

ORGANIZA



36
AÑOS
DE TRIATLÓN



GUÍA DEL COMPETIDOR

IQUIQUE
5i50[®]
TRIATHLON
TARAPACÁ | CHILE



Ilustre
Municipalidad
de Iquique


COLLAHUASI

CONTENIDO

03	Bienvenida <i>Welcome</i>	25	Natación <i>Swim</i>
06	Programa del Evento <i>Event Schedule</i>	35	Ciclismo <i>Bike</i>
08	Check in <i>Check in</i>	46	Trote <i>Run</i>
10	Kit de Competencia <i>Competition Back</i>	55	Información después de la carrera <i>Post day information</i>
14	INFORMACIÓN MÉDICA <i>Medical Information</i>	59	Información general <i>General information</i>
21	Zona de Transición <i>Transition Zone</i>		
22	Reglas generales <i>General rules</i>		



BIENVENIDOS AL 5150 IQUIQUE TRIATHLON

Les damos la más cordial bienvenida al 5150 IQUIQUE TRIATHLON, una competencia que nace en un territorio único, donde el deporte convive con el mar, el desierto, la historia y la identidad del norte de Chile.

Iquique es una ciudad distinta. Una ciudad donde el océano Pacífico se encuentra con la inmensidad del desierto, creando un escenario tan desafiante como inspirador para vivir el triatlón. Competir aquí es mucho más que completar una distancia; es enfrentarse a un entorno que invita a superarse en cada kilómetro recorrido.

La natación en el mar, el ciclismo bordeando la costa y el trote junto al paisaje urbano y natural de la ciudad transforman esta carrera en una experiencia marcada por la energía del norte, el viento, la geografía y el carácter propio de Iquique. Un lugar donde el deporte se vive de manera intensa y donde cada participante pasa a formar parte de una experiencia que trasciende la competencia.

El 5150 IQUIQUE TRIATHLON representa también el espíritu de quienes entienden el deporte como una forma de crecimiento personal, encuentro y comunidad. Aquí convergen deportistas experimentados, nuevos desafíos, familias, amigos y equipos que durante meses se preparan con dedicación y convicción para llegar a esta línea de partida.

Como Club Deportivo Universidad Católica, nos llena de orgullo seguir impulsando el desarrollo del triatlón en Chile y llevar esta disciplina a escenarios que permiten descubrir nuevas experiencias deportivas y humanas. Iquique reúne todas las condiciones para transformarse en un lugar especial dentro del calendario nacional, proyectando una competencia con identidad propia y un sello único entre el mar y el desierto.

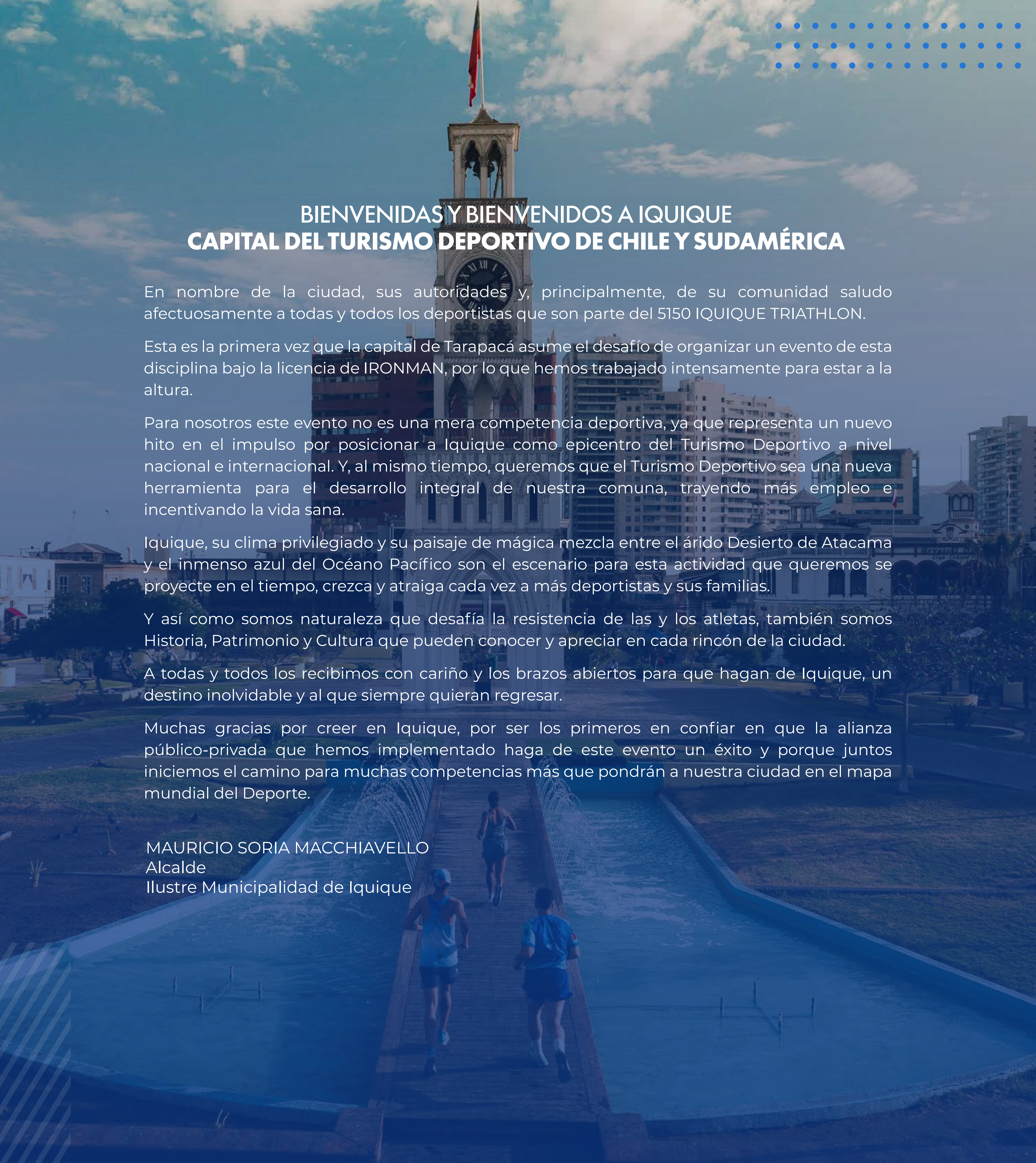
Agradecemos a cada competidor y competidora por confiar en este proyecto, a la comunidad local por abrir sus puertas al deporte y a todos quienes hacen posible este gran evento.

Les deseamos una excelente competencia y una experiencia inolvidable en el 5150 IQUIQUE TRIATHLON.

Nos vemos en la largada.

FRANCISCO URREJOLA
Presidente
Club Deportivo Universidad Católica





BIENVENIDAS Y BIENVENIDOS A IQUIQUE **CAPITAL DEL TURISMO DEPORTIVO DE CHILE Y SUDAMÉRICA**

En nombre de la ciudad, sus autoridades y, principalmente, de su comunidad saludo afectuosamente a todas y todos los deportistas que son parte del 5150 IQUIQUE TRIATHLON.

Esta es la primera vez que la capital de Tarapacá asume el desafío de organizar un evento de esta disciplina bajo la licencia de IRONMAN, por lo que hemos trabajado intensamente para estar a la altura.

Para nosotros este evento no es una mera competencia deportiva, ya que representa un nuevo hito en el impulso por posicionar a Iquique como epicentro del Turismo Deportivo a nivel nacional e internacional. Y, al mismo tiempo, queremos que el Turismo Deportivo sea una nueva herramienta para el desarrollo integral de nuestra comuna, trayendo más empleo e incentivando la vida sana.

Iquique, su clima privilegiado y su paisaje de mágica mezcla entre el árido Desierto de Atacama y el inmenso azul del Océano Pacífico son el escenario para esta actividad que queremos se proyecte en el tiempo, crezca y atraiga cada vez a más deportistas y sus familias.

Y así como somos naturaleza que desafía la resistencia de las y los atletas, también somos Historia, Patrimonio y Cultura que pueden conocer y apreciar en cada rincón de la ciudad.

A todas y todos los recibimos con cariño y los brazos abiertos para que hagan de Iquique, un destino inolvidable y al que siempre quieran regresar.

Muchas gracias por creer en Iquique, por ser los primeros en confiar en que la alianza público-privada que hemos implementado haga de este evento un éxito y porque juntos iniciemos el camino para muchas competencias más que pondrán a nuestra ciudad en el mapa mundial del Deporte.

MAURICIO SORIA MACCHIAVELLO
Alcalde
Ilustre Municipalidad de Iquique



¡BIENVENIDOS AL 5150 IQUIQUE TRIATHLON 2026!

El deporte tiene la capacidad de transformar ciudades, unir personas y dejar recuerdos que permanecen para siempre. Eso es, precisamente, lo que viviremos este próximo 28 de junio en Iquique, cuando el 5150 TRIATHLON aporte energía y emoción a la capital regional de Tarapacá.

Cada participante llegará con una historia distinta. Meses de preparación, entrenamientos y metas personales que hoy encuentran un propósito común: cruzar la meta y demostrar que siempre es posible ir más allá de los propios límites.

A fines de junio, Iquique volverá a convertirse en punto de encuentro para cientos de deportistas y familias, en torno al deporte y a una competencia que representa mucho más que una prueba atlética. Es una celebración al aire libre y de conexión con el entorno.

El 5150 TRIATHLON llega a una ciudad privilegiada por su geografía y clima, donde el borde costero y el desierto crean un escenario incomparable para las disciplinas deportivas. Cada competidor enfrentará un recorrido exigente y desafiante, marcado por la energía del mar en el nado, la intensidad del viento en bicicleta y la fortaleza que exige avanzar en una carrera hasta el triunfo.

Pero este evento no sólo pone a prueba la resistencia física. También refleja valores que inspiran a toda una comunidad: constancia, disciplina, trabajo personal y capacidad de superación. Son esos principios los que hacen del triatlón una experiencia tan significativa para quienes compiten y también para aquellas personas que acompañan desde las calles, las playas y cada rincón de la ciudad para celebrar esta competencia.

Iquique ha ido consolidando una identidad ligada al deporte y a los grandes certámenes internacionales, posicionándose como una ciudad activa y preparada para recibir torneos de primer nivel. El 5150 TRIATHLON es parte de ese camino y se nos presenta como una nueva oportunidad para seguir fortaleciendo el turismo, la vida sana y el uso de los espacios públicos como lugares de encuentro ciudadano.

Queremos agradecer a todos quienes hacen posible el 5150 IQUIQUE TRIATHLON 2026: deportistas, organizadores, instituciones, voluntarios y comunidad local. Su compromiso permite que eventos como éste sigan creciendo y proyectando a Iquique como uno de los destinos turísticos y deportivos más atractivos de Chile.

GAETANO MANNIELLO
Gerente de Relacionamento con el Entorno
Compañía Minera Doña Inés de Collahuasi

PROGRAMA

5150 TRIATHLON IQUIQUE 2026

Jueves 25 de Junio, 2026:

<i>INICIO</i>	<i>TÉRMINO</i>	<i>EVENTO</i>	<i>LOCACIÓN</i>
11:00 a. m.	7:00 p. m.	5150 TRIATHLON IQUIQUE	ZOFRI

Viernes 26 de Junio, 2026:

<i>INICIO</i>	<i>TÉRMINO</i>	<i>EVENTO</i>	<i>LOCACIÓN</i>
11:00 a. m.	7:00 p. m.	5150 TRIATHLON IQUIQUE	ZOFRI
11:00 a. m.	7:00 p. m.	Enrega de Kit de Competencia	ZOFRI
4:00 p. m.	5:00 p. m.	Servicio al atleta	ZOFRI

Sábado 27 de Junio, 2026:

<i>INICIO</i>	<i>TÉRMINO</i>	<i>EVENTO</i>	<i>LOCACIÓN</i>
11:00 a. m.	5:00 p. m.	5150 TRIATHLON IQUIQUE	ZOFRI
11:00 a. m.	5:00 p. m.	Entrega de Kit de Competencia	ZOFRI
11:00 a. m.	5:00 p. m.	Servicio al Atleta	ZOFRI
10:00 a. m.	11:00 a. m.	Charla Técnica- Age Group y Elite	Casino Dreams, Playa Cavancha

Domingo 28 de Junio, 2026:

<i>INICIO</i>	<i>TÉRMINO</i>	<i>EVENTO</i>	<i>LOCACIÓN</i>
6:00 a. m.	7:45 a. m.	Bike Check-in Parque Cerrado	Parque Cerrado- Estadio Arena Cavancha
8:00 a. m.		Largada Elite Varones	Playa Cavancha
8:00 a. m.		Largada Elite Damas	Playa Cavancha
8:05 a. m.		Largada Age Group (Rolling Start)	Playa Cavancha
		Largada Postas (Rolling Start, justo después de largada Age Group)	Playa Cavancha
10:30 p. m.		Premiación Elite - 5150 Iquique	Estadio Arena Cavancha
12:30 p. m.		Premiación Age Group y Postas - 5150 Iquique	Estadio Arena Cavancha
1:00 p. m.	2:00 p. m.	Bike Check- out	Parque Cerrado - Estadio Arena Cavancha

**Horario y Programa sujeto a modificaciones.*

INFORMACIÓN MÉDICA Y SANITARIA IMPORTANTE

Tu seguridad es nuestra principal preocupación. El equipo médico contará con instalaciones médicas en la línea de meta. También habrá recursos médicos disponibles mientras estés en el recorrido.

Si no se encuentra bien la mañana de la carrera, le recomendamos encarecidamente que no tome la salida. Si decide no comenzar la prueba, deberá informar a un oficial de carrera para que podamos retirarlo oficialmente de la prueba.

Si empiezas a sentirte mal en cualquier momento durante el día de la carrera, te instamos a que busques ayuda en lugar de continuar. NO TENGA MIEDO DE PEDIR AYUDA.

No será penalizado ni descalificado por recibir una evaluación médica.

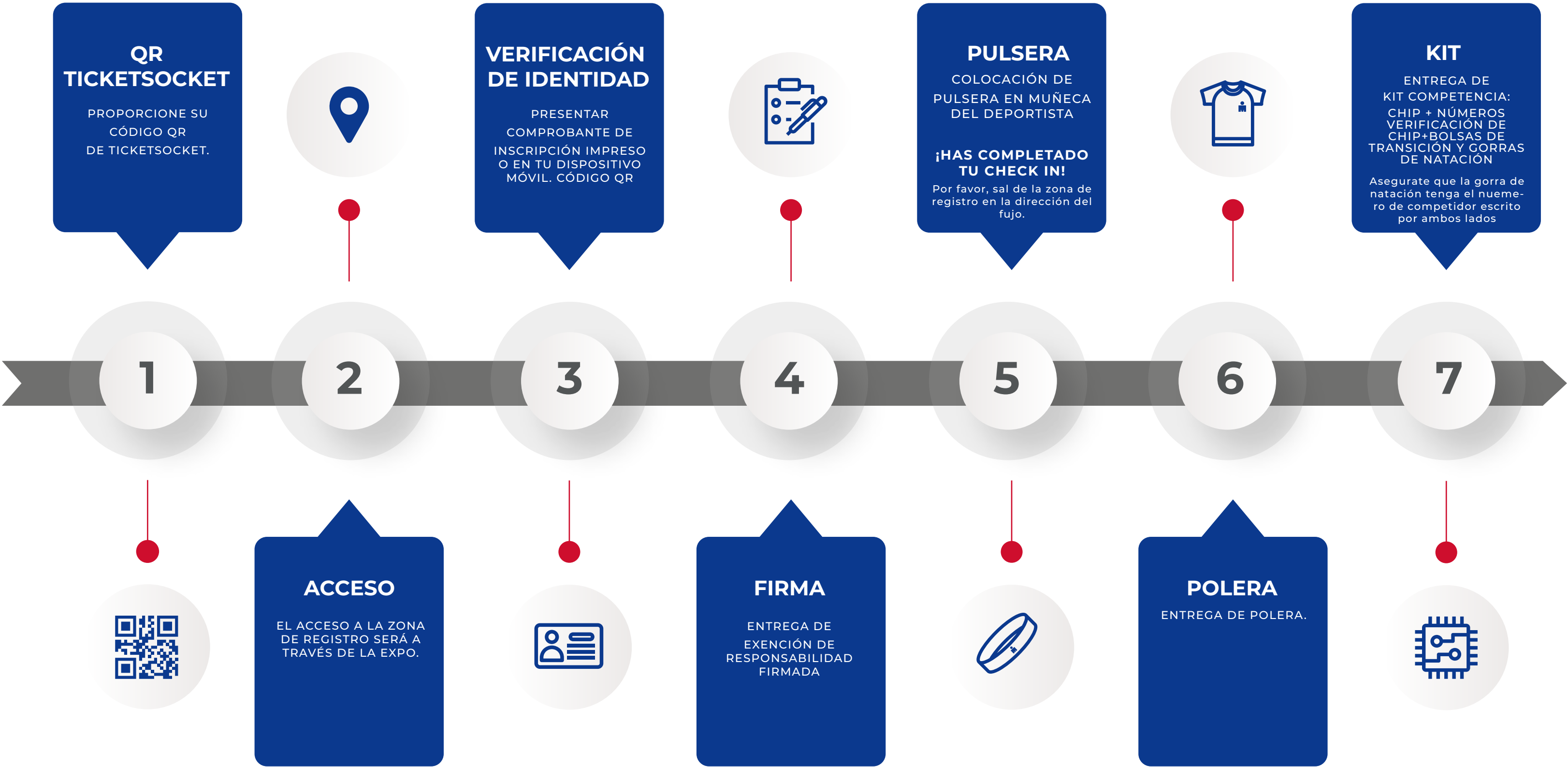
Si en algún momento de la carrera siente dolor o molestias en el pecho, dificultad para respirar, aturdimiento (mareos), entumecimiento alrededor de la boca o las manos, dificultad para concentrarse o deja de sudar, deténgase inmediatamente y solicite atención médica. Una evaluación médica no constituye asistencia externa. No se le penalizará ni descalificará por recibir una evaluación médica, o por tener a alguien que le ayude a obtener asistencia médica.

