



REV3 DOMINICAN REPUBLIC 2018

OCTOBER 6TH & 7TH 2018

ATHLETE GUIDE

WEEKEND SCHEDULE

Date	Time	Activity	Venue	Cost	Directions
Saturday October 6 th 2018	4:00 pm	Kid Race	Los Establos Club House		Directions
Saturday October 6 th 2018	12:00 pm – 6:00 pm	Packet Pickup & Expo	Los Establos Club House		Directions
Saturday October 6 th 2018	12:00 pm – 6:00 pm	Athlete Briefing for HALF Dist.	Los Establos Club House		Directions
Saturday October 6 th 2018	12:00 pm – 6:00 pm	Athlete Briefing for Olympic/ Sprint	Los Establos Club House		Directions
Sunday October 7 th 2018	5:00 am – 6:40 am	Transition opens / closes	Juanillo Beach		Directions
Sunday October 7 th 2018	7:00 am	Half distance Start	Juanillo Beach		Directions
Sunday October 7 th 2018	7:30 am	Olimpic distance Start	Juanillo Beach		Directions
Sunday October 7 th 2018	7:45 am	Sprint distance Start	Juanillo Beach		Directions
Sunday October 7 th 2018	8:15 am	5K Race	Juanillo Beach		Directions
Sunday October 7 th 2018	8:30am	10k Race	Juanillo Beach		Directions

ATHLETE CHECK IN

Athlete check-in hours are Saturday from 12:00 p.m.-6:00 p.m., , at the Los Establos Club Housse. Please note that athlete check-in will NOT be open on race day. If you do not check-in during the designated athlete check-in hours you will not be able to race. ALL RACE PACKETS MUST BE PICKED UP BY 6 P.M. ON SATURDAY, September 30th.

BIKE CHECK IN

All bikes have to be checked in on race day before 6:30 a.m. and the transition area closes at 6:40 a.m. for all distances (SPRINT, OLYMPIC AND HALF).

TRANSITION CLOSERS AT 6:40 A.M FOR SPRINT, OLYMPIC AND HALF
There will be a shuttle available for athletes staying at the Alsol uxury Village to race site, race morning, from 5:15 am to 6:15 am.

AID STATIONS

There will be aid stations on the bike course approximately every 10 miles and in the run every 1-1.5 miles.

Aid stations will supply athletes with Gatorade and Water on the bike and with Gatorade, water and ice on the run.

SWIM COURSE RULES

1. Athletes must wear cap provided by race.
2. No fins, gloves, paddles, or flotation devices of any kind are allowed.
3. No Aqua socks (neoprene booties).
4. No individual paddlers or escort allowed. The course will be adequately patrolled by boats, canoes, kayaks and paddleboards.
6. Any assistance required during the swim will result in disqualification if forward progress is made. Athletes are permitted to use kayaks and boats as aid, as long as forward progress is not made.
7. Wetsuits are no allowed.

BIKE COURSE RULES

1. Position rules:

- a. Absolutely NO DRAFTING of another bike or any other vehicle is allowed.
- b. Athletes must keep 7 meters (~4 bike lengths) distance between bikes except when passing. Failure to do so will result in a drafting violation.
- c. A pass occurs when the overtaking athlete's front wheel passes the leading edge of the athlete being overtaken.
- d. Overtaking athletes may pass on the left for up to 20 seconds, but must move back to the right side of the road, after passing. Failure to complete a pass within 20 seconds will result in a drafting violation. Athletes may not back out of the 7 meter draft zone once it is entered (drafting violation).
- e. Overtaken athletes must immediately fall back 7 meters (~4 bike lengths) before attempting to regain the lead from a front running bike. Immediately re-passing prior to falling back 7 meters will result in an overtaken violation.
- f. Overtaken athletes who remain within 7 meters (~4 bike lengths) for more than 20 seconds will be given a drafting violation.
- g. Athletes must ride single file on the far right side of the road except when passing another rider, or for reasons of safety. Side-by-side riding is not allowed and will result in a position violation.
- h. Time penalties shall be administered according to the table and are added to the participant's final time.

