



XTEERRA

COLOMBIA


# GUÍA DEL ATLETA

2024



**DESCARGA LA APP CLUB XPORTIVA O INGRESA A LA PAGINA WEB DE XPORTIVA PARA ENCONTRAR TODA LA INFORMACIÓN IMPORTANTE DE XTERRA COLOMBIA**


 [HTTPS://WWW.XPORTIVA.COM/XTERRA](https://www.xportiva.com/xterra) 

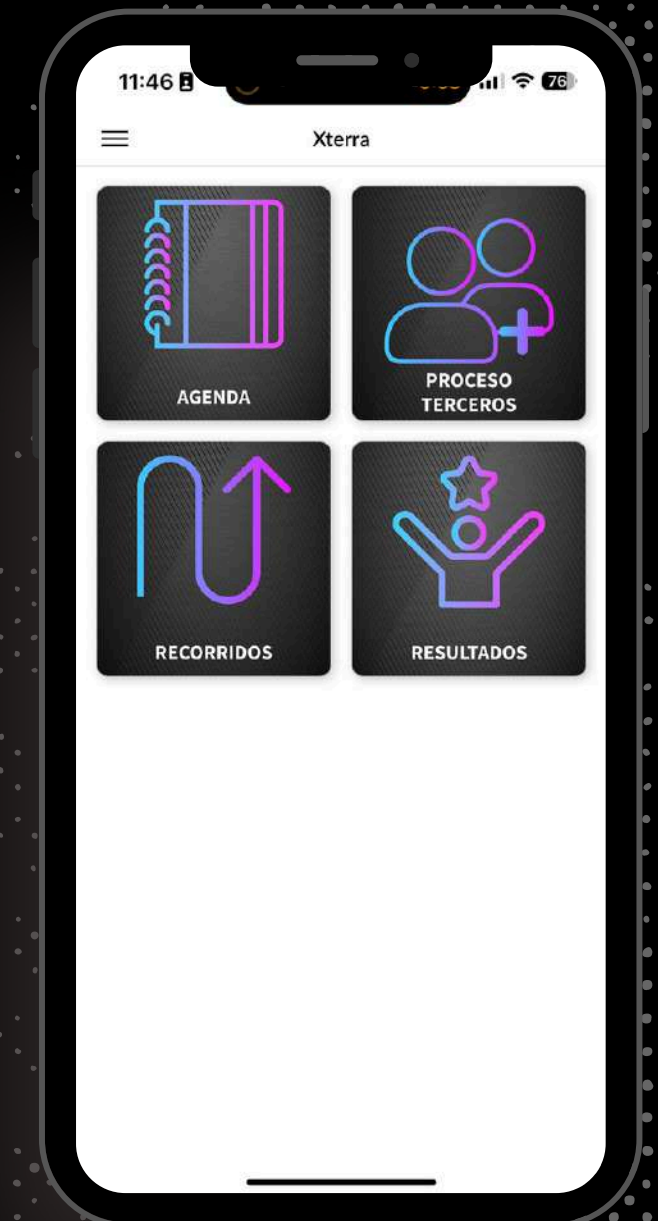


ios

 Download the **App Now**

Android

 Download the **App Now**





# PROCESO A TERCEROS

En XTERRA Colombia está permitida la entrega de kits a terceros en caso de no poder asistir en la fecha y horarios asignados por la organización.

## **SI TU KIT LO RECOGE UN TERCERO, DEBE PRESENTAR:**

**Copia del documento de identidad del participante, formato de Autorización a Terceros, formato de Exoneración de Responsabilidades y formato Capacitación Presentación Médica**

Estos documentos se pueden descargar en <https://www.xportiva.com/copy-of-xterra/proceso-terceroscontinuación>

Deben estar diligenciados y firmados por el participante. Se pueden presentar impresos o en digital al momento del registro.

Si tu kit lo recoge un tercero, debes presentarte en la mañana del evento en el lugar indicado en la agenda para "finalización proceso terceros" con tu documento de identidad físico a reclamar tu chip de cronometraje y manilla de acceso.

