Vivir Mejor

CONADE

SEP

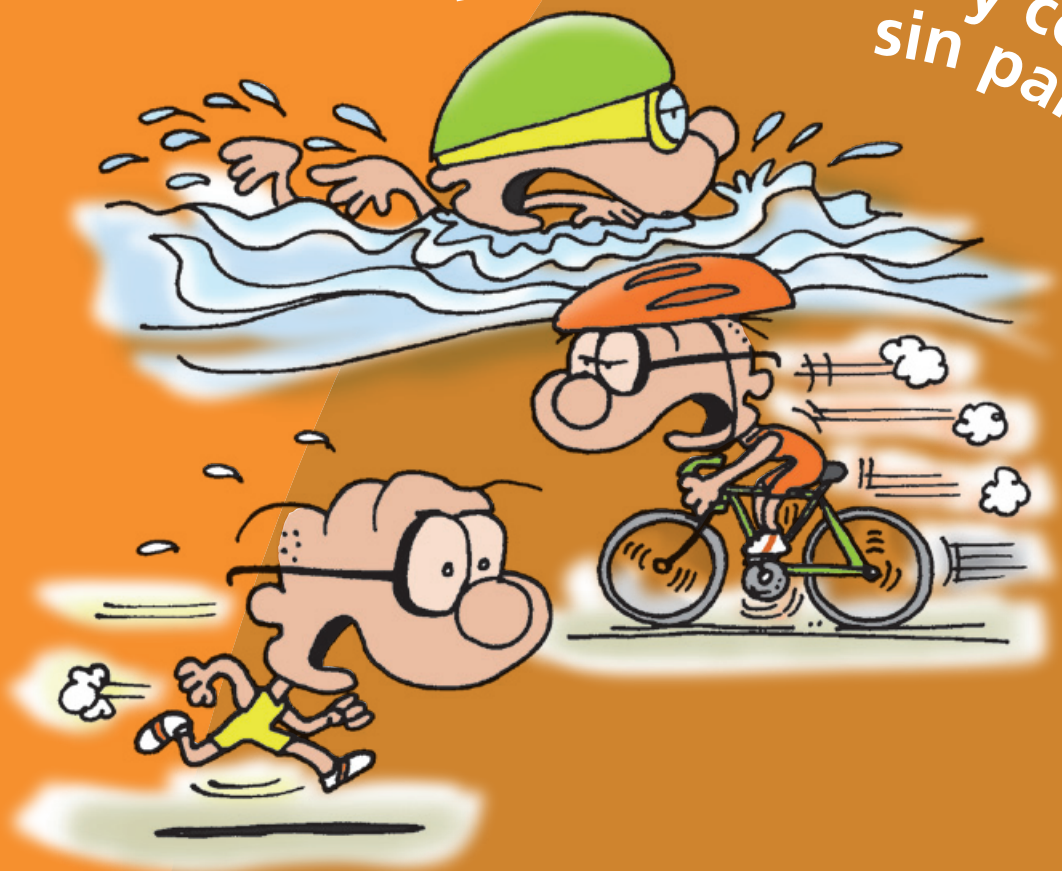
Gobierno federal

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

32
¡Colecciónalos!

