



MÁS DEPORTE



MÁS DEPORTE

26 DE JULIO 2026

GUÍA

DEL ATLETA



MÁS DEPORTE



Bienvenidos al 70.3 El Paredón!

Hoy te unes a un grupo de atletas que han decidido desafiar sus límites en uno de los escenarios más extraordinarios de Guatemala. El 70.3 El Paredón es más que una competencia; es una experiencia diseñada para quienes buscan vivir el triatlón con pasión, excelencia y un espíritu de superación.

Desde el momento en que ingresas a este evento, formas parte de una comunidad que comparte el compromiso con la disciplina, el respeto por el deporte y la búsqueda constante de nuevos desafíos. Cada detalle ha sido cuidadosamente planificado para ofrecerte una competencia segura, profesional y memorable.

El recorrido te llevará a descubrir la esencia de El Paredón: un espectacular nado en las tranquilas aguas del canal Marina del Sur, un exigente circuito de ciclismo entre la aldea Los Ángeles y Marina del Sur, y una carrera pedestre que atraviesa un entorno natural único antes de conducirte hacia la meta.

Cada kilómetro representa una oportunidad para demostrar el esfuerzo invertido durante meses de preparación. Cada voluntario, cada miembro del staff y cada persona que hoy te acompaña está aquí para hacer posible una experiencia deportiva de primer nivel.

Al cruzar la línea de meta no solo habrás completado un 70.3; habrás escrito un nuevo capítulo en tu historia como atleta y formarás parte de quienes aceptaron el desafío de conquistar El Paredón.

Gracias por confiar en nosotros y por elegir ser parte de este evento.

Te deseamos una competencia extraordinaria. Disfruta el recorrido, compite con determinación y vive cada momento. Hoy, el protagonista eres tú.



PROGRAMA

SÁBADO 25 DE JULIO

Hora	ACTIVIDAD	LOCALIZACIÓN
13:00 – 18:00	Entrega de kit	Playa 14
18:00 – 18:30	Congresillo Técnico	Facebook live

DOMINGO 26 DE JULIO

Hora	ACTIVIDAD	LOCALIZACIÓN
05:00	Check In (Área de transición – Box)	Transición
05:40	Check Out (Área de transición – Box)	Transición
06:00	Salida – 70.3 y Promocional	Canal Marina del Sur
11:00	Premiación por Categorías	
14:00	Cierre de Meta	Playa 14

MAPA GENERAL

- **Segmento de Natación**
- **Segmento de Ciclismo**
- **Segmento de Carrera a Pie**



ENTREGA DE KITS

¿Qué es?

Es el recinto donde podrás recoger todo tu material para la poder participar en la prueba, así como la playera conmemorativa.

¿Qué necesitas para recoger tu dorsal?

Para poder recoger el material debes mostrar tu DPI y si quieres recoger el de otro participante debes presentar una autorización o la imagen del DPI a través del teléfono.

MATERIAL QUE SE ENTREGARÁ

- **Dorsal (en el caso de los relevos tendrán un dorsal para el equipo).**
- **Una pegatina para la bicicleta y una para el caso.**
- **Chip, a devolver al final de prueba (es obligatorio).**
- **Dispondrás de elástico para el dorsal.**

UBICACIÓN

Playa 14 El Paredón, Sipacate, Escuintla

HORARIO

De 13:00 a 18:00 horas

ÁREA DE TRANSICIÓN

¿Qué es?

Es el recinto donde tendrás custodiado todo el material (bicicleta, casco, zapatillas, etc.) que utilizarás durante la competición y en el que dispones de un lugar exclusivo para ti, numerado con tu dorsal.

Ubicación

Marina del Sur.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- **El acceso al BOX – Área de transición para realizar el CHECK IN será por la PUERTA A (el domingo de 05:00 a 06:00)**
- **El acceso al BOX -Área de transición para realizar el CHECK OUT será por la PUERTA A.**
- **La salida del BOX – Área de transición se realizará por la PUERTA B, para dirigirte al punto de inicio de la natación o para salir del recinto.**
- **Muy importante cuando tengas tu bicicleta en el rack tomes alguna referencia para orientarte durante la competición.**
- **Durante la prueba, el participante, siempre que esté en contacto con la bicicleta, deberá llevar el casco abrochado.**

IMPORTANTE: Al finalizar la natación, irás por un carril alfombrado en el que convivirás con los demás participantes. Debes estar atento y seguir las indicaciones de los voluntarios y jueces.



CHECK IN

¿Qué es?