**NO TENDREMOS REGISTRO DE ÚLTIMO MINUTO PREVIO A LAS COMPETENCIAS**



**REQUISITOS Y DESCARGA DE FORMATOS**

# **LOCACIONES**

## **REGISTRO/ENTREGA DE KITS Y EXPO**

**D'Acosta Hotel Sochagota**

**Km. 2 Vía a las Piscinas (Paipa – Colombia)**



**COMO LLEGAR**

## **PREMIACIÓN**

**Hotel Sochagota- Meta**



**COMO LLEGAR**

## **VENUE (META Y PARQUE BICIS)**

**D'Acosta Hotel Sochagota**

**Km. 2 Vía a las Piscinas (Paipa – Colombia)**



**COMO LLEGAR**



# **LOCACIONES- INICIO DE CARRERAS**

## **MTB 30K**

Via junto a la zona de transición,  
Hotel Sochagota



## **TRIATLÓN Y RELEVOS**

Club Náutico Colsubsidio



## **21K Y 10K TRAIL RUN**

Plazoleta Lago Sochagota, frente a la  
Estación de Policía



## **RUN4KIDS**

Hotel Sochagota, al lado de la meta



# **PARQUEADERO**

**P** El parqueadero habilitado para registro y Expo será en el Hotel Sochagota.



**COMO LLEGAR**

**P** El parqueadero habilitado para la mañana de competencia (sábado y domingo) es el lote ubicado junto a la estación de policía de Paipa, frente a la plazoleta del Lago Sochagota.



**COMO LLEGAR**





Km 2 Vía Las Piscinas. Paipa (Boyacá)  
PBX: +57 (608) 7632310 - RESERVAS: 321 2694613

 D'Acosta Hotel Sochagota  hotelsochagota  hotelsochagota

PATROCINADOR OFICIAL



COLOMBIA





COLOMBIA



AGENDA







**JUEVES 16  
DE MAYO**



**CHARLA TÉCNICA / BRIEFING**  
*Virtual*

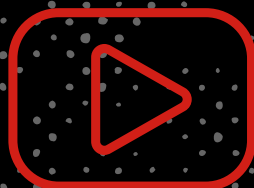
**HORA: 12:00 PM**

 **@XPORTIVA**

 **@XPORTIVA**

 **@XPORTIVA**

*La charla quedará guardada para ver en diferido.*



**VER EN YOUTUBE**





# VIERNES 24 DE MAYO



## REGISTRO Y ENTREGA DE KITS

-El registro se hace personalmente presentando documento de identidad.

-Si por fuerza mayor lo recoge un tercero, debe presentar fotocopia de la cc del participante, formato de autorización y formato de exoneración (Se pueden descargar en [www.xportiva.com](http://www.xportiva.com)) Estos documentos deben estar impresos, diligenciados y firmados por el participante.

**LUGAR:** Hotel Sochagota, Paipa. Salón Colores

**HORARIO:** 10:00 A.M. - 7:00 P.M.



## EXPO

**LUGAR:** Hotel Sochagota, Paipa. Salón Colores

**HORARIO:** 10:00 A.M. - 7:30 P.M.





# VIERNES 24 DE MAYO



## **CHARLA TÉCNICA PRESENCIAL (PARA TODAS LAS DISTANCIAS)**

**LUGAR:** Hotel Sochagota, Paipa. Salón Colores

**HORARIO:** 7:00 P.M.

**Esta charla NO será transmitida. Se hará solamente de manera presencial.**





# SÁBADO 25 DE MAYO



## **FINALIZACIÓN PROCESO TERCEROS** **TRAIL HALF MARATHON / 10K TRAIL RUN / RUN4KIDS**

*Si tu kit lo recoge un tercero, debes presentarte en la mañana del evento con tu documento de identidad físico a reclamar tu chip de cronometraje y manilla de acceso.*

**LUGAR:** Cerca al arco de inicio de cada competencia

**HORARIO:** 6:15 - 6:45 A.M. (21K/ 10K Trail Run)

10:00 - 10:15 A.M. (Run4Kids)



## **INICIO DE CARRERAS**

### **10K Y 21K TRAIL RUN**

**LUGAR:** Plazoleta Lago Sochagota, frente Estación de Policía

**HORA:** 7:00 A.M.

### **RUN4KIDS**

**LUGAR:** Hotel Sochagota, al lado de la meta

**HORA:** 10:30 A.M





# SÁBADO 25 DE MAYO



## PREMIACIÓN

TRAIL HALF MARATHON / 10K TRAIL RUN

**LUGAR:** Meta

**HORARIO:** 11:00 A.M.



## REGISTRO Y ENTREGA DE KITS

-El registro se hace personalmente presentando documento de identidad.

