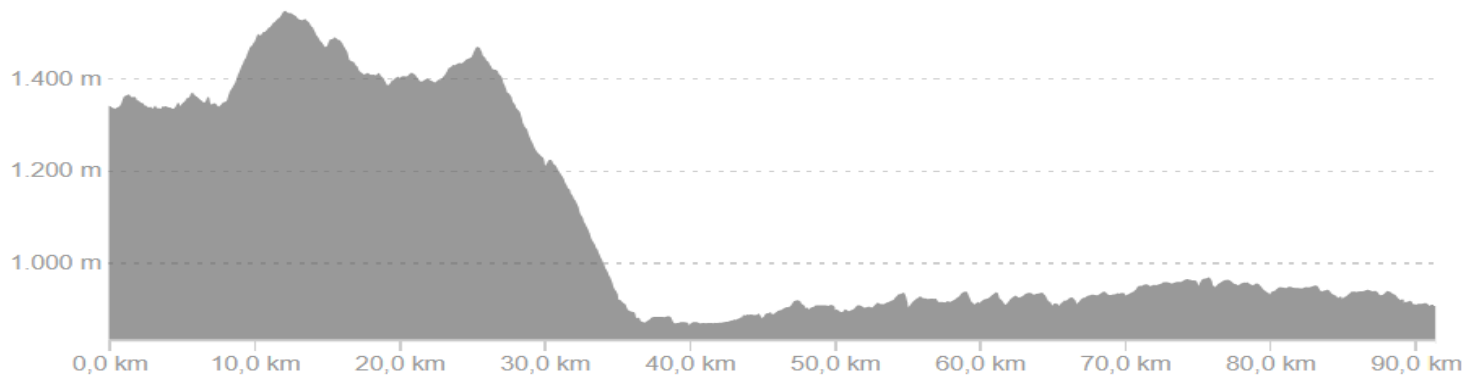
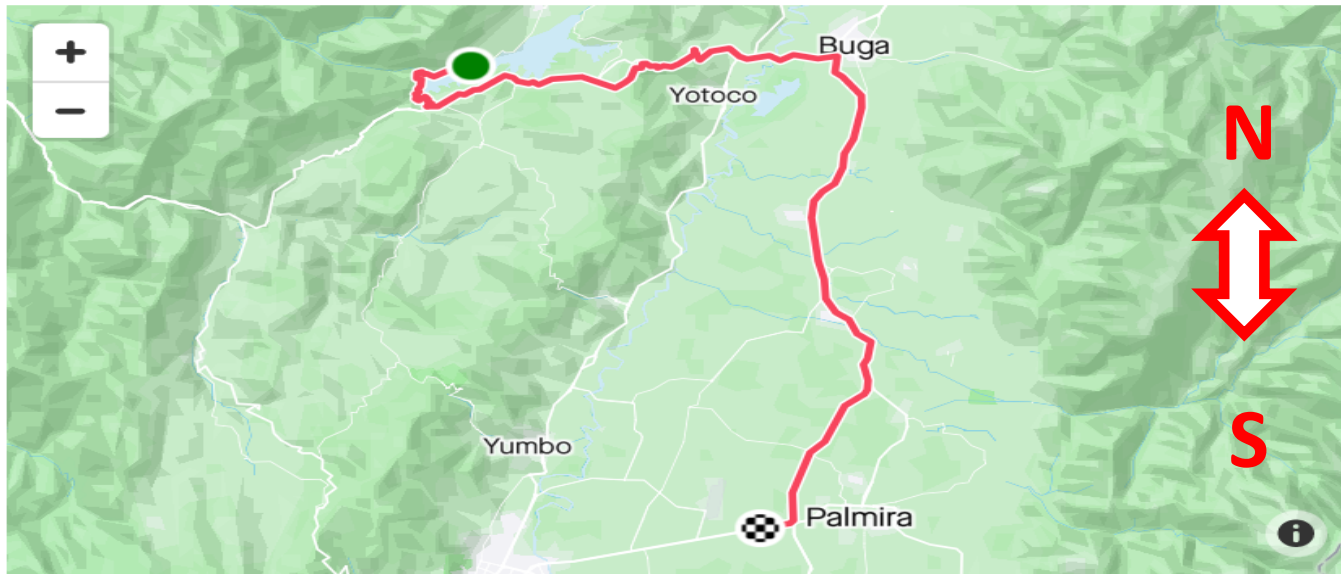
Soy  
**Valle**  
joro puro!



