



GUÍA DE ATLETAS

7^a Edición del Triatlón de la Habana

- 2023 Habana Copa América de Triatlón
- 2023 Habana Triatlón Popular Sprint

1	4
1.1	4
1.2	4
1.3	4
2	5
2.1	5
2.2	5
2.3	6
3	7
4	8
4.1	8
4.2	8
4.3	8
4.4	9
4.5	10
4.6	10
4.7	10
4.8	10
4.9	10
4.10	10
4.11	11
4.12	11
4.13	11
4.14	11
5	12
5.1	12
5.2	12
5.3	12
5.4	12
5.5	12
6	13
7	14
7.1	14
7.2	14
7.3	14
7.4	14
7.5	14
7.6	14

7.7	14
7.8	14
7.9	14
7.10	15
7.11	15
7.12	16
7.13	16
7.14	16
7.15	16
8	17
8.1	17
8.2	17
8.3	18
9	¡Error! Marcador no definido.
9.1	¡Error! Marcador no definido.
9.2	¡Error! Marcador no definido.
9.3	¡Error! Marcador no definido.
10	19
10.1	19
10.2	19
10.3	20

1 INFORMACIÓN GENERAL

1.1 INTRODUCCIÓN

El propósito de la Guía de Atletas es asegurar que todos los atletas y entrenadores están informados sobre todo lo que concierne al evento.

La organización asegura que toda la información contenida en esta guía es correcta y actualizada al día de publicación. De todos modos, los Delegados de Equipo deben chequear en la web www.triatlonhabana.com y en www.triatlonhabana.org y en el Punto de Información del evento durante la semana del campeonato, cualquier cambio o información adicional en esta guía.

1.2 CONTACTOS CLAVE

- WT Delegado Técnico José Israel Vera Herrera srave_83@hotmail.com
- WT Asistente Delegado Técnico Luis Rivero Elozúa luisrivero1oze@gmail.com

- Director Ejecutivo José Carrasco direccion@triatlonhabana.com
- Secretaria General Yasleidis Acosta info@triatlonhabana.com
- Director de Carrera Rolando Herrera rolandotriatlon@gmail.com
- Presidente de la Federación Cubana de Triatlón Alejandro Puerto tripuerto116@gmail.com

1.3 Director Servicios Generales Ediunis Carrazana edy.carrazana@cubadeportes.cu

1.4 Agencia de viaje oficial Marilys Mendez sales5@enjoycuba.es whatsapp: +34691776805

1.5 SITIOS CLAVE

ITU: www.triatlonhabana.org

LOC: www.triatlonhabana.com (ESP); www.triatlonhabana.org (ENG)

Facebook: www.facebook.com/triatlondelahabana

2 SEDE

2.1 HOTEL NACIONAL DE CUBA



89 años de historia prestigian al clásico por distinción del grupo hotelero Gran Caribe; EL HOTEL NACIONAL DE CUBA, constituyendo símbolo de historia, cultura y cubanía. Los cañones que integraron la antigua Batería de Santa Clara y que hoy se exhiben en el jardín fueron declarados Patrimonio de la Humanidad, además, el Hotel es Monumento Nacional y fue inscrito en el Registro Memoria del Mundo.

El Hotel Nacional de Cuba tiene una ubicación privilegiada en el corazón del Vedado, la zona más céntrica de La Habana, sobre una colina situada a pocos metros del mar. Sus vistas únicas ofrecen un hermoso y variado panorama de la ciudad, entre las que se pueden admirar, la bahía habanera con su clásico malecón y la ancestral fortaleza del Morro.

La magnificencia del Hotel Nacional de Cuba, a lo largo de estos años, ha atrapado a centenares de celebridades de las artes, las ciencias y la política como Winston Churchill, primer ministro británico, los artistas Frank Sinatra, Ava Gardner, Johnny Weismuller, María Félix, Jorge Negrete, Marlon Brandon, Robert Redford, Michael Keaton, Danny Glover, Robert de Niro; directores de cine Steven Spielberg, Oliver Stone, Francis Ford Coppola, Roman Polanski; científicos como el descubridor de la penicilina Alexander Flemming.