Es el acceso de los participantes a la zona de boxes o área de transición para realizar el control de la bicicleta y el material que utilizarás durante la competición.

HORARIO

- **Domingo de 05:00 a 06:00 (recomendable llegar con tiempo suficiente para evitar imprevistos).**

IMPORTANTE: Fuera de estas horas solo se podrá acceder al box por la PUERTA B para dejar pachones y/o revisar material.

Ubicación

Marina del Sur.

MATERIAL PARA HACER EL CHECK IN

- **Chip, colocado en el tobillo izquierdo.**
- **Dorsal con elástico. Visible para comprobarlo.**
- **Gorro de Natación, visible para comprobarlo.**
- **Bicicleta con adhesivo al poste del sillín.**
- **Casco de bici con adhesivo colocado (en la parte frontal)**
- **Ropa y calzado (solo el que utilizarás durante la prueba)**

IMPORTANTE: En la zona de boxes solo se puede acceder exclusivamente con el material que vas a utilizar durante la competición.

COMO COLOCAR EL MATERIAL

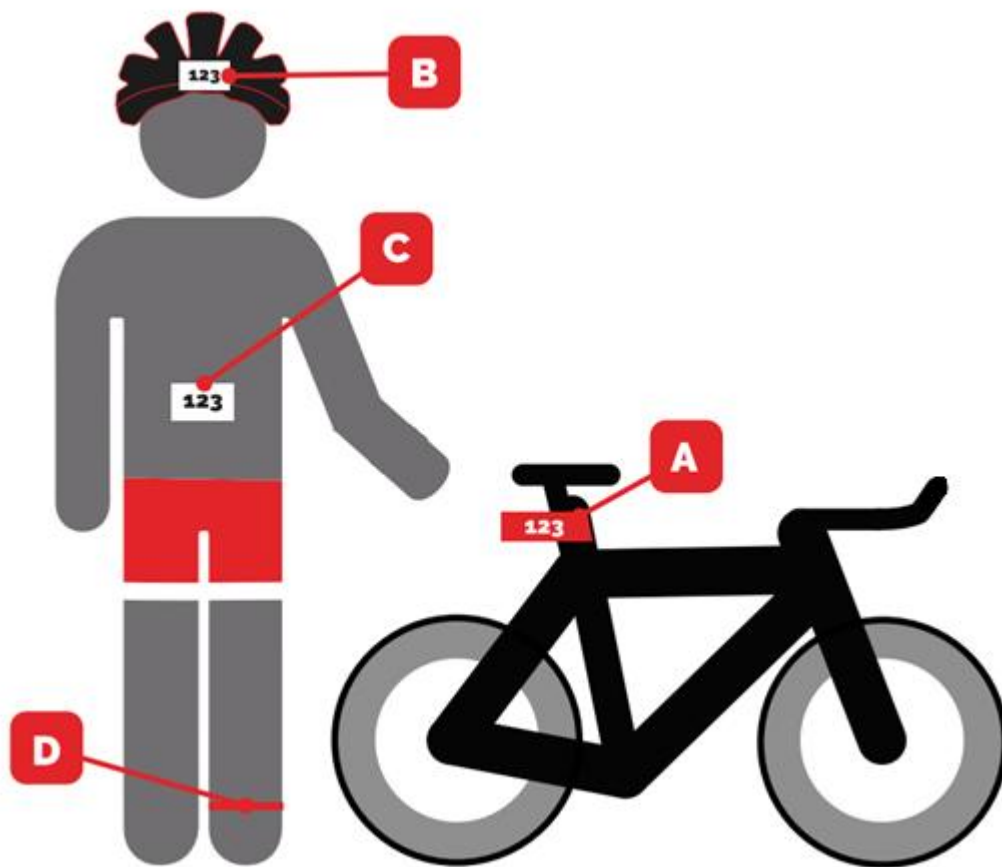
A. Dorsal adhesivo bici: tiene que ir enganchado en el poste del sillín.

B. Dorsal adhesivo casco: enganchado en la parte frontal del casco.

C. Dorsal:

- En la natación no se utilizará.
- En el ciclismo debes llevarlo en la parte posterior (obligatorio)
- En la carrera a pie en la parte delantera (obligatorio)

D. Chip: tiene que ir colocado en el tobillo izquierdo durante toda la prueba.



DRAFTING Y FALTAS COMUNES

El evento funcionara bajo el principio de “tres strikes y estas fuera”

Toda violación cometida durante la etapa de bici será añadida a tu tiempo total.