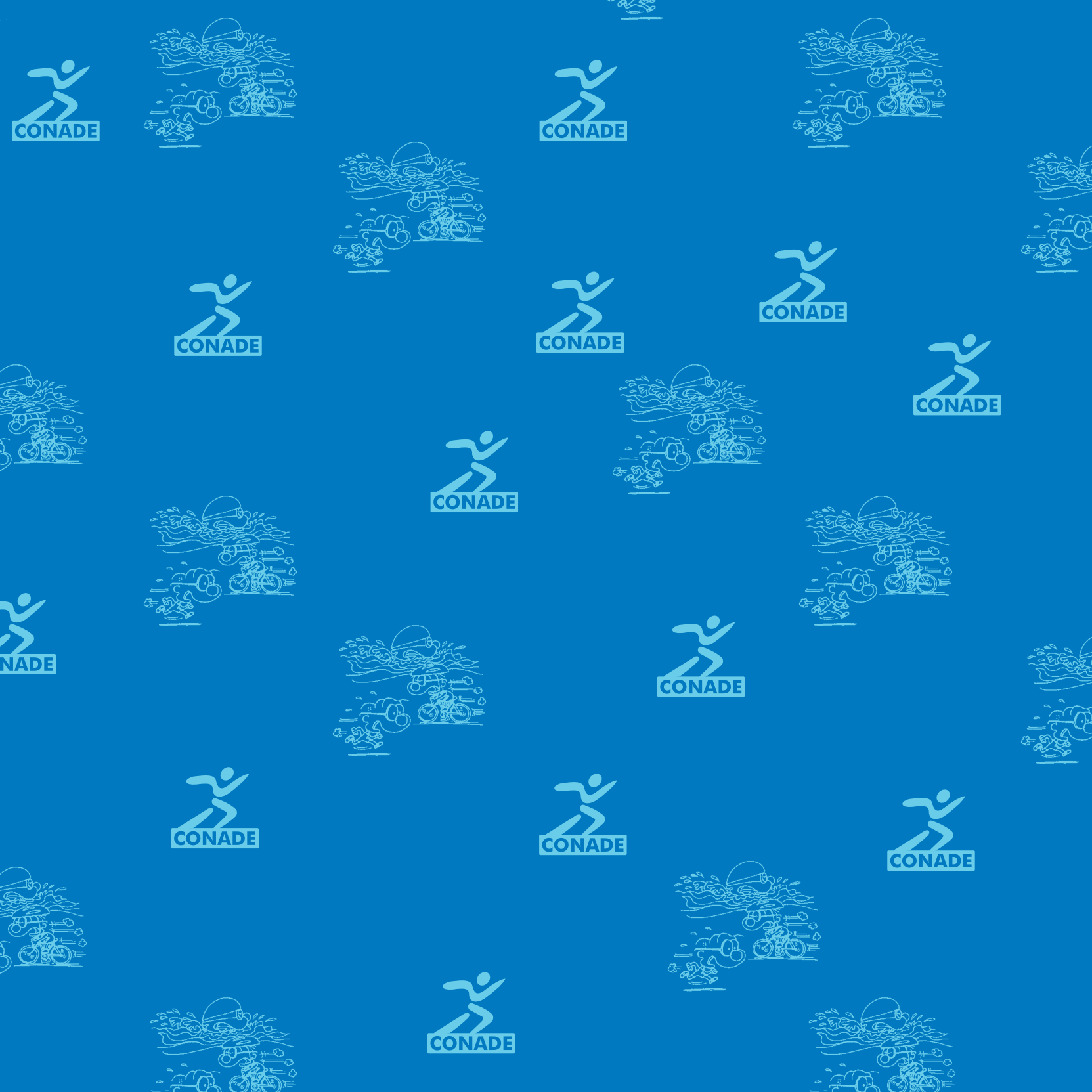
Triatlón

Nadar, pedalear y correr sin parar



Conoce lo básico y disfruta.
Su historia, sus normas y distancias.

CONADE


CONADE

Los Deportes con los Escuincles Triatlón

Todos los derechos reservados. Aparte de los usos para los que está destinada esta publicación, no puede ser reproducida ni el todo ni parte, en español o en cualquier otro idioma, ni registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, megnético, electroóptico, inventado o por inventar, sin el permiso expreso, previo y por escrito de los editores y / o del autor.

PRIMERA EDICIÓN, ENERO, 2008

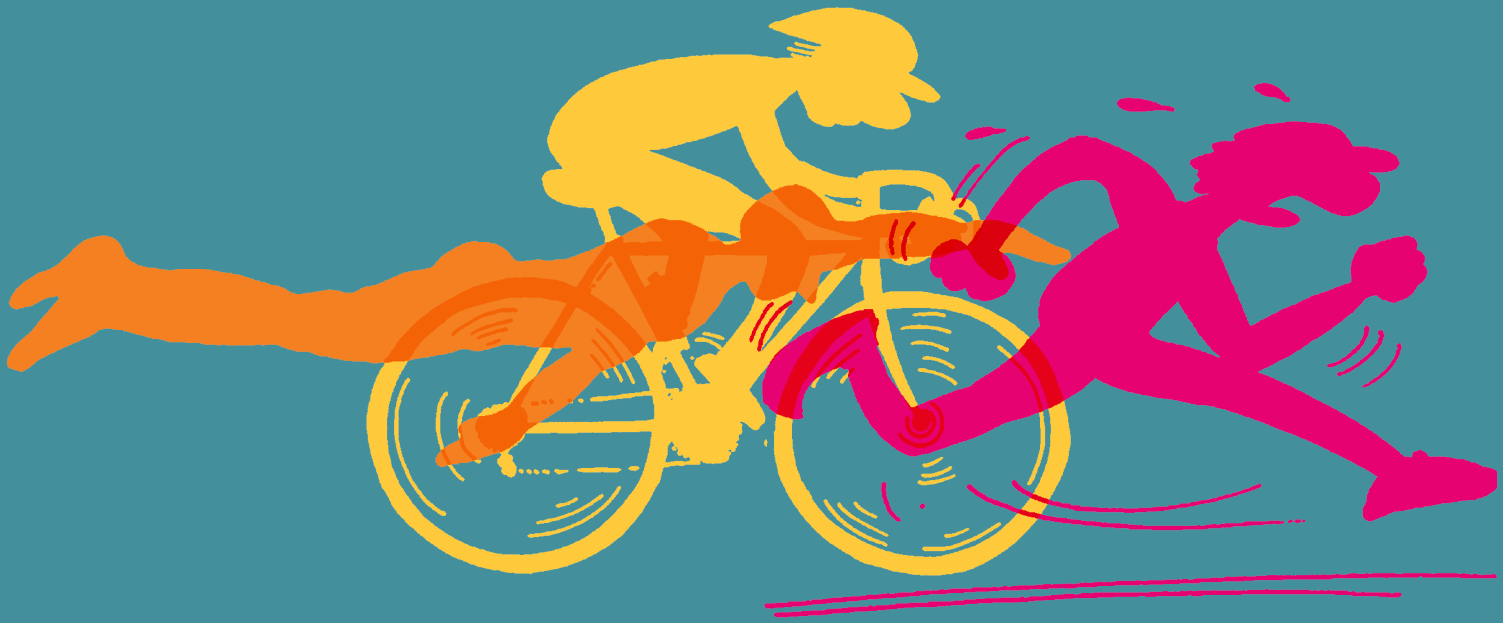
D.R. © Ilustración, textos y diseño: Alejandro Ochoa Villaseñor