-Si por fuerza mayor lo recoge un tercero, debe presentar fotocopia de la cc del participante, formato de autorización y formato de exoneración (Se pueden descargar en [www.xportiva.com](http://www.xportiva.com)) Estos documentos deben estar impresos, diligenciados y firmados por el participante.

**LUGAR:** Hotel Sochagota, Paipa. Salón Colores

**HORARIO:** 10:00 A.M. - 6:00 P.M.





# SÁBADO 25 DE MAYO

## EXPO

**LUGAR:** Hotel Sochagota, Paipa. Salón Colores  
**HORARIO:** 10:00 A.M. - 6:00 P.M.



## CHARLA TÉCNICA PRESENCIAL

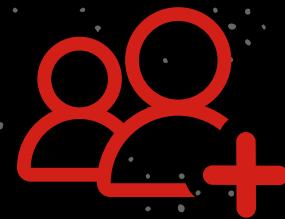
TRIATLÓN Y MTB

**LUGAR:** Hotel Sochagota, Paipa. Salón Colores  
**HORARIO:** 4:00 P.M.





# DOMINGO 26 DE MAYO



## FINALIZACIÓN PROCESO TERCEROS TRIATLÓN Y MTB

*Si tu kit lo recoge un tercero, debes presentarte en la mañana del evento con tu documento de identidad físico a reclamar tu chip de cronometraje y manilla de acceso.*

**LUGAR:** Entrada zona de transición

**HORARIO:** 5:45 - 6:15 A.M.



## INGRESO ZONA DE TRANSICIÓN TRIATLÓN

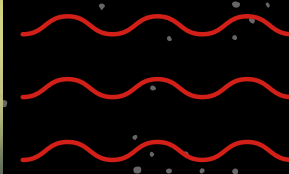
**LUGAR:** Zona Verde Hotel Sochagota

**HORA:** 5:45 A.M. - 6:30 A.M.





# DOMINGO 26 DE MAYO



## INICIO DE COMPETENCIA TRIATLÓN/RELEVOS TRIATLÓN

**LUGAR:** Club Náutico Colsubsidio

**HORARIO:** 7:00 A.M.



## INICIO COMPETENCIA

**MTB 30K**

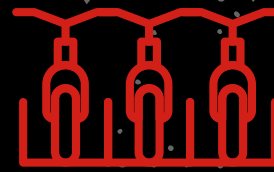
**LUGAR:** Via junto a la zona de transición, Hotel Sochagota

**HORA:** 7:30 A.M.





# DOMINGO 26 DE MAYO



## RETIRO DE BICICLETAS TRIATLÓN

*Podrás ingresar a la zona de transición a retirar tu bicicleta e implementos presentando tu manilla de competencia. Este proceso es personal.*

**LUGAR:** Zona verde Hotel Sochagota  
**HORARIO:** 9:30 A.M. - 2:00 P.M.



## PREMIACIÓN TRIATLÓN y MTB

**LUGAR:** Meta  
**HORA:** 1:00 P.M.



# ZONA DE AUTOABASTECIMIENTO



**IMPORTANTE:** Recuerda que en XTERRA tendrás puntos de RE-ABASTECIMIENTO. Esto significa que podrás recargar tus termos, caramañolas, cinturones, chalecos o cualquier otro sistema de hidratación en lugares específicos en los circuitos de mtb y trail run. En estos puntos también podrás hacer recarga de agua, geles y fruta para que continúes tu carrera con suficiente energía. Esto aplica para todas las carreras.