# REGLAMENTACIÓN CICLISMO:

- El ciclista debe conservar siempre su derecha durante todo el recorrido, respetando las señales de tránsito y sin ocupar más de un carril.
- En la parte entre mediacanoa y Buga, habrá logística, policía de carretera y el ejército, ayudando con el paso controlado pasando de manera muy orillada y a baja velocidad durante los 200 metros críticos de la vía
- El participante debe bajarse ANTES de la línea de desmonte, descargar bicicleta en rack y después pasar el número y chip a su compañero relevo de atletismo (Ciclista realiza T2).
- La bicicleta será entregada al carro después de que el ciclista haya hecho la T2 y el Atleta haya salido a correr. El que reclama la bicicleta debe de tener el voucher de ella que será entregado en el kit
- El carro acompañante del relevo debe de organizarse en el puente CIAT orillados cuando lleguen a T2.
- Número asistencia mecánica es 317 667 53 00 Carlos CALIDOSO BIKE DOCTORS
- Número asistencia medica es 300 245 82 41 Juan Pablo SAMU
- TIEMPO LÍMITE NATACIÓN + CICLISMO hasta las 12:m en el CIAT
- Cualquier falta, tiene una penalidad de 5 minutos.

# CICLISMO 92K HASTA LA GLORIETA CIAT



# CICLISMO T2







GOBERNACIÓN  
VALLE DEL CAUCA



**INDERVALLE**  
Instituto del Deporte, la Educación Física y  
la Recreación del Valle del Cauca



LIGA VALLECAUCANA DE  
**TRIATHLÓN**



ALCALDÍA DE  
**SANTIAGO DE CALI**  
SECRETARÍA DE DEPORTE  
Y RECREACIÓN

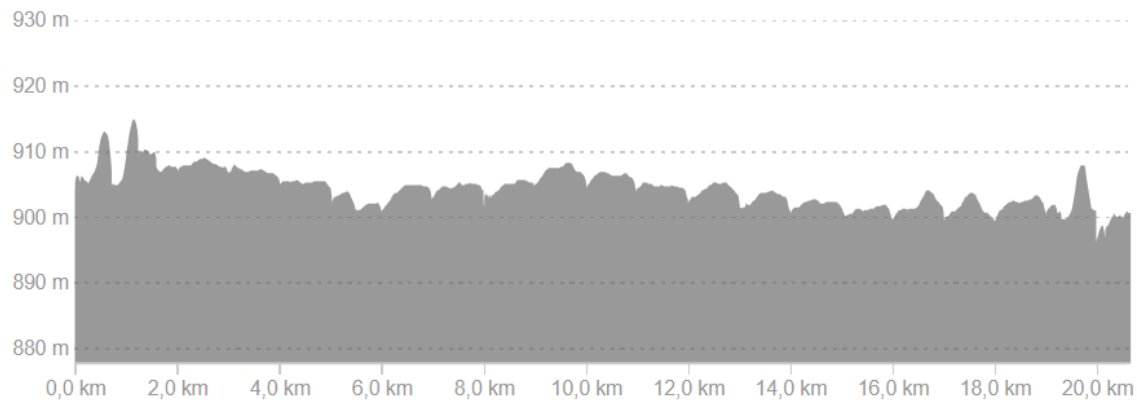
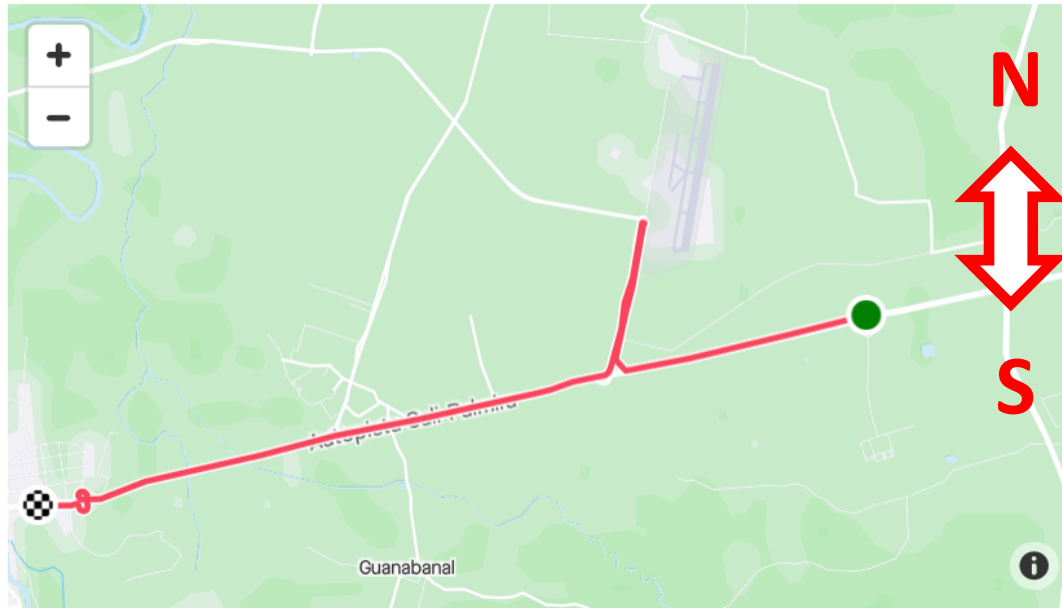
Soy  
**Valle**  
jaro puro!