D.R. ©

IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA

Introducción



Tres en uno.

El Triatlón es un verdadero tres en uno. Es una competencia agotadora; nadar, pedalear y correr a pie sin descanso alguno, no es nada fácil, por ello el Triatlón es una competencia para atletas con una condición física y una tenacidad a prueba de todo.

Esta competencia es relativamente joven, y va cautivando a miles y miles de atletas en todo el mundo, que han encontrado en el Triatlón una competencia que les permite mantenerse en una gran condición física y que les motiva a superar los retos que cada Triatlón les presenta.

Las distancias en los recorridos de natación, ciclismo y carrera a pie varían de acuerdo a las categorías del Triatlón. Asi que si te gustan estos tres deportes, no dudes en empezar tu preparación para ser un gran triatlonista. La satisfacción de terminar un Triatlón es una experiencia ¡fuera de serie!

Historia

Cuenta la historia que en Mission Bay, California del Sur, un grupo de amigos deportistas comenzaron a entrenar juntos. Entre ellos había nadadores, ciclistas y corredores. Pronto las sesiones de entrenamiento se convirtieron en carreras informales muy atractivas. Por lo cual, a Jack Johnstone y a Don Shanahan se les ocurrió la idea de organizar el primer Triatlón de Mission Bay celebrado en San Diego California el 25 de septiembre de 1974, con la participación de 40 atletas. Así esta fecha quedó marcada como el día que comenzó el Triatlón moderno.

Sin embargo, como pasa muchas veces con la historia, hay otra versión muy popular sobre el origen del Triatlón.

Y es la que narra que en el año de 1978 en Hawai surgió una discusión entre marines para definir qué deporte de los que se celebraban en la isla era el más duro; si la travesía a nado de la bahía de Waikiki (3.8 Km.) o si la vuelta ciclista de Ohau (180 Km.) o la prueba de maratón de Honolulu (42.195 Km.), para así poder definir quién era el atleta más fuerte y completo.

Pero por más que discutieron, nomás no se pusieron de acuerdo. Por lo cual, el comandante John Collins tomó la salomónica desición de unir en una competencia ininterrumpida los tres deportes. Y así, en ese mismo año de 1978 se realizó esta primera carrera. Lo duro de esta competencia llevó a que al ganador se le llamara Ironman (Hombre de hierro).

El Triatlón es una competencia oficial olímpica desde Sydney 2000. Y desde los XII Juegos Panamericanos de 1995 celebrados en Mar de la Plata, Argentina, ha estado presente.

Conocer para disfrutar

El Triatlón se caracteriza por ser uno de los deportes de competencia más duros y exigentes que existen actualmente a nivel mundial.

Las Distancias

La distancia no es una sola.

Las distancias que tienen que recorrer los atletas en los diferentes segmentos dependen de la competencia que se trate. Varían desde el Ironman (natación 3.8 km., ciclismo 180 Km. y carrera a pie 42.195 Km.) hasta el Ironkid, que dependiendo de la edad recorren en natación de 200 a 500 metros, en ciclismo de 5 a 15 Km. y en carrera a pie de 1 a 5 Km.

Estas son las distancias olímpicas y panamericanas.

La distancia olímpica a contribuído muchísimo a que el triatlón sea cada vez más popular, y que aumente el número de deportistas que se divierten mientras lo practican y que además, gozan de sus beneficios tanto físicos como anímicos.

Así es la competencia

De un jalón.

La competencia del triatlón se desarrolla de un sólo jalón, que comprende varias etapas, en las cuales todos los participantes ponen su mejor esfuerzo para ganar, aunque como tú bien sabes, sólo uno será el triunfador.

El desarrollo del triatlón tiene estas cinco etapas.