## PUNTOS DE AUTOABASTECIMIENTO

### **NATACIÓN:**

Al finalizar la natación

### **CICLISMO (TRIATLÓN Y MTB):**

KM 10 Y KM 19

### **ATLETISMO (TRIATLÓN Y TRAIL RUN 10K):**

KM 3,6 Y KM 6,4

### **ATLETISMO (TRAIL RUN MEDIA MARATÓN):**

KM 3,6, KM 6,4, KM 13,7 Y KM 16,4

**WE PLAY  
WE PROTECT**



# ZONA DE AUTOABASTECIMIENTO



**PEDIALYTE  
ACTIVE**



**AGUA**

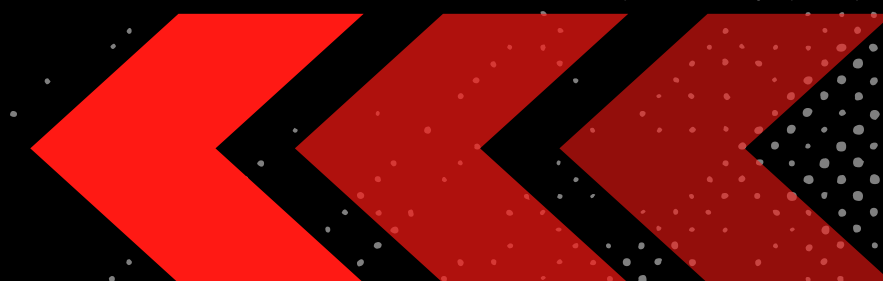


**GELES  
GOING**



**FRUTA**





*Pedialyte, es el rehidratante oficial de XTERRA Colombia.*

*Es muy importante que veas este video antes de la carrera, te enseñaremos acerca de la importancia de tener una adecuada hidratación para no afectar tu rendimiento físico.*





# Pedialyte®

## HIDRÁTATE MÁS RÁPIDO, ELIGE MEJOR<sup>2</sup>



## SÓLO 30 CALORÍAS POR BOTELLA.

### SIN AZÚCAR<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Azúcar = sacarosa,

<sup>2</sup> Cuando se comparan bebidas como Pedialyte, que tienen menor carga de componentes disueltos, lo cual favorece la absorción de líquidos, Vs bebidas con mayor cantidad de componentes disueltos. Referencia: Rowlands 2022. PEDIALYTE® 30 mEq con Zinc. Registro Sanitario: INVIMA 2021M-0017049-R1. Indicaciones: prevención de la deshidratación leve a moderada por pérdida de líquidos y electrolitos. Es un medicamento. No exceder su consumo. Leer indicaciones y contraindicaciones. Si los síntomas persisten consulte a su médico. Venta libre.