INFORMACION PRE-CARRERA

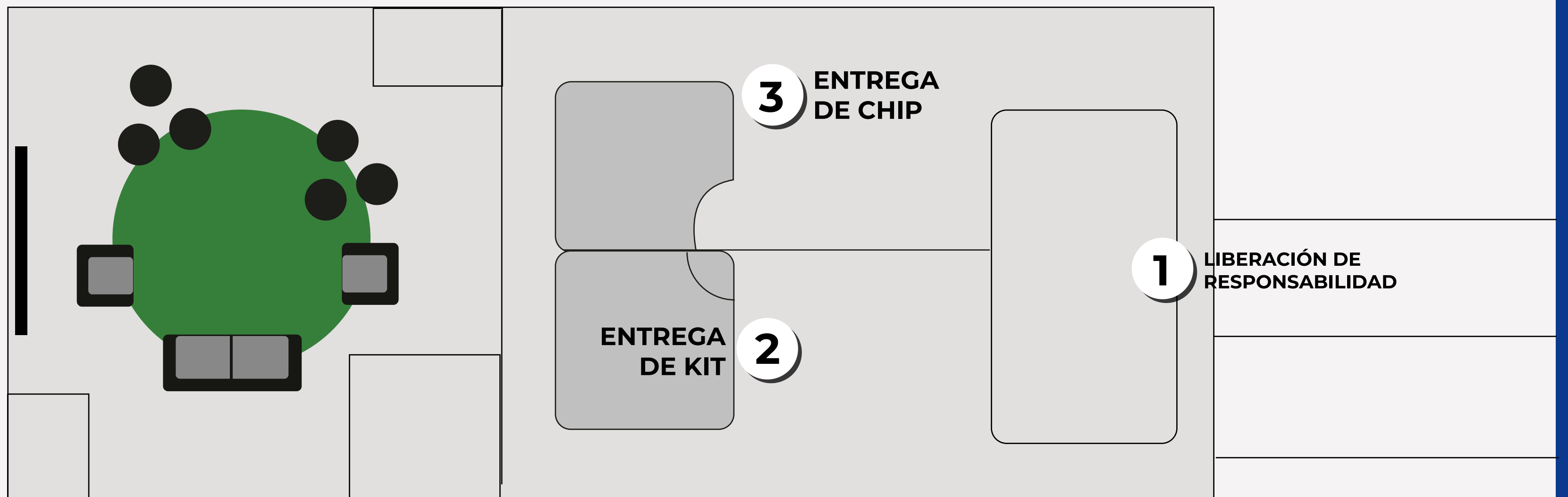
REGISTRO		
Viernes 26 de Junio	11:00 - 19:00	Entrega de kit - ZOFRI
Sábado 27 de Junio	11:00 – 17:00	Entrega de kit - ZOFRI

**Tenga en cuenta que NO asignaremos números de dorsal antes de la apertura de registro. Los dorsales se asignarán por orden de llegada en el mostrador.*

**Please note that we will NOT assign bib numbers before the registration opens. Bib numbers will be assigned on a first-come, first-served basis at the counter.*



PLANO ENTREGA DE KIT ZOFRI



PROCESO ENTREGA DE KIT

CHECK IN PROCESS

Para el proceso entrega de kit se realizará un chequeo de la identificación (se debe llevar documentación de identidad), exención de responsabilidad firmado, entrega de pulsera, entrega de kit y verificación de número y chip.

For kit pickup, there will be an identification check (identity documentation must be provided), a liability waiver, wristband distribution, kit handover, and verification of the number and chip

Proporcione su código QR de inscripción.

Provide your register QR code

Aquel atleta que compita con un número de competencia que no le corresponda, será inmediatamente descalificado del evento y puede ser sancionado.

Any athlete who competes with a competition number that does not correspond to them will be immediately disqualified from the event and may be sanctioned.

Solo el competidor puede recoger el kit de inscripción.

Only the competitor can collect the registration kit.

KIT COMPETENCIA

1 | **NÚMERO DE DORSAL**
BIB

Debes llevar tu dorsal en la espalda para el recorrido en bicicleta y delante para el recorrido de carrera, de lo contrario resultará en una descalificación.



2 | **ADHESIVOS**
STICKERS

3 adhesivos para las bolsas TROTE, BICI y GUARDARROPÍA
1 adhesivo para sillín de tu bicicleta.
2 adhesivos para pegar en la parte delantera y lateral izquierdo de tu casco



3 | **PULSERA**
WRISTBAND

La pulsera es necesaria para fines de identificación médica y le da acceso a todas las áreas de atletas antes, durante y después de la carrera.

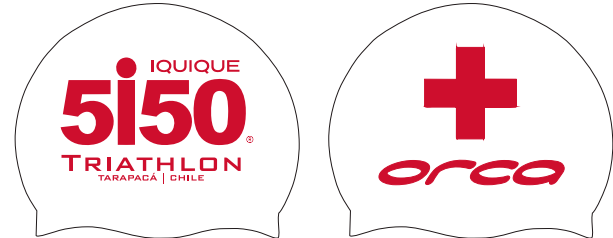


4 | **GORRO NATACIÓN**
SWIM CAP

Es OBLIGACIÓN usar el gorro de natación entregado por la organización durante la NATACIÓN.



Es OBLIGACIÓN usar el gorro de natación médico para quienes tengan alguna patología informada, esta gorra te la darán una vez que completes la ficha médica.



5 | **BOLSAS**
BAGS

Recoger en el momento de la inscripción:
2 bolsas de transición (T1, T2)
1 bolsa guardarropía



QUÉ INCLUYE TU KIT

Números de competencia y Chip competidor

Competition number and chip

Bolsas de competencia para realizar transición (T1, T2 y guardarropía)

Transition bags (T1, T2 and wardrobe)

Polera oficial evento

Event official Tshirt

Medalla Finisher (solo para aquellos que terminan la competencia)

Finisher Medal (only for those who finish the competition)

Premios por categoría

Prizes by category

Mochila oficial

Official Bag

Acceso a Rest Area post competencia

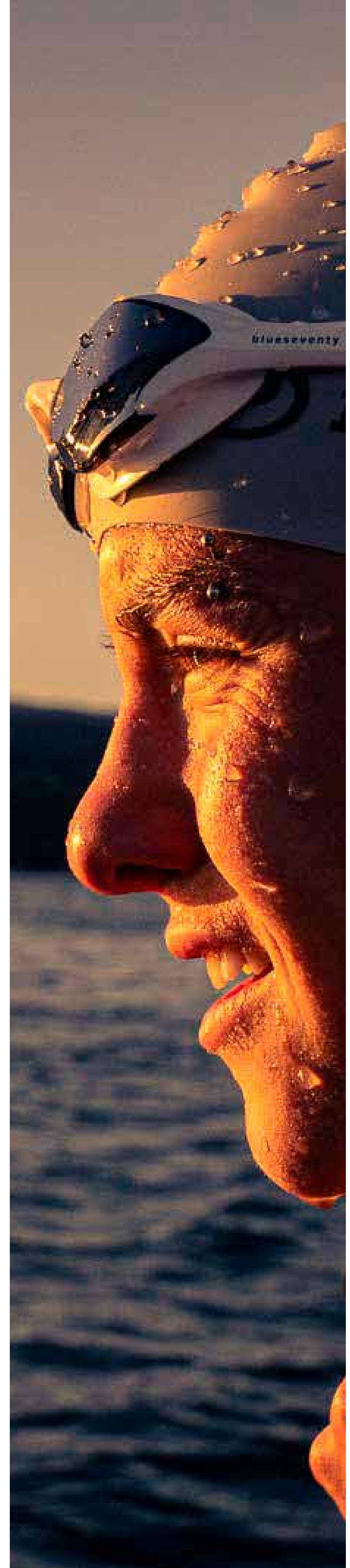
Access to Rest Area after competition

Gorra oficial de natación

Swim official cap

Pulsera atleta

Athlete wristband



QUE INCLUYE TU KIT

Se les hará entrega de:
3 números adhesivos.

-2 adhesivos para el casco: Se debe pegar un adhesivo en la zona delantera del casco y el segundo se debe pegar al lado izquierdo del casco.



-1 adhesivo para la bicicleta: El número de la bicicleta se debe pegar en el tubo del sillín o en el triángulo trasero de la bicicleta. El número debe ser visible por ambos lados.



-1 PULSERA: a pulsera es necesaria para identificar al deportista durante la carrera, para el ingreso y retiro de bicicleta de parque cerrado, ingreso a rest área, entre otros.



Está estrictamente prohibido modificar, romper o alterar de manera voluntaria los números de competencia.

Esto puede significar descalificación inmediata.

BOLSAS DE TRANSICIÓN



GUARDARROPÍA



TRANSICIÓN 1



TRANSICIÓN 2

INFORMACIÓN MÉDICA Y SANITARIA IMPORTANTE

SWIM

Durante la natación: levanta y agita la mano, lo que alertará al equipo de seguridad acuática de que necesitas ayuda. Si puedes, también puedes verbalizar que necesitas ayuda gritando «ayuda». También puedes apoyarte a un kayak, una tabla de paddle surf o una embarcación cercana. No serás descalificado por sujetar cualquiera de estos elementos de seguridad durante la carrera.

BIKE

Durante el recorrido en bicicleta: Si estás en un puesto de socorro, avisa a alguien de que necesitas ayuda médica. Si no estás en un puesto de socorro o cerca de él, DETENTE e informa a alguien de que necesitas ayuda médica. Cualquiera puede ayudar: otro atleta, voluntario, vehículo del personal, vehículo de apoyo del evento o moto del evento en curso; incluso un espectador. Pídeles que notifiquen al puesto de socorro o al miembro del personal más cercano que necesitas asistencia médica. Asegúrate de proporcionar tu número de dorsal para iniciar tu asistencia.

RUN

Durante la carrera: igual que en bicicleta. Si estás en un puesto de socorro, dile a alguien que necesitas ayuda médica. Si no estás en un puesto de socorro o cerca de él, DETENTE e informa a alguien de que necesitas ayuda médica. Cualquiera puede ayudar: otro atleta, voluntario, vehículo del personal, vehículo de apoyo del evento o moto del evento en curso; incluso un espectador. Pídeles que notifiquen al puesto de socorro o al miembro del personal más cercano que necesitas asistencia médica. Asegúrate de proporcionar tu número de dorsal para iniciar tu asistencia.

EQUIPOS DE RESCATE Y SEGURIDAD ACUÁTICA

Este sector contará con los siguientes recursos técnicos y humanos para la extracción, evacuación y atención médica de los competidores:

Recursos técnicos:

- Carpa N° 1: carpa de atención médica avanzada cercano a la salida de la natación, por el borde interno del circuito, al norte por la playa de la zona de encajonamiento de los competidores.
- Carpa N° 2: carpa de atención médica avanzada cercano a la salida de la natación, por el borde interno del circuito, al norte por la playa de la zona de encajonamiento de los competidores.
- Carpa N° 3: carpa de atención médica básica cercano a la Meta.
- 1 carpa de atención médica avanzada en la Zona REST
- Equipo de rescate acuático
- 1 ambulancias avanzadas y 1 ambulancia intermedia (1 y 2), con vía expedita de extracción desde carpa de natación N°1 y N°2 y Puesto Médico Central

Recursos humanos:

- 1 Coordinador médico general
- 2 Médicos reanimadores
- 2 Enfermeros de urgencia
- 2 Paramédicos
- 2 Rescatistas

En caso de una urgencia / emergencia médica que ocurra en el agua, el deportista será extraído por el equipo de rescate acuático por el borde interno del circuito. Este equipo hará contacto visual con la carpa médica y acudirá a la carpa de atención preferencial de la zona de natación designada como la Carpa N°1. Sólo en caso de que esté ocupada el competidor será trasladado, en orden de prioridad a la carpa N°2, o sino a la carpa meta. Una vez realizada su evaluación primaria y secundaria en la carpa, el médico reanimador que realiza la atención se comunicará con el coordinador médico de área, y en conjunto con el coordinador médico general, decidirán su traslado a un centro de mayor complejidad en caso de que lo amerite. De ser necesario un traslado terrestre por ambulancia desde cualquiera de las tres carpas, el paciente será evacuado en el vehículo 4x4 dispuesto por la Outdoor Rescue, en presencia de un médico reanimador, hacia la ambulancia más cercana a través de un camino pre estipulado en conjunto con la organización, aislado del resto de los competidores y del público general.

En caso de que la urgencia / emergencia médica ocurra en la playa, el deportista será extraído y evacuado por el vehículo 4x4 más cercano, y llevado a la carpa de atención médica avanzada más próxima para su evaluación y estabilización siguiendo el protocolo del párrafo anterior.

Una vez que termine la fase natación, los insumos médicos y el recurso humano serán trasladados a la carpa de atención médica avanzada en la Zona REST. Un vehículo 4x4 quedará a disposición del personal de la carpa de atención médica avanzada en caso de requerir traslado desde dicha ubicación a Ambulancia 1 o Ambulancia 2 hasta el final de la carrera.

EQUIPOS DE RESCATE Y SEGURIDAD EN RUTA BIKE

Este sector contará con los siguientes recursos técnicos y humanos para la extracción, evacuación y atención médica de los competidores:

Recursos técnicos:

- 2 ambulancias intermedias distribuidas a lo largo del trayecto del ciclismo.
- Ambulancia 3: ruta de ciclismo en cruce Arturo Prat/ Ramón Pérez Opazo giro trote sur
- Ambulancia 4: ruta de ciclismo en Ruta A1 Km 406 Ambulancia, giro ciclismo sur
- 3 motos 1 con DEA
- Centro de Atención y Acopio de pacientes (ciclismos) con patología leves en Avda. Arturo Prat / Vía Uno

Recursos humanos:

- 5 médicos, enfermero o kinesiólogo reanimadores en motos equipadas con DEA distribuidos a lo largo del trayecto y 2 paramédicos para los centros de atención y acopio de pacientes.

En caso de una urgencia / emergencia médica en la prueba de ciclismo, el competidor recibirá atención primaria y secundaria por los médicos presentes en una de las 3 motos o 2 bicicletas dispuestas a lo largo de la ruta. Una vez realizada dicha atención, el reanimador tomará contacto vía telefónica con el coordinador médico general quien decidirá si se moviliza o no una ambulancia para su atención, y con ello su traslado a carpa de atención médica y/o Hospital Regional de Iquique / SAR SUR Iquique / CESFAM SUR Iquique / Clínica Red Salud Iquique, dependiendo de la sospecha de patología del competidor, gravedad y tiempo de traslado. En el caso de que dicho traslado requiera la presencia de un médico reanimador esta será cubierta por el médico que realizó la atención o por el médico coordinador de área; el trayecto descubierto será distribuido equitativamente por el resto de las motos. La ambulancia que acudirá al sitio del suceso será la más próxima según distancia física, la cual será notificada vía telefónica por el médico coordinador general o coordinador de área al punto donde debe dirigirse para la atención.