El Hotel Nacional de Cuba formará parte esencial de nuestro evento, cobijando los días previos: el centro de información, reuniones técnicas y secretaría y finalizando todos los eventos en el interior de sus jardines.

Información del Hotel sales5@enjoycuba.es

2.2 MARINA HEMINGWAY



La Marina Hemingway es el puerto más tradicional y emblemático de Cuba.

La variedad de actividades, espectáculos náuticos y espacios de interés que allí se brindan son motivo más que suficiente para decidir darle una visita y disfrutar de este espacio en todo su esplendor.

Construida entre los años 1956 y 1957, consta de unos 600.000 metros cuadrados ganados al mar, gracias a la profundización de 4 canales de navegación y el relleno de unos 4 intercanales que están limitados por muros de contención, los cuales fueron pensados para el desarrollo de la actividad hotelera y turística.

Si de actividades náuticas en Cuba estamos hablando, no podemos dejar de destacar la influencia de la Marina Hemingway, puesto que allí se desarrollan numerosos eventos y torneos náuticos durante todo el año. Muchos de ellos están relacionados a la pesca, como aquel más emblemático y popular de todos que recibe el nombre “Ernest Hemingway”, este es un torneo mundialmente conocido que reúne a participantes de diversas latitudes.

La Marina será por sexta ocasión el escenario de la natación de todas las distancias del Triatlón de La Habana.

Dirección:

Calle 248 y 5ª Avenida. Santa Fé, La Habana, Cuba

Coordenadas:

23º 05' 20" N 82º 29' 38" W

2.3 CENTRO DE INFORMACIÓN

El centro de información y la oficina de la organización del Triatlón de la Habana, estará localizada en el Hotel Nacional de Cuba el sábado 25 de febrero.

3 AGENCIA OFICIAL



Cubadeportes s.a.

Muestra el camino del triunfo porque cuenta para ello con

LA EXPERIENCIA DE LOS CAMPEONES

La Agencia Oficial del **Triatlón de La Habana 2023** es **Cubadeportes S.A.**, la entidad con los derechos exclusivos para comercializar los productos y servicios relacionados con el deporte cubano cuyo prestigio y éxitos son reconocidos mundialmente.

Cubadeportes S.A (Agencia oficial del evento) y EnjoyCuba (Agencia colaboradora) se complacen en brindarles todo el asesoramiento para su viaje.

Contacto: Marilys Mendez email: sales@enjoycuba.es whatsapp: +34691776805

Contacto: Ediunis Carrazana

E-mail: edy.carrazana@cubadeportes.cu

Contacto: Sergio Pimentel

E-mail: eventos@skediotravel.com

4 SERVICIOS DE ATLETAS

4.1 REGISTRO DE ATLETAS

<http://www.triatlonhabana.com/inscripcion.php>

<http://triatlonhabana.org/>

El plazo de inscripciones para los Grupos por Edad (Popular) cierra el 15 de febrero de 2023.

2023 Habana PATCO Triathlon American Cup

La inscripción Élite debe realizarse a través de las Federaciones Nacionales por el Sistema online de la World Triathlon.

2023 Habana Popular Sprint Triathlon

Distancias: Natación 750m – Ciclismo 20km – Carrera a pie 5km

Límite: 400 atletas

Como parte de la política de seguridad del país, es importante que todos los deportistas rellenen el "ATHLETE INFORMATION" que está publicado en la web y lo debe de enviar antes del 10 de febrero de 2023 a:

Yasleidis Acosta, e-mail: yaslyacosta@gmail.com y info@triatlonhabana.com

Así la organización podrá organizar su bienvenida y recibimiento en el aeropuerto y facilitarle todos los trámites.

