



Development
Regional Cup

Cochabamba
2024



GUÍA DEL ATLETA

6 y 7 de Abril de 2024

INFORMACIÓN

Cochabamba
2024

Development
Regional Cup



World
Triathlon

El sábado 6 y domingo 7 de abril se desarrollará en Cochabamba una World Triathlon Development Regional Cup.

El delegado técnico será el Argentino Carlos Fernández OT-2 WTRI, el delegado técnico asistente será el Boliviano Jose Luis Edson Tarquino Calle OT-2 WTRI.

El lugar del evento será en la Represa de la Angostura. Se trata de un evento internacional que recibirá varios países, el cual tiene el objetivo fundamental de desarrollar a los atletas más jóvenes del Continente, instancias donde los entrenadores de los diferentes países tendrán la oportunidad de compartir las mejores prácticas, los atletas podrán obtener puntos para el ranking de World Triathlon.

En el siguiente link se pueden descargar todos los CIRCUITOS

https://drive.google.com/drive/folders/1EGL5Mx5a66CxYfkCB9uvexqh46T9E8Uy?usp=drive_link

Contacto Federación Boliviana de Triatlón "FBTRI": Lic. Graciela Elsy Jurado Torrez (Presidente FBTRI)

Celular: +591 - 65174210





CRONOGRAMA

Viernes 5 de abril de 2024

HORA	ACTIVIDAD	CATEGORIA
10:00 – 11:00	Familiarización Recorrido Ciclismo	REGIONAL CUP
11:00 – 11:40	Familiarización Recorrido Natación	REGIONAL CUP
12:00 – 13:00	Entrega de KIT Competencia / CEFED Tamborada	REGIONAL CUP
18:00 – 19:00	Briefing / Salón de Conferencias CEFED Tamborada	REGIONAL CUP



CRONOGRAMA

HORA	ACTIVIDAD	CATEGORIA
SÁBADO 6 DE ABRIL		
09:30 – 10:00	Athlete's Lounge opening	REGIONAL CUP
10:00 – 10:20	Transition area opening	REGIONAL CUP
10:20 – 10:30	Presentation of the Teams	REGIONAL CUP
10:30 – 11:30	World Triathlon Development Regional Cup – Mix-Relay	REGIONAL CUP
12:00 – 12:20	Award ceremony	

HORA	ACTIVIDAD	CATEGORIA
DOMINGO 7 DE ABRIL		
06:30 – 07:00	Athlete's Lounge opening	REGIONAL CUP
07:00 – 07:20	Transition area opening	REGIONAL CUP
07:20 – 07:30	Women athletes presentation	REGIONAL CUP
07:30 – 08:30	World Triathlon Development Regional Cup - WOMEN	REGIONAL CUP
08:30 – 08:45	Men athletes presentation	REGIONAL CUP
08:45 – 09:45	World Triathlon Development Regional Cup - MEN	REGIONAL CUP
10:10 – 10:20	Award ceremony	REGIONAL CUP

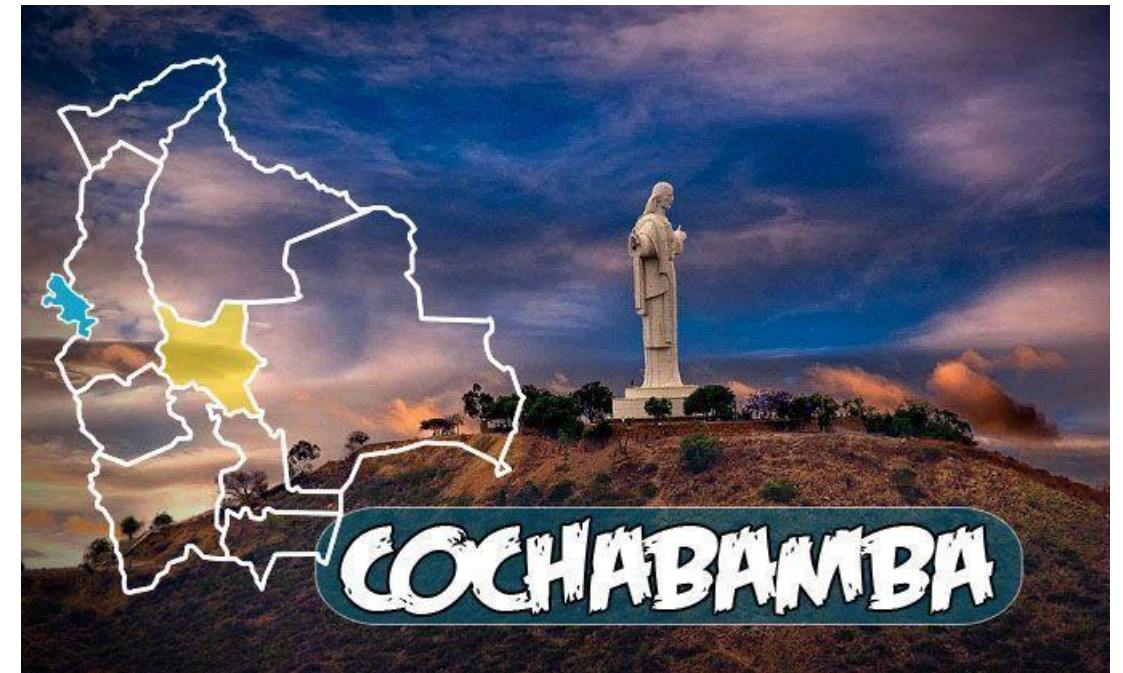


UBICACIÓN DEL EVENTO

Cochabamba

Es una ciudad boliviana, capital de la provincia Cercado y del departamento homónimo. Se encuentra situada en el centro del país, en el valle central del departamento. Tiene una población estimada de 856,198 habitantes a 2022, y de 1.5 millones en su área metropolitana, llamada también como Región metropolitana de Kanata, (RMK) a la que pertenece, junto a los municipios de: Sacaba, Quillacollo, Colcapirhua, Tiquipaya, Vinto y Sipe Sipe.

Cochabamba se encuentra en un valle de tierra fértil y productiva a 2558 m de altura. La ciudad, rodeada por campos de cultivos y valiosos vestigios pre-incaicos e incaicos, conserva su personalidad virreinal a la vez que se constituye como un importante centro agropecuario, manufacturero, comercial e industrial. Es considerada una de las tres principales ciudades de Bolivia,5 formando parte del denominado eje troncal, junto con las ciudades de Santa Cruz de la Sierra y Nuestra Señora de La Paz.



UBICACIÓN DEL EVENTO

Cochabamba
2024

Development
Regional Cup



World
Triathlon

LAGUNA LA ANGOSTURA

Es una laguna artificial en Bolivia, ubicada en el municipio de Arbieta de la provincia de Esteban Arze en el departamento de Cochabamba.

Su nombre oficial es «Represa México», y está ubicada a 17 km de la ciudad de Cochabamba, a una altura de 2700 m sobre el nivel del mar. Tiene unas dimensiones máximas de 9,7 km de largo por 2 km de ancho y una superficie de 10,5 km².

Desde 1928, en esta zona se realizaron estudios para la construcción de una represa que permita acumular el agua en el sector y que sirva de riego para los sembradíos de Quillacollo, Colcapirhua, Tiquipaya y Cochabamba, además de beneficiar a los mismos municipios de Arbieta y Tolata.