Cada moto seguirá al último ciclista en su trayecto de cobertura y luego retornará a la carpa meta o a la zona de trote según sea previsto previamente. Cuando el coordinador de área del ciclismo cumpla el final de su trayecto con el último competidor o tenga que cubrir un traslado medicalizado, su función será reemplazada por un médico designado previamente.

En caso de que un competidor sea atendido y tenga una patología leve a criterios del personal médico de la carrera, y no requiera ser movilizad o de manera inmediata en ambulancia hasta un centro de mayor complejidad, este será trasladado por un vehículo de la organización -o por una ambulancia- hasta el centro de acopio de pacientes ubicado en los lugares antes señalados, en donde se mantendrá hasta que el flujo de competidores disminuya y sea seguro realizar un traslado hacia la carpa meta o un centro de mayor complejidad.

EQUIPOS DE RESCATE Y SEGURIDAD EN RUTA RUN

Este sector contará con los siguientes recursos técnicos y humanos para la extracción, evacuación y atención médica de los competidores:

Recursos técnicos:

- 2 ambulancias intermedias distribuidas a lo largo del trayecto del trote
- Ambulancia 3: ruta de trote en cruce Arturo Prat / Ramón Pérez Opazo giro trote sur
- Ambulancia 4: ruta de trote en Ruta Al Km 406 Ambulancia.
- 2 bicicleta eléctricas 1 con DEA
- Centro de Atención y Acopio de pacientes (trote) con patología leves en Avda. Arturo Prat / Ramón Pérez Opazo giro trote sur.

Recursos humanos:

- 5 médicos, enfermero o kinesiólogo reanimadores en motos equipadas con DEA distribuidos a lo largo del trayecto y 2 paramédicos para los centros de atención y acopio de pacientes.

En caso de una urgencia / emergencia médica en la prueba de ciclismo, el competidor recibirá atención primaria y secundaria por los médicos presentes en una de las 3 motos o 2 bicicletas dispuestas a lo largo de la ruta. Una vez realizada dicha atención, el reanimador tomará contacto vía telefónica con el coordinador médico general quien decidirá si se moviliza o no una ambulancia para su atención, y con ello su traslado a carpa de atención médica y/o Hospital Regional de Iquique / SAR SUR Iquique / CESFAM SUR Iquique / Clínica Red Salud Iquique, dependiendo de la sospecha de patología del competidor, gravedad y tiempo de traslado. En el caso de que dicho traslado requiera la presencia de un médico reanimador esta será cubierta por el médico que realizó la atención o por el médico coordinador de área; el trayecto descubierto será distribuido equitativamente por el resto de las motos. La ambulancia que acudirá al sitio del suceso será la más próxima según distancia física, la cual será notificada vía telefónica por el médico coordinador general o coordinador de área al punto donde debe dirigirse para la atención.

Cada moto seguirá al último corredor en su trayecto de cobertura y luego retornará a la carpa meta según sea previsto previamente. En caso de que un competidor sea atendido y tenga una patología leve a criterios del personal médico de la carrera, y no requiera ser movilizadado de manera inmediata en ambulancia hasta un centro de mayor complejidad, este será trasladado por un vehículo de la organización -o por una ambulancia- hasta el centro de acopio de pacientes ubicado en los lugares antes señalados, en donde se mantendrá hasta que el flujo de competidores disminuya y sea seguro realizar un traslado hacia la carpa meta o un centro de mayor complejidad.

CHECK IN BIKE

El acceso al parque cerrado (check in bike) se realizará el día Domingo 28 de Junio desde las 06:30 hrs. por orden de llegada.

Para el ingreso al parque cerrado, los competidores deben tener su pulsera de competidor, casco puesto y bicicleta con sus adhesivos respectivos.

La zona de transición se encontrará en el lado sur del Estadio Arena Cavanha, dentro del parque cerrado

Dentro del kit de competencia encontrarán 3 bolsas transparentes rotuladas con colores (negro, azul y rojo) para guardar sus artículos:

Bolsa Guardarropía

Bolsa T1

Bolsa T2

*Las postas van incluidas dentro de esta numeración



Download the IRONMAN Tracker App and follow your athlete on race day! Receive updates and find the perfect spot to cheer as they pass by on course!

CHARLA TÉCNICA

Sábado 27 a las 10:00 en Casino Dreams Playa Cavancha

CUT-OFF TIMES

- Cada atleta tendrá 50 minutos para completar los 1.5km de natación. Los nadadores que tarden más de 50 minutos en completar el recorrido recibirán un DNF. Los oficiales de ironman se reservan el derecho de sacar a los atletas del recorrido a aquellos que superen los tiempos establecidos.

- El circuito de ciclismo se cerrará a las 3:30 horas.

- El atleta que no termine dentro de las 4:50 horas quedará fuera de competición (DNF), IRONMAN se reserva el derecho de retirar a un atleta por parte del personal de carrera cuando el atleta no complete la disciplina en cuestión (natación, ciclismo o carrera a pie) antes de los tiempos límite establecidos en función de la ubicación y/o el tiempo del atleta. Los atletas que no cumplan con los cortes antes mencionados serán considerados DNF. Los atletas individuales o los miembros de un equipo que tarden más de 4 horas y 50 minutos en completar el recorrido pero estén delante del cierre del recorrido, podrán continuar hasta la línea de meta y recibirán un NC (no clasificado) y no tendrá derecho a premio.



ZONA DE TRANSICIÓN

ESTADIO ARENA CAVANCHA

PASOS

1. Verificación de pulsera de competidor.



2. Revisión de bicicleta y casco.



3. Colgar bicicleta en rack numerado y caminar por el pasillo habilitado para bicicletas.



*No dejar NADA (casco, comida, zapatos, etc) en zona de transición junto a la bicicleta)

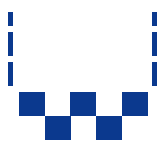
4. Colgar bolsa T2 (Ciclismo- Trote) en el perchero número 2.



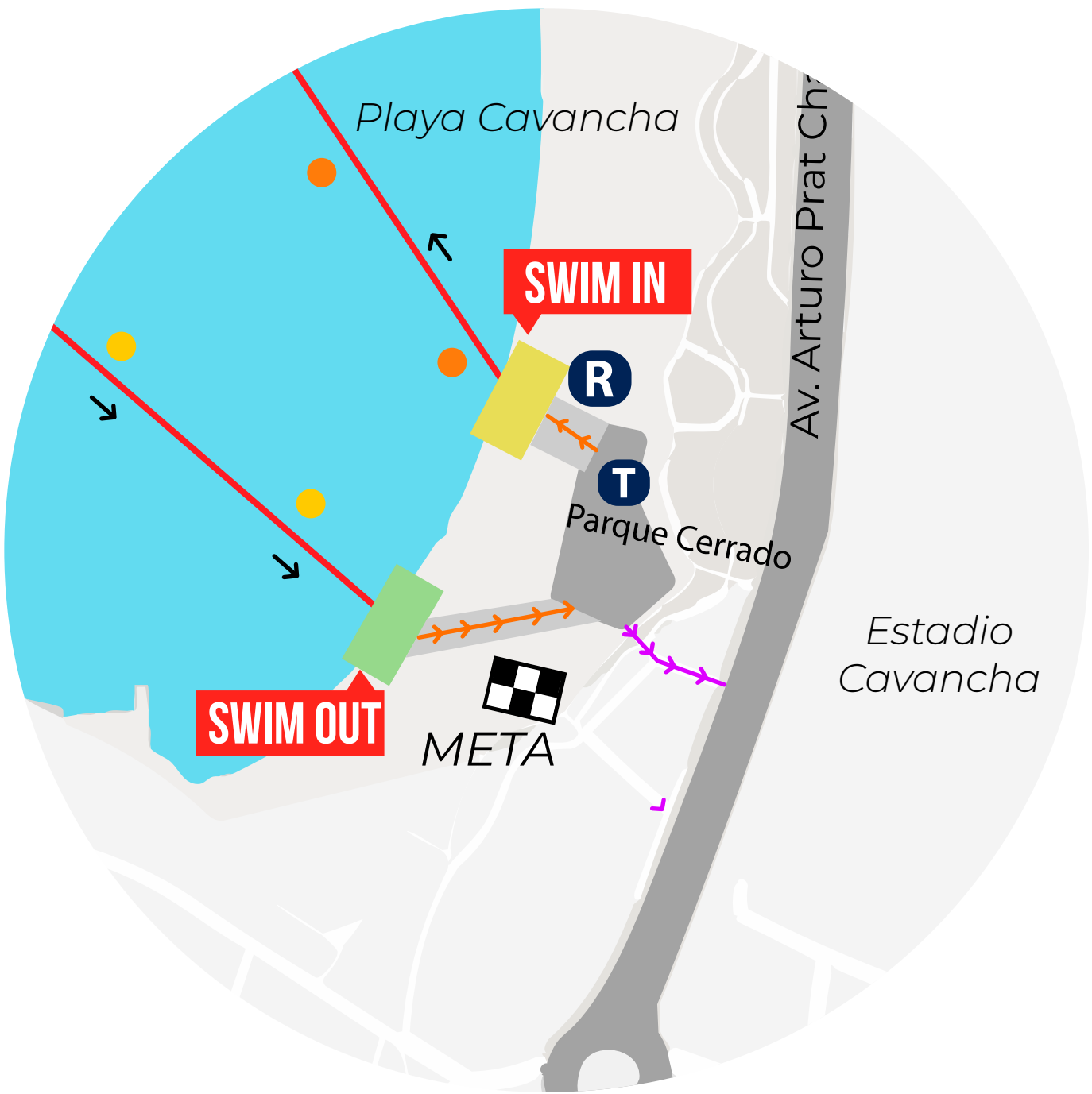
5. Colgar bolsa T1 (natación-ciclismo) en el perchero número 1.



6. Dejar bolsa en guardarropa y dirigirse a los corrales para el inicio de la natación.



*La bolsa guardarropa se debe traer solamente el día de la competencia.



REGLAS GENERALES

- 1** | Cualquier atleta que posea el estatus élite/profesional de su Federación Nacional de Triatlón o una afiliación profesional 5150 IQUIQUE (verificado por el estatus élite/profesional de la Federación Nacional de Triatlón de un atleta) tiene prohibido competir como atleta de un AGE GROUP dentro del mismo año natural, en CUALQUIER evento de triatlón sancionado en cualquier parte del mundo, donde haya registro de élite/pro., dentro del mismo año natural.
- 2** | Los atletas deben seguir las indicaciones e instrucciones de todos los jueces de carrera y las autoridades públicas.
- 3** | Los jueces de carrera tendrán autoridad para descalificar a cualquier atleta.
- 4** | El personal médico tendrá la autoridad ÚLTIMA y FINAL para retirar a un atleta de la carrera si se considera que el atleta está físicamente incapaz de continuar la carrera sin riesgo de sufrir lesiones graves o la muerte. El transporte médico personal de cualquier atleta dará lugar a descalificación.
- 5** | El fraude, el robo, el trato abusivo hacia voluntarios, personal u otras personas, así como los actos anti deportivos descalificación inmediata y pueden resultar en la suspensión del atleta para competir en cualquier evento 5150 o IRONMAN 70.3 en el futuro, dependiendo de la gravedad de la violación de la regla.
- 6** | Como condición para participar en cada prueba IRONMAN® y 5150®, todos los atletas inscritos están obligados a reconocer y acatar las normas antidopaje de IRONMAN. De acuerdo con las reglas Antidopaje de IRONMAN, todos los atletas inscritos están sujetos a controles dentro y fuera de competición y se les da a conocer y comprender todas las normas y obligaciones aplicables antes de inscribirse.

Se recomienda a los atletas que, en caso de duda, pregunten y pidan consejo a profesionales médicos calificados.

Consulte las NORMAS DE COMPETICIÓN DE IRONMAN para obtener más orientación e información adicionales.
- 7** | Si un atleta decide retirarse de la carrera en cualquier momento, es responsabilidad del atleta presentarse en la carpa de cronometraje situada en la línea de meta y entregar su número de dorsal y chip de cronometraje inmediatamente. Es esencial que los jueces de carrera sepan en todo momento. El incumplimiento de esta norma de la carrera puede impedir que el atleta compita en cualquier evento IRONMAN en el futuro
- 8** | 5150 IQUIQUE se reserva el derecho a realizar cambios en las reglas en cualquier momento siempre que se notifique a todos los atletas por escrito y/o en las reuniones pre-carrera. La notificación de cualquier cambio se hará de acuerdo con las normas de competición de IRONMAN



REGLAS GENERALES

- 9** Los premios para cualquier evento se ofrecerán por igual entre hombres y mujeres tanto en cantidad como en calidad. Además, los triatletas profesionales no podrán ganar premios de Grupo de Edad ni en dinero y los atletas de Grupo de Edad no podrán optar a premios en dinero.
- Los atletas de Age Group no podrán optar a premios en dinero.
- 10** Para más información sobre los lugares de entrenamiento procedimientos de seguridad e información general sobre la carrera, diríjase a la Carpa de Información o escriba a: 5150iquique@cduc.cl.
- 11** Los deportistas no podrán utilizar dispositivos de comunicación de ningún tipo, incluyendo, pero no limitado a teléfonos celulares, relojes inteligentes, cascos con Bluetooth o "inteligentes", y radios de dos vías, en ninguna forma de distracción durante la Carrera. Una "distracción" incluye, pero no se limita a, hacer y recibir llamadas telefónicas, enviar y recibir mensajes de texto, reproducir música, utilizar redes sociales, tomar fotografías y montar el dispositivo en una bicicleta con el fin de utilizar el dispositivo como un ordenador de bicicleta. El uso de un dispositivo de comunicación de manera que distraiga la atención durante la Carrera dará lugar a la descalificación.
- 12** Cámaras, cámaras de teléfono y cámaras de vídeo están prohibidas a menos que IRONMAN lo autorice. Si IRONMAN, es responsabilidad del atleta notificarlo al Head Referee antes del inicio de la carrera. Árbitro Principal antes del inicio de la carrera. Los atletas vistos con una cámara, teléfono o cámara de vídeo sin permiso serán descalificados.
- 13** IRONMAN no permite la transferencia de la inscripción de un atleta a otra persona (no se harán excepciones a esta regla). Cualquier intento de transferir una inscripción a otra persona dará lugar a la descalificación y suspensión de la participación futura en cualquier 5150 o IRONMAN 70.3.
- 14** La asistencia proporcionada por el personal del evento o los Jueces de Carrera está permitida, pero se limita a hidratación, nutrición, asistencia mecánica y médica. Los atletas que compitan en la misma carrera podrán ayudarse mutuamente con elementos incidentales tales como nutrición y bebidas después de un puesto de agua, neumáticos tubulares, cámaras de aire y kits de reparación de pinchazos. Los atletas no podrán proporcionar ningún artículo de equipamiento a un atleta que compita en la misma carrera que impida al atleta donante continuar su propia carrera. Esto incluye, pero no se limita a, zapatillas, bicicleta completa, ruedas y casco. Un atleta no puede ayudar físicamente a otro atleta en cualquier parte del recorrido. La penalización por ello será la descalificación de ambos atletas.
- 15** Los atletas deben cubrir el recorrido prescrito en su totalidad. Si no lo hacen, serán descalificados. Si un atleta debe salir del recorrido, deberá volver a entrar en el mismo punto de salida antes de continuar.
- 16** Cualquier reclamo pertinente al desarrollo de la carrera; vale decir, penalización y/o argumentos contra otro corredor debe ser entregado por escrito al Juez General de 5150 Iquique hasta treinta (30) minutos después de finalizada su participación, abandono, o descalificación de la carrera. El reclamo respectivo tendrá un costo de \$50.000 pesos chilenos y tendrá que ser asumido por el competidor que manifiesta la queja.



PENALIZACIONES

-  **Tarjeta Azul:** 2 minutos de penalización por falta intencional, con tres tarjetas azules acumuladas, se convierten en tarjeta roja.
-  **Tarjeta Amarilla:** 30 segundos de penalización por bloqueo.