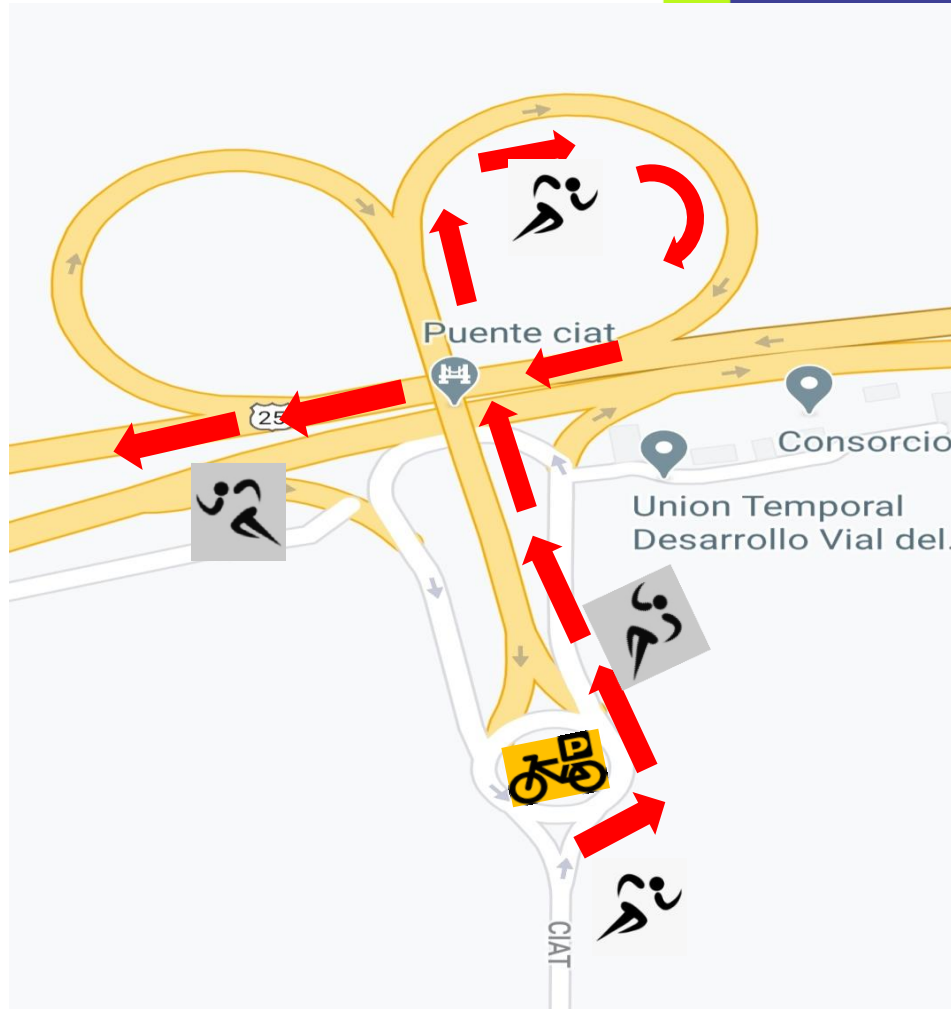
# REGLAMENTACIÓN ATLETISMO:

- El participante atleta debe estar 20 minutos antes de llegar el relevo ciclista en la zona de transición en caso de no ir acompañando a su ciclista.
- Se recomienda que el atleta que venga acompañando a su ciclista, se adelante en los últimos 3 kilómetros para recibir a su ciclista y arrancar progresivo el primer kilómetro como calentamiento.
- El atleta deberá correr sobre el recorrido estipulado.
- No se permite carro acompañante durante el atletismo.
- La entrada a meta la hace el relevo completo para recibir sus respectivas medallas de participación.

