

TRIATLÓN JUVENIL DE LA FUNDACIÓN DE LAS ESCUELAS DE MAMARONECK

Participantes:

Nos dará mucho gusto verlos mañana en la mañana. El triatlón tendrá 3 partes. Vas a nadar, andar en bicicleta y correr, en ese orden. Debes terminar cada parte antes de empezar la siguiente. Tu objetivo mañana es divertirte. La manera más importante de divertirte en un triatlón es acabar. Vas a tener que guardar energía para el final del triatlón. Esto significa que no puedes nadar, andar en bicicleta o correr al máximo sino hasta el final de la carrera. Ve a un paso cómodo. Disfrutarás el triatlón mucho más.

Padres:

Los participantes deben presentarse en Hommocks antes de las 6:30AM mañana en la mañana. Los que lleguen tarde no podrán participar. Por favor marque claramente con el nombre del participante todos los artículos que usará en el evento. Habrá poco estacionamiento. Por favor camine al evento, maneje con otras familias, ó deje a su hijo. El área para que los padres puedan ver estará en la meta atrás de Hommocks en el círculo cerca del auditorio. Los espectadores no pueden estar en las áreas de transición.

Instrucciones:

Por favor lee estas instrucciones con cuidado.

Viernes en la noche:

1. Pon tu número de carrera en tu bicicleta y pon tu bicicleta en el área de transición.
2. Ve al salón N108/109 para una breve junta de orientación.

Sábado en la mañana:

Repórtate en el triatlón antes de las 6:30AM el sábado usando un traje de baño debajo de tu ropa. Trae un backpack con toalla y todos los artículos necesarios para tu carrera, claramente marcados con tu nombre.

1. Regístrate en la mesa de registro.
2. Pide que escriban en tu cuerpo tu número de carrera y tu edad.
3. Recoge un chip de carrera, haz que te lo activen, y ponlo en tu tobillo.
4. Ve al área de transición usando tu traje de baño. Deberías estar usando algún tipo de pants y sudadera para mantenerte caliente. Antes de entrar al área de transición, dile adiós a tus papás ¡¡y pídeles que te deseen buena suerte!! Debes localizar tu bicicleta rápidamente y arreglar tu área de transición con los siguientes artículos (Debes irte del área de transición antes de las 7:00):

* Casco de bicicleta con número de carrera en él

* Playera con número de carrera puesto con alfileres de seguridad

* Shorts y sudadera ó chamarra (optativo)

* Zapatos tenis

* Toalla

* Botella de agua y/ó Gatorade y cualquier snack que creas vayas a necesitar como plátanos, barras de energía, etc. ¡Nada pesado!

* Goggles y gorra de nadar

5. Deja los pants y sudadera y ve al área de transición de la alberca usando sólo tu traje de baño. ¡No olvides tus goggles y gorra de nadar! Tanto hombres como mujeres van a caminar a través de los vestidores de mujeres hacia el gimnasio.

6. En la puerta del gimnasio te vas a registrar y te dirán en cuál número de carrera vas a participar.

Voluntarios usando playeras del Triatlón estarán ahí a cada paso dirigiéndote a dónde ir. Si no estás seguro, acércate a cualquier voluntario y ellos te guiarán en la dirección adecuada. Y lo más importante... ¡¡Recuerda divertirte!!

Qué esperar durante la carrera:

1. ¡Primero es la nadada! Te llevarán al área de la alberca de acuerdo al número de carrera que te toque. Te debes de quedar en ese número de carrera. El medidor de tiempo de tu chip empezará tan pronto estés en la alberca y anuncien el inicio de tu carrera. Tú nadas el número de vueltas designadas según tu edad. Ve abajo.

2. Te sales de la alberca y CAMINAS a través de las puertas de metal que llevan al área de pasto de transición de bicicleta.

3. Encuentras tu bicicleta y dejas tu gorra de baño y goggles ahí. Ponte tus zapatos tenis, playera, shorts, casco de bicicleta y CAMINA tu bicicleta al área de transición. Tu casco debe ser amarrado antes de que te vayas del área de transición. Siempre CAMINA tu bicicleta pegándote a la DERECHA. Los voluntarios te dirán que sigas el camino a Flint Park y te dirán cuándo te puedes subir a tu bicicleta para la carrera.

4. Monta tu bicicleta y quédate siempre a la DERECHA. Si necesitas rebasar a alguien que va más despacio, avísale a la persona enfrente de ti con voz fuerte "ON YOUR LEFT!!" Siempre rebasa a alguien dejando la bicicleta que rebasaste a tu derecha. ¡¡Es su izquierda, pero tu derecha!!

5. ¡¡Hay DOS distancias diferentes de bicicleta!! Ve abajo. Los voluntarios estarán ahí para dirigirte. Puede haber alguna ocasión en la pista de bicicleta en que los voluntarios te pidan que vayas más DESPACIO ó que hagas ALTO total. Esto es por la seguridad de todos. Si un voluntario reporta que un ciclista no siguió sus instrucciones, puedes ser descalificado de la carrera. ¡POR FAVOR escucha y sigue todas las instrucciones dadas por los voluntarios para que podamos tener un día divertido y seguro!

6. Cuando te estés dirigiendo a Flint Park hacia el final de tu carrera de bicicleta, busca a los voluntarios y desmonta tu bicicleta. Debes CAMINAR tu bicicleta, quedándote a la derecha, de regreso al área de pasto de transición de bicicleta. DEBES dejar tu bicicleta y casco de regreso en el mismo lugar numerado de donde la cogiste. Busca la puerta en la esquina opuesta de donde entraste al área de transición. Los CORREDORES estarán saliendo a través de una puerta en el lado de adelante frente al estacionamiento de Hommocks. Asegúrate que cuando te registres el Viernes o Sábado sepas dónde está esta puerta. Una vez más habrá voluntarios aquí para dirigirte.