DETENCIONES, SANCIONES DE TIEMPO Y TARIFAS

Si recibes una penalización durante el segmento de ciclismo, debes detenerte en la próxima carpa de penalización asignada en el recorrido y cumplir el tiempo de sanción correspondiente antes de continuar la carrera. La obligación de parar en la carpa y cumplir la penalización es estricta; si no te detienes y no cumples la sanción, serás descalificado (DQS) sin excepciones.

Si la penalización se aplica en otra parte del recorrido fuera del ciclismo (por ejemplo, en carrera a pie), el oficial te indicará dónde cumplirla y te liberará para continuar una vez cumplida.

TARJETA AZUL	TARJETA AZUL	TARJETA AMARILLA	TARJETA ROJA
Drafting	Littering	Bloqueo	Descalificación
Penalización de dos minutos implementada en la siguiente carpa de penalización	Penalización de dos minutos implementada en la siguiente carpa de penalización	Penalización de 30 segundos implementada en la siguiente carpa de penalización	Tres tarjetas azules implican una descalificación de la carrera.

Tarifa por Reclamo:

Para presentar un reclamo formal relacionado con una penalización, se cobrará una tarifa de **USD 50**. Este monto debe ser pagado al momento de presentar el reclamo y será requerido para que la organización procese la solicitud.

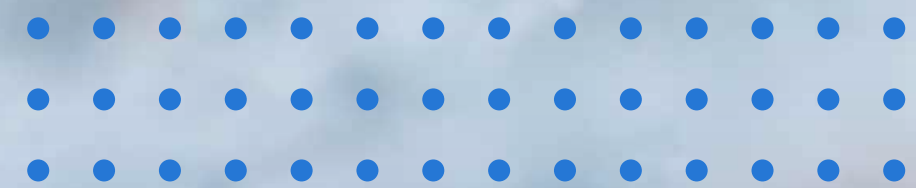
Reembolso de la Tarifa:

Si el comité encargado revisa el reclamo y determina que la penalización fue aplicada incorrectamente y es anulada, el monto de USD 50 será devuelto íntegramente al atleta. Si el reclamo no es exitoso, el monto no será reembolsado.

Tarifa por no devolución de chip:

El chip de cronometraje es de uso obligatorio durante toda la competencia y debe ser devuelto inmediatamente al finalizar la carrera en el punto habilitado por la organización. La no devolución del chip implicará una tarifa de **USD 80**, correspondiente a su costo de reposición.

Lea el reglamento completo en <https://www.ironman.com/resources/rules-and-policies/competition-rules> es un deber del atleta tener conocimiento completo de las reglas de la carrera.



CIRCUITO NATACIÓN

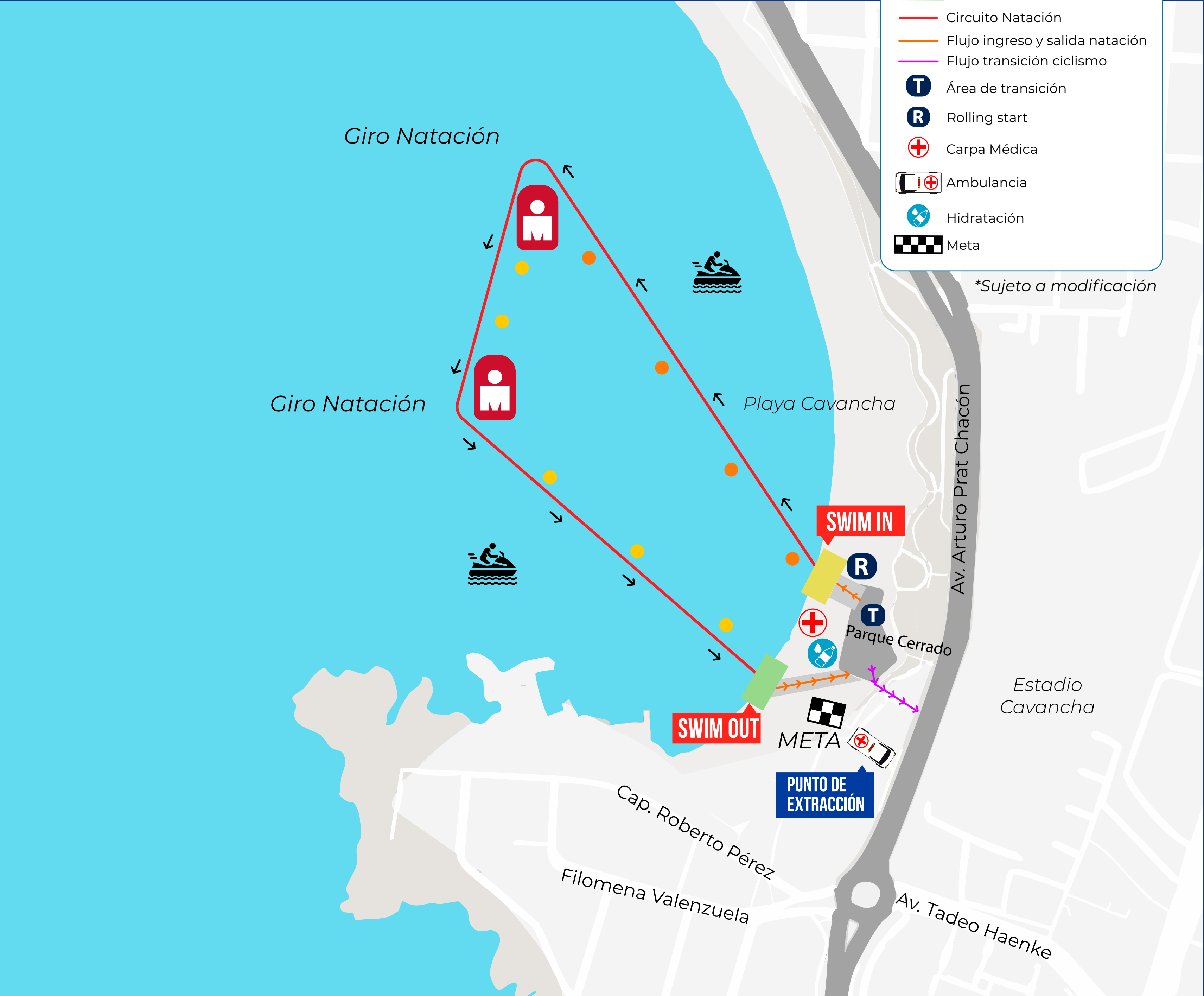


IQUIQUE
5i50[®]
TRIATHLON
TARAPACÁ | CHILE

CIRCUITO NATACIÓN



1.5 km
Largada Elite varones 8:00 am.
Largada Elite damas 8:05 am.
Largada Age Group Rolling Start 8:10 am.
Largada Postas a continuación de Age Group
Cut-Off: 50 minutos



CIRCUITO NATACIÓN

FORMATO PARTIDA NATACIÓN

ROLLING START

Largada de 3 competidores cada 5 segundos.

El encajonamiento de partida será por la orilla de la playa (sobre la arena) ordenados de la siguiente manera:

Menos de 25 minutos

26 a 35 minutos

36 a 45 minutos

46 y más

postas

Para ingresar al encajonamiento de natación, deben:

Salir de parque cerrado del Estadio Arena Cavanha e ingresar a la zona de encajonamiento por tiempo estimado de natación.

Si el atleta decide retirarse del evento debe notificar lo antes posible a un oficial, personal del staff u otro corredor para que dé aviso y proporcionarles su número y chip de competencia. (antes y/o durante la carrera).

Es obligatoria la entrega de chip de competencia (sino, será multado con el pago de 80USD).



ETAPA NATACIÓN

REGLAS ETAPA NATACIÓN

Todo competidor debe llevar la gorra oficial de natación entregada por la organización. Asegúrate que esta tenga el número de competidor escrito por ambos lados.

Cualquier asistencia durante la etapa de natación resultará en descalificación si el atleta avanza hacia delante. Los atletas están autorizados a utilizar kayaks y botes como ayuda, siempre y cuando no se realicen avances. Los oficiales de carrera y el personal médico se reservan el derecho de retirar a los atletas del circuito si se determina que dicha remoción es médicamente necesaria.

No se permite el uso de calcetines acuáticos (escarpines o bototos de neopreno) a menos que la T° del agua sea de 18 grados Celsius o más fría.

Para los atletas que compiten en la categoría Age Group (grupos de edad), el uso de WETSUIT (Traje de neopreno) está permitido únicamente en temperaturas de agua hasta inferiores a 24.5 °C (76.1 °F).

Los trajes de neopreno se pueden usar en temperaturas del agua hasta e incluye 21.9 °C (71.5 °F)

Se prohíbe el uso de snorkels, aletas, guantes, paletas o dispositivos de flotación (incluyendo boyas de seguridad).

Se pueden llevar anteojos de natación y mascarillas. No se tendrán en cuenta las excepciones médicas.



5150 SWIM SMART

TIPS PARA UNA NATACIÓN SEGURA Y EFECTIVA

1 | PREPÁRATE PARA LA CARRERA

No se permite que amigos familiares y/o mascotas crucen la línea de llegada o ingresen al corredor de llegada con los atletas participantes. Esta política permitirá que cada competidor tenga el tiempo suficiente para celebrar su logro sin interferir con otros finalistas y garantizará la seguridad de todos los atletas, voluntarios y fans. Los atletas que no respeten esta política serán descalificados automáticamente (DSQ).

2 | CONOCE LOS DETALLES DEL RECORRIDO

Es importante prepararte tanto mental como físicamente antes del día de la carrera. Revisa en detalle el sitio web de la competencia, la guía del atleta y las comunicaciones previas al evento para familiarizarte con el recorrido.

Ten en cuenta que cada cuerpo de agua es diferente; infórmate sobre corrientes y condiciones del oleaje, si corresponde.

3 | Estudia el programa del evento para planificar tu llegada y preparación adecuadamente.

4 | CUIDA LA SALUD DE TU CORAZÓN

Como atleta en entrenamiento, debes tomar las medidas adecuadas para evaluar tu salud con tu médico.

La American Heart Association y la European Society of Cardiology ofrecen sugerencias para el análisis cardíaco de atletas competitivos. Esto incluye un examen físico, así como una evaluación de tu historial familiar y tu salud cardíaca personal, y puede incluir la recomendación de estudios diagnósticos adicionales. Dondequiera que vivas, te recomendamos que consultes con tu médico antes de competir.

TIPS PARA UNA NATACIÓN SEGURA Y EFECTIVA

5 | PRESTA ATENCIÓN A LAS SEÑALES DE ALERTA

Si experimenta dolor en el pecho o malestar, falta de aliento, sensación de mareo o pierde el conocimiento durante el entrenamiento, consulte con su médico.

6 | NO UTILICES EQUIPOS NUEVOS EL DÍA DE LA CARRERA

Concéntrate en controlar la mayor cantidad de factores posible el día de la carrera.

Nunca compitas con equipamiento que no hayas usado en tus entrenamientos; este no es el momento para probar material nuevo.

Asegúrate de que tu traje de neopreno calce correctamente y de que tus lentes, gorro de natación y otros accesorios funcionen adecuadamente. Prepárate para lo inesperado llevando repuestos de todo tu equipamiento.

7 | CALIENTA EL DÍA DE LA CARRERA

Llega con la anticipación suficiente el día de la carrera para realizar un calentamiento adecuado antes de la largada, idealmente dentro del agua.

Si no puedes calentar en el agua, dedica entre 5 y 10 minutos a soltar los músculos con movimientos de brazos y otros ejercicios suaves. Un trote liviano o una caminata rápida también ayudan a activar la circulación y preparar tu cuerpo para competir.

8 | VERIFIQUE EL RECORRIDO

Familiarízate con el recorrido revisando las condiciones del agua, los accesos de entrada y salida de la natación.

Participa en la natación de práctica oficial si está disponible; esto te permitirá orientarte, conocer el recorrido e identificar puntos de referencia para la navegación, como edificios o elementos del paisaje, que te ayuden a orientarte en cada dirección en la que nadarás.

TIPS PARA UNA NATACIÓN SEGURA Y EFECTIVA

9 | PARTE CON CALMA, RELÁJATE Y RESPIRA

Sigue las instrucciones del día de la carrera respecto al formato de largada de la natación, según lo indicado en esta guía del atleta.

En eventos con largada continua (rolling start), no sobreestimes tu nivel y ubícate en la posición correspondiente de acuerdo con las indicaciones de la guía del atleta.

No inicies la natación a máxima intensidad; entra de manera progresiva. Relájate y concéntrate en tu respiración mientras te acomodas en un ritmo sostenible.

10 | MANTENTE ALERTA Y PIDE AYUDA

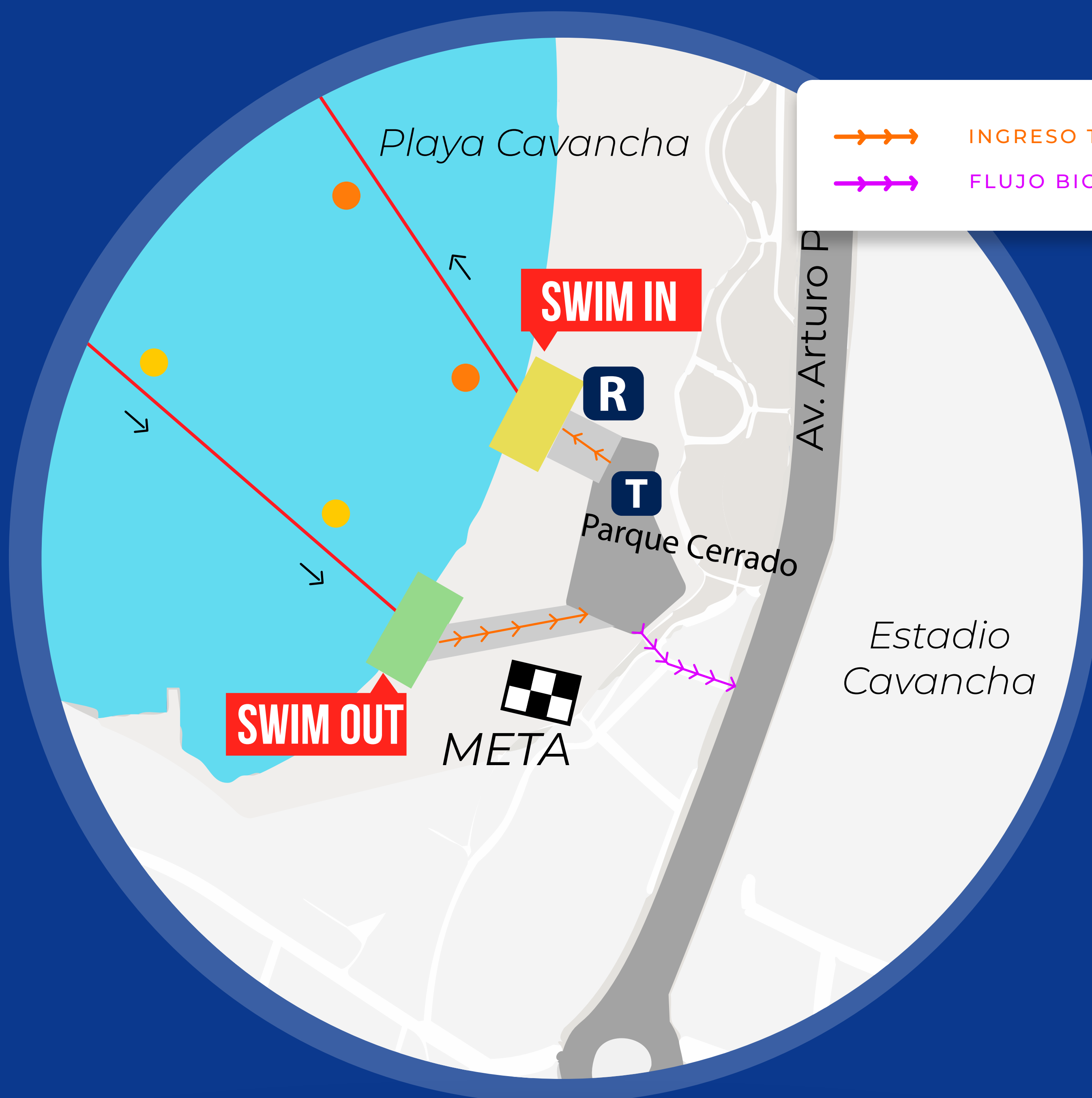
Durante la carrera detente inmediatamente ante el primer signo de un problema médico.