1.- Todos los competidores salen al mismo tiempo a nadar.

2.- Al finalizar la natación, se da la primera transición, en donde los atletas conforme van acabando de nadar, se preparan y toman sus bicis para empezar el recorrido de ciclismo.

3.- En cuanto cada atleta está listo, inicia su recorrido de ciclismo.

4.- Al finalizar el ciclismo se da la segunda transición. Los triatletas dejan sus bicicletas en su lugar y se preparan para salir a correr a pie.

5.- En cuanto cada atleta está listo, empieza su último tramo de la competencia que es la carrera a pie.

CONTRA EL TIEMPO

En el Triatlón cada atleta compite contra el tiempo. En las tres disciplinas deportivas y en las dos transiciones cada segundo cuenta y cuenta mucho para llevarse el triunfo.

El tiempo del campeón.

El chip.

Todos los triatletas deben llevar un chip que se colocan en el tobillo durante toda la prueba. En ese chip quedan registrados sus tiempos de natación, de la primera transición, de ciclismo, de la segunda transición y de la carrera a pie. Al concluir el Triatlón lo deben entregar a los organizadores.

NATACIÓN

En la natación que es la primera parte del Triatlón. Se producen muchísimas emociones y un sin fin de sensaciones entre los atletas antes de la señal de salida, ya que es mucha la tensión por tomar desde el inicio una buena posición en la carrera.

Todos atentos al salir y al nadar.

Debido al nerviosismo, a la adrenalina y a la gran cantidad de participantes pueden darse accidentes y situaciones no válidas como éstas: pasar unos triatletas sobre otros, meterse zancadillas, agarrar a otro de los pies y tumbarlo, recibir algún trancazo o patada en la cara, quedarse sin googles debido a un manotazo, perder el reloj, sumir a otro en el agua, tragar agua… Así que todos atentos.

El recorrido de la etapa de natación se diseña de acuerdo con el lugar donde se vaya a realizar. Suelen ser de tres tipos; en forma de triángulo, de ida y vuelta, y de salir de un punto y llegar a otro. El recorrido debe estar perfectamente señalado y delimitado con grandes boyas de colores brillantes y corcheras en todo el camino. Las boyas se colocan cada 100 metros y sobresalen del agua 1.50 metros.

- Si un competidor usa las corcheras para avanzar, se le descalifica.

- Cuando un competidor tiene problemas para seguir nadando y necesita ayuda, debe levantar el brazo para ser auxiliado, y ya no puede seguir en la competencia.

El ciclismo

En el Triatlón la parte del ciclismo resulta ser espectacular. Podemos ver de cerca a los competidores y apreciar su concentración y el esfuerzo que realizan en cada pedaleada de su carrera.

- Después de nadar los triatletas ingresan a la zona de transición, que es el lugar donde están todas las bicicletas y los accesorios para la carrera.
- Los participantes deben tener el casco bien puesto y abrochado desde antes de tomar su bici del rack hasta después de dejarla en su lugar una vez terminada su carrera.
- En esta zona no se vale ir montados en la bicicleta.
- Ni estorbar a otros competidores.

La bicicleta

- La bicicleta no puede medir más de dos metros de largo y 50 centímetros de ancho.
- Debe tener un freno en cada rueda.
- Generalmente las zapatillas ya están sujetas a los pedales, para ahorrar tiempo.

La indumentaria

- La ropa cubre adecuadamente el cuerpo.
- No se vale ir con el torso desnudo.

El casco.

- Cierre de seguridad.
- Las correas no pueden ser elásticas y deben ir unidas a la carcasa, al menos en tres puntos.
- Deben cubrir los parietales del competidor.

El recorrido

- Las subidas, las curvas, los pavimentos, las rectas, los descensos, el número de vueltas al circuito y demás factores dependen del lugar donde se desarrolle. Lo que sí no cambia de un lugar a otro es la distancia, que en triatlones olímpicos es de 40 Km.

- En el Triatlón olímpico está permitido el *drafting*, que es ir situado atrás de otro competidor, llanta con llanta, para tener menos resistencia al viento y cansarse un poco menos.

CARRERA A PIE

La carrera a pie es la parte final del Triatlón. Es importante recordar que los atletas vienen de realizar dos pruebas y que su capacidad física no está al cien por ciento, por lo que su determinación de triunfo es fundamental en esta etapa.

Que no se te vaya a olvidar.

Cuando llegas al área de transición, desmonta de la bici donde te indiquen los jueces, y dirígete con la bici en la mano hasta tu lugar asignado, pero no te quites el casco hasta que hayas dejado la bici en su lugar.

Algunas normas importantes

- El competidor podrá correr o caminar.

- El competidor no podrá gatear o arrastrarse en ningún momento.

- El competidor no podrá correr con el torso desnudo.

- El competidor deberá llevar en todo momento su número de competencia en el pecho.