	1st Offense	2nd Offense	3rd Offense
HALF	4:00 minutes	8:00 minutes	Disqualification
SPRINT / OLIMPIC	4:00 minutes	8:00 minutes	Disqualification

- 2. Bicycles must be racked in a manner such that the majority of the bicycle is on the athlete's side of the bike rack.
- 3. No tandems, recumbents, fairings, or any add-on device designed exclusively to reduce resistance are allowed. Any new, unusual, or prototype equipment will be subject to a determination of legality by the event organizer and/or Head Referee.
- 4. The sole responsibility of knowing and following the prescribed cycling course rests with each athlete. No adjustments in times or results shall be made for athletes who fail to follow the proper course for any reason whatsoever.

5. Athletes must obey all traffic laws while on the cycling course unless otherwise specifically directed by an official, race monitor or designee with actual authority. Failure to do so may result in disqualification.
6. No athlete shall endanger himself or another participant. Athletes who intentionally present a danger to any athlete or who, in the judgment of the Head Referee, appear to present a danger to any athlete may be disqualified.
7. Athletes must wear a bike helmet number on the front of their helmet.
8. Athletes must have a bike frame number fixed to their bike and the entire number must be clearly visible from the left side.
9. CPSC-approved helmet is required during the entire bike portion including in and out of transition area. Athletes riding without an approved helmet or chinstrap not fastened may be disqualified. Alterations to hard-shell helmet, which affect its integrity, are not allowed.
10. Athletes must be individually responsible for repair and maintenance of their own bike.

Athletes should be prepared to handle any possible mechanical malfunction. Assistance from official race personnel is permitted.

11. Athletes may walk bike, if necessary, but may not make progress on the bike course unaccompanied by their bicycle.
12. Bike inspection is not mandatory and will not be provided at bike check-in, although technicians will be available. Athletes are ultimately responsible for their own bikes. However, race officials may at their discretion make final judgment as to the soundness of bikes. In the event of foul weather, large plastic bags, which cover the entire bike, will be permitted as long as the bags are securely fastened to the bike.

RUN COURSE RULES

1. No form of locomotion other than running, walking or crawling is allowed.
2. Athletes must wear their bib number in front of them clearly visible at all times on the course.
3. **NO INDIVIDUAL SUPPORT VEHICLES OR NON-PARTICIPANT ESCORT RUNNERS ARE ALLOWED.** This is an individual endurance event. Teamwork as a result of outside assistance, which provides an advantage over single competitors, is not allowed. Individual support vehicles or non-participant escort runners will result in disqualification. A non-participant escort runner includes Athletes who have withdrawn from the race, have been disqualified or have finished the race. Friends, family, members, coaches or supporters of any type may not bike, drive

or run alongside athlete, may not pass food or other items to athlete and should be warned to stay completely clear of all athletes to avoid the disqualification of an athlete. It is incumbent upon each athlete to immediately reject any attempt to assist, follow, or escort. It IS permissible for an athlete who is still competing to run with other athletes who are still competing.

4. Athletes are expected to follow the directions and instructions of all race officials and public authorities.

5. The sole responsibility of knowing and following the prescribed running course rests with each athlete. No adjustments in times or results shall be made for athletes who fail to follow the proper course for any reason whatsoever.

6. The run course will officially close 8 hours after the final wave start.

[SEE COMPLETE RULES - HERE](#)

REV 3 DOMINICAN REPUBLIC 2018
6 y 7 DE OCTUBRE DE 2018

GUÍA DEL ATLETA

ITINERARIO FIN DE SEMANA

Fecha	Hora	Actividad	Localiacion	Costo	Direcciones
Sabado 6 de Octubre 2018	4:00 pm	Kid Race (Carrera de Ninos)	Los Establos Club House		Directions
Sabado 6 de Octubre 2018	12:00 pm – 6:00 pm	Entrega de Kits & Expo	Los Establos Club House		Directions
Sabado 6 de Octubre 2018	12:00 pm – 6:00 pm	Congresillo Tecnico Virtual Half	Los Establos Club House		Directions
Sabado 6 de Octubre 2018	12:00 pm – 6:00 pm	Congresillo Tecnico Virtual Olimpico/ Sprint	Los Establos Club House		Directions
Domingo 7 de Octubre 2018	5:00 am – 6:40 am	Apertura y cierre transicion	Juanillo Beach		Directions
Domingo 7 de Octubre 2018	7:00 am	Salida Triatlon Half	Juanillo Beach		Directions
Domingo 7 de Octubre 2018	7:30am	Salida Traitlon Olimpico	Juanillo Beach		Directions
Domingo 7 de Octubre 2018	7:45 am	Salida Triatlon Sprint	Juanillo Beach		Directions
Domingo 7 de Octubre 2018	8:15 am	Salida Carrera 5K	Juanillo Beach		Directions
Domingo 7 de Octubre 2018	8:30 am	Salida Carrera 10K	Juanillo Beach		Directions