IMPORTANTE

Todos los atletas deberán traer su equipaje identificado con el logo del evento.

4.2 PACK DE CARRERA (DISTANCIA SPRINT)

El pack de carrera para los atletas se distribuirá el 25 de febrero en el Hotel Nacional. Para recoger el pack, el deportista deberá mostrar una identificación de la que se podrá realizar una copia.

Todos los atletas deben firmar el acta de exoneración de responsabilidad antes de recoger el pack.

El día de competición no se entregarán dorsales.

El pack de carrera contiene:

1. Dorsal
2. Gorro de natación
3. Pulsera identificativa – Los deportistas deberán llevarla durante el evento para poder tener acceso a todas las áreas.
4. Pegatinas (bicicleta (1), casco (3))
5. 3A bolsas (bicicleta, carrera, después de carrera)

4.3 PACK FINISHER

1. Medalla finisher

4.4 MOCHILAS (PUEDE ESTAR SUJETO A CAMBIOS)

4.4.1 MOCHILA BLANCA (CICLISMO)



La mochila blanca debe contener todo lo necesario para el segmento ciclista. Deberá dejarse en la T1 con la bicicleta el día antes del evento. Por favor ate la bolsa con seguridad.

4.4.2 MOCHILA ROJA (CARRERA)



La mochila roja debe contener todo lo necesario para el segmento de carrera a pie. Deberá dejarse en la Marina Hemingway el día antes del evento cerca de la T1. Por favor ate la bolsa con seguridad.

4.4.3 MOCHILA AZUL (DESPUÉS DE CARRERA)



La mochila azul debe contener todo lo necesario una vez termine el evento (ropa seca, llaves de hotel, medicinas, etc.). Deberá dejarse el día del evento en un punto cerca de la salida. **NO se admitirán mochilas ni bombas de inflado.** Sólo el material que queda seguro dentro de la mochila bien atada.

Por favor, asegúrese que su bolsa está atada de manera segura, marcada correctamente con su número de dorsal y que contiene el material correcto.

Por favor, no deje objetos de valor en las bolsas (teléfonos móviles, IPod, cámaras, relojes, gafas de sol...). La organización no se hará responsable de roturas o pérdidas.

Todas las bolsas que no sean recogidas al finalizar la competición, estarán disponibles los próximos 3 días en la sede de la Federación Cubana de Triatlón ubicada en la ESFAAR Cardín, para recogerla deberá mostrar una identificación. Pasado el miércoles 1 marzo, las bolsas que no hayan sido recogidas serán declaradas en abandono y pasarán a estar en posesión de la Federación Cubana de Triatlón.

4.5 FAMILIARIZACIÓN DE LOS CIRCUITOS

4.5.1 ÉLITE

Familiarización de natación:

Sábado 25 de febrero, 9.00h

Canal 1 (Marina Hemingway)

Familiarización de ciclismo:

Sábado 25 de febrero, 10.00h

Frente a la entrada del Canal 1 (Marina Hemingway) salida en grupo hacia la T2.

4.5.2 GRUPOS DE EDAD

Los triatletas de la categoría de grupos de edad pueden entrenar, teniendo en cuenta que el tráfico estará abierto y no estará escoltado.

Durante los entrenos, asegúrese de no ir solo (especialmente si entrena en aguas abiertas). Durante el ciclismo debe rodar en línea respetando las reglas de tráfico, lleva siempre una identificación y no olvides ser respetuoso.

El canal 4 en la Marina Hemingway estará disponible el sábado 25 para entrenos.

4.6 SERVICIO MECÁNICO

Habrà servicio mecánico disponible desde el sábado 25 de febrero en el Hotel Nacional y el domingo 26 en la zona de transición 1 en la Marina Hemingway.