CLIMA	ABRIL
Temperatura más baja	12 °C
Temperatura promedio	18 °C
Temperatura más alta	28 °C
Precipitación	37%
Temperatura del agua más baja	12 °C
Temperatura del agua promedio	18 °C
Temperatura del agua más alta	22°C

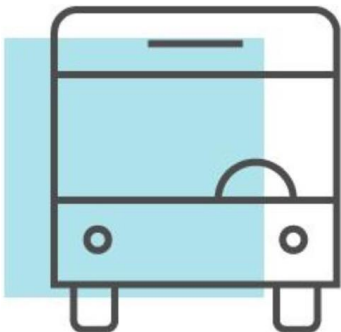


COMO LLEGAR



AVIÓN

El Aeropuerto Internacional Jorge Wilstermann Camacho (IATA: CBB, OACI: SLCB) es un aeropuerto que sirve a la Región metropolitana de Kanata de Cochabamba, en la región central de Bolivia. Este es el tercer aeropuerto más importante de Bolivia, detrás de los aeropuertos de Viru Viru en Santa Cruz y de El Alto en La Paz.



AUTOBUS

Los principales destinos de los buses que salen desde la Terminal de Cochabamba son: La Paz, Santa Cruz, Potosí, Oruro, Sucre, Tarija, Uyuni, Tupiza, Yacuiba, Trinidad entre otras.

Desde esta central también se realizan salidas internacionales como lo son: Arica, Iquique, Calama, Antofagasta (Chile) y Buenos Aires (Argentina). Hasta aquí llegan buses de todo Uruguay y países limítrofes (Brasil, Argentina, Paraguay, Chile).

HOSPEDAJE

Cochabamba
2024

Development
Regional Cup



World
Triathlon

HOTEL DEL CEFED

La Tamborada, acogerá a deportistas extranjeros que compitan en el World Triathlon Development Regional Cup 2024.

Los deportistas del interior del país que compitan en el 1er. Campeonato Nacional de Triatlón Cochabamba 2024, se hospedarán en el hotel del Centro de Formación y Entrenamiento Deportivo (CEFED), en La Tamborada, tras el acuerdo que rubricaron el Viceministerio de Deportes y la Federación Boliviana de Triatlón (FBTRI).

El CEFED fue construido para los Juegos Suramericanos Cochabamba 2018 y ahora, como parte de su funcionamiento como legado para todos los deportistas.

Contacto: Lic. Magali Rojas (FBTRI)

Celular: +591 67593617

TRANSPORTE

Los deportistas tendrán transporte desde el Aeropuerto hacia el Hotel deportivo y a la culminación del Development Regional Cup 2024, tendrán transporte del Hotel hacia el aeropuerto internacional de Cochabamba.

Contacto: Ing. Maria Elena Quiroga Reyes (Presidente ACTRI)

Celular: +591 67400474



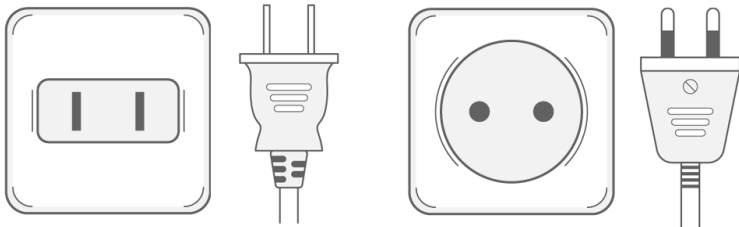


INFORMACION UTIL

LENGUAJE OFICIAL: Castellano

MONEDA: Bolivianos (BS / BOB) – USD 1 = \$6,94

CONEXIONES ELECTRICAS:



INFORMACION TELEFONOS:

El código de llamada de Bolivia es el +591.

Marque el resto del número de teléfono eliminando el primer 0.

NUMERO DE EMERGENCIA:

Policía Boliviana y Bomberos

911

HOSPITAL:

Hospital Viedma

C. Venezuela entre German Urquidi

www.hospitalviedma.org

Open 24/7

Hospital Los Olivos

Andres Hurtado, Avenue Pedro de la Gasca

Open 24/7

Hospital Cochabamba

Ismael Montes entre Nataniel Aguirre

Open 24/7

FARMACIAS:

Farmacia Chavez

Av. Panamericana entre Cochabamba

www.pedidosya.com.bo

Open 24/7

Farmacia Chavez

Av. Republica Suecia entre Sofia Rossel

www.farmaciachavez.com.bo

Open 24/7

Farmacia Vida Farma

Km 4.5, Av. Petrolera

www.tuvidafarma.com

Open 24/7

ACTIVIDADES PREVIAS

Cochabamba
2024

Development
Regional Cup



World
Triathlon

SITIOS DE ENTRENAMIENTO

NATACION

Las sesiones de entrenamiento en piscina techada de 25 o 50 metros son posibles, a partir del 29 de Marzo con reserva previa vía WhatsApp al +591 65174210.

CICLISMO

Varias rutas en bicicleta son utilizables, especialmente aquellas que siguen la ruta de la ciclovía que bordea la laguna Alalay. Le recordamos que cumpla con las normas del código de circulación y que está pedaleando bajo su propio riesgo.

CARRERA

Varias rutas de running están presentes pero se aconseja hacer uso de la ruta de la ciclovía que está adyacente a la de ciclismo.

CHARLA TÉCNICA

La charla técnica se llevará a cabo el día viernes **5 de abril** a horas: 18:00 hora local (CEFED - "La Tamborada"- Development Regional Cup)

DISTRIBUCIÓN DE KITS DE COMPETENCIA

La entrega del Kit de Competencia se llevará a cabo el día viernes **5 de abril** en el Hotel Sede "CEFED – La Tamborada": 12:00 hora local (Presencial – Development Regional Cup)

FAMILIARIZACIONES DEL CIRCUITO

La familiarización del recorrido en bicicleta se realizará el día viernes **5 de abril** a las 10:00 hora local. La familiarización del circuito de natación se realizará a las 11:00 hora local, para un total de 2 vueltas.



LA CARRERA

COSTO

El costo de inscripción es:

- Extranjeros - **80 Dólares Americanos.**
- Nacionales - **280 Bolivianos.**

Los atletas Extranjeros deben abonar al retirar el kit.

Para los atletas nacionales el pago será mediante deposito o transferencia electrónica
Banco Unión a la Cuenta Nro: 119547930 (por su Asociación Departamental).



LA CARRERA

REGLAS

Las reglas de competencia para el World Triathlon Development Regional Cup son las publicadas por el Sitio Web Oficial de World Triathlon.

Se pueden encontrar en la siguiente página web:

https://triathlon.org/development/technical_officials_docs/category/rules

TIEMPOS DE CORTE

El tiempo máximo para realizar el circuito de natación de 750m es 30 minutos desde la largada.

Para el caso del ciclismo el tiempo máximo para realizarlo es 1:30:00 desde la largada.



