



Panamá Canal T R I A T H L O N A S I C S

1900 mt. Natación - 90km. Ciclismo - 21km. Carrera
Playa Veracruz - Calzada de Amador (COASTWAY).
29 DE AGOSTO DE 2010 – 6:30 a.m.

Inscripciones:

Internacionales: Llenar las boletas de inscripción, enviar al correo: (Importante Confirmar su participación). eladio13@hotmail.com - triathlonpanama@hotmail.com

Cancelar al llegar a Panamá Antes del 28 de agosto del 2010.

Nacionales: Lugar de inscripción: **Oficinas de la UTP (269-4420)**, exclusiva **Asics Sportline America Plaza New York**. A más tardar el **martes 24 de agosto**, inscripciones del 25 a 26 de agosto pagan \$5.00 de cargo adicional los individuales y \$10.00 los equipos. No hay inscripciones el 27,28 y 29 de agosto.

Valor: Nacionales y Extranjeros Dólares Americanos.

Internacionales: -----\$ 60.00

Nacionales Afiliados: -----\$ 60.00

Nacionales no afiliados: -----\$ 65.00

Equipos (3 atletas por equipo):-----\$ 180.00

PREMIACION:

Premios Efectivos a los tres primeros lugares femenino y Masculino

Se repartirá una bolsa de \$5,000.00 (\$2,500 masculino y \$2,500 femenino)

Masculino:

1° \$1,500.00

2° \$ 500.00

3° \$ 300.00

4° \$ 200.00

Femenino:

1° \$ 1,500.00

2° \$ 500.00

3° \$ 300.00

4° \$ 200.00

Para ser acreedores al premio en efectivo deberán cumplir la calidad de tiempo:

Categoría Masculino el **5%** del tiempo del ganador.

Categoría femenino el **8%** del tiempo de la ganadora.

Se premiará con placas a los tres primeros lugares de cada categoría de edad, a todos los atletas que crucen la meta se les dará una medalla conmemorativa. Se hará una tómbola de premios con todos los participantes.

Categorías: Grupos de edad masculino y Femenino.

Equipos: Masculino, Femenino y Mixto. (Tres Atletas por equipo, edad mínima 16 años.)

La edad de competencia es la cumplida al 31 de diciembre del año 2010.

Grupos de edad, Masculino y Femenino
18-24, 25 - 29, 30 - 34, 35 - 39, 40 - 44,
45 - 49, 50 - 54, 55 - 59, 60 -64, 65 a más

Ruta del evento:

Registro: 5:00 a.m. a 6:15 a.m.

Lugar: Área de Transición ubicada en la Playa Veracruz (Restaurante Karimar).

Natación 1900 metros:

Partida a las 6:30 a.m. Desde la Playa de Veracruz, se nadara en sentido contrario a las manecillas del reloj en un circuito en forma de triangulo,

Marcado con boyas, se llegara hasta las boyas de color naranja, se dará el giro por la izquierda de regreso a la playa, dos vueltas en la primera vuelta se sale del agua y dará giro alrededor de la bandera colocada en la playa para iniciar la segunda vuelta.

Ciclismo 90 kilómetros:

Tan pronto montemos las bicicletas, vamos a la derecha hacia ciudad de Panamá por la carretera de Veracruz con dirección al puente de las América, atravesamos el puente, giramos con dirección al Coast Way hasta llegar al final de la calzada, salimos del Coast Way, pasando frente a la Caja de ahorros, doblando a la izquierda en el semáforo, pasamos frente al banco HSBC, a la iglesia Bautista, a los correos y telégrafos, Teatro Balboa hasta llegar a la esquina del Banco Nacional, doblamos a la derecha pasando frente al MC Donalds y el edificio de la administración del Canal, pasamos el Semáforo y seguimos la calle en curva para pasar bajo el paso elevado vehicular con dirección al Letrero del Supermercado el Rey pasando frente al aeropuerto, pasamos el semáforo del REY para tomar la ruta hacia Clayton, pasamos frente a las esclusas de Miraflores y Pedro Miguel, subimos la loma de Paraíso, llegamos a la entrada de Summit doblamos a la izquierda con dirección a Gamboa, hasta llegar al puente de entrada a Gamboa, damos el giro de regreso hacia El parque Summit y regresamos nuevamente a Gamboa, damos el giro y regresamos hacia la Calzada de Amador o Coast Way frente a los estacionamientos ubicados frente a las oficinas Administrativas del Área Revertida donde estará ubicada la segunda transición 2 y meta del evento.

El recorrido del ciclismo estará escoltado por 2 motorizados de la policía de Tránsito, y carros de apoyo de los voluntarios del evento. Habrá voluntarios y señalización en todas las intersecciones, además estará marcado el recorrido con conos.

