

# TOUGHMAN **HALF**<sup>®</sup>

TRIATHLON  
ATACAMA  
VALLEY



Copa  
Candelaria  
COPIAPÓ 2019

## RACEBOOK

DISTANCIAS: HALF / CUARTO / SPRINT

**19**  
MAYO

COPIAPO  
**2019**

Organiza:



Auspician:





Colaboran:





# LA CARRERA

## BIENVENIDOS

A la primera versión del **TOUGHMAN HALF SERIES TRIATHLON** Copiapó 2019, competencia fundamental de distancia half, que incorpora a distancia de cuarto y octavo, de modo permitir a los que están en ciclos de carga o iniciándose en el Triatlón puedan vivir la experiencia en un evento de primer nivel.

El circuito Mundial TOUGHMAN, tras 4 años de desembarcar en Chile de la mano de triatletas.cl ha experimentado un crecimiento explosivo con ya 5 plazas de la franquicia en Chile, producciones de buena factura y lo mas importante, entregando cupos en cada una de sus categorías a la gran final de Nueva York, que cada año reúne a los ganadores de cada una de las carreras del circuito alrededor del mundo, dando a nuestros deportistas la posibilidad de medirse en un evento internacional de primer nivel.

Agradecemos a nuestros deportistas, Ministerio del Deporte, agradecimiento a la Junta de Vigilancia del Río Copiapó y autoridades locales, y a cada una de las marcas que nos apoyan, para permitirnos que el Triatlón sea un bien común, al alcance de todos, a lo largo de todo Chile.

Leer bases y reglamento de competencia, en:

[www.triatletas.cl](http://www.triatletas.cl)