La T1 tendrá un número limitado de bombas de aire. Si lleva la suya, no olvide entregársela a un amigo o familiar antes de que empiecen las competiciones. **LAS BOMBAS DE AIRE NO ESTARÁN PERMITIDAS DENTRO DE LAS BOLSAS DE TRANSICIÓN.**

4.7 CONTROL ANTIDOPING

El control antidoping se hará acorde a las reglas WT/WADA.

4.8 REGLAS DE COMPETICIÓN

El Triatlón de La Habana se registrá por el último reglamento de competiciones de WT.

4.9 SERVICIO DE FISIOTERAPIA

Se ofrecerá servicio de fisioterapia y masajes a todos los deportistas después de la carrera en la zona de recuperación, totalmente gratuito.

4.10 SERVICIOS MÉDICOS

Los servicios médicos de emergencia estarán a disposición de cualquier persona que requiere asistencia médica durante todas las horas de competición.

4.11 RESULTADOS

Los resultados se publicarán en la web oficial de la WT www.triathlon.org.

4.12 RECLAMACIONES Y APELACIONES

Se seguirá el procedimiento estándar acorde al Reglamento de Competiciones de la WT.

4.13 NEOPRENO

El uso de neopreno es opcional solo para las categorías por edad, según la temperatura del agua en esa fecha pudiendo llegar a ser prohibido su uso.

4.14 PREMIACIÓN

La premiación del Sprint Popular tendrá lugar el 26 de febrero al finalizar cada una de las competiciones, en el Hotel Nacional.

La premiación de la Copa América de Triatlón tendrá lugar el 26 de febrero al finalizar la competición, en el Hotel Nacional.

La Copa América tendrá los premios establecidos por el reglamento WT, que se entregarán en la oficina de la organización inmediatamente después de la ceremonia de entrega de premios. Si no se recogen el día de la carrera perderán su derecho a recibirlo.

*Los premios serán en obras de arte gestionados por la Sociedad Cultural José Martí.

Los participantes grupo de edad que por algún motivo no puedan recoger su premio durante la premiación de su distancia, podrán hacerlo el lunes de 10.00 am – 12.00 am en el Hotel Nacional. Después de este tiempo pasarán a la Federación Cubana de Triatlón donde podrán recogerlos posteriormente.

La organización no se hace responsable de enviar trofeos ni premios a sus domicilios.

Los tres primeros y las tres primeras de cada grupo de edad recibirán un trofeo durante la ceremonia de entrega de premios.

La clasificación de los grupos de edad masculinos y femeninos se realizará de acuerdo a la siguiente relación, teniendo en cuenta que el grupo de edad al que se pertenece corresponde a la edad del participante el día 31 de diciembre del año que se disputa la prueba (2023):

GE15-19; GE20-24; GE25-29; GE30-34; GE35-39; GE40-44 y sucesivos.

5 COMPETICIÓN

5.1 HORARIOS

DÍA	INICIO	FIN	ACTIVIDAD	LUGAR
SÁBADO	09:00	10:00	Familiarización de la Natación	Canal 1 Marina Hemingway
SÁBADO	10:00	11:00	Familiarización del Ciclismo	Recorrido
SÁBADO	14:30		Reunión Técnica Sprint	Hotel Nacional Salón Vedado
SÁBADO	18:00		Reunión Técnica Élite Copa de América	Hotel Nacional Salón Vedado
SÁBADO	10:00	17:00	Entrega de dorsales	Hotel Nacional
DOMINGO	08:00		Copa América de Triatlón Élite Femenino	Canal 1 Marina Hemingway
DOMINGO	09:30		Copa América de Triatlón Élite Masculino	Canal 1 Marina Hemingway
DOMINGO	10:30		Sprint Popular Masculino	Canal 1 Marina Hemingway
DOMINGO	10:35		Sprint Popular Femenino	Canal 1 Marina Hemingway
DOMINGO	Al finalizar cada competición		Entrega de Premios	Hotel Nacional

5.2 CHIPS DE CRONOMETRAJE

Los triatletas recibirán el chip de cronometraje en la T1 cuando vayan a colocar su bicicleta y su equipamiento de competir.