REGISTRO DEL ATLETA

Las horas de registro de los atletas son el Sabado 6 de 12:00 p.m.-6: 00 p.m., en la salón de juegos de La Casa Club de Los Establos. Por favor tenga en cuenta que el registro de atleta NO estará abierto el día de la carrera. Si no realiza el check-in durante las horas de registro de atletas designadas, no podrá competir. TODOS LOS KITS DE ATLETAS DEBEN SER RECOGIDOS ANTES DE LAS 6:00 P.M. EL SÁBADO, 6 de Octubre.

BIKE CHECK IN

Todas las bicicletas tienen que ser registradas el día de la carrera antes de las 6:30 am y la zona de transición cierra a las 6:40 am para todas las distancias (SPRINT, OLÍMPICA Y MEDIA).

LA TRANSICIÓN CIERRA A LAS 6:40 AM PARA SPRINT, OLÍMPICA Y MEDIA

Habra un transporte disponible para atletas que estén hospedados en el Hotel Alsol Luxury Village, la mañana de la carrera, desde las 5:15 am hasta las 6:15 am.

ESTACIONES DE HIDRATACION

Habrà estaciones de hrratacion en el recorrido de la bicicleta aproximadamente cada 10 millas y en la carrera cada 1-1.5 millas.

Las estaciones de ayuda proveerán a los atletas con Gatorade y agua en la bici y con Gatorade, agua y hielo en el funcionamiento.

REGLAS DEL CIRCUITO DE NADO

1. Los atletas deben usar gorro proporcionado por la carrera.

2. No se permiten aletas, guantes, paletas o dispositivos de flotación de ningún tipo.
3. No calcetines Aqua (botines de neopreno).
4. No se permiten los remadores individuales o la escolta. El curso será adecuadamente patrullado por barcos, canoas, kayaks y paddleboards.
6. Cualquier asistencia requerida durante el nado resultará en descalificación si progresa hacia adelante. Los atletas están autorizados a utilizar kayaks y botes como ayuda, siempre y cuando no se realicen progresos.
7. No se permiten trajes de neopreno.

REGLAS DEL CIRCUITO DE BICICLETA

1. Reglas de posición:
 - a. Absolutamente NINGÚN DRAFTING de otra bici o cualquier otro vehículo está permitido.
 - b. Los atletas deben mantener una distancia de 7 metros (~ 4 longitudes de bicicleta) entre las bicicletas excepto cuando pasen. Si no lo hace, se producirá una violación de redacción.
 - c. Un pase ocurre cuando la rueda delantera del atleta del adelantamiento pasa el borde delantero del atleta que es alcanzado.
 - d. Los atletas de adelantamiento pueden pasar a la izquierda por hasta 20 segundos, pero deben retroceder al lado derecho de la carretera, después de pasar. La falta de completar un pase dentro de los 20 segundos resultará en una violación de redacción. Los atletas no pueden retroceder de la zona de 7 metros de tiro una vez que se ingresa (violación de redacción).
 - e. Los atletas superados deben retroceder de inmediato 7 metros (~ 4 longitudes de bici) antes de intentar recuperar el plomo de una bicicleta delantera. Retomar inmediatamente la posición antes de caer de nuevo 7 metros resultará en una violación.
 - f. Los atletas superados que permanezcan dentro de 7 metros (~ 4 longitudes de bicicleta) por más de 20 segundos recibirán una violación de drafting.
 - g. Los atletas deben montar en fila individual en el extremo derecho de la carretera, excepto cuando pasen por otro ciclista, o por razones de seguridad. No se permite montar lado a lado y resultará en una violación de posición.

h. Las penalidades de tiempo se administrarán según la tabla y se añadirán al tiempo final del participante.

	1st Ofensa	2nd Ofensa	3rd Ofensa
HALF	4:00 minutos	8:00 minutos	Descalificacion
SPRINT / OLIMPIC	4:00 minutos	8:00 minutos	Descalificacion

2. Las bicicletas deben ser montadas de tal manera que la mayor parte de la bicicleta esté en el lado del atleta del portabicicletas.