# ATLETISMO



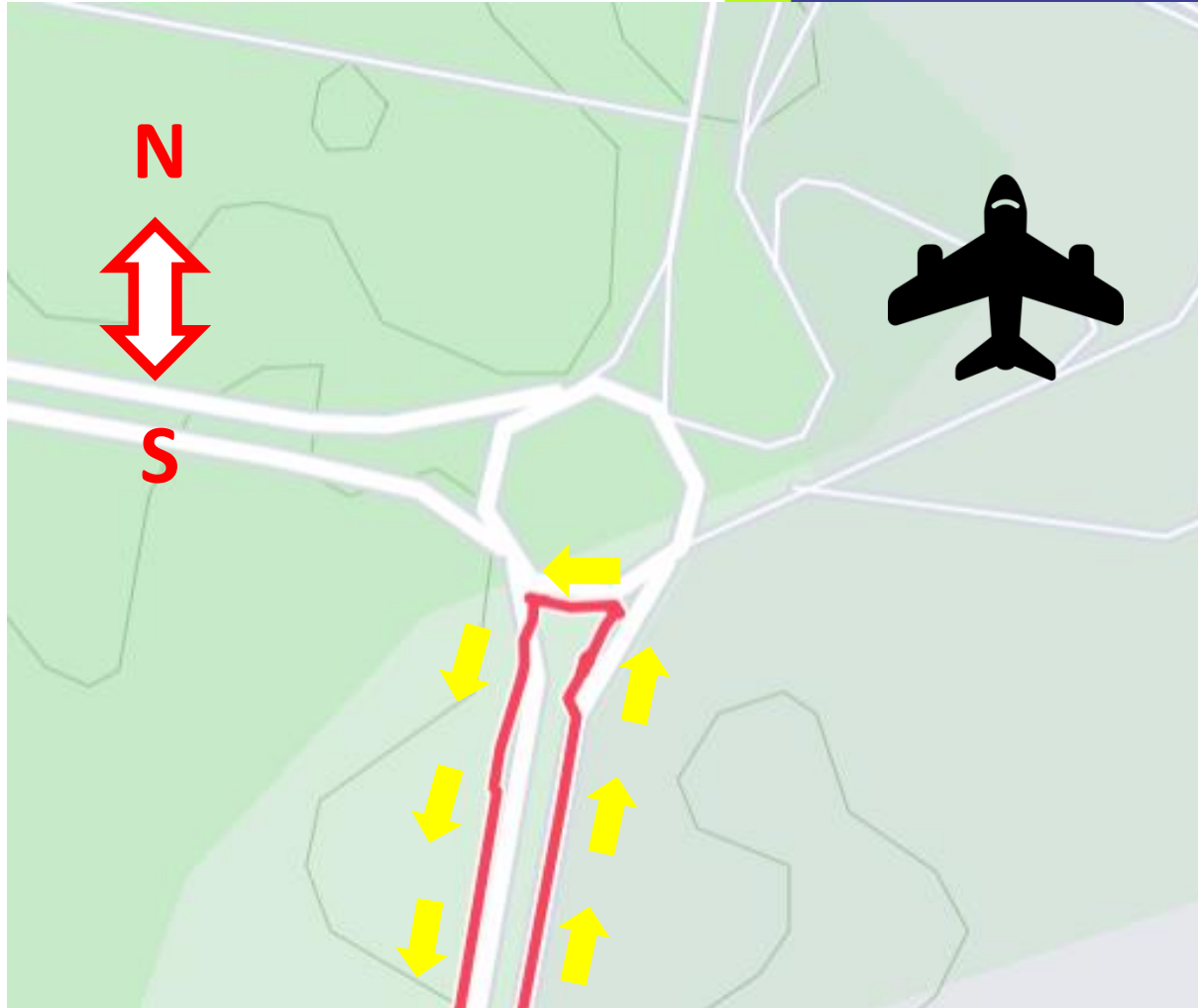
# ATLETISMO VARIANTE CIAT



**EN EL TRAMO RECTA PALMIRA – AEROPUERTO-  
RECTA PALMIRA EL ATLETA DEBERA CORRER  
SOBRE LA BERMA**

**Policía de carreteras, ejército nacional y logística  
estará sobre el tramo**

# **ATLETISMO AEROPUERTO**



# ATLETISMO VARIANTE DOLORES





GOBERNACIÓN  
VALLE DEL CAUCA



**INDERVALLE**  
Instituto del Deporte, la Educación Física y  
la Recreación del Valle del Cauca



LIGA VALLECAUCANA DE  
**TRIATHLON**



ALCALDÍA DE  
SANTIAGO DE CALI  
SECRETARÍA DE DEPORTE  
Y RECREACIÓN

Soy  
**Valle**  
jaro puro!



## CON EL APOYO DE:

- Gobernación del Valle del Cauca
- Indervalle
- Secretaria del deporte
- Secretaria de gobierno departamental
- Ciclovía de Cali y Palmira
- Invías
- Alcaldías Municipales
- Liga Vallecaucana de Triatlón
- Ejército Nacional
- Policía de Carreteras
- CIAT
- Entre otros entes gubernamentales y privados