COLOMBIA



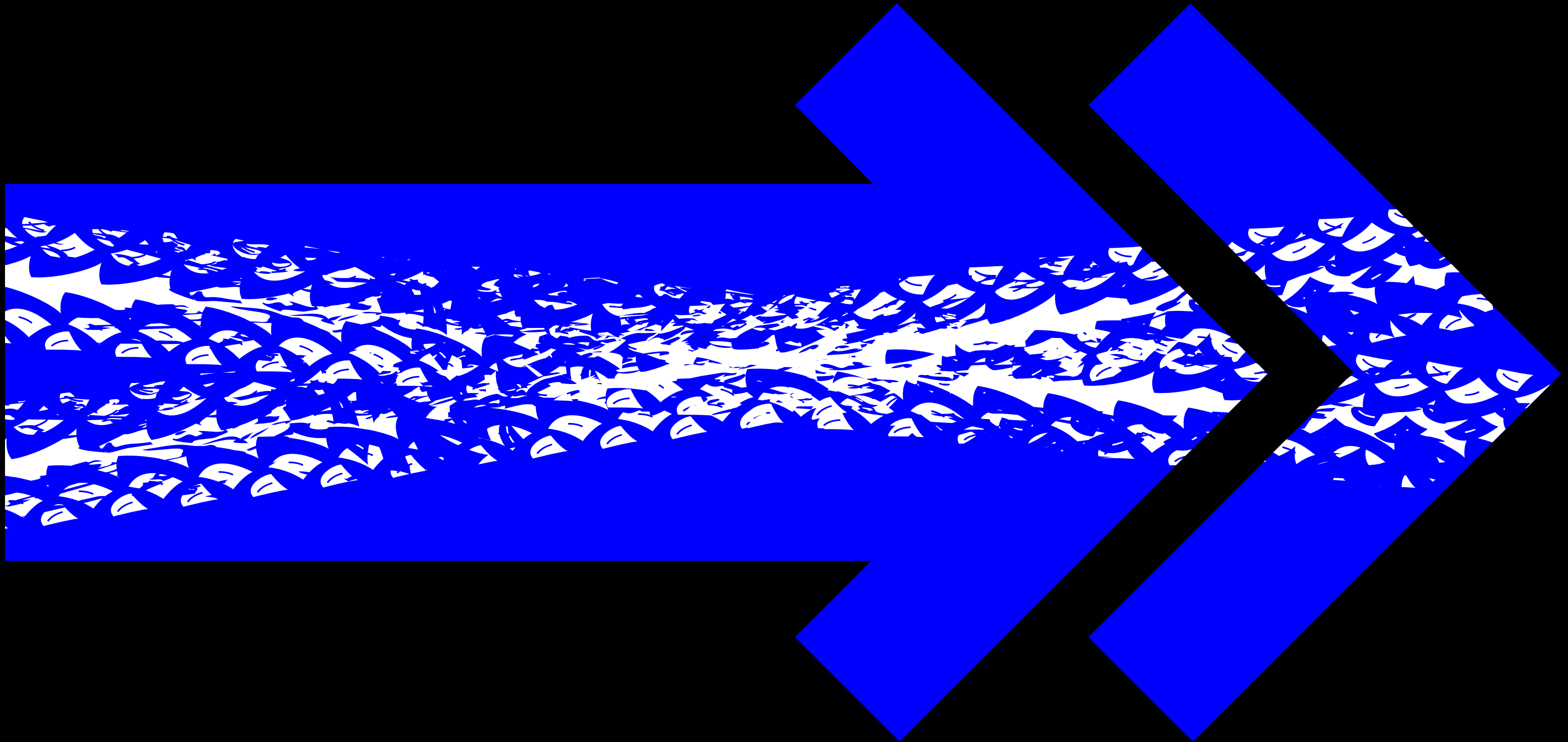
**RECORRIDOS**  
**TRIATLÓN/RELEVOS**





# FLECHAS DE DEMARCAÇÃO DEL CICLISMO

XTELEPA





# FLECHAS DE DEMARCAÇÃO DEL ATLETISMO

XTEPFA







-  ZONA DE TRANSICIÓN
-  ZONA DE META
-  ZONA DE RECUPERACIÓN
-  PREMIACIÓN