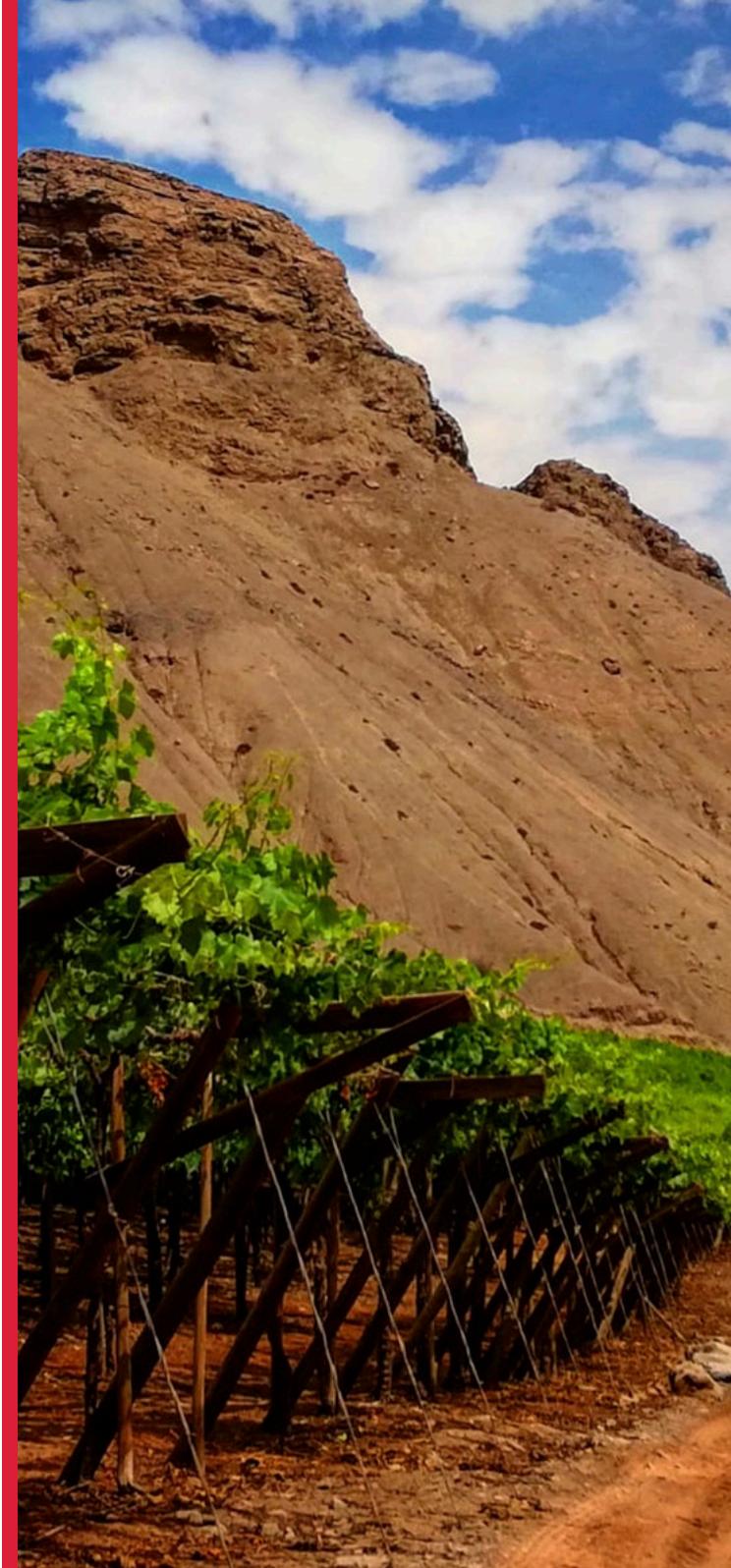
# PROGRAMA

## SÁBADO 18 DE MAYO

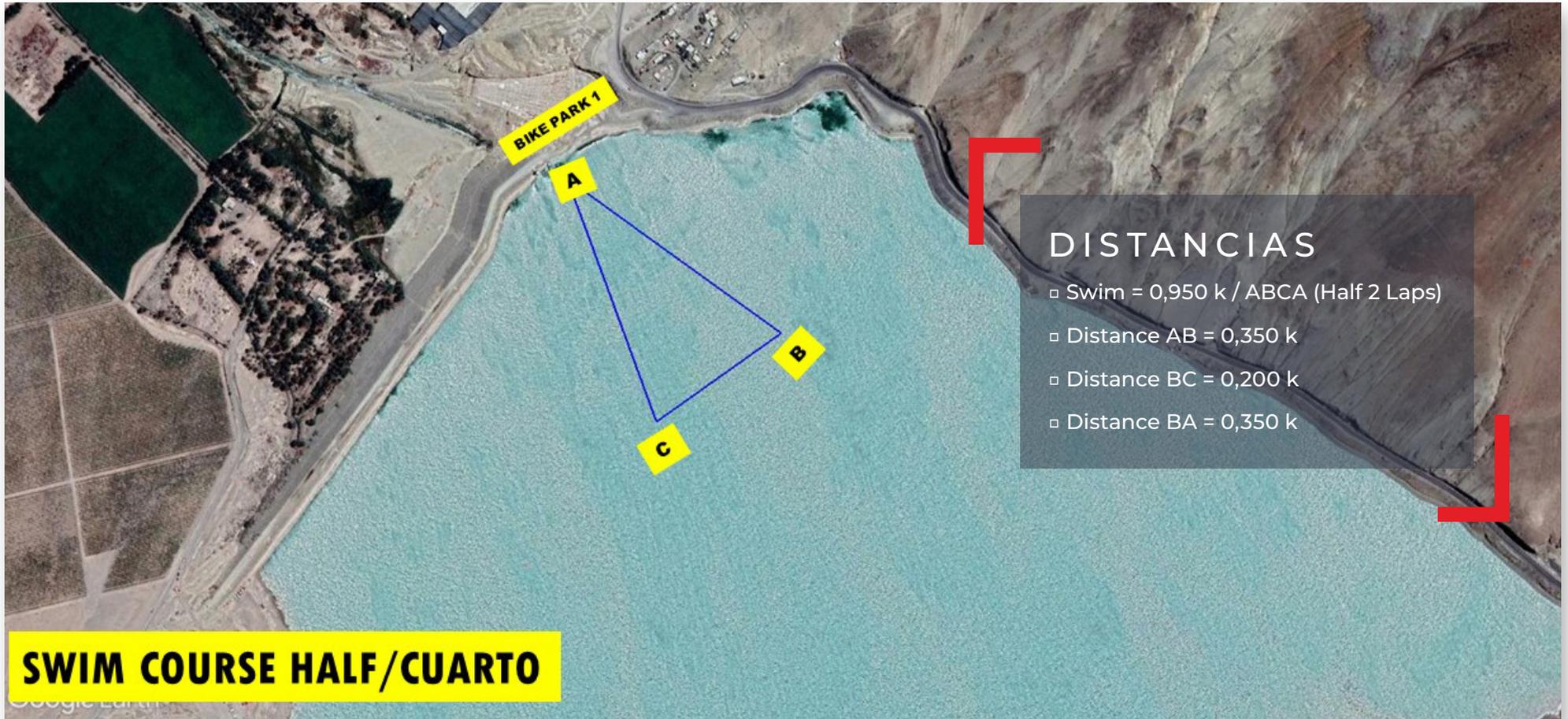
ACTIVIDAD	HORA INICIO	HORA FIN	LUGAR
Acreditación Adultos Half, Cuarto y Octavo	16:00	18:30	HOTEL ANTAY
Charla Técnica Half y Cuarto	18:30	19:00	HOTEL ANTAY
Cena de Pastas	19:00	20:00	HOTEL ANTAY