Las Reglas de Competencia IRONMAN permiten a los atletas detenerse o descansar en cualquier momento durante la natación.

Si tú u otro atleta necesitan ayuda, levanta la mano para alertar a un salvavidas o a una embarcación de seguridad.

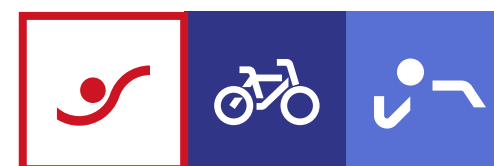
Puedes sujetarte a un objeto fijo como una balsa, boya o muelle. Mientras no lo utilices para avanzar, no serás descalificado.

TRANSICIÓN 1



TRANSICIÓN 1

NATACIÓN/CICLISMO



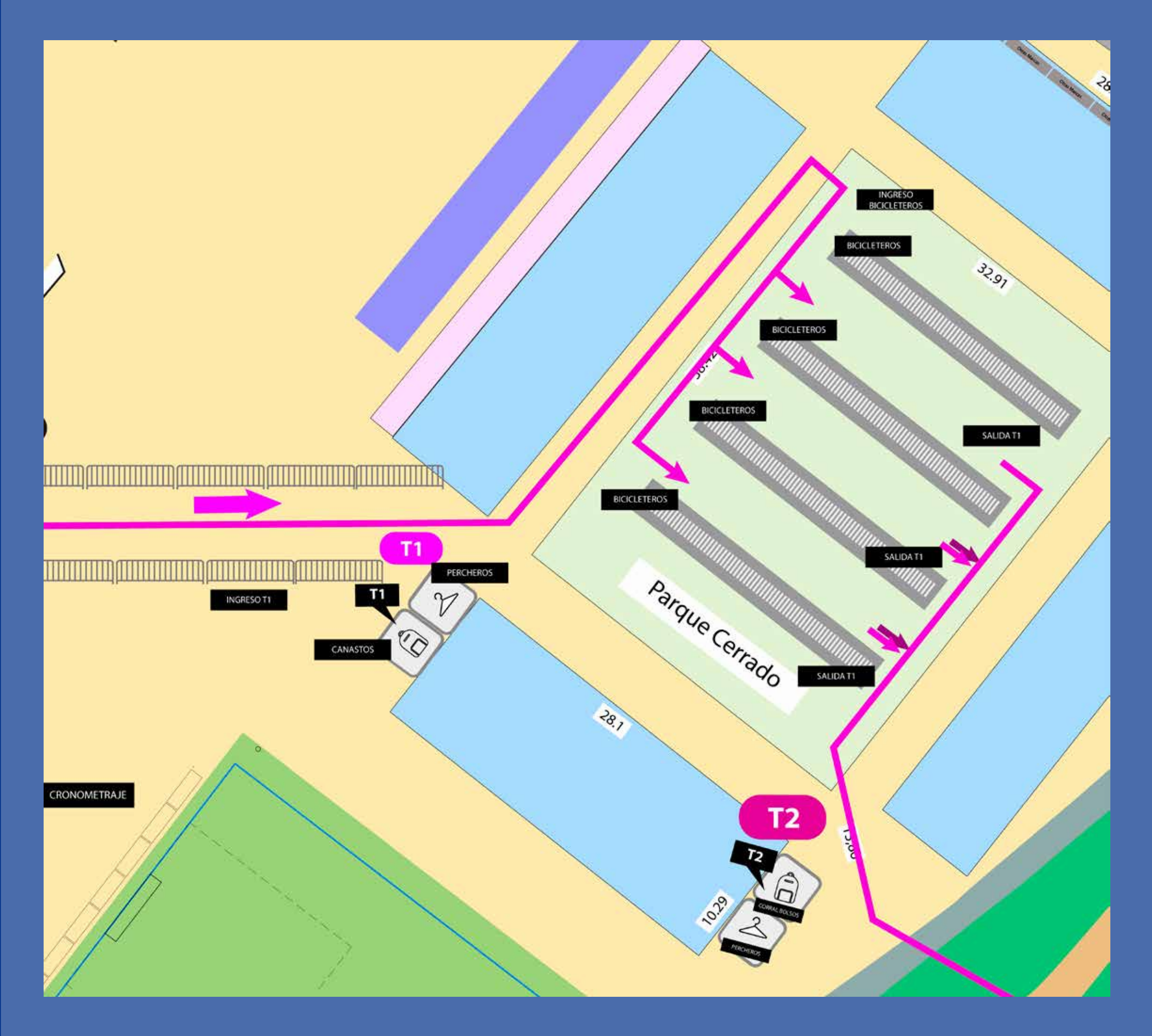
PASOS

1. Ingreso a zona transición por la playa hacia Estadio Arena Cavanha. Sacar bolsa T1 (Perchero con artículos de ciclismo).
2. Zona de Cambio:
1. Sacar artículos de ciclismo.
2. Guardar en bolsa T1 artículos de natación.
3. Dejar la bolsa T1 en los corrales destinados.
4. Dirigirse al sector de racks de bicicleta, para tomarla y salir de zona de transición por el lado sur oriente del Estadio Arena Cavanha.



Nota: no se pueden dejar zapatillas en la salida del agua para correr a zona de transición.

FLUJO INTERIOR ZONA TRANSICIÓN



ZONA DE TRANSICIÓN:

Se encuentra ubicada en al costado sur oriente del Estadio Arena Cavanha.

INGRESO T1

INGRESO TROTE

RACK BICICLETA

CIRCUITO CICLISMO 40 KM



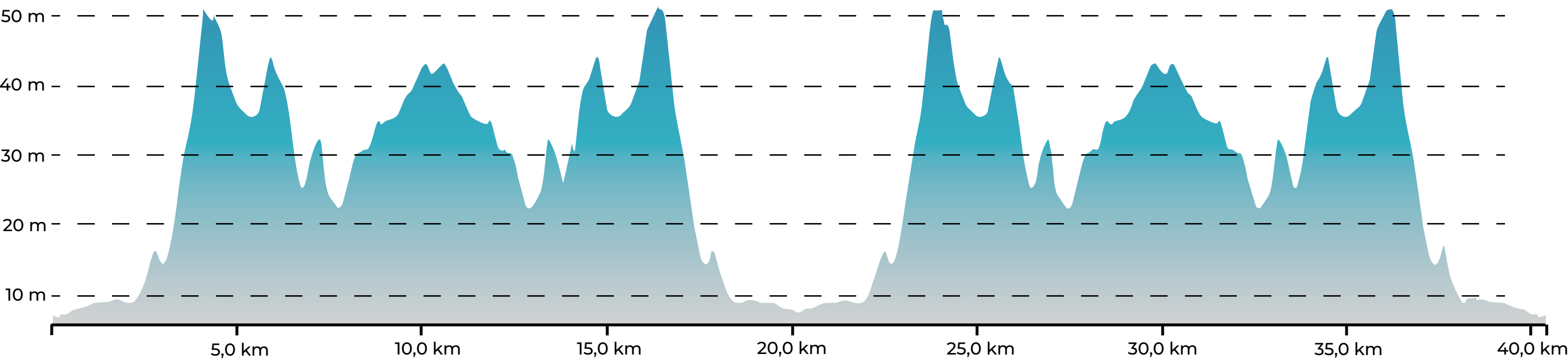
IQUIQUE
5i50[®]
TRIATHLON
TARAPACÁ | CHILE

CIRCUITO CICLISMO

Turn by turn: Salen por Av. Arturo Prat Chacón hasta el kilometro 10 de la Ruta 1 y desde este punto los atletas regresan por el mismo recorrido, realizando 2 giros de 20 km para así completar los 40 km totales del circuito.
Cut-Off: 3hrs 30 minutos



ALTIMETRÍA BIKE



DRAFTING

Absolutamente está prohibido el DRAFTING con otra bicicleta o cualquier medio motorizado en la ruta excepto al adelantar. El incumplimiento de esta norma dará lugar a una infracción de drafting.

Se produce un adelantamiento cuando la rueda delantera del atleta que adelanta, pasa la rueda delantera del atleta que adelanta.

Los atletas que adelantan pueden pasar por la izquierda durante un máximo de 25 segundos, pero deben volver al lado derecho de la carretera después de adelantar. Si no se completa el adelantamiento en 25 segundos, se cometerá una infracción de drafting.

Los atletas no podrán salir de la zona de drafting una vez que hayan entrado en ella (infracción de drafting).

Los atletas adelantados deben retroceder inmediatamente seis distancias en bicicleta antes de intentar recuperar el liderato con una bicicleta en cabeza.

Los atletas adelantados que permanezcan en la zona de drafting (longitudes de 12 metros) durante más

de 25 segundos, o que no progresen constantemente hacia atrás fuera de la zona de drafting, recibirán una infracción de drafting.

Los atletas deben circular en fila india por el extremo derecho de la carretera excepto cuando adelanten a otro corredor, o por razones de seguridad.

Los atletas que impidan el avance de otro corredor en la zona de drafting serán sancionados con una infracción de drafting. Los atletas que impidan el avance de otros atletas serán sancionados con una infracción de bloqueo.

Los atletas que cometan infracciones de las reglas serán notificados "in situ" por un oficial.

No intente discutir la sanción con el funcionario

EL JUEZ DEBERÁ:

Le notificará que ha recibido una TARJETA AZUL por drafting y tirar basura o una TARJETA AMARILLA por cualquier otra sanción. El árbitro le mostrará la tarjeta del color correspondiente, en ese momento.

Le indicará que se presente en la siguiente carpa de penalización (PT) del recorrido.



DRAFTING

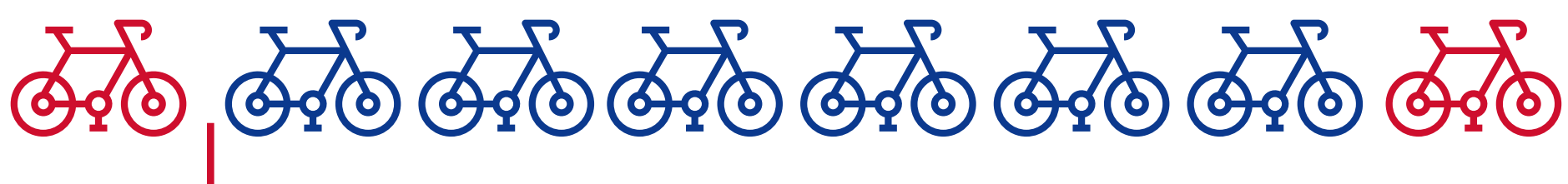
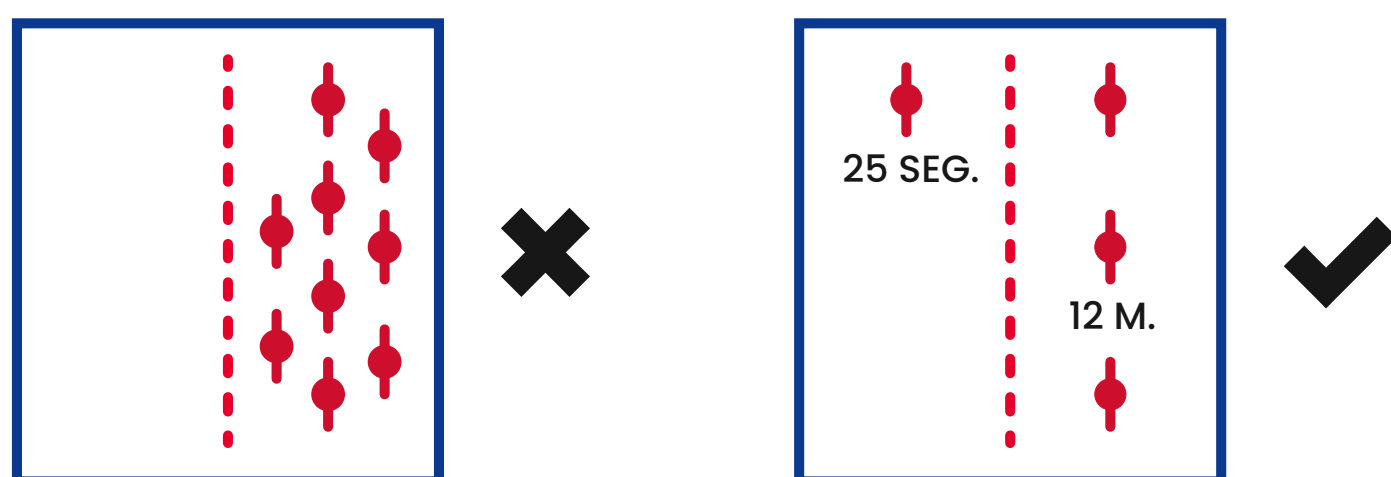
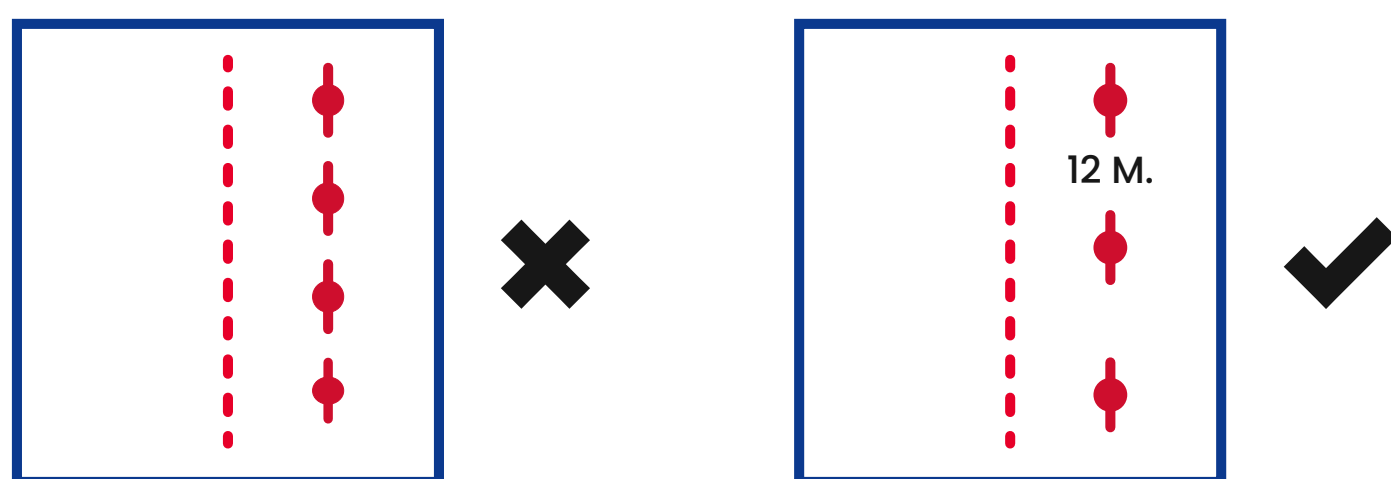
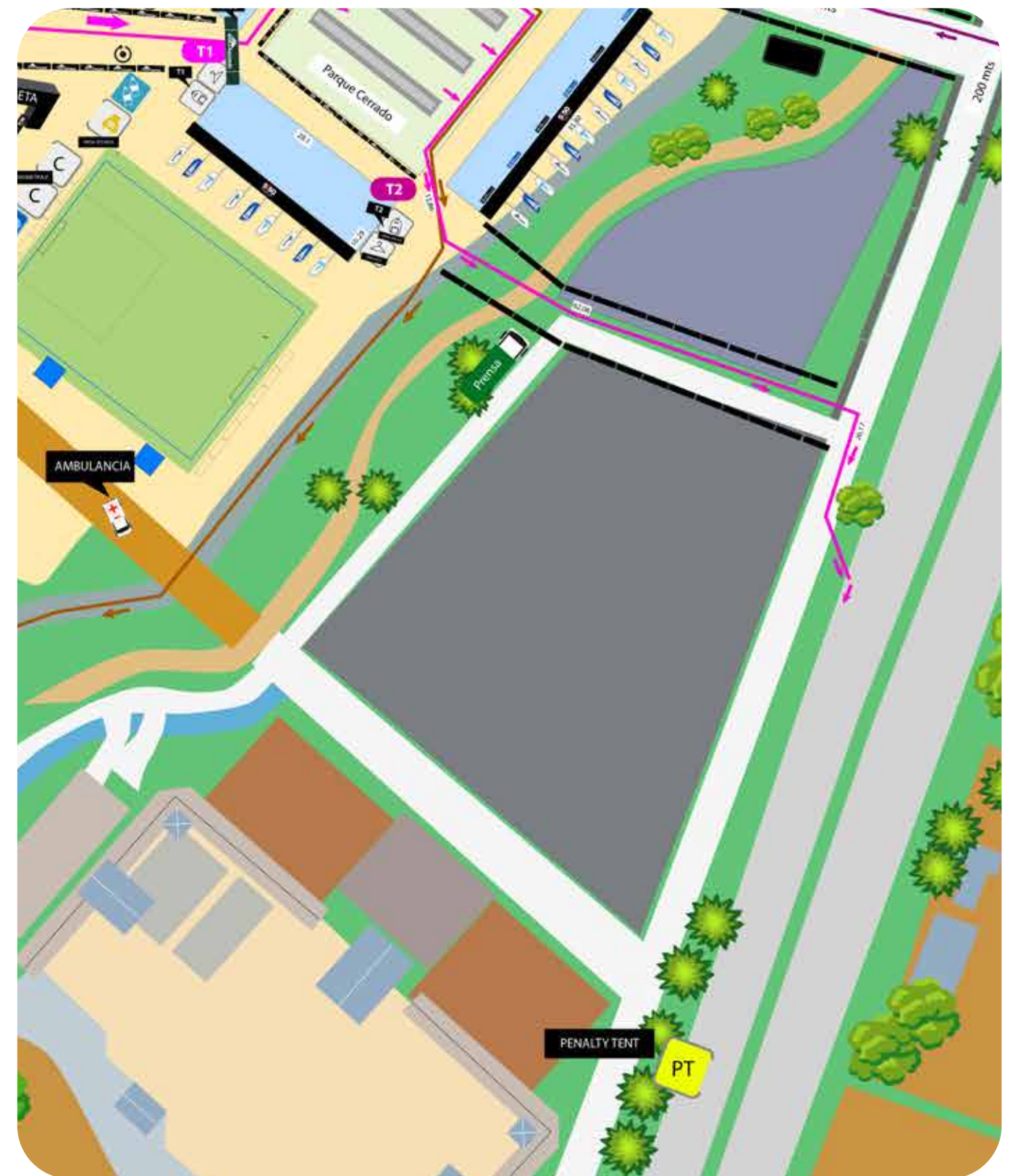
Presentarse en el Penalty Tent (PT) ubicado frente al Casino Dreams, e indicar al Oficial del Penalty Tent si se le ha mostrado una TARJETA AZUL o una TARJETA AMARILLA. Si no se presenta al siguiente PT, será descalificado.