Las sanciones por DRSHTING implican una penalización de 5 minutos; todas las demás requieren de 30 segundos de penalización.

Solo las violaciones que ameritan tarjeta azul contarán para tus tres advertencias. Tres tarjetas azules ameritan descalificación (DQ).

Para facilitar tu entendimiento de las reglas de competencia, por favor tómate el tiempo de leer este resumen de las violaciones en que puedes incurrir.

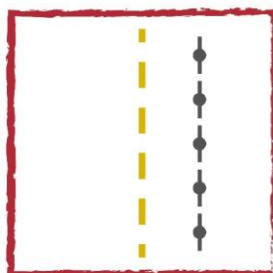
- **Rueda siempre por el lado derecho del carril para que no recibas sanción por bloquear o ir en posición ilegal.**
- **Los atletas deben mantener una distancia de 6 bicicletas (12 metros) entre su rueda delantera y la rueda delantera del competidor delante suyo para evitar una sanción por drafting.**
- **Siempre rebasa por la izquierda del competidor delante de ti para evitar una sanción por rebase ilegal.**
- **Los atletas, deberán completar su rebase en 25 segundos para evitar una sanción por bloqueo de otros competidores**
- **Si eres rebasado debes permitir que el atleta que te ha pasado este a 6 bicicletas de distancia antes de intentar rebasarlo de nuevo, de lo contrario, puedes recibir una sanción por drafting.**

El triatlón es un deporte individual. Es tu responsabilidad conocer las reglas en su totalidad y evitar incurrir en faltas al reglamento. En caso de violaciones de posición legal, el fallo del juez es final e inapelable.

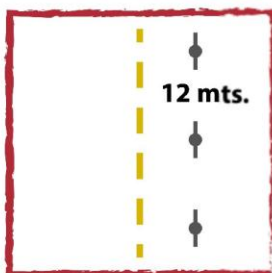
Las siguientes son algunas de las faltas más comunes al reglamento:

- **CINCHO DEL CASCO** – El cincho de tu casco debe estar abrochado siempre que ruedes y en todo momento mientras tu bici esté en tus manos, así vayas corriendo pro la transición.
- **NUMERO DE COMPETENCIA** – Debes usar el número en el tramo de ciclismo y carrera, el número de bici y casco deben estar bien colocados.
- **TIRAR BASURA** – No tires cosas fuera de los lugares destinados para ello, recuerda que en los puestos de abasto encontraras espacios destinados para esto.
- **EQUIPO NO AUTORIZADO** – No está permitido el uso de WETSUIT, medias de compresión en la etapa de natación, así como celulares, reproductores de MP3, lentes con audífonos integrados, iPods o cualquier otro dispositivo que cause distracción en el atleta durante la competencia.
- **AYUDA EXTERNA** – No aceptes ayuda de personas que no sean parte del staff oficial de la competencia y tampoco permitas que personas que no sean participantes rueden, corran contigo o te acompañen. Durante la competencia.
- **Es tu obligación ir a una zona de penalización, “penalty box”, para cumplir con la sanción que te corresponda. En ella, un oficial marcará tu número. Recuerda que solo las violaciones por drafting cuentan para los “tres Strikes”. No habrá zonas de penalización en la ruta de carrera pedestre. Si eres penalizado durante la carrera pedestre, el oficial marcará tu número en el momento que te indique la falta.**

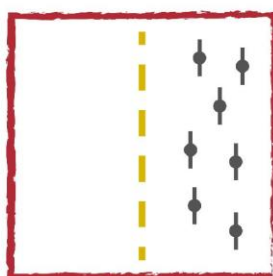
Por favor, recuerda tratar con cortesía y consideración a los demás atletas, voluntarios, oficiales, personal del comité organizador y público en general. No hacerlo es considerado CONDUCTA ANTIDEPROTIVA y es una falta que puede acumularse y originar la descalificación.



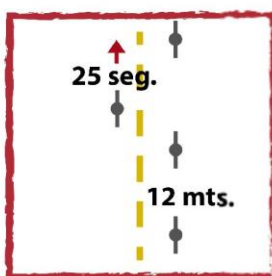
☒ NO



☒ YES



☒ NO



☒ YES



12 mts.
ZONA DE DRAFTING



RECORRIDO DE NATACIÓN

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- Hay una única zona de salida para todos los participantes situada en la playa del Canal de Marina del Sur.
- La zona de calentamiento, será en el canal.
- Nadar siempre por la derecha, para evitar choques.
- La zona de final de natación dispone de elementos visible en altura, fíjate bien el día de la prueba para orientarte en la parte final del recorrido.
- Los participantes toman la salida por orden de distancia (iniciando con la distancia Standard).
- Habrá boyas de recorrido y boyas de retornos (2).
- Tendremos Salvavidas, lanchas y kayak para apoyo.