## DOMINGO 19 DE MAYO

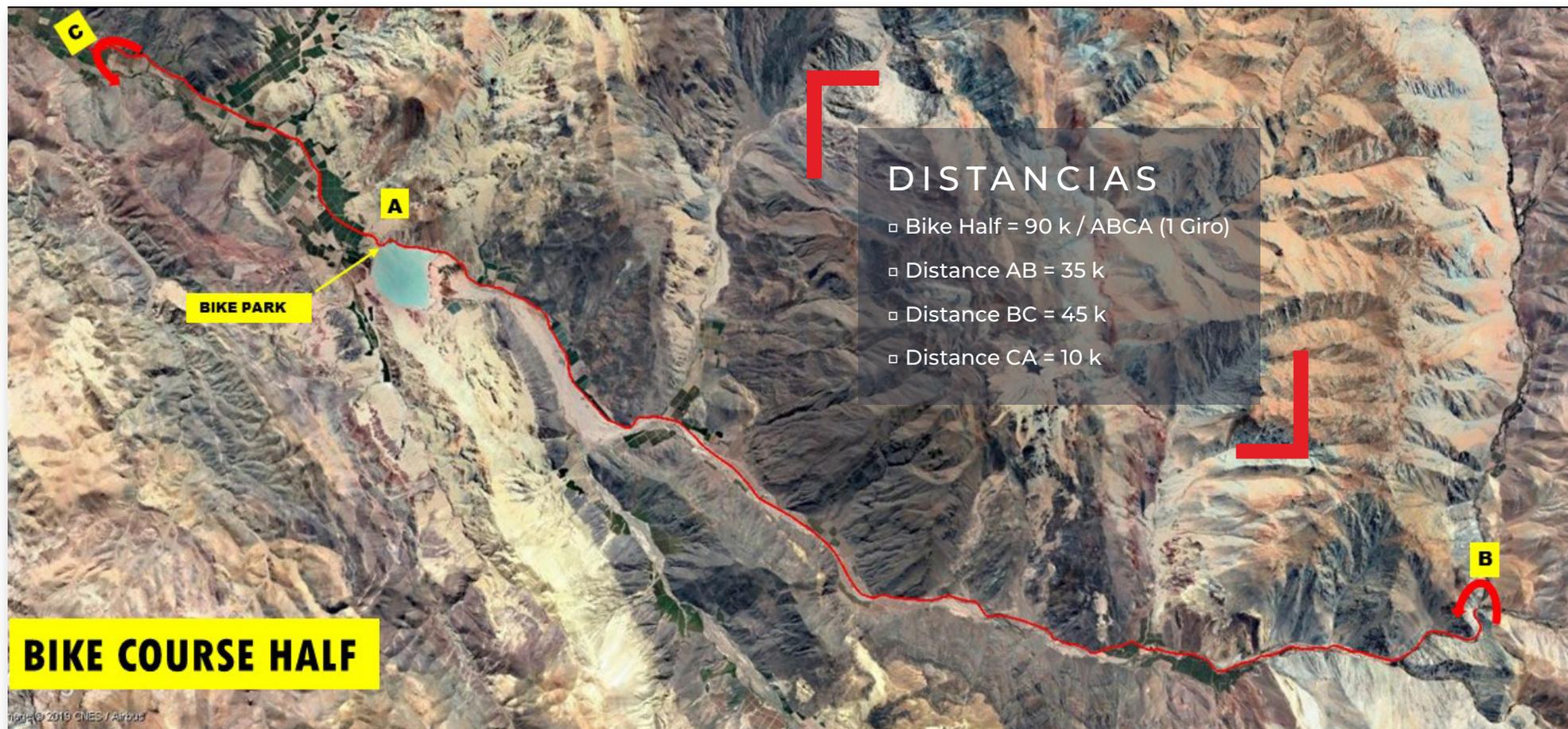
ACTIVIDAD	HORA INI	HORA FIN	LUGAR
Traslado a Tranque Lautaro	06:00		HOTEL ANTAY
Ingreso a Bike Park	07:30	08:30	Tranque Lautaro
Últimas Indicaciones	08:35	08:40	Tranque Lautaro
Largada Toughman Half	08:45		Tranque Lautaro
Largada Cuarto	08:45		Tranque Lautaro
Largada Octavo	09:00		Tranque Lautaro
Hora de corte etapa de ciclismo	13:30		Tranque Lautaro
Hora corte distancias Cuarto y Half	16:00		Tranque Lautaro
Premiación	16:00	16:30	Tranque Lautaro



# SWIM COURSE HALF / CUARTO



# BIKE COURSE HALF



# BIKE COURSE CUARTO



# RUN COURSE HALF



# RECOMENDACIONES FINALES

El triatlón es una competencia de largo aliento para lo cual es fundamental una preparación previa ordenada y planificada.

Lee cuidadosamente las bases de la competencia y toma los resguardos de tiempo para estar en cada una de las activaciones de la carrera.

Ser parte de la historia, en la primera vez que se realiza un triatlón half en este paraíso natural, trae un tremendo compromiso y responsabilidad con el lugar, su orden y estabilidad ecológica. No botar basura durante el trayecto es una obligación.

Terminando la etapa de natación te recomendamos un pataleo vigoroso en los últimos 50 metros de modo llevar sangre a las piernas y tener una transición cómoda.

En el últimos kilómetro de ciclismo baja la carga de modo dar descanso a las piernas para enfrentar la etapa de pedestrismo, especialmente duro en esta competencia.