Validar su número BIB en la app o con el juez de penalización.

Reanudar la carrera después de cumplir una penalización de tiempo de 30 segundos para todas las violaciones de NO drafting (TARJETA AMARILLA).

Permanecer en el PT durante el tiempo indicado en la tabla siguiente, por cada infracción de drafting y littering (TARJETA AZUL).

Será descalificado si recibe tres penalizaciones con TARJETA AZUL. Un atleta puede terminar la carrera si ha recibido una tarjeta roja descalificación, a menos que el Árbitro de Carrera indique lo contrario, ser descalificado



5150 CYCLE SMART

TIPS PARA UN CICLISMO SEGURO Y EFECTIVO

1 | TODO COMIENZA CON TU BICICLETA

El sillín y el manillar deben estar ajustados a la altura y alcance adecuados para ti. Trabaja con un especialista en bike fit para encontrar tu posición óptima.

Asegúrate de que todos los pernos estén correctamente apretados para evitar que se suelten durante el pedaleo, y que frenos y cambios funcionen correctamente. Mantén tu bicicleta limpia, la cadena bien lubricada y tus neumáticos inflados y con la presión correspondiente.

Utiliza luces delanteras y traseras cuando pedalees en condiciones de poca luz; esto puede ser obligatorio por ley en tu zona.

2 | APRENDE LO BÁSICO

Practica enganchar y desenganchar los pedales, así como partir, detenerte y frenar de emergencia.

Si no estás familiarizado con el uso de los cambios, practícalo en una zona de bajo tráfico.

Entrena mantener una línea recta y realizar giros (derecha, izquierda y retornos en U).

3 | EQUÍPATE CORRECTAMENTE

Utiliza siempre un casco certificado tanto en entrenamientos como en competencia. Debes ajustar correctamente, sin moverse sobre la cabeza, y permanecer abrochado en todo momento.

Usa ropa diseñada para las condiciones climáticas que enfrentarás, que ayude a mantener tu temperatura corporal, especialmente en condiciones frías o húmedas, incluso durante la carrera.

Elige indumentaria visible en condiciones de baja luz.

TIPS PARA UN CICLISMO SEGURO Y EFECTIVO

4 | PREPÁRATE PARA ANDAR

Lleva la cantidad adecuada de agua y nutrición, junto con un medio para adquirir suministros adicionales si es necesario.

Aprende a usar un kit de reparación de neumáticos y las herramientas correspondientes, y llévalas siempre contigo.

5 | PLANIFICA CON ANTICIPACIÓN

Elige rutas que limiten la interacción con vehículos. Considera, si es posible, la hora del día y el día de la semana.

No hay sustituto para conocer exactamente lo que te espera el día de la carrera. Practica el recorrido completo o secciones clave para obtener una ventaja local en ROUVY, la plataforma digital oficial de IRONMAN.

Respetar siempre todas las señales y normas de tránsito.

Cuando estén disponibles, utiliza ciclovías y zonas habituales para ciclistas, de modo que los vehículos estén más atentos a tu presencia.

Selecciona una distancia de entrenamiento acorde a tu nivel de condición física.

6 | INFORMA A OTROS

En caso de un incidente, alguien debe saber dónde estás entrenando.

Lleva siempre identificación personal e información de contacto de emergencia.

Porta un teléfono celular para situaciones de emergencia.

TIPS PARA UN CICLISMO SEGURO Y EFECTIVO

7| MANTENTE ALERTA

Deja la música y los podcasts para los entrenamientos indoor.

No uses el teléfono mientras pedaleas; detente fuera de la ruta si necesitas hacer una llamada o enviar un mensaje.

No tomes fotos ni selfies mientras pedaleas.

Mantén la cabeza erguida, especialmente al pedalear en grupo. Observa la ruta y a los ciclistas a tu alrededor, no solo tu computador de ciclismo.

Debes poder ver y escuchar lo que ocurre a tu alrededor. Al usar las aerobarras, no mires al suelo; mira hacia adelante.

Al pedalear en grupo, no te fijes únicamente en el ciclista que va justo delante de ti. Mira “a través” del grupo para anticipar situaciones y tener siempre una vía de escape.

Usa los frenos con suavidad cuando pedalees en grupo. Mantén un pedaleo fluido, no superpongas ruedas y avanza siempre por la línea interior del pelotón.

Presta especial atención al aproximarte a los puestos de abastecimiento durante la carrera. No atraveses las zonas de abastecimiento usando las aerobars.

8| RESPETA LA LEY

Detente siempre en señales de PARE y semáforos; recuerda que los ciclistas tienen las mismas responsabilidades que los vehículos.

Conoce las normas de tránsito de tu zona, especialmente las relacionadas con rodar en fila o en paralelo.

Ubica constantemente a los vehículos a tu alrededor y anticipa que los conductores podrían no verte.

Al adelantar un vehículo estacionado u otro ciclista, asegúrate de dejar suficiente espacio para evitar contacto.

TIPS PARA UN CICLISMO SEGURO Y EFECTIVO

9| COMUNÍcate

Utiliza señales manuales y verbales para indicar detenciones o giros.

Establece contacto visual con conductores y otros ciclistas.

Al adelantar a otros atletas, avisa verbalmente. Mantente atento a peligros en la ruta como baches, escombros o botellas, y comunícalos visual y verbalmente a quienes ruedan contigo.

En los puestos de abastecimiento, comunícate de forma visual y verbal con el voluntario del que recibirás ayuda, indicándole claramente que tomarás el abastecimiento de él o ella.

10| LA SEGURIDAD PRIMERO

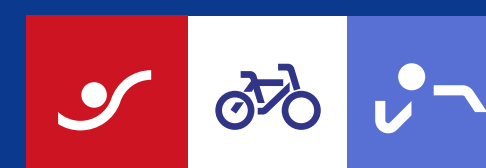
Circula lo más a la derecha posible, siempre que sea seguro. En algunas situaciones deberás posicionarte correctamente en la calzada para evitar que los vehículos te adelanten, como al girar o cuando no es seguro hacerlo.

Si pedaleas con otras personas, hazlo en fila o dejando espacio para que el tráfico pueda adelantarte.

Al pedalear en grupo, evita usar las aerobars a menos que vayas en la primera posición. Tus manos deben poder llegar a los frenos rápidamente en todo momento.

Asumir riesgos innecesarios puede ahorrarte unos segundos, pero también puede costarte la vida. Pedalea siempre de forma inteligente.

TRANSICIÓN 2



Al terminar el circuito de ciclismo debes desmontar la bicicleta e ingresar al sector de transición por calle Avenida Arturo Prat Chacón y hacer ingreso a parque cerrado Estadio Arena Cavancha.



TRANSICIÓN 2

CICLISMO/PEDESTRISMO

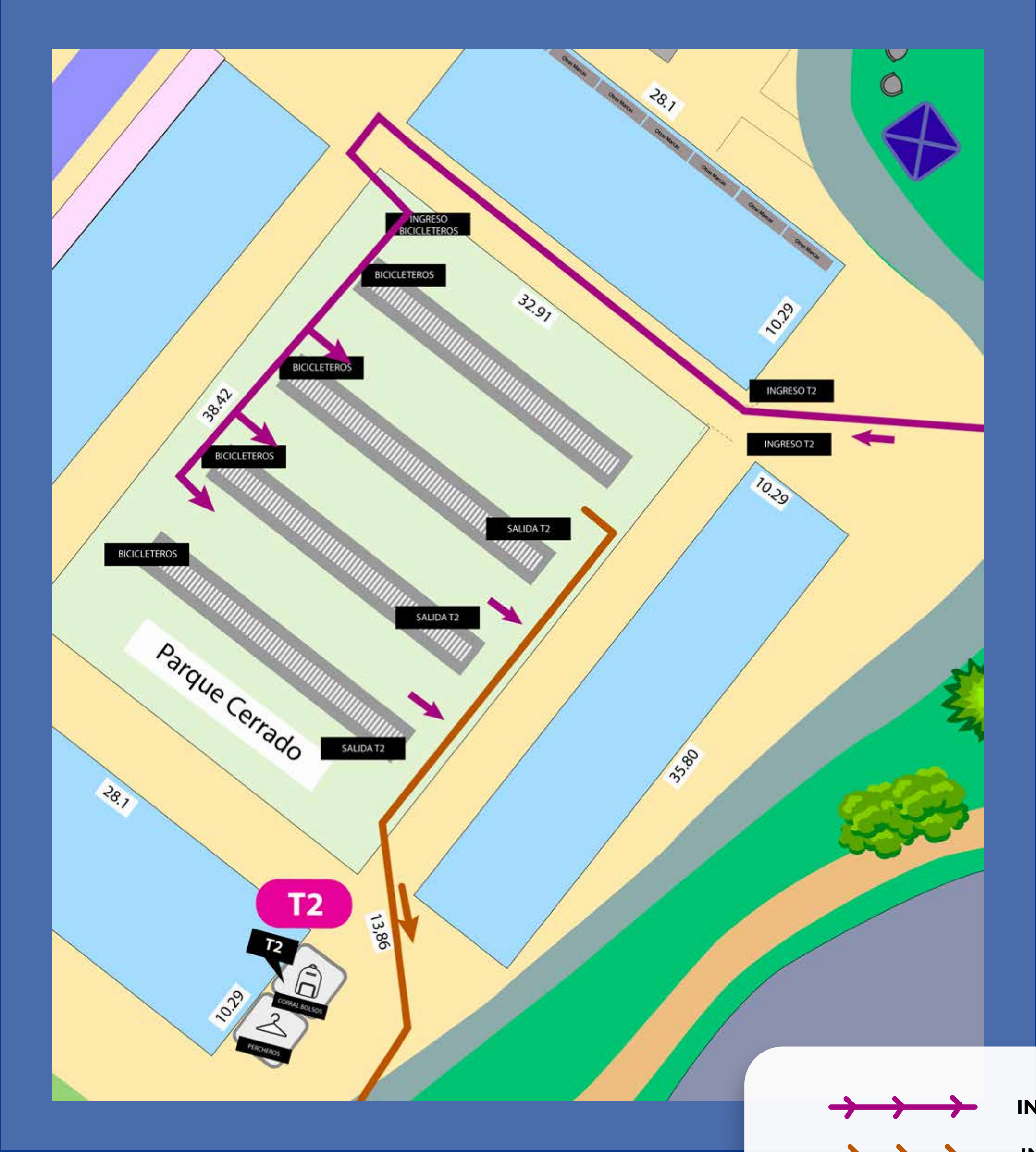


PASOS

1. Desmonte de bicicleta e ingreso a sector de transición por playa Cavanha, colocando su bicicleta en su Bike Rack según su numeración
2. Tomar bolsa T2 en perchero 2 con artículos de trote.
3. Desplazarse a sector de sillas para realizar cambio de indumentaria:
Sacar artículos de trote
Guardar en bolsa T2 artículos de ciclismo.
4. Dejar la bolsa T2 en los corrales designados y salir a prueba de trote.



FLUJO INTERIOR ZONA TRANSICIÓN



ZONA DE TRANSICIÓN:

Se encuentra ubicada en al costado sur oriente del Estadio Arena Cavanha.