Development
Regional Cup

Cochabamba
2024



RUTA RELEVOS MIXTOS

Sabado 6 de Abril de 2024

VISTA GENERAL

Cochabamba
2024

Development
Regional Cup



World
Triathlon

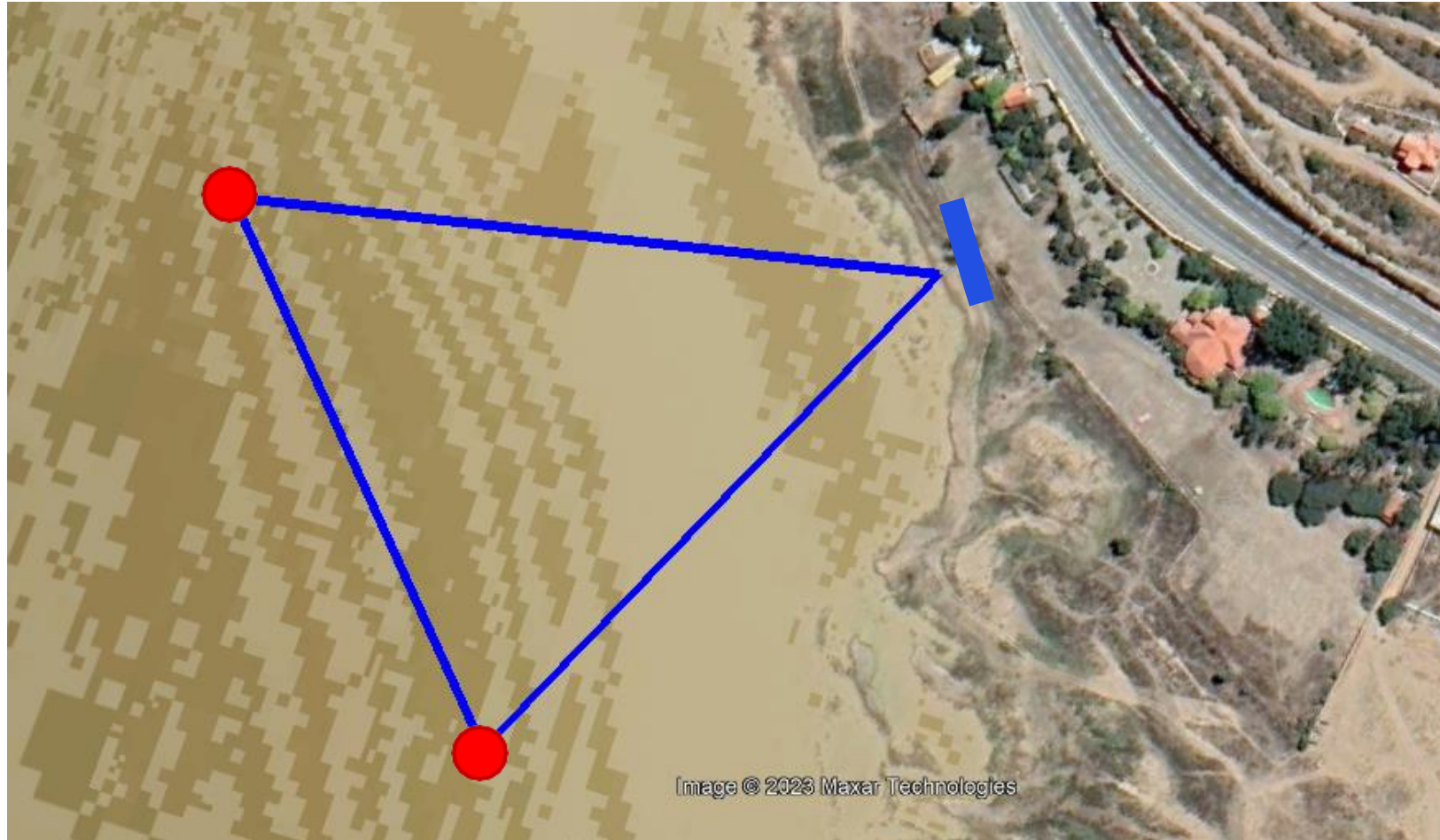


Image © 2023 Maxar Technologies

RELEVOS MIXTOS

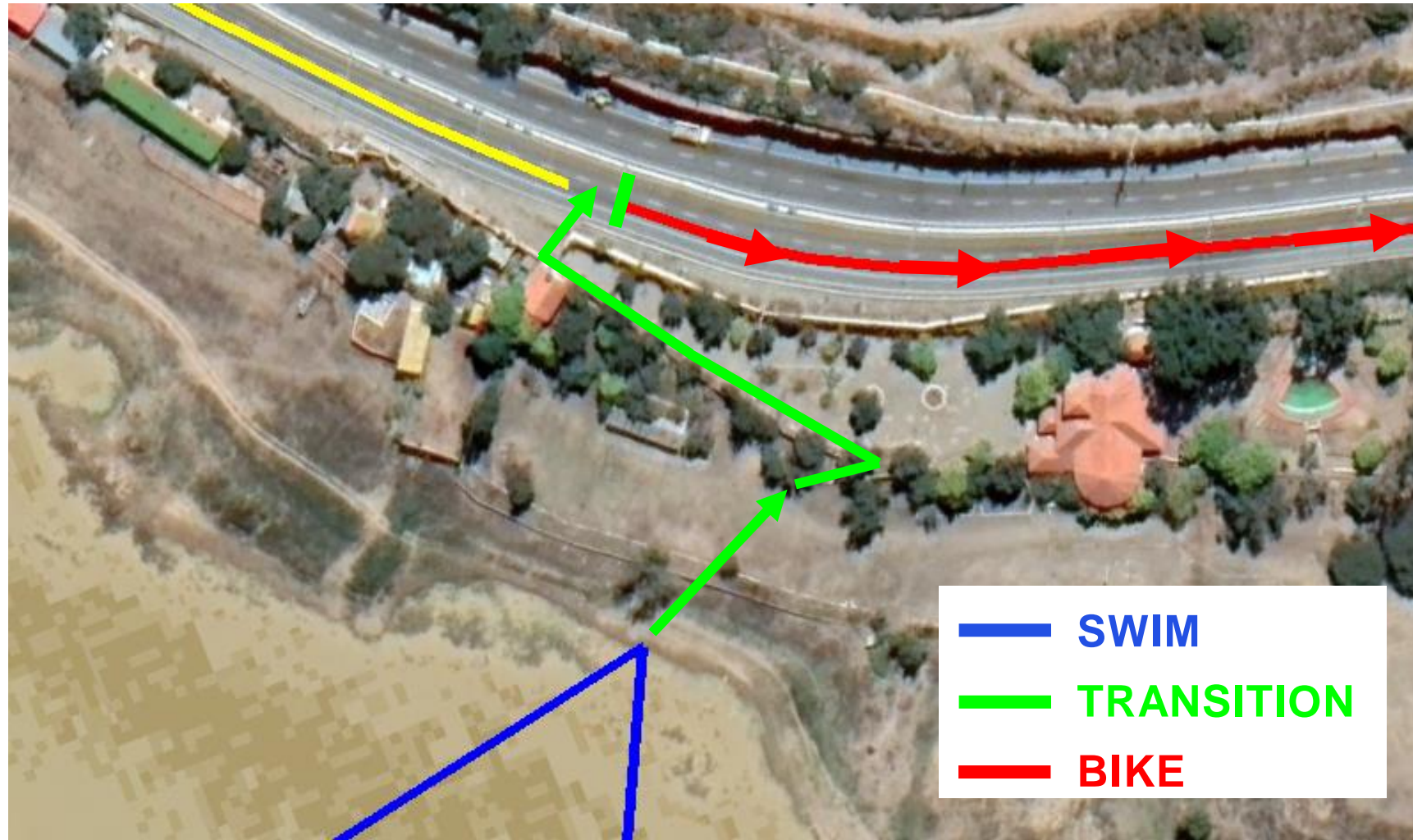


NATACION - 1 vuelta de 400m



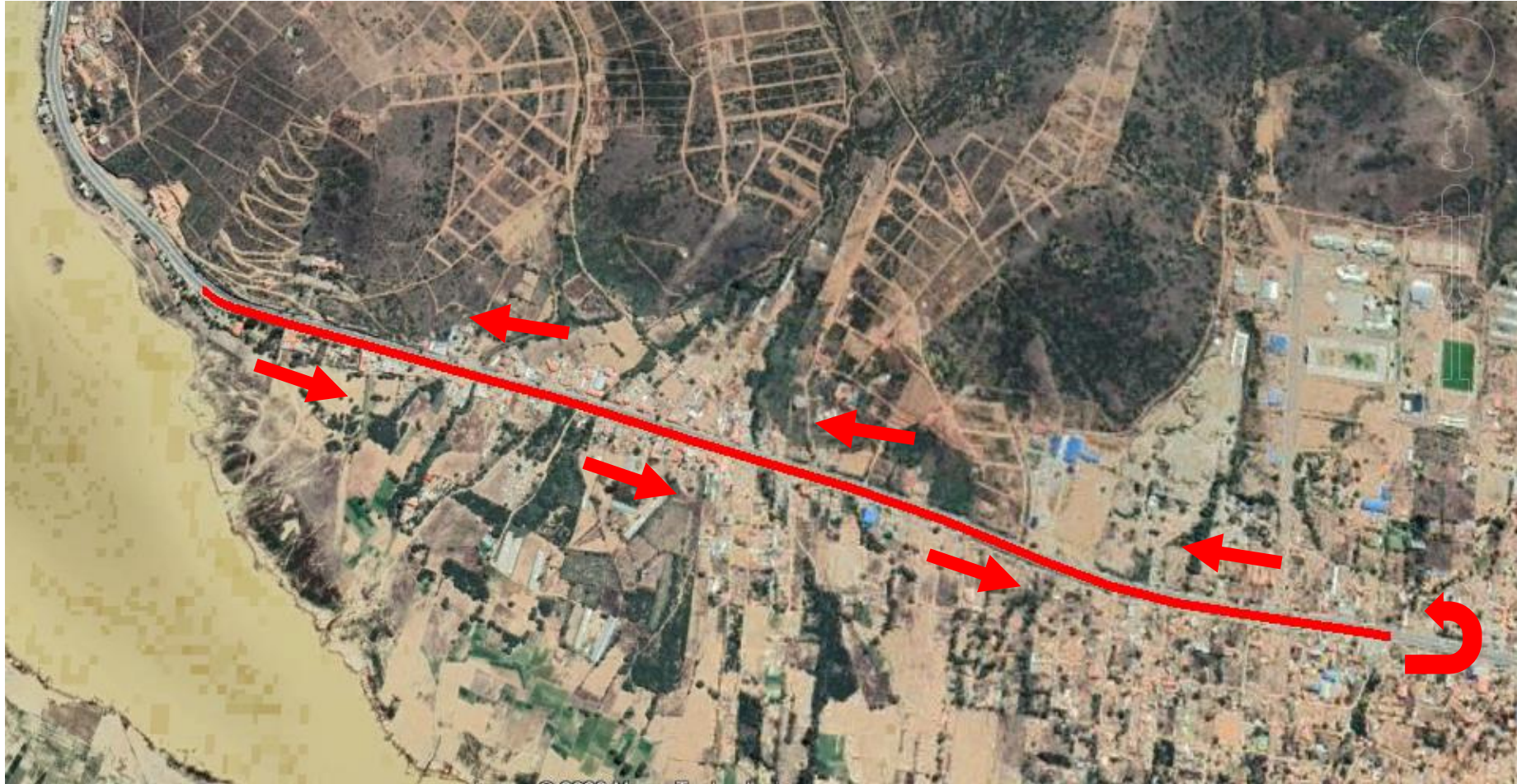


TRANSICIÓN 1



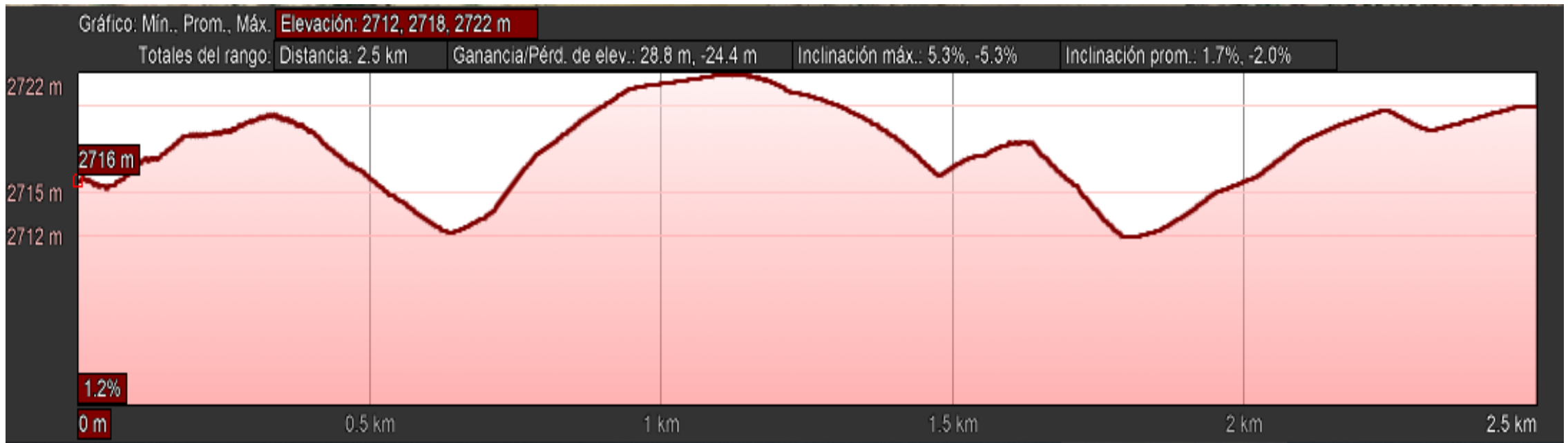


CICLISMO – 2 vueltas de 5km = 10km

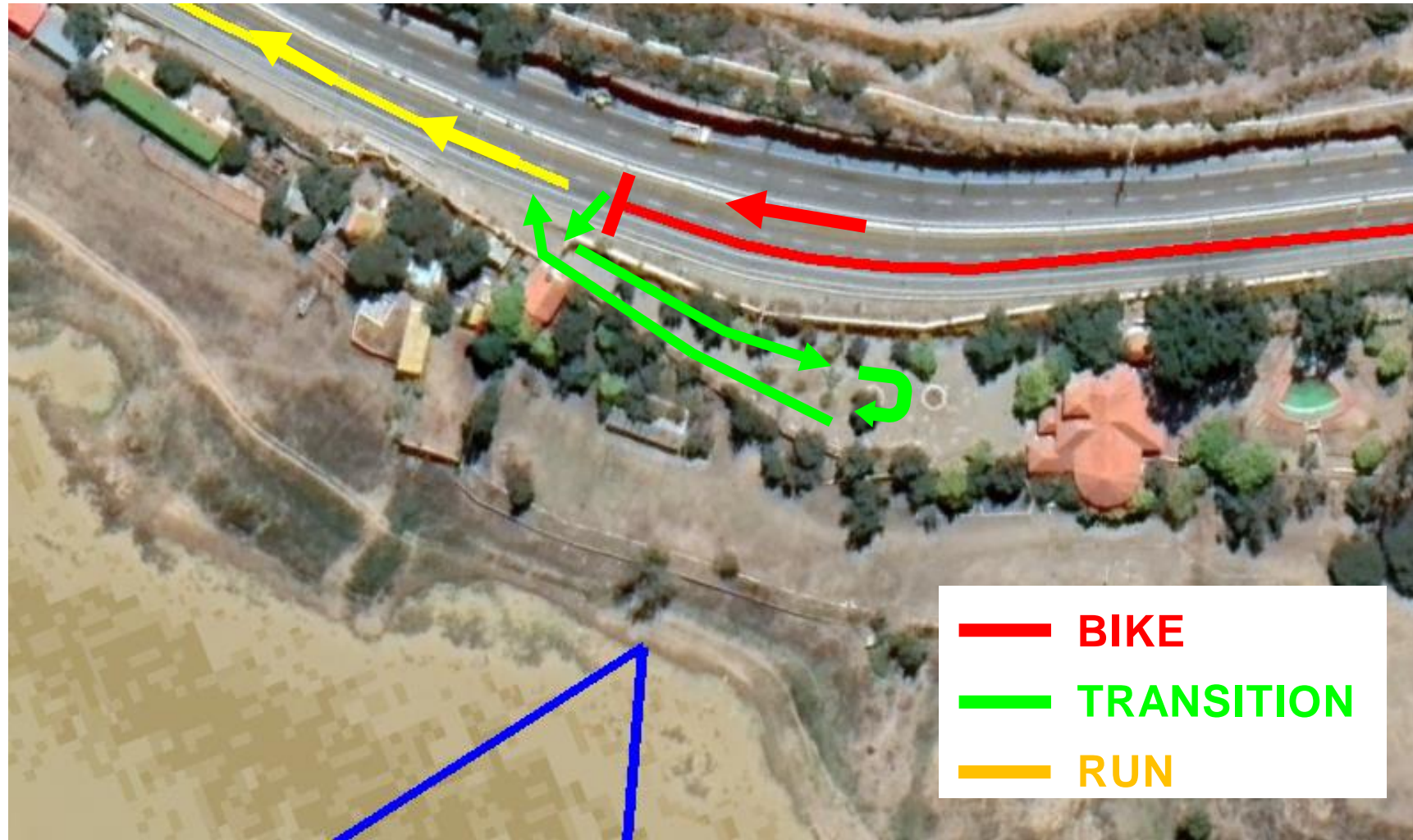




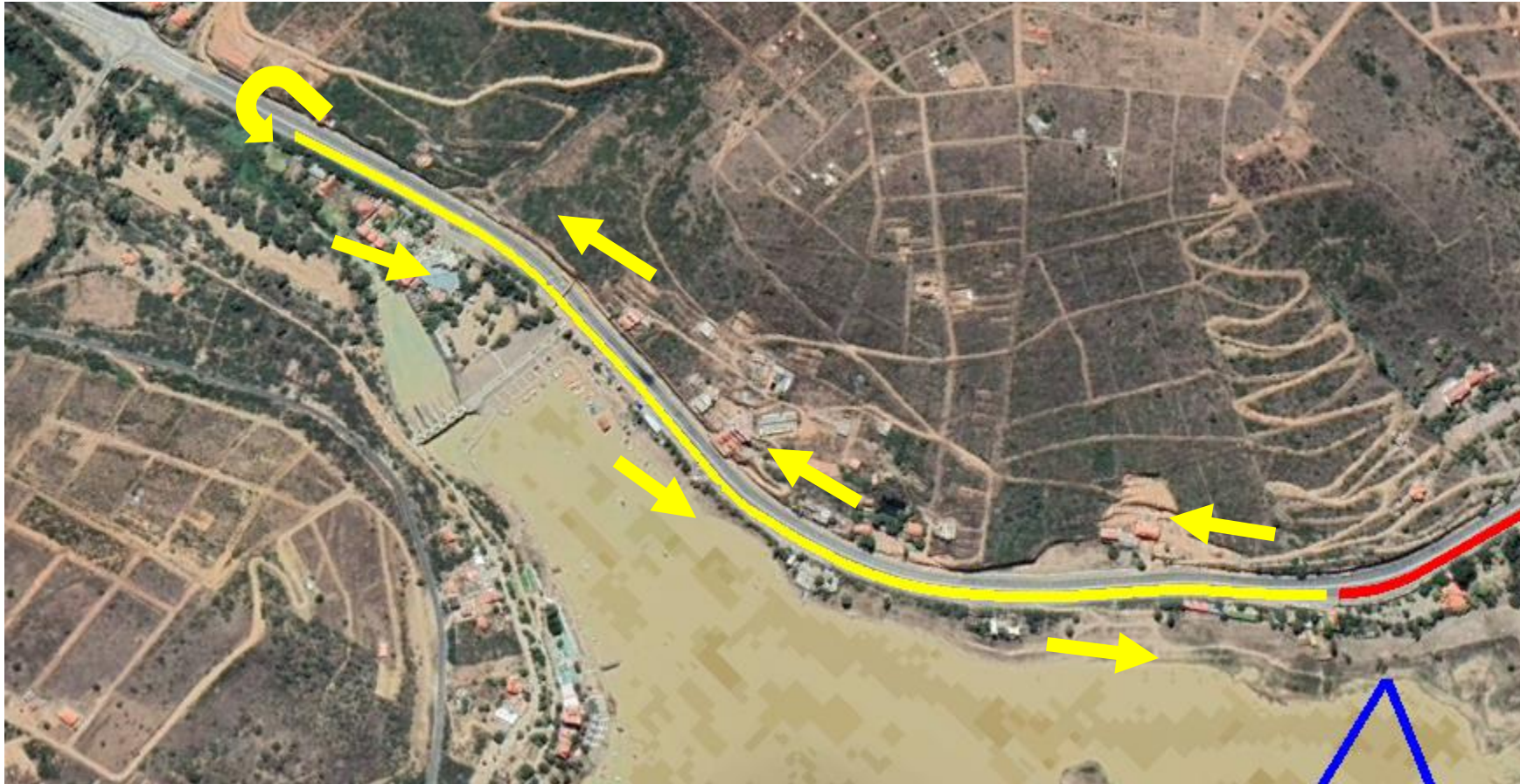
CICLISMO – Perfil de elevación



TRANSICIÓN 2

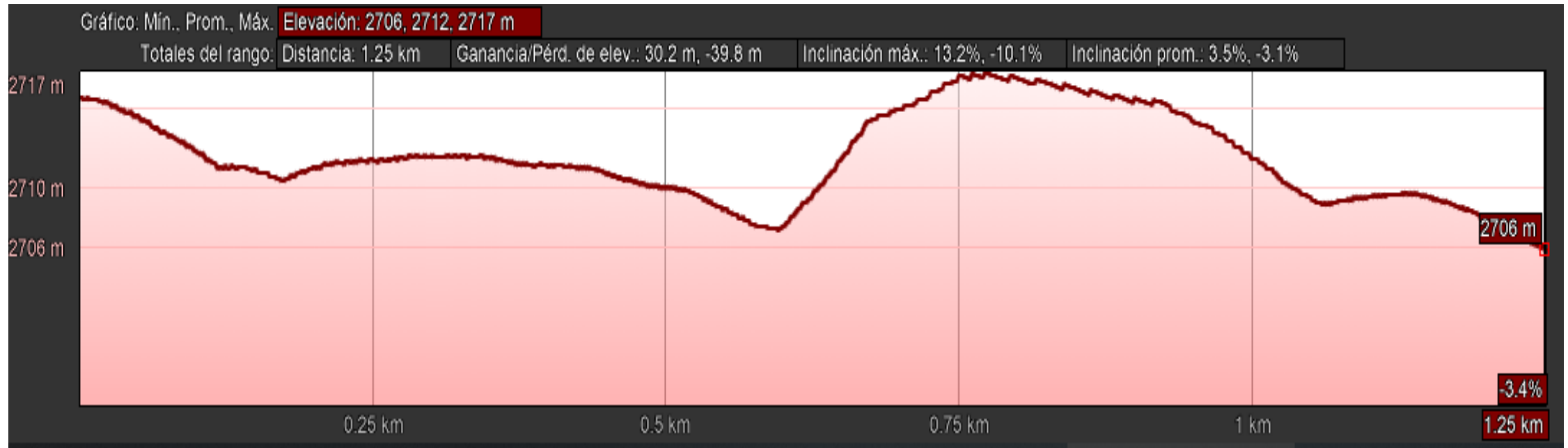


CARRERA A PIE – 1 vuelta = 2,5km





CARRERA A PIE – Perfil de elevación



LLEGADA





Development
Regional Cup

Cochabamba
2024

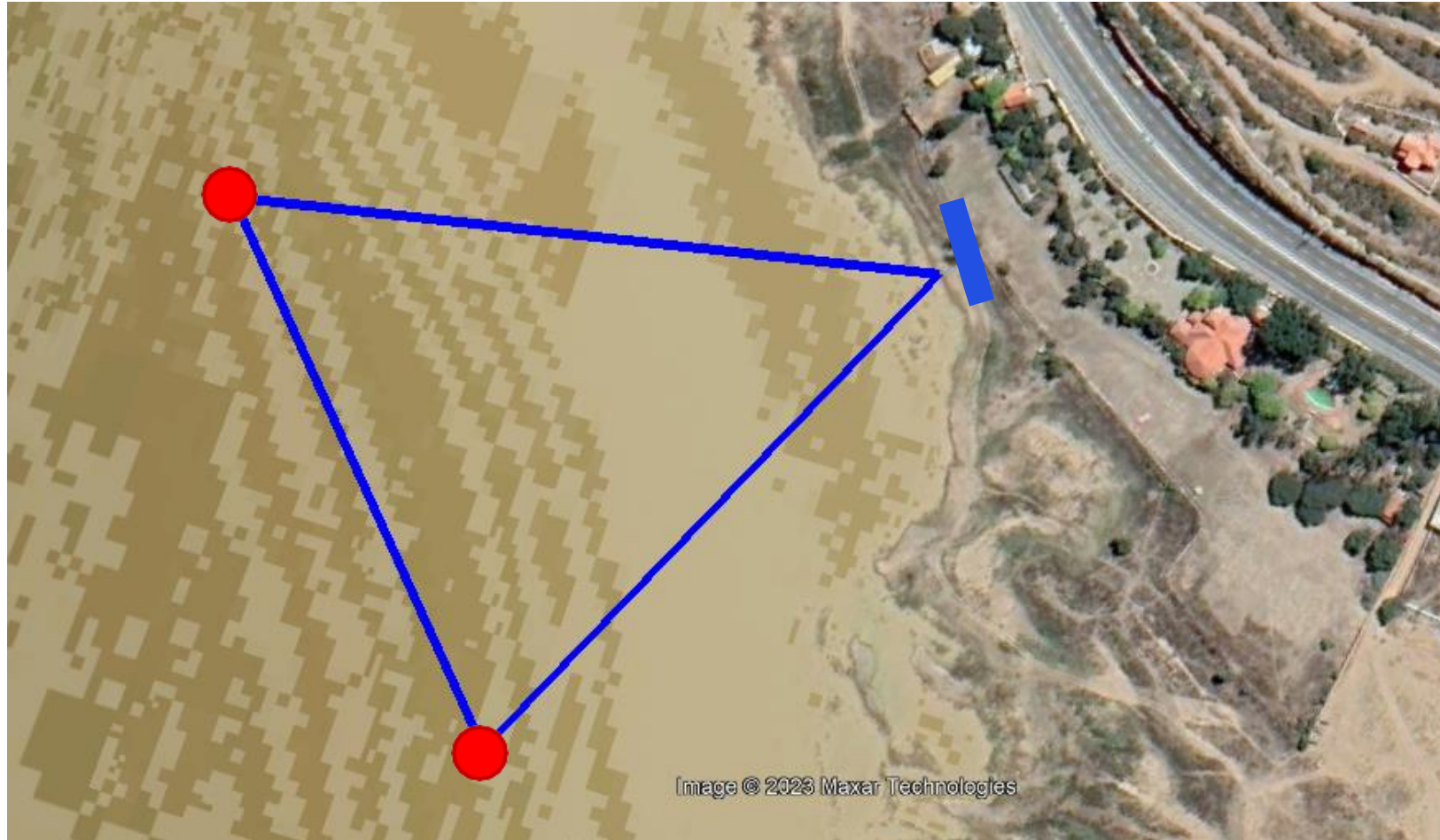


RUTA INDIVIDUAL

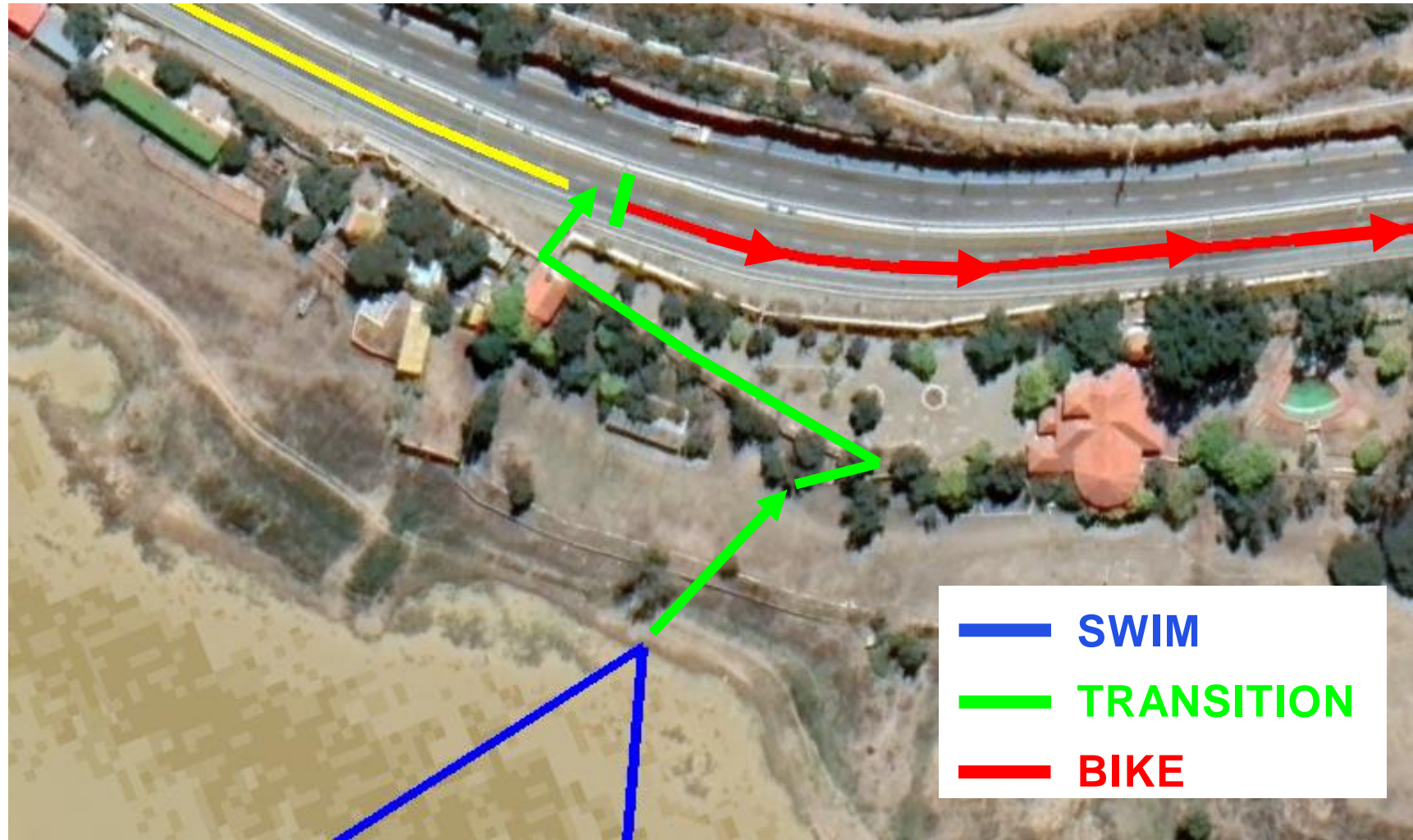
Domingo 7 de Abril de 2024