3. No se permiten tándems, recostados, carenados o cualquier dispositivo adicional diseñado exclusivamente para reducir la resistencia. Cualquier equipo nuevo, inusual o prototipo estará sujeto a una determinación de legalidad por parte del organizador del evento y / o árbitro principal.

4. La responsabilidad de conocer y seguir el curso de ciclismo prescrito recae en cada atleta. No se harán ajustes en los tiempos o resultados para los atletas que no sigan el curso apropiado por cualquier razón.

5. Los atletas deben obedecer todas las leyes de tránsito mientras están en el curso de ciclismo, a menos que sea específicamente dirigido por un funcionario, monitor de carrera o designado con autoridad real. El no hacerlo puede resultar en descalificación.

6. Ningún atleta pondrá en peligro a sí mismo o a otro participante. Los atletas que intencionalmente presenten un peligro para cualquier atleta o que, a juicio del Árbitro Principal, parezcan presentar un peligro para cualquier atleta, pueden ser descalificados.

7. Los atletas deben llevar un número de casco de bicicleta en el frente de su casco.

8. Los atletas deben tener un número de bastidor de bicicleta fijado a su bicicleta y el número entero debe ser claramente visible desde el lado izquierdo.

9. El casco aprobado por la CPSC es requerido durante toda la porción de la bicicleta incluyendo dentro y fuera del área de transición. Los atletas que esten sin

un casco apropiado o barbilla no sujetos pueden ser descalificados. No se permiten alteraciones al casco duro, que afectan su integridad.

10. Los atletas deben ser individualmente responsables de la reparación y mantenimiento de su propia bicicleta.

Los atletas deben estar preparados para manejar cualquier posible mal funcionamiento mecánico. Se permite la asistencia del personal oficial de la carrera.

11. Los atletas pueden caminar en bicicleta, si es necesario, pero no pueden avanzar en el recorrido de la bicicleta sin estar acompañados por su bicicleta.

12. La inspección de bicicletas no es obligatoria y no se proporcionará en el check-in de bicicletas, aunque los técnicos estarán disponibles. Los atletas son responsables en última instancia de sus propias bicicletas. Sin embargo, los oficiales de carrera pueden a su discreción hacer juicio final en cuanto a la integridad de las bicicletas. En caso de mal tiempo, se permitirán grandes bolsas de plástico, que cubren toda la bicicleta, siempre y cuando las bolsas estén firmemente sujetas a la bicicleta.

REGLAS CIRCUITO CORRIDA

1. No se permite ninguna forma de locomoción que no sea correr, caminar o gatear.

2. Los atletas deben llevar su número de carrera delante de ellos claramente visible en todo momento en el campo.

3. NO SE PERMITEN VEHÍCULOS DE SOPORTE INDIVIDUAL NI CORREDORES DE ESCOLTA (PACERS) NO PARTICIPANTES. Este es un evento individual de resistencia. El trabajo en equipo como resultado de la asistencia externa, que proporciona una ventaja sobre los competidores individuales, no está permitido. Los vehículos de apoyo individuales o los corredores de escolta no participantes resultarán en descalificación. Un corredor de escolta no participante incluye atletas que se han retirado de la carrera, han sido descalificados o han terminado la carrera. Los amigos, la familia, los miembros, los entrenadores o los partidarios de cualquier tipo no pueden andar en bicicleta, conducir o correr junto al atleta, no pueden pasar alimentos u otros artículos al atleta y deben ser advertidos de permanecer completamente libres de todos los atletas para evitar la

descalificación de un atleta. Corresponde a cada atleta rechazar inmediatamente cualquier intento de ayudar, seguir o escoltar. Es permisible para un atleta que todavía está compitiendo para correr con otros atletas que todavía están compitiendo.

4. Se espera que los atletas sigan las instrucciones e instrucciones de todos los oficiales de carrera y autoridades públicas.

5. La responsabilidad exclusiva de conocer y seguir el recorrido prescrito recae en cada atleta. No se harán ajustes en los tiempos o resultados para los atletas que no sigan el curso apropiado por cualquier razón.

6. El recorrido de carrera cerrará oficialmente 8 horas después del inicio de la ola final.

VER REGLAS COMPLETAS - AQUÍ