- El competidor es responsable de mantenerse dentro de la ruta de competencia.

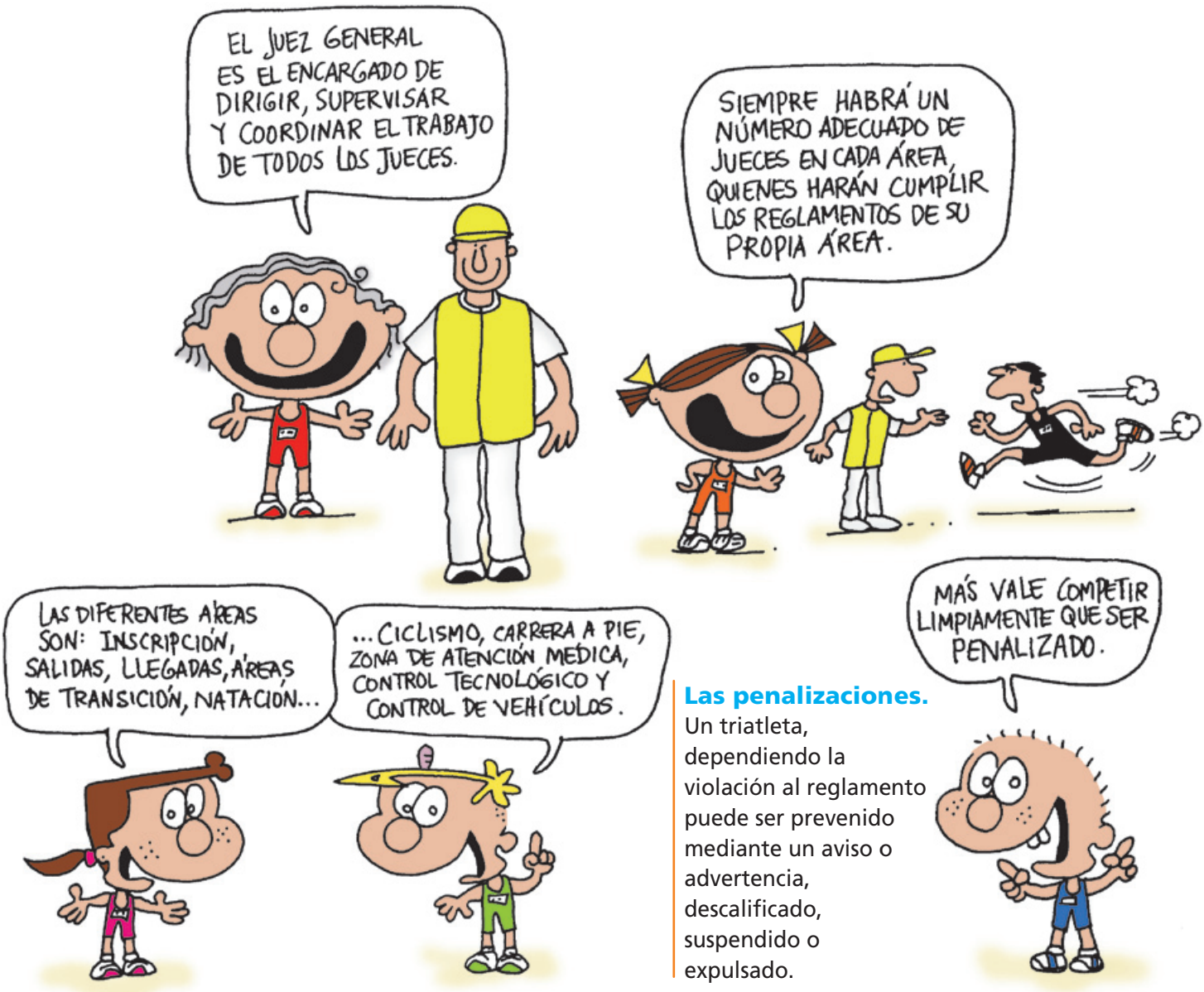
- No se vale recibir ayuda.

- Los competidores sólo se pueden abastecer de agua y sólidos en los lugares oficiales.

- Se considera que un participante ha finalizado la carrera, cuando cualquier parte de su torso (no incluyendo la cabeza, cuello, brazos, cadera o piernas) alcance la línea de meta.

LAS REGLAS

El deporte del Triatlón, que es un verdadero tres en uno, tiene sus propias reglas para garantizar que todos los participantes compitan en igualdad de circunstancias.



Las penalizaciones.
Un triatleta, dependiendo la violación al reglamento puede ser prevenido mediante un aviso o advertencia, descalificado, suspendido o expulsado.