Deberá colocarse en el tobillo izquierdo.

Su devolución se hará cercano a la zona de T2 a la recogida de su equipamiento.

5.3 AVITUALLAMIENTO

Se ofrecerá agua.

- 1 punto de avituallamiento en la salida de la natación.
- 2 puntos dobles (ida y vuelta) en el circuito de Carrera a pie.

5.4 TIEMPOS DE CORTE

DISTANCIA SPRINT: El tiempo máximo para completar el triatlón, será 2 horas.

5.5 TRANSICIÓN 2

Los atletas del Sprint deberán colocar su bicicleta en los soportes sin ayuda externa.

6 ACREDITACIÓN

La organización proveerá a los miembros del comité organizativo, los Oficiales Técnicos de la WT, deportistas, prensa, VIPs, personal, voluntarios, etc. una acreditación oficial.

Las acreditaciones se entregarán en la Oficina de la Carrera.

Sólo el personal acreditado tendrá permitido el acceso a ciertas áreas. La acreditación será obligatoria para entrar en la sede.

La Oficina de Carrera estará abierta desde el sábado 25 a las 10 am en el Hotel Nacional de Cuba.

7 INFORMACIÓN ÚTIL

7.1 IDIOMA

El idioma oficial en Cuba es el español.

7.2 SEGURO MÉDICO

Los viajeros deben presentar una póliza de seguro de viaje con cobertura de gastos médicos.

Para cumplir con esta exigencia, el viajero debe contar con un seguro de viaje que incluya gastos médicos o una póliza de gastos médicos, con cobertura dentro de Cuba.

La póliza debe ser adquirida en el punto de origen. Aquellos viajeros que excepcionalmente no porten el seguro en el momento del arribo, podrán adquirir una póliza con cobertura de seguro y asistencia suscrita por aseguradoras cubanas, en el propio aeropuerto, puerto o marina.

El viajero que al llegar al país sea objeto de control, deberá mostrar una póliza, certificado de seguro o tarjeta de asistencia de viaje, vigente durante su estancia en Cuba.

7.3 VISADO

Para viajar a Cuba deberá tener su pasaporte en vigor además de un visado, el cual podrá obtener a través de las agencias de viaje.

7.4 POBLACIÓN

2.125.000 personas viven en La Habana.

7.5 HORA

La hora de La Habana es (UTC -5:00).

7.6 NÚMERO DE EMERGENCIA

El teléfono de emergencia en Cuba es: 106.

7.7 ELECTRICIDAD

La corriente eléctrica en Cuba es de 110 V 60 Hz. En algunas instalaciones es posible el uso de la corriente de 220v. Los equipos eléctricos dotados con espigas redondas deben traerse con un adaptador de espigas planas.

7.8 AGUA

El agua corriente es apta para el consumo, pero se recomienda beber agua embotellada.

7.9 TELÉFONO Y ACCESO A INTERNET

7.9.1 TELÉFONO:

Para llamar a Cuba directamente desde cualquier país:

Marque el código para llamadas internacionales: 00

Marque el código de país de Cuba: +53

Marque el código del área a donde desea comunicarse o

Marque el número de teléfono de la persona con quien desea comunicarse.

Códigos de llamadas directas dentro de Cuba:

Área Código La Habana 7

7.9.2 TELÉFONOS MÓVILES:

Existen acuerdos de “roaming” con la mayoría de compañías internacionales de teléfonos móviles.

Si su teléfono opera con GSM en la banda de 900 MHz (estándar europeo) o con TDMA en la banda de 800 MHz (estándar americano) es muy probable que pueda usar su propio teléfono en Cuba.

Puede ser que necesite activar su teléfono con una compañía local: C_COM para GSM o CUBACEL para TDMA.

También puede alquilar un teléfono celular en Cuba.