## INFORMACIÓN IMPORTANTE

**Leer bases y reglamento  
de competencia, en:**

**[www.triatletas.cl](http://www.triatletas.cl)**

**Contacto y emergencias**

**+56 9 5774 4225**



# RECOMENDACIONES FINALES LIST

## COMPETENCIA

- Malla, peto, body competencia
- Polera de premiación
- Cinturón para número
- Toalla Transición
- Powergel
- Hidratación
- Alimentación especial (power bar)
- Jockey o visera o cintillo

## NATACIÓN

- Anteojos (2)
- Gorra(2)
- Sunga
- Traje Agua
- Vaselina si usa traje
- Bolsas de etapas

## CICLISMO

- Casco
- Zapatos
- Anteojos
- Guantes si hay frío
- Caramayolas
- Llaves allen
- Llave de pedal
- Llave de piñón
- Bombín de pie
- Cámaras de repuesto y herramientas
- Ruedas de repuesto
- Lubricante
- Paños para limpieza
- Elásticos

## TROTE

- Zapatillas de carrera
- Shorts o body
- Mangas si hay frío
- Calzas si hay frío
- Protector Solar
- Cortaviento o chaqueta
- Calcetines post carrera
- Guantes si hace frío

# REGIÓN DE ATACAMA

## COPIAPÓ Y ALREDEDORES

### Conozca Atacama

Una región inexplorada, donde la tierra y el cielo se dan la mano en la naturaleza viva y desnuda. Conozca las playas, valles, salares sin rastro ni tiempo de nuestra tierra mate y soleada, en que florece el desierto y maduran las vidas y las piedras.

Cordones montañosos encajonan el sol e hilos de agua cortan la aridez y el silencio del desierto en fajas verdes serpenteadas por caminos cornisa, que nos llevan a pueblos con pasado, aferrados a la vida.

Venga a descubrir el encanto de un milagro inmenso y silencioso, que se esconde tras los cerros y aparecen en la costa, los valles y la inmensidad de la puna y el desierto.



#### Laguna Verde

Este lago está aparentemente desprovisto de vida a causa de la extremada salinidad de sus aguas, las cuales se caracterizan por poseer un bello color verde cerúleo.

Ocupa el fondo de un profundo valle casi circular ( circo ) rodeado de volcanes siempre cubiertos por nieve, tales como el Nevado Ojos del Salado,

El Muerto y el Nevado Incahuasi entre otros pertenecientes a la cordillera de los Andes. La fauna de la zona es muy escasa debido a la gran aridez y al clima extremado.

Unos 35 kilómetros al suroeste de este lago se encuentra el salar de Maricunga.

# DESTINOS PARQUES NACIONALES



## Parque Nacional Llanos de Challe

Ubicado a 50 km al norte de Huasco. Puede llegar por la Ruta 5 Km 668, o por el camino costero que une Huasco y Carrizal Bajo. Está inserto en lo que se denomina "Desierto Costero" y es de temperatura templada con un promedio de 15°. El imperdible de este parque es el desierto florido, es donde se puede apreciar en mayor medida este fenómeno, además de atributos escénicos, ecológicos y culturales.



## Parque Nacional Pan de Azúcar

Ubicado a 190 km al noreste de Copiapó. Con un atractivo farellón costero de relieve, cuenta con senderos habilitados para trekking y paseos en bicicleta. Podrá observar flora y fauna del desierto. Gracias al buen clima es posible visitarlo todo el año. Pase por la oficina de administración del parque, atienden de 8:30 a 18:00 hrs, y solicite material y documentación para su viaje.



## Parque Nacional Nevado Tres Cruces

### Salar de Maricunga

A 185 km al noreste de Copiapó, se accede por ruta Camino Internacional, transitable todo el año, a una altura de 3700 m.s.n.m. Rodeado de cerros con altura, grande, blanco, solitario y con lagunas con flamencos, es el salar más austral de Chile. El clima es seco y frío, produciéndose nevazones y fuertes vientos en invierno.

# NEVADOS OJOS DEL SALADO

## VOLCÁN



Es la cumbre más alta de Los Andes Chilenos y el volcán activo más alto del mundo. Se ubica en la Puna de Atacama, a 269 km al noreste de Copiapó por el camino Internacional hacia el Paso de San Francisco, Latitud sur de 27°, 08" y 68°, 35" longitud oeste de Greenwich en la frontera con la República Argentina.