ADVERTENCIA

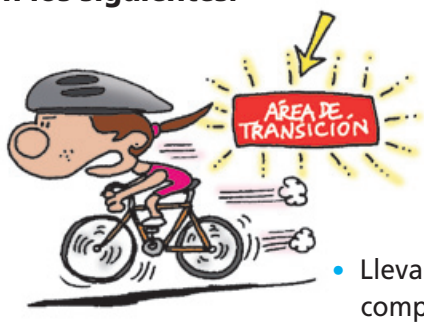
La advertencia se da cuando la violación a una norma no sea con intención, o no suponga una situación de peligro para el participante o para terceros. Es importante que esa violación pueda ser corregida después de la advertencia.

La manera de dar un aviso de advertencia por un oficial será la siguiente: llamando al atleta o haciendo sonar un silbato y mostrando una tarjeta amarilla y nombrando el número del competidor y la palabra ¨alto ¨.

La sanción por una advertencia es un *stop and go*, lo que significa que el atleta debe detenerse o pararse totalmente durante treinta segundos y luego a la voz del juez, reanudar su competencia.

Algunos ejemplos de advertencias son los siguientes:

- Tener el casco desabrochado antes de tomar o dejar la bici en el área de transición.



- Circular en la bici por el área de transición.

- Llevar el número de competencia mal ubicado o que no se vea claramente.

- Aprovechar la estela de un competidor de otro sexo en el ciclismo donde se permite ir ¨a rueda ¨.

- No respetar el medio ambiente.

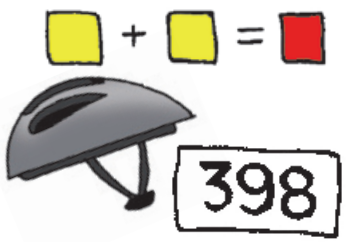
- No respetar las indicaciones de los jueces.

DESCALIFICACIÓN

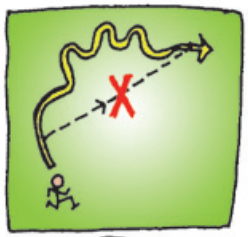
La descalificación es un castigo por una violación grave al reglamento, que atenta a la seguridad, la igualdad o el resultado, y que no puede ser corregida.

Un juez anuncia la descalificación de la manera siguiente: llamando al competidor o en su caso haciendo sonar el silbato y mostrando una bandera o tarjeta roja y mencionando el número del competidor.

Algunos ejemplos de descalificación.



- La suma de dos tarjetas amarillas.
- No llevar el casco en la carrera de ciclismo.
- No llevar el número de competencia.



- No hacer los recorridos marcados.
- No completar el recorrido.

- Insultar a jueces o competidores.
- Obstruir o interferir en el recorrido de otros competidores.
- Negarse a obedecer las indicaciones de un juez.

Suspensiones.

La suspensión significa que un competidor no podrá participar en ningún triatlón sancionado por la ITU (Unión Internacional de Triatlón) durante un tiempo determinado por los jueces, que varía de tres meses hasta cuatro años dependiendo de la falta.

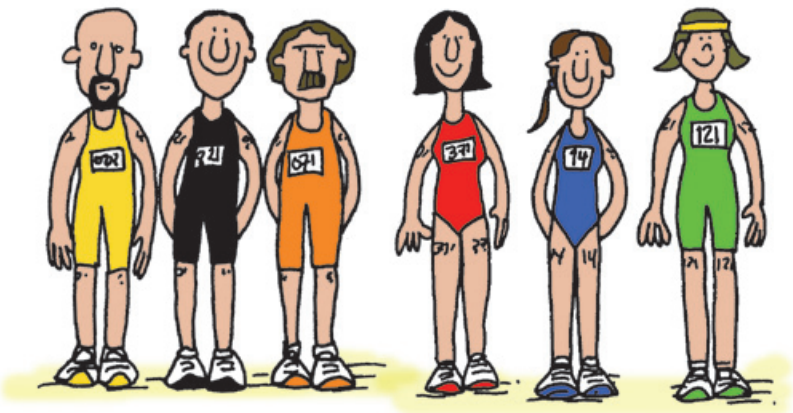
Expulsión.

El competidor que sea expulsado no podrá competir de por vida en ningún triatlón avalado por la ITU, que es la máxima autoridad a nivel mundial de este deporte.

Un competidor puede ser expulsado si reincide en el uso de drogas o sustancias prohibidas, o por una conducta antideportiva inusual y notablemente violenta.

Sabías que...

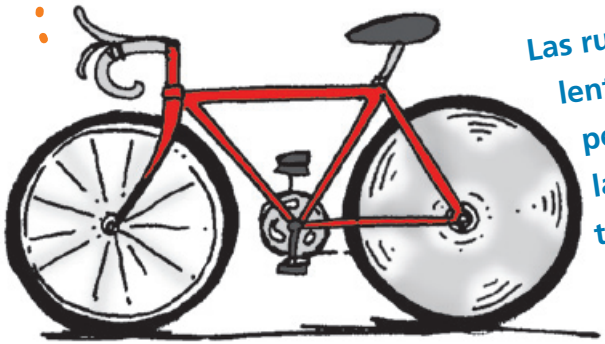
Por la igualdad. En las competencias avaladas por la ITU, las federaciones nacionales deben seleccionar igual cantidad de mujeres y de hombres para ir a la competencia.