RECORRIDO DE CICLISTA

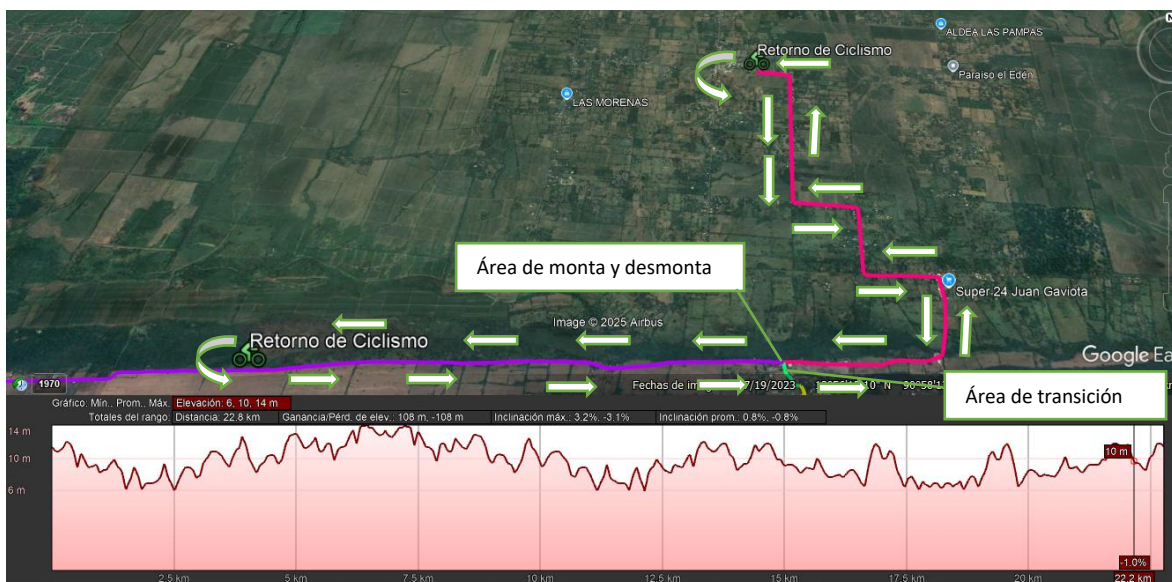
ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- **Está permitido el uso de cualquier tipo de bicicleta.**
- **Está prohibido ir a rueda de otro participante o vehículo.**
- **Siempre se debe circular por la derecha de la carretera para facilitar el adelantamiento.**
- **El punto de montaje y desmontaje estará señalizado con una línea en el suelo y jueces con una bandera silbato te indicarán cuando puedas subir o bajar de la bicicleta.**
- **No se permite coleros ni acompañantes, en ningún tipo de vehículo.**
- **Habrá avituallamiento en los retornos. Se recomienda llevar pachones con agua o bebida isotónica para hidratarse.**
- **Mucha precaución en los puntos de retorno.**
- **No hay asistencia mecánica en el recorrido.**

SEGMENGO CICLISTA

INICIO – Marina del Sur, rumbo a la Aldea Los Ángeles – Giro de 180°, para retornar a Marina del Sur, la distancia larga realizará cuatro vueltas y la corta dos. FINAL

RECORRIDO CICLISTA



70.3: 4 vueltas
Promocional: 2 vueltas

RECORRIDO CARRERA A PIE

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- Para cada vuelta dispones de seis puntos de avituallamiento con agua y bebida isotónica.
- Está prohibido tirar residuos fuera de los espacios delimitados por los avituallamientos. Será motivo de descalificación directa del participante que lo haga.
- Se debe circular siempre por la derecha.



70.3: 2 vueltas (a la reserva)
Promo: sigue derecho sube a la reserva y posteriormente se dirige a la meta



CHECK OUT

¿Qué es?

Es la retirada del material de competición de la zona de boxes- área de transición, que cada participante debe hacer al finalizar la prueba. Habrá una puerta de acceso al Box – Área de transición, **PUERTA A**, para que los participantes entren en el recinto y recojan su material, y una puerta de salida del Box – Área de transición para hacer el control.