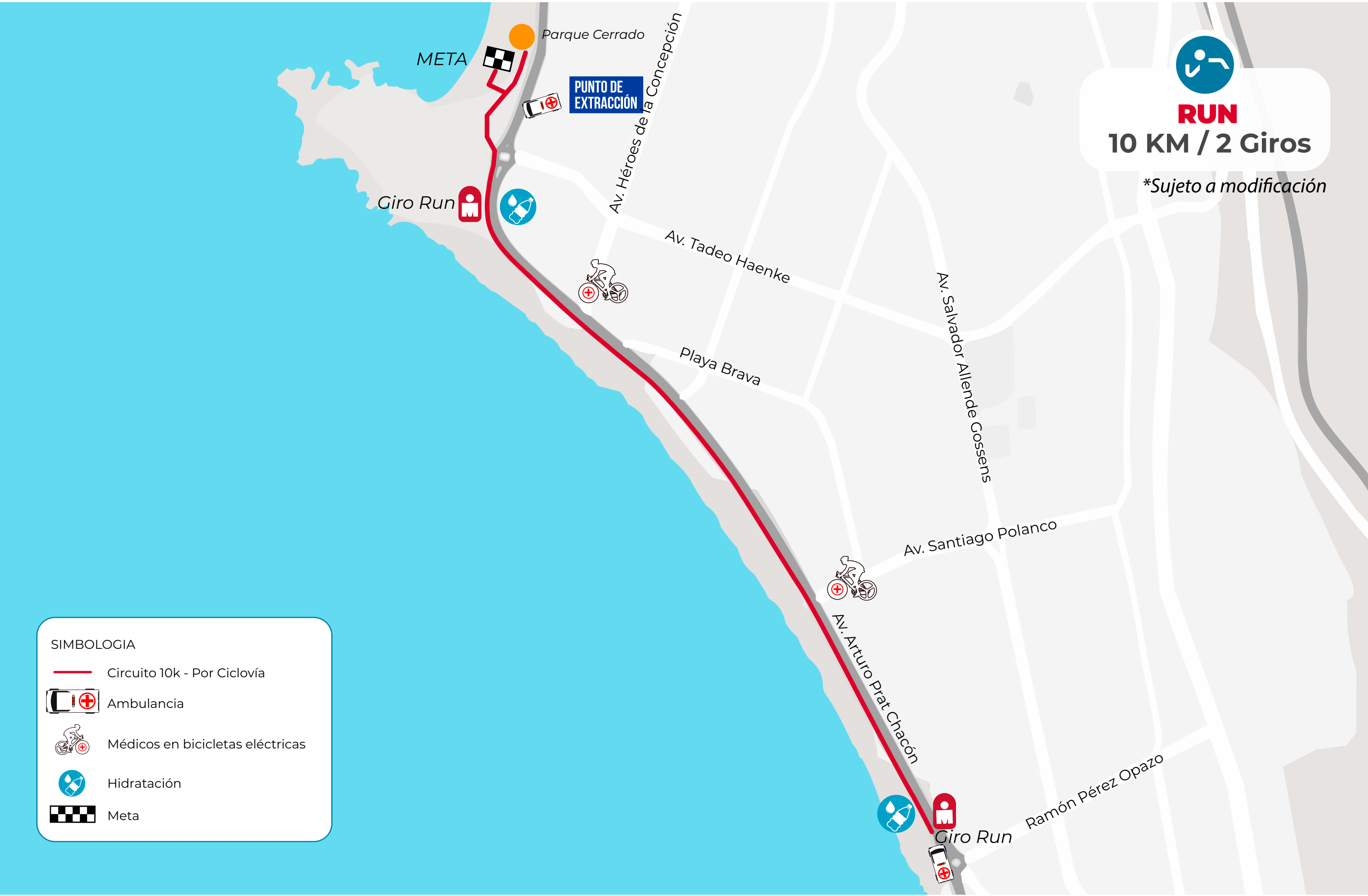
CIRCUITO TROTE 10 KM

IQUIQUE
5i50[®]
TRIATHLON
TARAPACÁ | CHILE

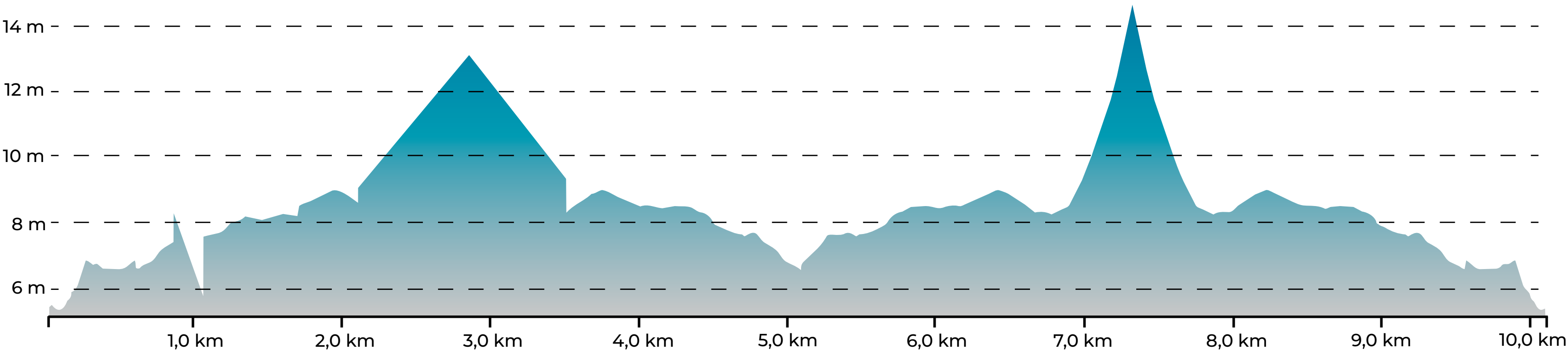
CIRCUITO TROTE

10 KM / 2 vueltas

El recorrido de carrera a pie cerrará 4 horas y 50 minutos despues de que el último atleta comience la natación. Cada atleta o equipo de postas tendrá 4 horas y 50 minutos para completar el recorrido.



ALTIMETRÍA RUN



POSTAS

- Los nadadores de las postas se deben encajonar en el último corral de la natación. Largarán inmediatamente después de la largada de los Age Group.
- Los competidores deberán esperar a su compañero en el sitio de transición, específicamente en los rack de bicicleta, donde deberán entregar el chip al siguiente competidor.
- Para que el siguiente competidor inicie su prueba, el chip debe estar debidamente entregado y adosado al participante.

Todos los miembros del relevo deben estar presentes y juntos durante el registro de atletas para recoger sus kit de competencia asignados. Los miembros del relevo no podrán recoger los kit de competencia de sus compañeros de equipo y no podrán registrarse si falta un miembro del equipo de relevo. Esto es por la seguridad y la responsabilidad legal de todos los atletas durante el evento.

Cada miembro del equipo debe firmar el formato de exoneración y recoger su kit. Para el ingreso de la bicicleta y artículos personales a la zona de transición, sólo está permitido que ingrese el relevo ciclista. Habrá una zona designada para los relevos entre la llegada de natación y la entrada a la zona de transición. El relevo ciclista deberá permanecer dentro de esta zona para hacer el intercambio del chip con el relevo correspondiente. Los atletas de relevos deben mantener la correa con el chip en su tobillo en todo momento. Los atletas deben realizar la transferencia del chip de tobillo a tobillo en la zona de relevos especificada en la transición. Los atletas no deben correr en ningún momento con el chip en sus manos para garantizar una lectura precisa del chip. El chip de cronometraje actúa como el 'testigo', y los atletas deben entregar la correa/chip de cronometraje para avanzar a la siguiente disciplina. No hacerlo resultará en una descalificación (DQS).

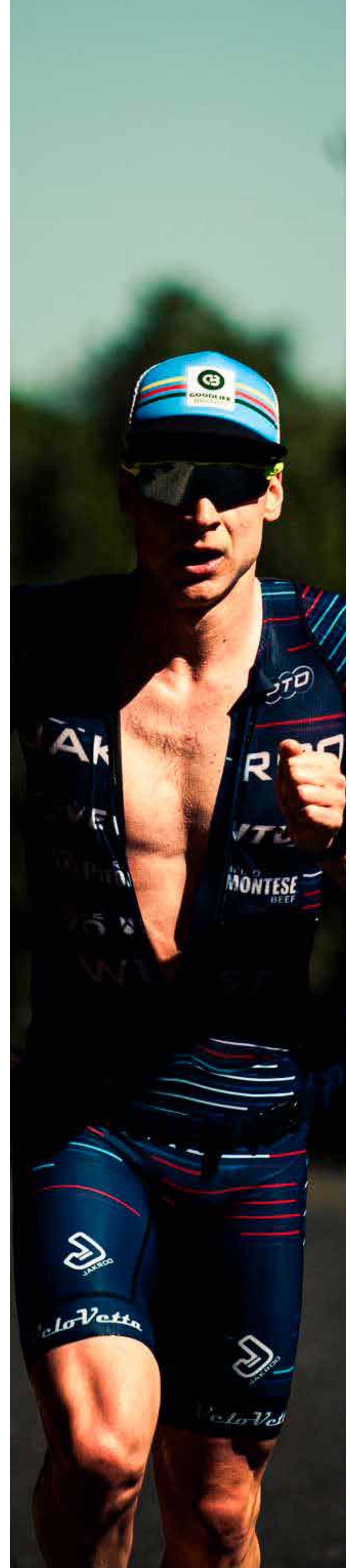


CIRCUITO TROTE

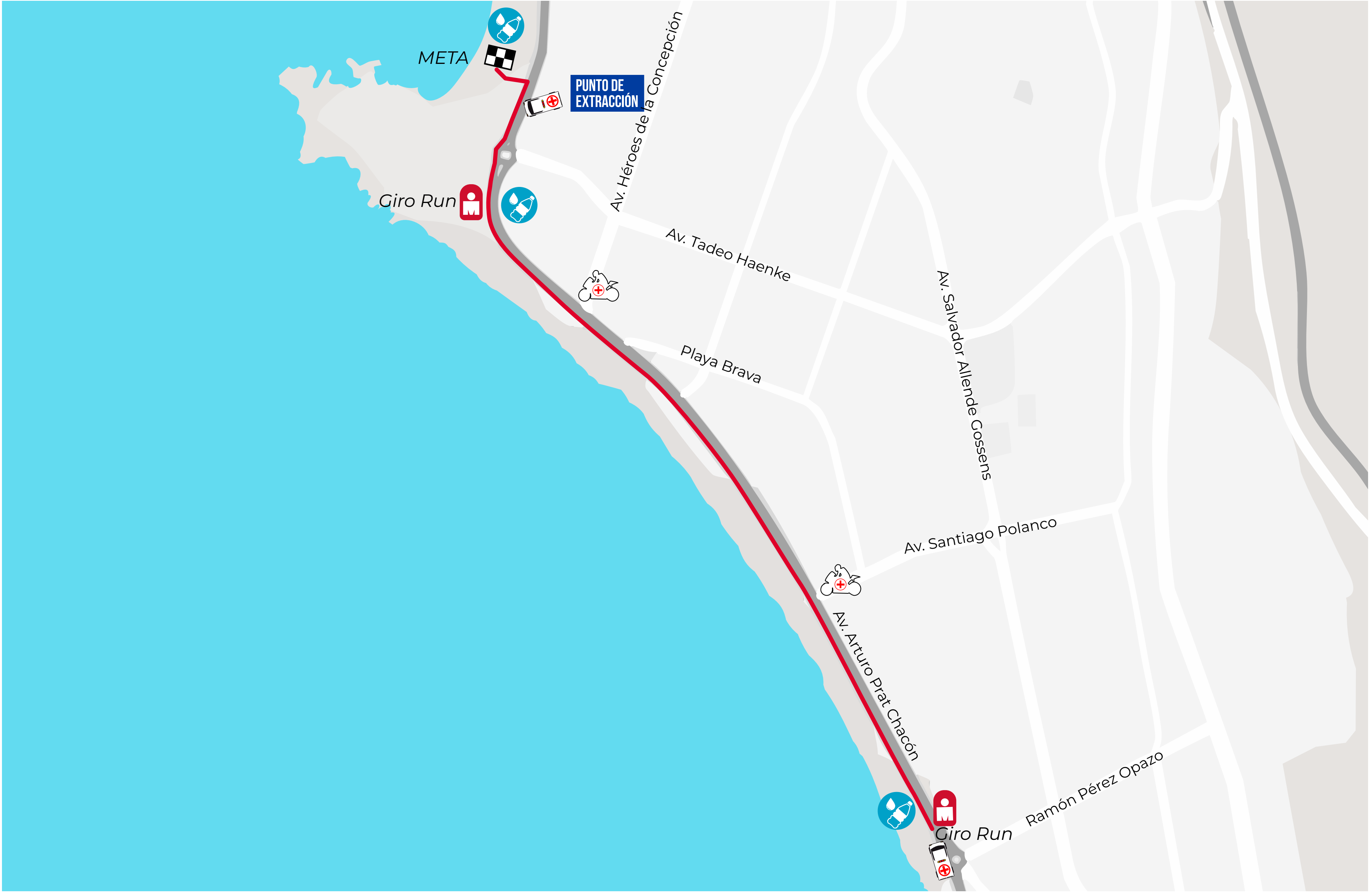
El circuito de trote comienza en el paseo Peatonal Cavanha, avanzan en dirección sur hasta cruzar calle Filomena Valenzuela, continúan su recorrido y avanzan por la ciclovía de calle Capitán Roberto Pérez, luego avanzan por el paseo peatonal ubicado frente a Playa Brava, y continúan su recorrido pedestre, hasta realizar un giro en U a la izquierda a la altura de la Rotonda Chipana.

Retornan en dirección norte sobre la ciclovía ubicada en Playa Brava, avanzan hasta realizar un giro en U a la izquierda, colindante a calle Capitán Roberto Pérez, continúan su recorrido y avanzan por el paseo peatonal ubicado frente a Playa Brava, hasta realizar un giro en U a la izquierda a la altura de la Rotonda Chipana, retornan en dirección norte sobre la ciclovía ubicada en Playa Brava (realizados los 2 giros).

Avanzan y doblan a la derecha en calle Capitán Roberto Pérez, continúan su recorrido por el costado de la rotonda Cavanha, para dirigirse al lugar de META, la cual se encuentra ubicada sobre la playa Cavanha, colindante al Estadio Arena Cavanha.



PUNTOS DE HIDRATACIÓN



-  Hidratación
-  GIRO RUN
-  Servicios médicos
-  Generade
-  Fruta

ETAPA TROTE

REGLAMENTO TROTE

Los atletas deben llevar su dorsal con el número emitido por IRONMAN en el frente del cuerpo y la pechera y debe estar bien visible en todo momento durante la etapa de la carrera a pie. Los números de dorsales identifican a los atletas oficiales en la carrera.

Queda prohibido doblar, cortar, alterar intencionalmente de cualquier manera o no utilizar la pechera con el número, lo que puede provocar la descalificación.

Cualquier artículo que deba ser desechado incluidos, entre otros, botellas de agua, envoltorios de geles, envoltorios de alimentos, piezas dañadas de bicicleta o vestimenta, solo pueden ser desechadas en las zonas de desechos designadas en cada estación de ayuda.

*Nota: Debido a reglas generales del evento, tirar basura de manera intencional será motivo de descalificación.

Los uniformes que tengan un cierre frontal no pueden estar abiertos más abajo del esternón (DSQ si no se soluciona de inmediato).



5150 RUN SMART

TIPS PARA UN TROTE SEGURO Y EFECTIVO

ANTES DE LA CARRERA

1 | TODO COMIENZA CON TUS ZAPATILLAS

Prueba varios pares y revisa posibles zonas de roce, ampollas o puntos donde se sientan demasiado ajustadas.

La regla NNORD (Nothing New on Race Day) es clave: adquiere tus zapatillas nuevas con algunas semanas de anticipación para usarlas y adaptarlas antes del día de la carrera.

Los cordones deben quedar firmes pero cómodos. Es común volver a ajustarlos a mitad del recorrido para compensar la hinchazón del pie.

El uso de calcetines es una preferencia personal. Asegúrate de probar previamente la combinación zapatilla/calcetín - o zapatilla sin calcetín - en entrenamientos antes del día de la carrera.

2 | MANTENTE SALUDABLE

Planifica la semana previa junto a tu entrenador o compañeros de entrenamiento para asegurar el descanso adecuado y una correcta bajada de carga (taper).

Aborda a tiempo cualquier molestia o lesión persistente.

Compite acompañado: correr con amigos también suma en lo mental.

TIPS PARA UN TROTE SEGURO Y EFECTIVO

3| CONOCE LOS DETALLES DE LA CARRERA

¿Cuál es el pronóstico del tiempo para el día de la competencia?

¿Cómo es el terreno: con subidas, plano, ondulado, de tierra, sendero o pavimento?

¿Dónde estarán ubicados los puestos de abastecimiento?

¿Cuál es el recorrido?

¿Qué opciones de nutrición e hidratación estarán disponibles durante el segmento de carrera a pie?

DURANTE LA CARRERA/ DÍA DE LA CARRERA

4| NO CAMBIES TU RUTINA SOLO PORQUE ES EL DÍA DE LA CARRERA

Sigue tu planificación y respeta el plan que preparaste para el día de competencia.

5| SÉ RESPETUOSO CON OTROS CORREDORES Y CON EL EVENTO

Dirígete a tu posición de largada asignada.

Ten en cuenta a otros corredores al adelantar.

Escucha y respeta las indicaciones de los oficiales de carrera.

6| CONOCE TU RITMO

Durante el entrenamiento, trabaja con tu entrenador o con tus dispositivos de entrenamiento para definir el ritmo de carrera deseado y practícalo en las semanas previas al evento.

Reconoce las señales de que te estás saliendo de tu ritmo, como una frecuencia cardíaca más alta de lo habitual o fatiga muscular, y prepárate para ajustar tu plan según sea necesario. Evalúa si se trata de una dificultad momentánea o si debes bajar la intensidad.

Entrena en distintas condiciones climáticas para entender cómo la temperatura y el clima afectan a tu cuerpo al correr.

TIPS PARA UN TROTE SEGURO Y EFECTIVO

7 | CONÓCETE A TI Y A TU CUERPO

Escucha a tu cuerpo. Identifica los signos de deshidratación o sobrecalentamiento para actuar de inmediato el día de la carrera y mantener tu ritmo.

Escucha a tu estómago. El “bonking” y el déficit calórico son algunos de los principales desafíos. Reconoce cuándo tus niveles de energía están bajos y necesitas reponer calorías.

Realiza entrenamiento cruzado si es necesario y aborda las lesiones de forma inmediata.