Su nombre se debe a los enormes depósitos de sales, aparentemente lagunas salinas que hay en diversos sectores.

La temperatura varía según la altura y las épocas del año, entre 10 y 40° C bajo cero. Existen vientos de 40 a 150 kms. por hora. Su altura es de 6.893 m.s.n.m. Sus dos últimas erupciones fueron registradas en los años 1937 y 1956.

### Datos útiles:

- Época preferente de ascensión: entre los meses de octubre a abril (dependiendo de las condiciones climáticas)
- Tiempo necesario mínimo para ascensión: 8 a 10 días
- Refugios: Refugio Universidad de Atacama (5.200 m.s.n.m) Refugio César Tejos (5.750 m.s.n.m)
- Es necesario realizar las excursiones en vehículo de doble tracción.
- Llevar el combustible necesario para el vehículo, considerando el trayecto de ida y de vuelta ya que no es posible aprovisionarse durante el viaje y las condiciones del camino sumado a la altura generan más consumo de combustible.

- No olvidar que es una zona muy árida, y se debe llevar el agua necesaria.
- Realizar el ascenso con un guía, un conocedor de la zona y de la cordillera, el ascenso no tiene dificultades técnicas, solo los últimos 50 mts (borde del cráter), lo que exige escalar en roca con una dificultad aproximada de tercer grado.
- Es una ascensión interesante, dura, pero requiere de una buena condición física y una adecuada aclimatación a la altura.

### \*Montañistas extranjeros:

Deben solicitar permiso a la dirección de fronteras y límites (DIFROL) a través del sitio web:

<http://www.difrol.cl/autorizaciones/expediciones-de-andinismo-y-aventura.html>

# CIUDAD DE COPIAPÓ

## ATRATIVOS



### Copiapó

Capital de la tercera región, la ciudad se emplaza en el valle del río Copiapó y es el principal centro urbano de la zona con una importante actividad minera y agrícola, que exporta uva a los mercados orientales, norteamericanos y europeos.

Copiapó es una ciudad que cuenta con monumentos nacionales y una importante historia que recuerda

el auge de Chañarcillo con la explotación de oro y plata. Además su vegetación convive con lo urbano, con pimientos localizados en la Plaza de Armas.

La arquitectura es característica y declarada patrimonio, dentro de las cuales sobresalen la Casa Matta, la Iglesia Catedral, la Casa de los Ex Empleados de Ferrocarril y la primera Estación de Ferrocarriles.

### Información del Destino:

**Atracciones:** Servicios urbanos. Interés arquitectónico.

**Actividades:** Mountainbike, sandboard, picnic, contemplación flora y fauna, fotografía.

**Ubicación:** Atacama

### Cómo llegar:

Santiago, Iquique, Antofagasta, Calama-Copiapó: vía aérea.

Cualquier punto del país-Copiapó: vía terrestre por Ruta 5 Norte a través de transporte público y privado.

Argentina-Copiapó: vía terrestre desde el Paso San Francisco con 280 km de distancia y luego hasta La Rioja y Catamarca con 500 km. Transporte privado y vehículos de doble tracción.

**Cuando Ir:** Todo el año

### Clima:

Desértico con temperaturas homogéneas en la costa. La temperatura máxima promedio es de 18,4° C y la mínima de 4,9° C. Las precipitaciones son casi nulas pero con abundante nubosidad costera, con una máxima promedio de 14,8 mm.

### Servicios:

Alojamiento, alimentación, transporte, esparcimiento.

### Alrededores:

Camino del Inca, Cascada Río Lamas, Desierto de Atacama, El Salvador, Laguna Santa Rosa, Laguna Verde, Parque Nacional Nevado Tres Cruces, Poblado de Los Loros, Salar de Maricunga, Termas de Río Negro, Totoral, Volcán Ojos del Salado.