La Hidratación en el ciclismo estará en dos puntos, en el PC 2 Puente de entrada a Gamboa y en el PC 3 en parque Summit.

Cada atleta deberá llevar hidratación suficiente para la distancia y repuesto de cambio de caucho de las llantas si fuere necesario.

NO SE PERMITE CHUPADA DE RUEDA (DRAFTING), CADA CICLISTA DEBERA ESTAR SEPARADO MINIMO 5.00 MTS UNO DEL OTRO, HABRA 4 JUECES EN MOTOS.

Sancionaran de la siguiente Manera.

1 Llamada de atención tarjeta Amarilla Amonestación

2. Sanción: El ciclista bajara de la bicicleta y el juez marcara con una línea el número de carrera al llegar a la transición se le parara por 5 minutos para luego empezar a correr.

3. Dos Amonestaciones: DESCALIFICADO.

NO SE PERMITIRA APOYO DE AUTOS, SOLO DEBERAN ESTAR EN LA VIA LOS AUTOS AUTORIZADOS POR LA ORGANIZACIÓN.

Carrera Pedestre 21 kilómetros: Circuito de 4 vueltas

Al momento de terminar el ciclismo frente al Monumento de las Etnias comenzamos los 21 kilómetros con dirección hacia la Calzada de Amador (Coast Way) recorreremos a todo lo largo la Calzada por la acera peatonal hasta llegar al punto de giro, ubicado aproximadamente en el muelle de los pescadores regresamos por la misma ruta hacia la transición donde damos la vuelta completando la primera vuelta, regresamos nuevamente el mismo recorrido para completar la segunda, tercera y cuarta vuelta hasta la Meta.

Los 21 kilómetros estarán indicados con conos cada kilometro.

La Hidratación estará colocada en los siguientes puntos (*) el primer puestos a 150 metros del área de transición (*) el segundo puesto a 656 metros, (*) el tercero a 1312 metros, (*) el cuarto a 1968 metros, funcionan de ida y vuelta, en cada puesto de hidratación habrá: agua - gatorade -Cola, Banana, naranjas, esponjas, gel y sorpresas.

$\frac{1}{2}$ Panamá Canal Triatlón (Canalito)

Inscripción Atletas Nacionales e internacionales:(Valido para el Ranking Nacional) 50% puntos

\$60.00 afiliados y \$65.00 los no afiliados.

Premiación: Placas 3 primeros lugares categoría abierta, masculino y femenino.

(Edad mínima de participación 18 años)

Medallas para todos los finalistas

Equipos Categorías: Masculino-Femenino-Mixto

950mts de natación: Playa Veracruz 1 vuelta a las boyas.

63 Km. de Ciclismo: Playa Veracruz a la Calzada de Amador a Summit, de Summit hasta la Calzada de Amador.

10.5 Km. de Carrera:

Parte de la transición 2 a todo lo largo de la acera peatonal de la calzada de Amador ida y vuelta. (1 vuelta).



Panamá Canal Triathlon Asics 2010

Programa del evento

Martes 17 de agosto 2010.

11:00 a.m. Conferencia de Prensa **Centro de Negocios Hotel Torres de Alba Vía España Detrás del Hotel Panamá.**

Jueves 26 de agosto 2010.

Todo el día, llegada de atletas extranjeros participantes del evento.

7:00 a 8:00 p.m. Congresillo técnico para atletas, y entrega de paquetes de carrera, **Centro de Negocios Hotel Torres de Alba Vía España Detrás del Hotel Panamá.**

Viernes 27 de agosto 2010.

Todo el día, llegada de atletas extranjeros participantes del evento.

7:00 p.m. Registro y entrega de paquetes de carrera para atletas internacionales.

7:30 p.m. Cena de pastas para atletas e invitados especiales. **Restaurante Pencas Calzada de Amador** (atletas que deseen participar de la cena de pasta \$ 20.00 c/u tendrán que comprar su tiquete antes de la entrada, Solo hay cupo para 150 personas entre atletas e invitados).

Sábado 28 de agosto 2010.

10:00 a.m. a 3:00 p.m. Entrega de paquetes de carrera en Centro de Negocios Hotel Torres de Alba Vía España Detrás del Hotel Panamá.

Solo para atletas extranjeros que no puedan llegar el viernes antes del congresillo y cena de pastas.

Domingo 29 de agosto

4:30 a.m. Traslado de atletas extranjeros al área del evento desde los diferentes hoteles.

5:00 a 6:00 a.m. Chequeo y marcaje en zona de transición.

6:00 a 6:15 a.m. Cierre del área de transición.

6:30 a.m. Inicio **Panamá Canal Triathlon** categoría individual.

7:00 a.m. Inicio **Canalito** y categoría equipos.

1:30 p.m. Premiación y almuerzo de confraternidad.

3:00 p.m. Cierre del parque de bicicletas.