Respetar los días de descanso.

DESPUÉS DE LA CARRERA

8 | MANTENTE EN MOVIMIENTO

Enfría y estira. Continúa caminando después de cruzar la meta durante al menos 10 minutos para permitir que el cuerpo baje progresivamente tras las exigencias de la carrera.

Abrígate. Incluso en días cálidos, es importante contar con una prenda de abrigo, ya que el cuerpo comienza su proceso de recuperación tras el esfuerzo.

9 | RECARGA ENERGÍA Y RECUPÉRATE

Aliméntate bien después de la carrera para recuperar tus niveles de energía.

10 | ACTIVA EL CUERPO AL DÍA SIGUIENTE

Una activación ligera puede ser una carrera suave, un pedaleo liviano, una sesión de natación o simplemente una caminata. La clave es mover el cuerpo para favorecer el flujo sanguíneo hacia los músculos que trabajaron intensamente el día anterior.



DESPÚES DE LA CARRERA

IQUIQUE
5i50[®]
TRIATHLON
TARAPACÁ | CHILE

RETIRO DE BICICLETAS Y RECOLECCIÓN DE BOLSAS

PASOS

1.

Retirar bolsa en Guardarropía zona playa.


2.

Se solicitará el número de dorsal de competidor y/o la pulsera de competidor para retirar tus pertenencias.


3.

Retirar bolsa de T1 en perchero número 1.


4.

Retirar bicicleta.


5.

Retirar bolsa de T2 en perchero número 2.


6.

Retiro de pulsera de competidor. No se permitirá nuevamente el acceso.


7.

Salida por Avenida Arturo Prat Chacón.



CEREMONIA DE PREMIACIÓN

La premiación por categorías del 5150 IQUIQUE 2026 se realizará a las 12:00 en el Estadio Arena Cavanha.



REST AREA Y META

El Rest Area es una zona de tránsito exclusiva para los triatletas al finalizar la competencia, a la cual se accede únicamente con la pulsera oficial.

En el ingreso encontrarás apoyo médico, disponible para una primera evaluación y asistencia inmediata.

Más adelante, podrás retirar productos de nuestras marcas, los cuales se canjean presentando tu número de competencia.

- Medalla

- Hidratación oficial

- Guardarropía

- Zona recuperación

- Fruta

- Comida

Te recordamos que el Rest Area funciona como un espacio de circulación continua. Por favor, evita permanecer más tiempo del necesario, de modo que todos los triatletas puedan acceder y recuperarse adecuadamente.

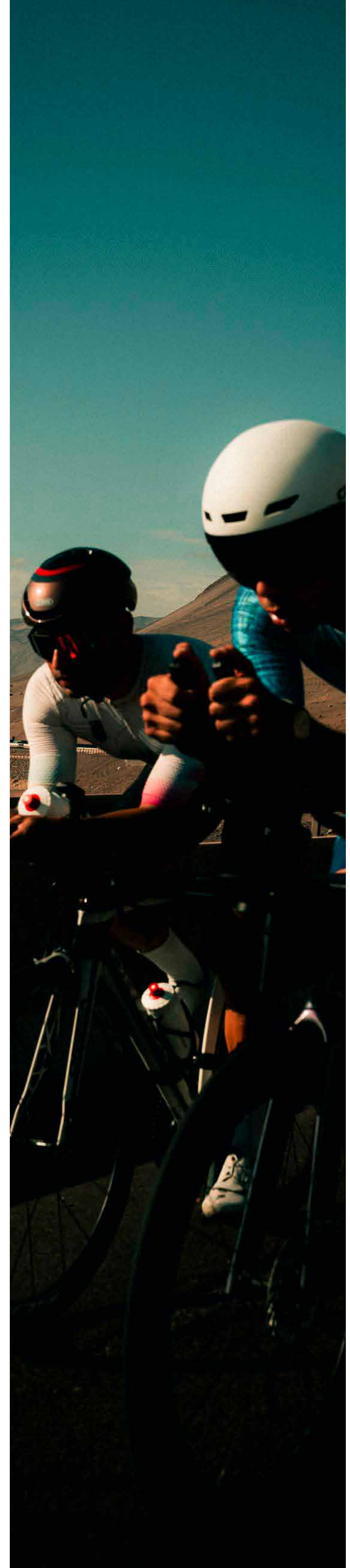
Una vez finalizado tu paso por esta zona, te invitamos a disfrutar del Fan Fest oficial de la carrera, donde tu familia y amigos podrán esperarte para celebrar juntos.



FAN FEST

Después de cruzar la meta del 5150 IQUIQUE 2026, la celebración continúa en el Fan Fest, un espacio especialmente pensado para que triatletas, familias y amigos se reúnan, descansen y disfruten juntos del momento post carrera. Ubicado en el sector nororiente del Estadio Arena Cavancha, justo después del Rest Area, el Fan Fest será el punto de encuentro perfecto para compartir la alegría de haber completado el verdadero desafío.

Te esperamos para cerrar esta jornada inolvidable como se merece: rodeados de buena vibra, sonrisas y celebración. El 5150 IQUIQUE 2026 no termina en la meta... continúa en el Fan Fest.





INFORMACIÓN GENERAL

IQUIQUE
5i50[®]
TRIATHLON
TARAPACÁ | CHILE

REEMBOLSOS Y TRANSFERENCIA DE CUPOS

Al inscribirse en el 5150 IQUIQUE 2026, el atleta entiende, conviene y acepta que la cuota de inscripción es personal e intransferible y se rige por las condiciones establecidas en el waiver oficial del evento y las políticas generales de IRONMAN a nivel mundial.

Reembolso por razones médicas:

La inscripción será reembolsable en un 50% únicamente en caso de imposibilidad de participar por razones médicas siempre que:

- El atleta notifique su situación a más tardar el 31 de mayo de 2026.
- La solicitud sea enviada al correo oficial: 5150IQUIQUE@CDUC.CL
- La solicitud cuente con la aprobación del organizador.
- Se adjunte un certificado médico válido que respalde la imposibilidad de competir.

Fuera de estas condiciones, no se realizarán reembolsos totales parciales.

Transferencia de cupos:

La cuota de inscripción no es transferible a otra persona y no puedes ser utilizada en otros eventos IRONMAN, ni en futuras ediciones de esta carrera, ni en eventos organizados por CDUC. Asimismo, no se permite el traspaso, cesión, o reventa del cupo bajo ninguna circunstancia.



ORGANIZA



36
AÑOS
DE TRIATLÓN



IMPORTANTE: **DECLARA TU BICICLETA**

ANTES DE VIAJAR A IQUIQUE

IQUIQUE
5i50[®]
TRIATHLON
TARAPACÁ | CHILE



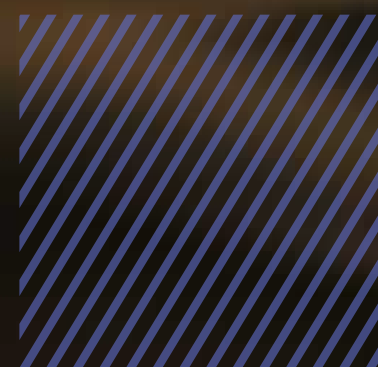
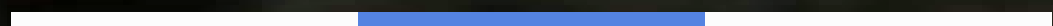
Ilustre
Municipalidad
de Iquique


COLLAHUASI



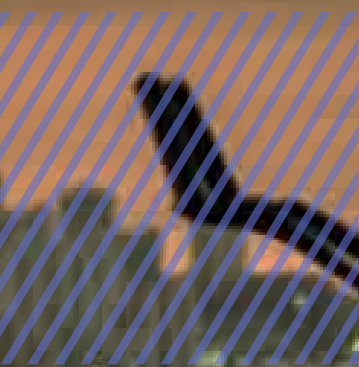
Si participarás
en el **5150**
IQUIQUE
TRIATHLON

y viajarás con tu bicicleta,
recuerda que Iquique
opera bajo régimen de
Zona Franca, por lo que
te recomendamos realizar
la declaración
correspondiente antes
de tu viaje.

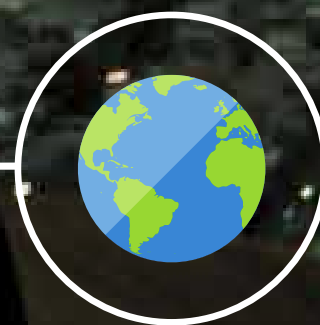




IQUIQUE
5i50[®]
TRIATHLON
TARAPACÁ | CHILE



Si viajas desde otra ciudad de Chile,
debes completar la Declaración de Salida Temporal de Efectos de Turistas (DSTET).



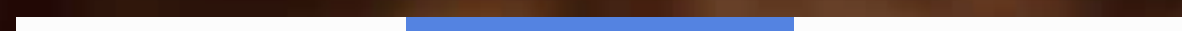
Si ingresas desde el extranjero,
debes completar la Declaración de Admisión Temporal de Efectos de Turistas (DATET).



Para realizar el trámite necesitarás información como:

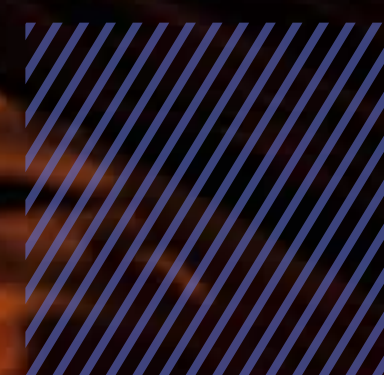
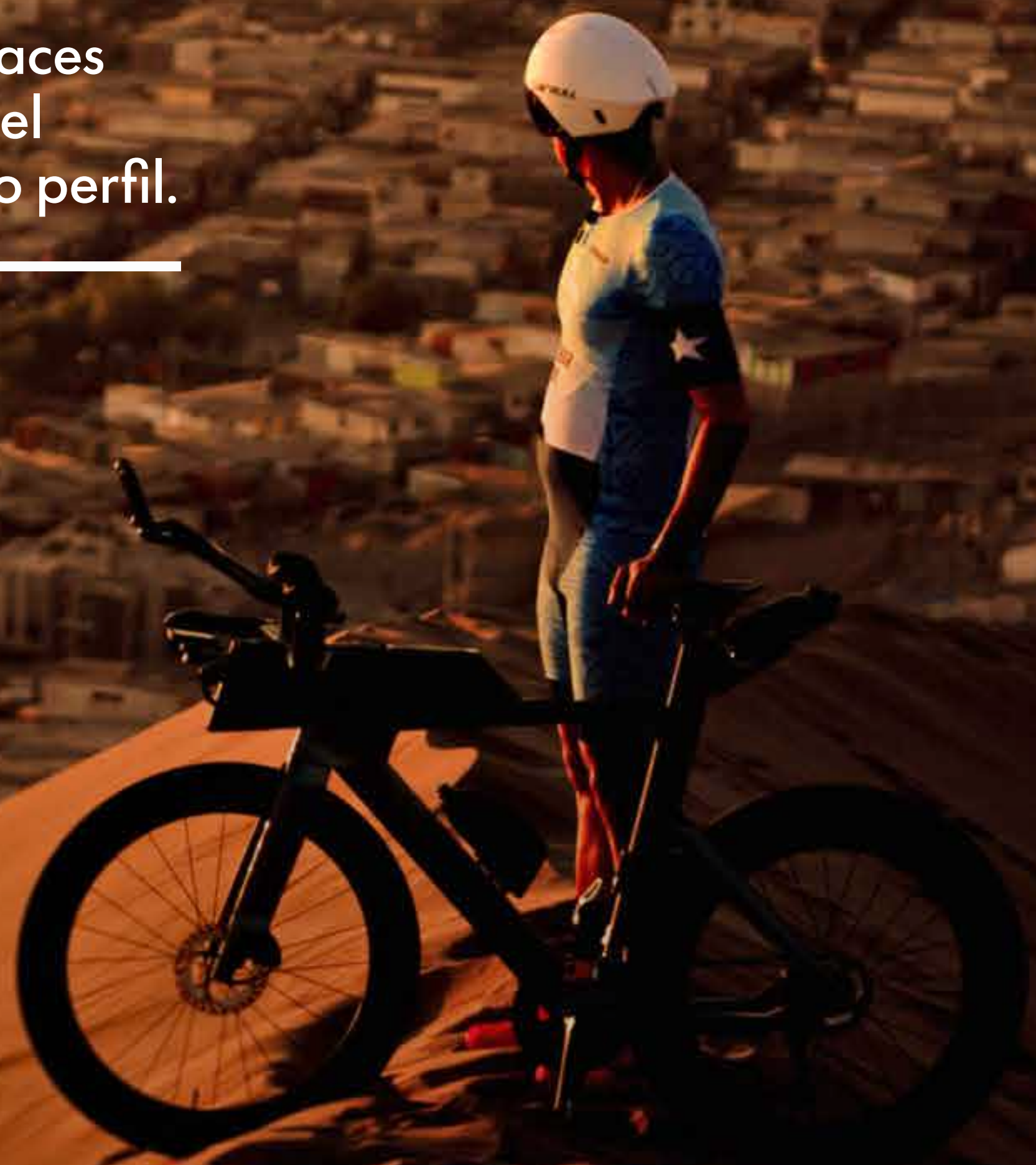
- Marca y modelo de la bicicleta
- Color
- Número de serie o marco
- Tipo de bicicleta
- Accesorios relevantes

Te recomendamos realizar este trámite con anticipación y conservar la documentación durante todo tu viaje.





**Si necesitas
declarar
tu bicicleta,**
encontrarás toda la
información y los enlaces
correspondientes en el
link fijado en nuestro perfil.



¡LA ZOFRI TE ESPERA!

Retira tu Kit de competencia en ZOFRI y
descubre todo lo que la Zofri tiene para ti



Jueves 25 al
Sábado 27 de junio



De 11:00 a 19:00
Sábado 11:00-17:00



ZOFRI

ORGANIZA



36
AÑOS
DE TRIATLÓN

CHECKLIST DEL TRIATLETA

PRE CARRERA

- ☐ Registro
- ☐ Documento de identificación con foto o ID
- ☐ Chequea tu bike
- ☐ Planifica rutas y prueba tu nutrición

DÍA DE LA CARRERA - NATACIÓN

- ☐ Chip de cronometraje
- ☐ Traje de neopreno
- ☐ Gafas (considere un par más)
- ☐ Gorro oficial (proporcionado en el check in)
- ☐ Tapones para los oídos/tapón nasal (opcional)

DÍA DE LA CARRERA - BICI

- ☐ Casco
- ☐ Zapatos y calcetines para bicicleta
- ☐ Reloj
- ☐ Dorsal
- ☐ Kit de reparación de bicicletas
- ☐ Nutrición extra
- ☐ Hidratación

DÍA DE LA CARRERA - TROTE

- ☐ Cinturón de carrera o impermeables
- ☐ Número de dorsal
- ☐ Gorra/Visera
- ☐ Zapatillas y calcetines para correr
- ☐ Anteojos
- ☐ Botella de agua

VARIOS

- ☐ Vaselina
- ☐ Gel antibacteriano
- ☐ Monitor de frecuencia cardíaca y cinta para el pecho
- ☐ Toalla
- ☐ Bálsamo labial
- ☐ Protector solar

IQUIQUE 5i50[®] TRIATHLON TARAPACÁ | CHILE

ORGANIZA



36
AÑOS
DE TRIATLÓN

AUSPICIAN



Ilustre
Municipalidad
de Iquique



COLLAHUASI
MUCHO MÁS QUE COBRE



TRIZONE
swim/bike/run

ZOFRI



SOCKS LAB
SANTIAGO • CHILE

TDEPORTES
NADA ES IMPOSIBLE

226ERS



Industrias San Miguel



AGUA



Rutas
del Desierto



CLÍNICA
REDSALUD
IQUIQUE



**PAPA
JOHNS**



PATROCINAN

SERNATUR
Región de Tarapacá



Ministerio del
Deporte

Gobierno de Chile



Chile
we CARE



MEDIA PARTNERS



ADN 91.7



DREMS



**Triatlón
Chile**
FEDERACIÓN CHILENA DE TRIATLÓN



GTM
GOBIERNO MUNICIPAL DE TUBBIA



**TERMINAL
AGROPECUARIO**
IQUIQUE S.A.



CARABINEROS DE
CHILE



Municipalidad de Iquique



Municipalidad de Tumbaco

COLABORAN