MUY IMPORTANTE: No molestar y respetar el transcurso de la prueba al resto de participantes de otras modalidades que están aún compitiendo.

MATERIAL PARA HACER EL CHECK OUT

- **Dorsal con elástico. Visible para comprobarlo.**
- **Bicicleta con adhesivo al poste del sillín, sin cuernos o acoples al manillar.**
- **Casco de bici con adhesivo colocado (en la parte frontal)**

HORARIO

- **Domingo de 11:00 a 14:00**
- **Fuera de este horario se retirará el material del Área de transición – Box.**

TIEMPO DE CORTE

A continuación, se detallan los tiempos de corte para cada una de las modalidades y segmentos de la prueba.

DISTANCIA	NATACIÓN	CICLISMO	CARRERA	TOTAL
70.3	1 h 10'	4h 20'	3h 15'	7 h 45'
Promocional	1 h 10'	2h 10'	1 h 45'	5h 05'

Todos los participantes que superen estos tiempos de corte serán descalificados y tendrán que abandonar la prueba. En caso de querer continuar lo harán bajo su responsabilidad y sin el apoyo del personal de seguridad y control de la prueba.

En caso de que el participante quiera retirarse de la competición, y siempre que le sea posible, deberá comunicar inmediatamente a la organización de su retirada y entregar el chip.

La organización dispondrá de vehículos que podrán recoger a los triatletas que se retiren o estén fuera de la carrera. La organización les retirará el dorsal y chip y será opción del participante utilizar el vehículo para transportarlo a la zona de llegada. En caso de no utilizar este servicio será su propia responsabilidad sin protección de la organización y cuerpos policiales.

SERVICIOS POST - META

Al cruzar la línea de meta, desde la organización te facilitaremos:

- **Medalla finisher**
- **Avituallamiento con agua y bebida isotónica**

Dispondrás de servicio de médico para ayudarte y atenderte en caso que lo necesites

Seguimiento en vivo de la prueba:

-
- **Consulta tus tiempos y sigue en directo la prueba con la APP Tiempo Total**
- **Con la App de Tiempo Total podrás acceder a contenidos exclusivos del triatlón:**
 - **Resultados en tiempo real**
 - **Información actualizada de la carrera**
 - **Seguimiento en directo de los atletas**
- **Ideal para tus compañeros o familiares, que podrán seguirte en tiempo real y recibir notificaciones cada vez que pases por un nuevo punto de control.**
- **También podrás subir fotografías a la galería colaborativa del evento.**



EQUIPOS DE RELEVOS

Los equipos de relevos pueden estar formados por 2 o 3 personas, pueden ser masculinos, femeninos o mixtos.

Cada integrante realiza un segmento, o en caso de ser 2 integrantes, uno de ellos realizará 2 segmentos, sean o no consecutivos, y el otro miembro realizará el segmento restante.

Solo hace falta que uno de los integrantes del equipo haga el CHECK IN.

Cada equipo tiene un espacio delimitado en los Boxes donde sólo podrán dejar el material que se va a utilizar durante la prueba.

Sólo se permite entrar a los boxes al relevista, cuando el anterior integrante del equipo haya iniciado el segmento. Una vez iniciada la prueba.

El relevo se ejecuta en el lugar en el que está colada la bicicleta en los boxes.

Para efectuar el relevo debe entregarse el chip al siguiente relevista. El chip debe ir colocado en el tobillo del integrante del equipo que está en competición.

Todos los integrantes del equipo podrán acompañar al relevista que realiza la carrera a pie en los últimos 80 metros de la prueba para cruzar juntos la línea de llegada. El punto de encuentro será la puerta de entrada al recinto de meta.

Una vez finalizada la prueba todos los miembros del equipo podrán acceder al avituallamiento final.

IMPORTANTE: Sólo habrá una clasificación para los equipos de relevos, ya sean masculinos, femenino y/o mixtos.

DUATHLE

Los competidores que participen en esta modalidad, realizarán los segmentos de Ciclismo y Carrera, ya sea de la distancia 70.3 o Promocional.

Los oficiales técnicos realizaran un sorteo para asignar un nadador, al llegar este al área de Transición podrás iniciar el segmento de ciclismo.

El competidor debe estar en el área de box asignada, ya con el casco puesto y abrochado, esperando la llegada del nadador asignado.

Habrà clasificación masculina y femenina para esta modalidad.



ORGANIZADOR



MÁS DEPORTE

Con el
apoyo de:



AVALADO



PATROCINADORES



MÁS DEPORTE