# REGLAMENTO TÉCNICO

## REGLAMENTO DE NATACIÓN

1. El uso de la gorra de natación entregada por la organización es obligatorio.
2. El uso de traje de agua es obligatorio
3. Los nadadores, deberán hacer el circuito de acuerdo a lo indicado por el juez antes de la partida.
4. Cualquier ayuda externa será motivo de descalificación
5. No está permitido el uso de aletas, paletas, snorkel o cualquier elemento flotante.
6. Se nadara 950 metros
7. El tiempo máximo de Natación es de 30 minutos. A partir de esa hora serán llevados a la orilla y podrán continuar la competencia una vez que salga el ultimo del agua y con 15 minutos de penalización.

## REGLAMENTO DE CICLISMO

1. El drafting no es permitido
2. Cazco, poleras y zapatos deben ser usados durante todo el circuito de ciclismo.
3. El casco debe ser abrochado antes de sacar la bicicleta de su posición en el parque de ciclismo.
4. Al ingresar a T2 de la etapa de ciclismo El casco solo puede ser desabrochado una vez colocada la bicicleta en el parque de ciclismo.
5. Habrá una zona de weel stop, para caso de cambio de ruedas. Solo se puede llegar y acceder a esta en el sentido de giro de circuito de ciclismo. A no ser que el deportista pinche o necesite cambio de ruedas a menos de 100 metros pasado el weel stop. En ese caso podrá regresar por fuera del circuito de ciclismo a hacer su cambio de rueda.
6. Los deportistas no deben realizar ningún avance sin su bicicleta. Si la bicicleta se descompone, el atleta puede continuar con la etapa de ciclismo corriendo o caminando mientras empuja o lleva la bicicleta, siempre que dicha acción no obstruya o impida el progreso de otros atletas.
7. Los atletas deben tener el número en el casco para bicicleta en la parte frontal; (Sanción de tiempo para detenerse y continuar).
8. Está prohibido utilizar auriculares o audífonos durante la Carrera.
9. Al ser una competencia sin drafting los deportistas deberán mantener una distancia de 10 metros del deportista que va delante suyo, si quiere adelantarlo tiene 40 segundos para ello.

## REGLAMENTO DE TROTE

1. El número de trote, debe estar siempre visible en el frente del deportista.
2. Habrá un puesto de abastecimiento con isotónico y agua cada 2500 metros como máximo.
3. Una vez llegado a meta, cada deportista tiene un plazo máximo de 30 minutos para sacar su bicicleta del parque cerrado de ciclismo.
4. Los deportistas pueden correr, caminar o arrastrarse por medios propios en la etapa de pedestrismo.
5. Es responsabilidad de cada deportista conocer el circuito, contar sus giros y recorrer totalmente el circuito indicado en la charla técnica previa al evento.
6. Está prohibido realizar la etapa de pedestrismo con el torso descubierto

# BAGS PARK Y STREPEERS

- Al termino de la natación, antes de ingresar al bags Park, producción dispondrá servicio de streepers que le ayudaran a sacarse el traje de agua
- Al momento de la acreditación los deportistas se le entregara una bolsa Run y otra bike.
- Al ingresar al parque de ciclismo dejen colgadas en el bags park, ambas bolsas con todo sus elementos adentro. Solo los zapatos de ciclismo pueden quedar en las bicicletas opcionalmente
- Una vez terminada la etapa de nado, se dirigirán al parque de transiciones sacarán sus cosas de bike de la bolsa y pondrán en ella todos sus elementos de natación.
- Una vez terminada la etapa de ciclismo en T2, se dirigen a su número donde estará la bolsa con sus elemento de trote. Sacan las cosas de trote y dejan en esa bolsa sus elementos de ciclismo





---

 +56 9 5774 4225

 [boss@triatletas.cl](mailto:boss@triatletas.cl)

 [www.triatletas.cl](http://www.triatletas.cl)



Triatletas.cl