7.9.3 CONEXIÓN Y SERVICIO DE INTERNET:

Puede tener acceso a internet en los hoteles y en los puntos de wifi.

Para conectarse debe usted comprar una “Tarjeta de Navegación Nauta” que se vende en las oficinas de ETECSA, sitios de navegación y hoteles.

7.10 MONEDA

La moneda en Cuba es el Peso Cubano.

Para saber las tasas de cambio, por favor, consulte la web oficial:

http://www.bc.gob.cu/Espanol/tipo_cambio_METROPOLITANO.asp

7.11 CONDICIONES CLIMÁTICAS

Cuba tiene un clima moderado subtropical con dos estaciones diferenciadas.

De noviembre a abril se da la estación seca, la cual es menos húmeda y algo más fresca, con un promedio de temperaturas alta de entre 21 y 28 °C y un promedio de temperaturas bajas de entre 18 y 24 °C. En los meses de verano, la temperatura media oscila alrededor de los 30°C, con una humedad un poco mayor.

En Cuba podrá bañarse en las playas durante todo el año ya que las temperaturas del agua oscilan desde los 24 °C (en los meses de febrero y marzo) hasta los 28°C (de junio a octubre).

El comportamiento promedio del tiempo en febrero:

Temperatura del aire (°C) 22,9

Temperatura del agua (°C)	24,3
Horas de sol	11,4
Lluvia (mm)	38
Días de lluvia	4
Humedad relativa (%)	77

7.12 INFORMACIÓN TURÍSTICA

Existen 27 centros de Información Turística (INFOTUR) distribuidos por todo el país, que brindan información gratuita.

7.13 CONDUCIR EN CUBA

Debe tener 21 años y poseer una licencia de conducir válida que de fe de un año de experiencia.

Hay varias compañías que alquilan automóviles.

7.14 FOTOGRAFÍA

Se puede tomar fotos y videos libremente, excepto en áreas restringidas, como zonas militares. Los museos también tienen regulaciones específicas.

7.15 SEGURIDAD

Cuba es un lugar seguro. El país acoge con calidez a toda la familia y los niños son bienvenidos prácticamente en todas partes. Lógicamente, deberán tomarse algunas precauciones para proteger las pertenencias de valor: no deje cámaras u otros objetos de valor desatendidos en áreas públicas.