NATACION - 1 vuelta de 750m

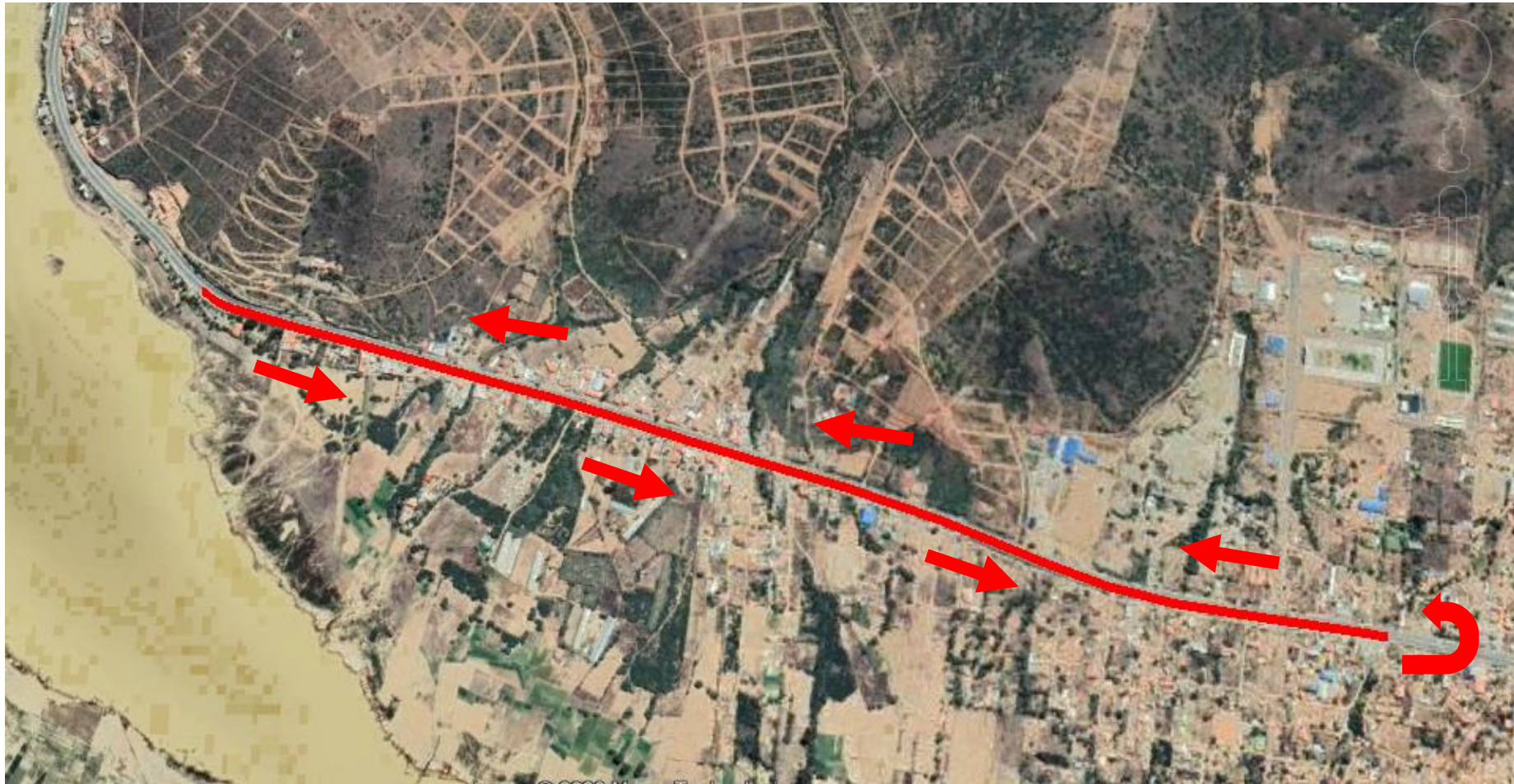


TRANSICIÓN 1



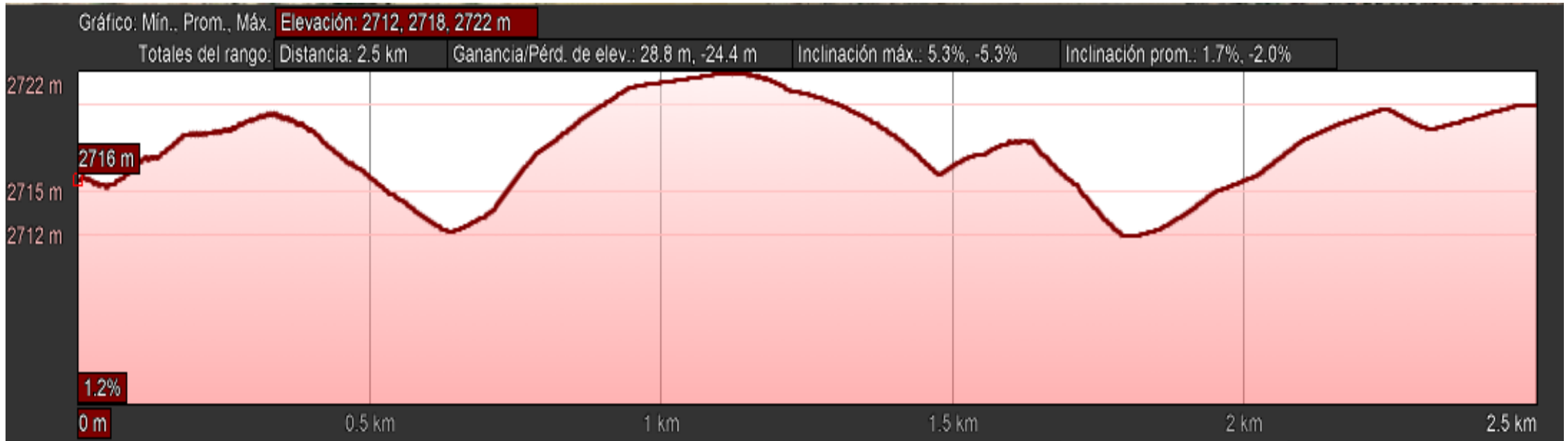


CICLISMO – 4 vueltas de 5km = 20km

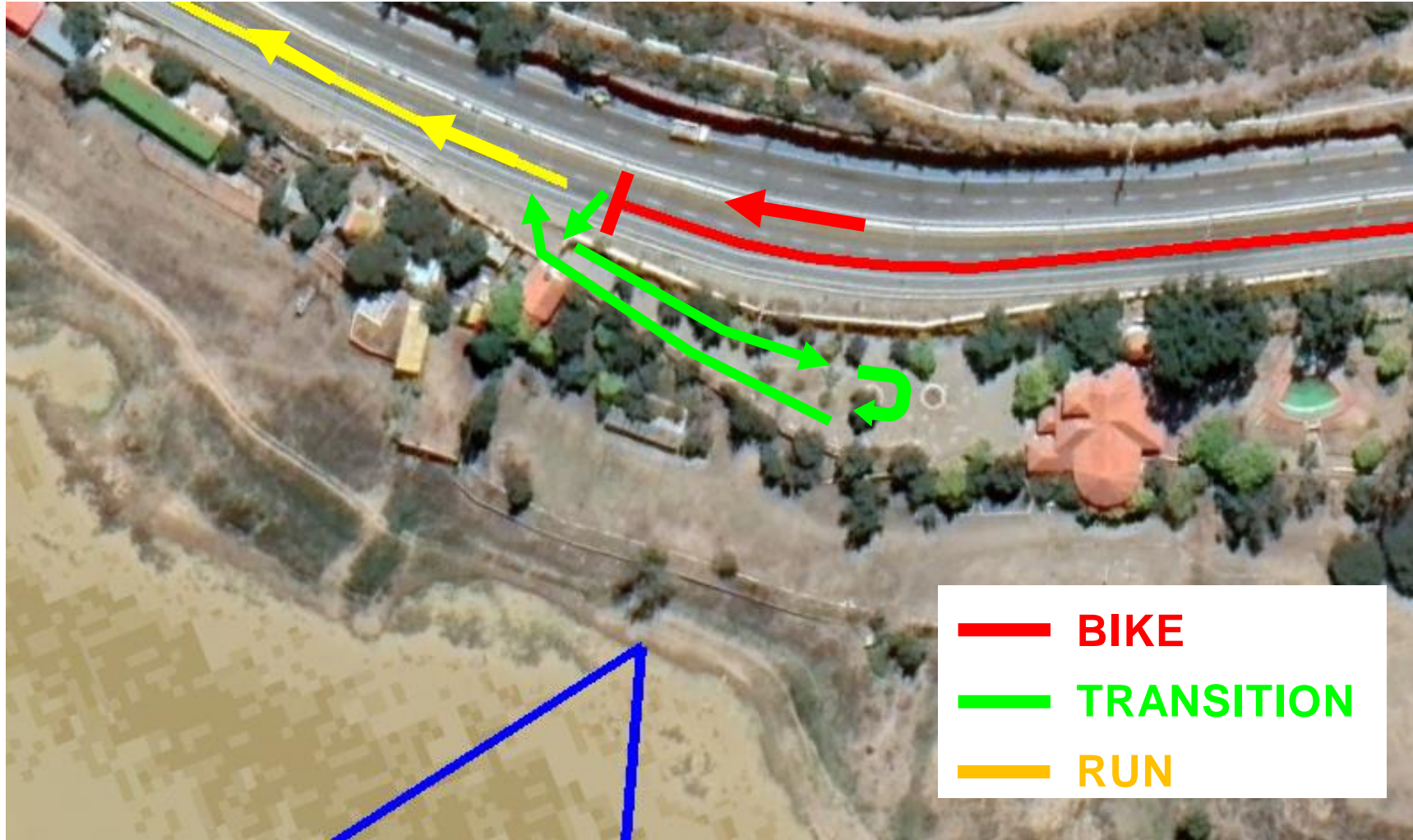




CICLISMO – Perfil de elevación



TRANSICIÓN 2





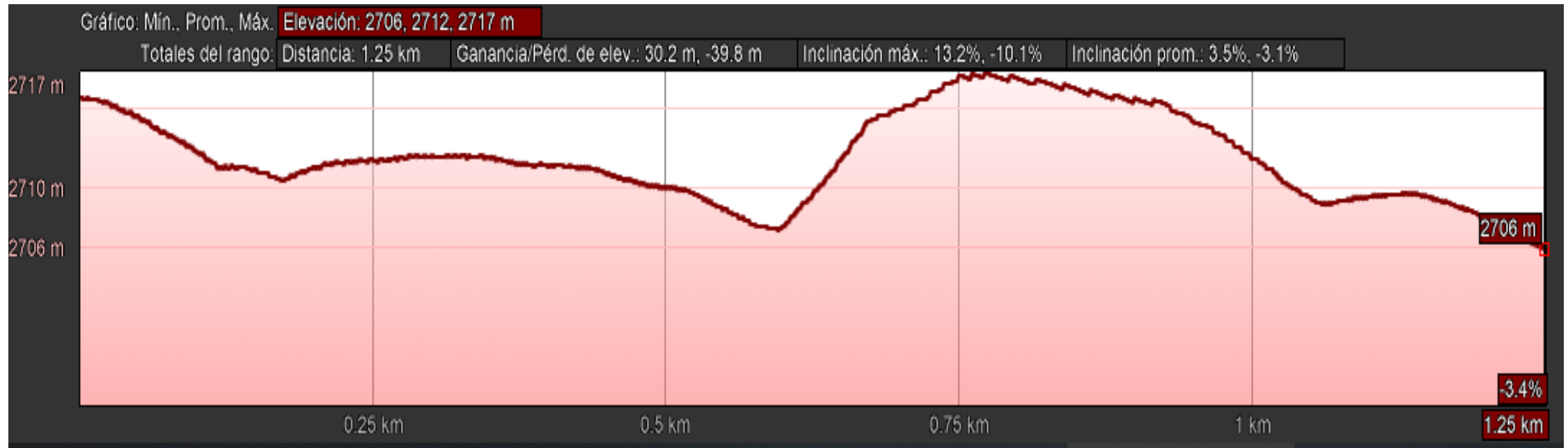
CARRERA A PIE – 2 vueltas de 2,5km = 5km



Individual



CARRERA A PIE – Perfil de elevación



LLEGADA



All the information below taken from the World Triathlon Competition rules, available to download from the World Triathlon website.

triathlon.org

KNOW THE COURSE

Make sure you know which route to take – check out course maps. If unclear, ask the Event Organiser before race day. Marshals are there to ensure the safety of the event, not just to point you in the right direction!



BEHAVIOUR