Los atletas deberán respetar las reglas de tránsito, a menos que los jueces indiquen otra cosa.

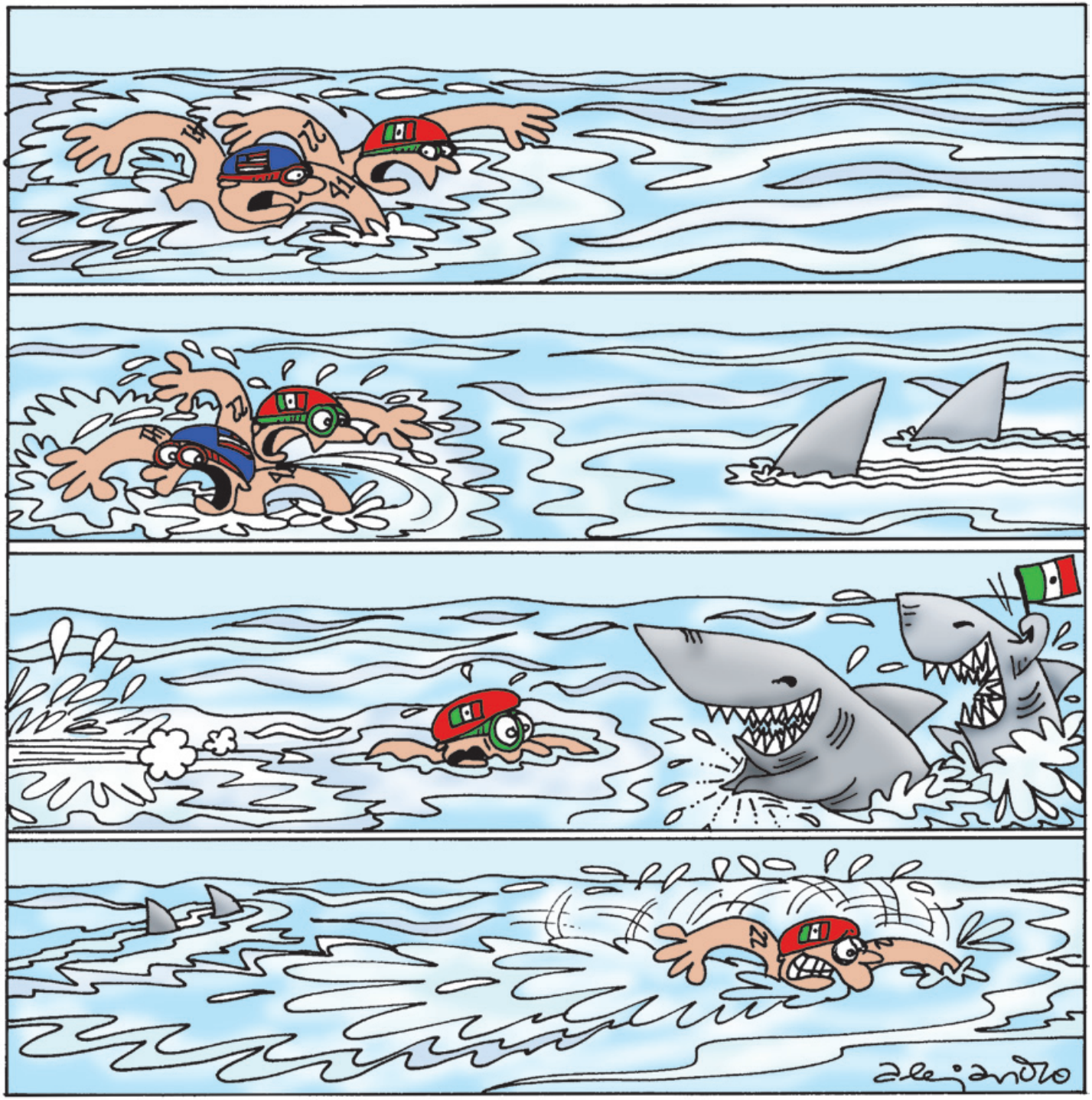
El primer Triatlón celebrado en México se llevó a cabo en el lago de Chapala, Jalisco en febrero de 1983. Consistió en nadar dos Km. en el lago; 44 Km. de ciclismo de Chapala a la glorieta del Álamo; y la carrera a pie fue por calles de Guadalajara hasta la Rectoría de la UdeG, que era la meta.

El primer Triatlón sólo para mujeres fue en 1982 y fue patrocinado por una compañía de cosméticos.