8 CIRCUITOS SPRINT

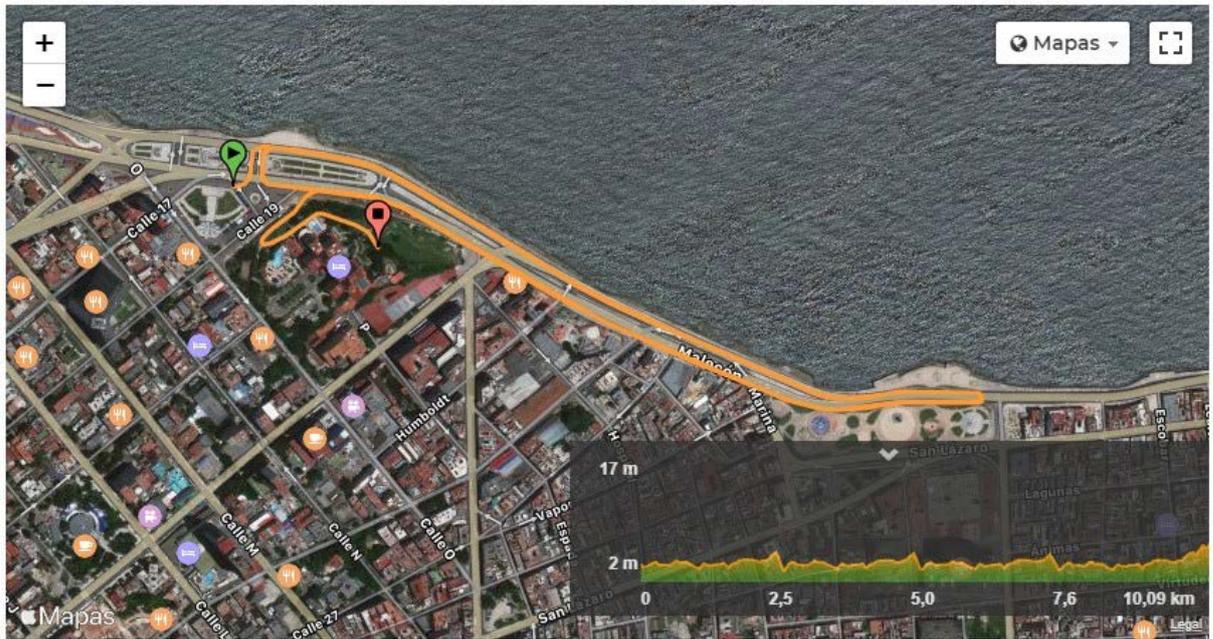
8.1 NATACIÓN



8.2 CICLISMO



8.3 CARRERA A PIE (2 VUELTAS)

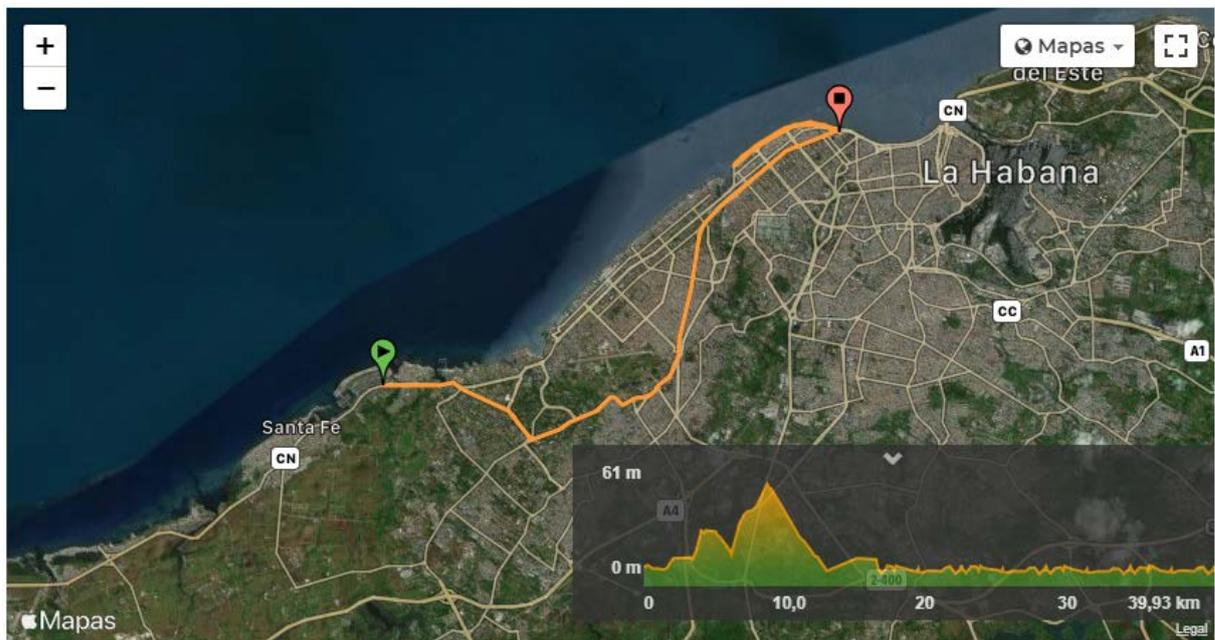


9 CIRCUITOS COPA AMÉRICA DE TRIATLÓN

9.1 NATACIÓN



9.2 CICLISMO (LINEAL HASTA EL MALECÓN + 4 VUELTAS EN CIRCUITO)



9.3 CARRERA A PIE (4 VUELTAS)