7. Empieza tu corrida. ¡¡Ya casi acabas!! Hay tres distancias diferentes para correr. Estarán marcadas por globos de colores. ¡¡Busca los globos!! El número de tu playera te dice qué color eres. El grupo más joven (7-8) es MORADO. El siguiente grupo (9-10) es VERDE. El siguiente grupo (11-12) es BLANCO. Y el grupo mayor (13-14) es NARANJA.

8. ¡¡Tan luego cruces la meta recibirás una medalla por tu GRAN logro!! ¡¡También recibirás porras de los espectadores!! Regresa tu chip a algún organizador de la carrera. Si no la regresas, se te cobrará una multa.

9. Quédate para los premios, que se le darán al primer, segundo y tercer lugar para hombres y mujeres en los siguientes grupos por edad:

7/8 mujeres	7/8 varones
9/10 mujeres	9/10 varones
11/12 mujeres	11/12 varones
13/14 mujeres	13/14 varones

10. Después de la ceremonia de premiación, recoge tu bicicleta y ropa en el área de transición. Debes tener tu número para entrar en el área de transición y recoger tu bicicleta. El área de transición cerrará a las 12:00. Después de esta hora el área de transición no será vigilada.

Los participantes deben poder terminar el evento sin ayuda.

El área para que los padres puedan ver estará en la meta atrás de Hommocks en el círculo cerca del nuevo auditorio. Por favor vea el mapa de espectadores en este folleto. Los espectadores no pueden estar en las áreas de transición.

La hora aproximada de terminación es entre 8:00 y 10:00 dependiendo del grupo de edad y velocidad. Los premios se darán después de que todos los participantes hayan completado el evento. El evento entero terminará alrededor de las 10:30AM.

DISTANCIAS POR EVENTO

Grupo por Edad	Natación *	Ciclismo	Carrera
7 - 8	25 yardas	1 milla	.9 milla
9 - 10	75 yardas	3 millas	.9 milla
11 - 12	125 yardas	3 millas	1.2 millas
13 - 14	175 yardas	3 millas	1.9 millas

**25 yardas es lo ancho de la piscina de Hommocks.*

Direcciones de Ciclismo

Para participantes de 7 - 8 años

Empezando en Flint Park

Monta la bicicleta al final del parque junto al edificio de la American Legion
Procede derecho fuera de Flint Park a Locust Avenue
Izquierda en Lyons Place y baja la colina
Derecho por Shore Drive y sigue la curva a Flint Avenue
Izquierda en Flint Avenue y sube la colina
Derecha en Locust Avenue
Continúa derecho por Flint Park
Desmonta la bicicleta en el estacionamiento cerca del edificio de la American Legion

Para participantes de 9-14 años

Empezando en Flint Park

Monta la bicicleta al final del parque junto al edificio de la American Legion
Procede derecho fuera de Flint Park a Locust Avenue
Continúa derecho por Monroe Avenue
Derecha en Cherry Avenue
Izquierda en Larchmont Avenue
Derecha en Elm Avenue
Cruza sobre Beach y continúa por Elm Avenue
Izquierda en Kane Avenue
Izquierda en Oak Avenue
Derecha en Grove Avenue
Izquierda en Helena Avenue
Derecho por Park Avenue
Izquierda en Larchmont Avenue
Derecha rápida en Magnolia Avenue
Izquierda en Ocean Avenue
Izquierda en Woodbine Avenue
Derecha rápida en Monroe
Pégate a la derecha en Willow Avenue
Izquierda en Flint Avenue
Derecho en Flint
Izquierda en Flint y sube por la colina
Derecha en Locust Avenue
Continúa derecho a Flint Park
Desmonta la bicicleta en el estacionamiento cerca del edificio de la American Legion

***Nota: Por favor maneja tu bicicleta en el lado derecho de la calle y respeta todos los conos y divisiones. Sigue las direcciones de los voluntarios y de los policías.**

Direcciones para correr

La pista a lo largo de **Hommocks Road** es como sigue:

Todos los corredores salen del área de transición de la alberca de Hommocks y salen por la reja de enfrente a lo largo del estacionamiento de Hommocks, quedándose en la banqueta alrededor de la escuela de Hommocks (Hommocks Rd). Continúan en la banqueta hacia el lado de atrás de la escuela de Hommocks y entran a Hommocks Rd justo antes de la cochera a lo largo de las canchas de soccer de atrás.

GRUPO DE EDAD 7 – 10 / .9 milla

Los corredores continúan en Hommocks Road, dan vuelta en la intersección de Hommocks Road y Oak Lane, regresan por Hommocks Road y terminan en la cochera circular de Hommocks.

GRUPO DE EDAD 11 – 12 / 1.2 millas

Los corredores continúan en Hommocks Road a Oak Lane hasta el final, dan vuelta, regresan a lo largo de Hommocks Road y terminan en la cochera circular de Hommocks.

GRUPO DE EDAD 13 - 14 / 1.8 millas

Los corredores continúan en Hommocks Road hasta el final, dan vuelta al final del camino (.6 milla), regresan a lo largo de Hommocks Road a Oak Lane, dan vuelta al final de Oak Lane, regresan a lo largo de Hommocks Road, y terminan en la cochera circular de Hommocks.