Las ruedas lenticulares son permitidas en la rueda trasera.

Zona de juego



PALABRAS TRIATLONERAS

Abandono.
Es cuando el atleta decide **retirarse de la competencia.**

Adeptos.
Son las **personas a las que les gusta y practican algún deporte.** El triatlón en este caso.

Avituallamiento.
Lugar oficial **donde el competidor puede abastecerse de agua y sólidos**.

Corcheras.
Es la **línea que marca el recorrido de los nadadores.**

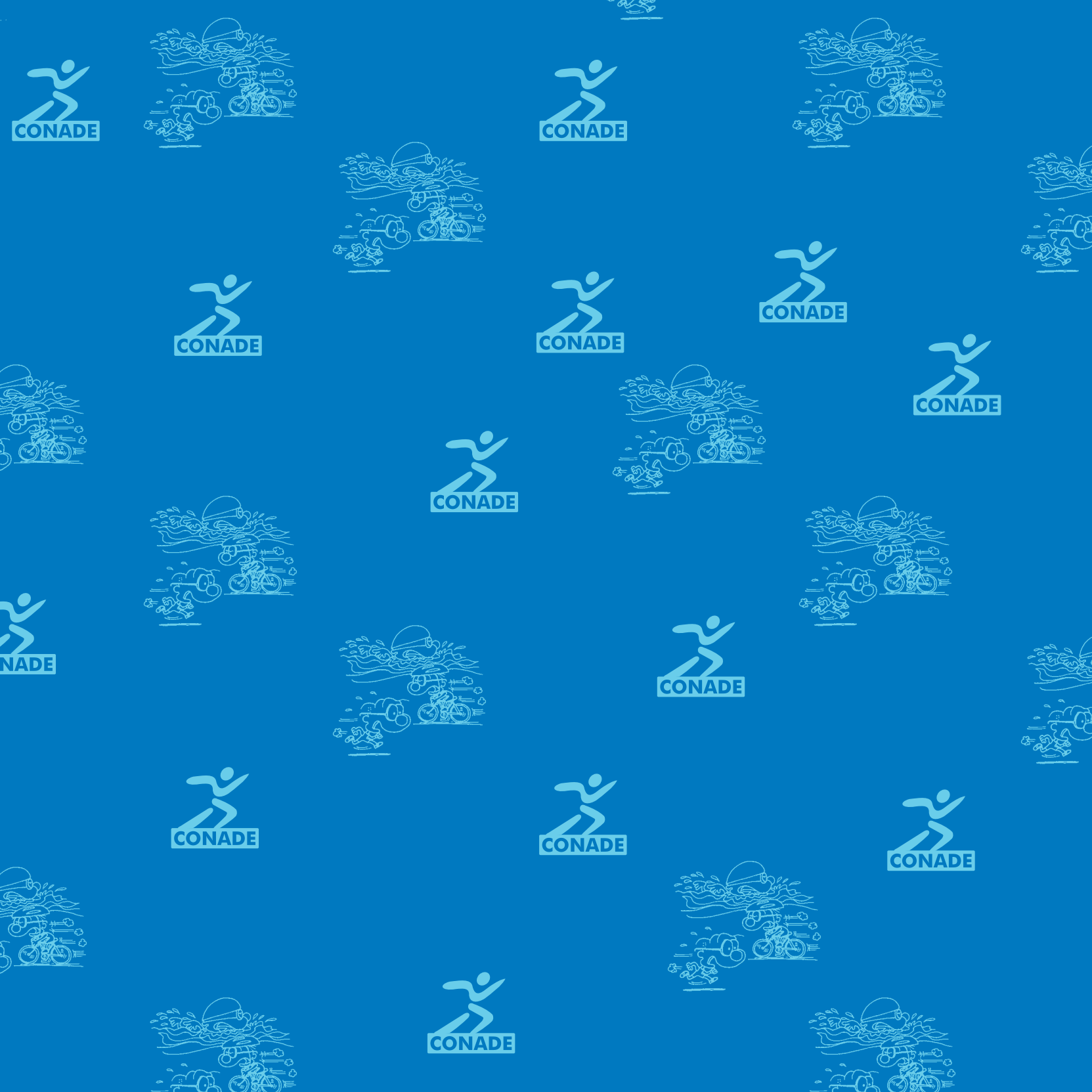
Neopreno.
Material con que fabrican los **trajes para nadar cuando la temperatura del agua es muy fría.**

Rack.
Lugar dentro de los boxes **donde el participante tiene sus accesorios para la competencia.**

Transición.
Es el paso **entre una competencia y otra.**

Zona de transición.
Son los lugares cerrados **donde tienen lugar las transiciones.**

Anota tus comentarios, dudas y lo que se te ocurra.


CONADE

Vive el Deporte con CONADE

CONADE