Everyone involved in your race is there to ensure you have a safe and enjoyable experience. Please respect your fellow competitors and treat all Technical Officials, Event Organisers, volunteers and spectators with courtesy. Any abuse towards these people will not be tolerated.

OUTSIDE ASSISTANCE

Athletes may not provide essential race equipment to other athletes in the same competition, while the competition is in progress. Specifically, items that may not be provided to other athletes includes but is not limited to complete bicycles, bicycle frames, wheels and helmets. The penalty for this will be disqualification of both athletes. Athletes may provide to other

athletes competing in the same competition other items of equipment provided that the donor is able to continue with their own competition.

An athlete cannot physically assist the forward progress of another athlete.

Any assistance beside the event personnel or Technical Officials is strictly forbidden.

LITTERING

Dispose properly all litter/equipment within clearly identified areas such as aid stations or rubbish disposal points set by the Event Organiser.



HEALTH CONDITIONS

World Triathlon encourages all the athletes to undergo a periodic health evaluation (PHE) and to undergo a pre-participation evaluation (PPE) prior to engaging in competitive sport.



CLEAN SPORT

World Triathlon fights for a clean sport. All athletes are responsible for familiarising themselves with the World Triathlon Anti-Doping Rules including medical and doping control tests, testing obligations, rights, responsibilities and procedures, penalties and appeal processes, and prohibited substances and methods.

ILLEGAL EQUIPMENT

Any device distracting the athlete from paying full attention to the surroundings is forbidden (e.g. MP3 players, mobile phones and personal video recording devices.) Leave these outside transition.



UNIFORM

Athletes uniforms must comply with the guidelines regarding authorized identification.

Uniforms must be worn during the entire competition.



RACE BIB NUMBER

Race bib numbers are mandatory during the run leg only. They must be visible from the front.

Take care not to fold or damage your number!



All the information below taken from the World Triathlon Competition rules, available to download from the World Triathlon website.

triathlon.org

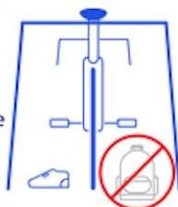
WETSUIT USE TEMPERATURE

Swim Length	Forbidden	Mandatory
< 1500m	22°C and above	15.9°C and below
> 1500m	24.6°C and above	15.9°C and below

For 60+ Age-Group, the rule for distance above 1500m is valid for all

TRANSITION

Competitors should only bring into transition what is needed for the competition. Personal bags and belongings must be deposited at the bag drop off area.



HELMET

Helmets must be clipped before the bike is touched, and remain done up until the bike is racked after the cycle stage.



DRAFT ILLEGAL BIKE



DRAFT LEGAL BIKE



OTHER TIME PENALTIES THAN DRAFTING

There are two types of infringement penalized with time penalties.

Drafting: see specific poster

Other infringements

1 min. in long distance events;
30 sec. in middle distance events;
15 sec. in standard distance events;
10 sec. in sprint and shorter distance.



YELLOW card

They will be served at the following locations:

Infringement	Where
Start	T1
Swim	T1
Transition 1	Warning at T1
Bike	Bike Penalty Box
Transition 2	Warning at T2
Run	Warning/Time Penalty on the spot

FINISH

Athletes cannot be accompanied by any non-competing person in the finish chute.



PROTEST & APPEAL

Athletes can protest against the conduct of an athlete, Technical Official, or the conditions of the competition. They can appeal a decision made by the Head Referee.