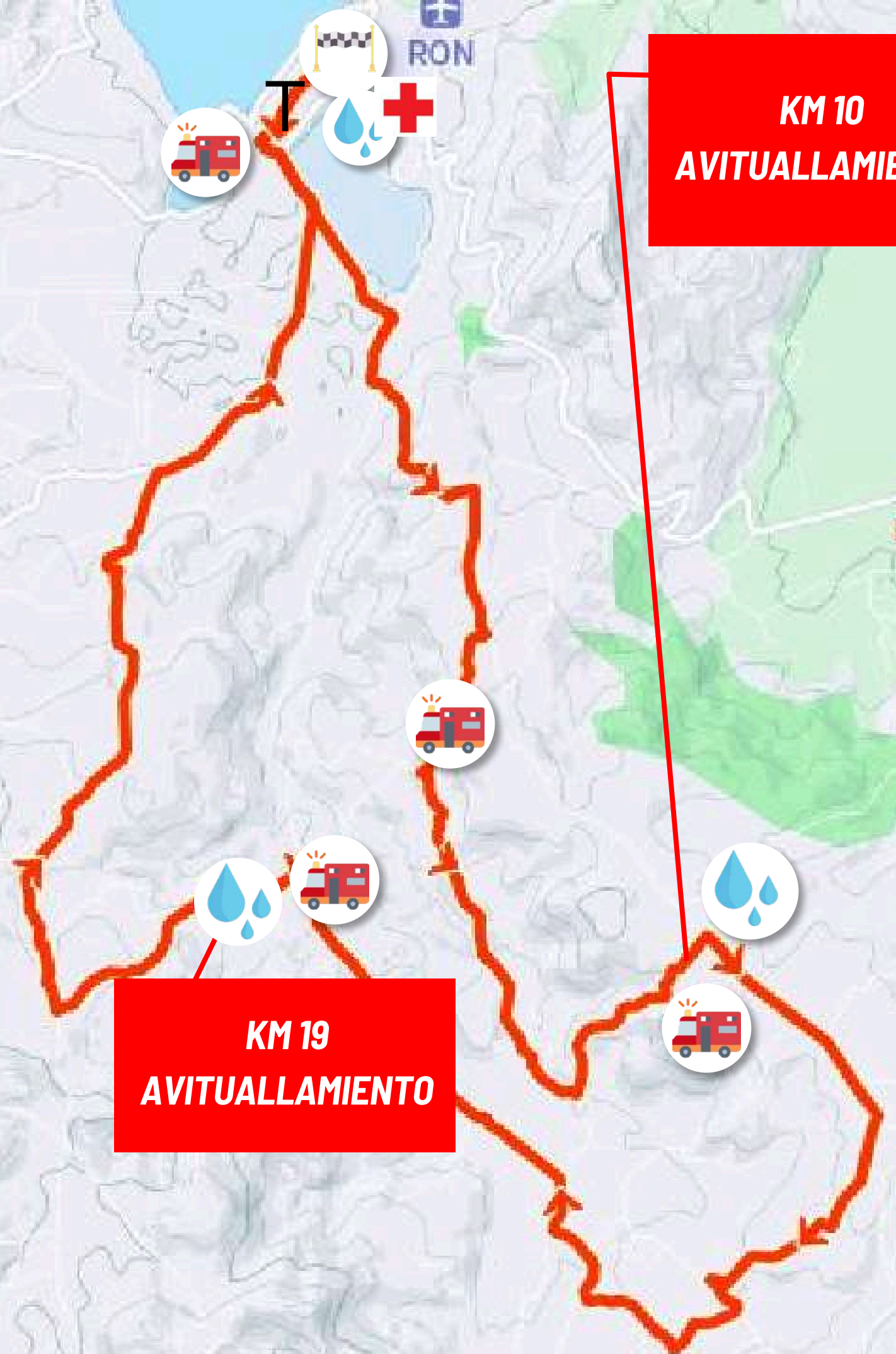
# NATACIÓN

1500 mts



	<b>INICIO NATACIÓN</b>
	<b>FIN NATACIÓN</b>
	<b>SENTIDO DEL CIRCUITO</b>
	<b>BOYAS DE REFERENCIA</b>
	<b>BOYAS DE GIRO</b>
	<b>PUNTO DE HIDRATACIÓN</b>

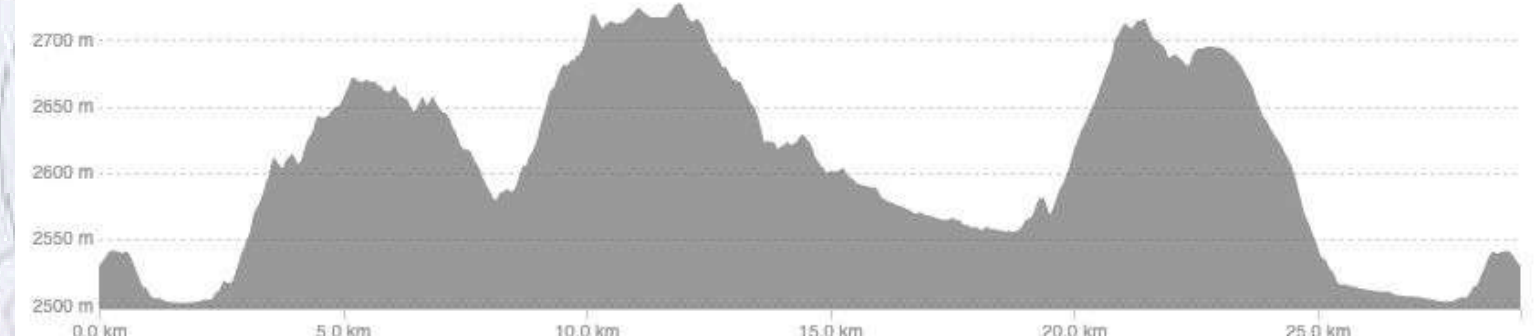




**KM 10  
AVITUALLAMIENTO**

**KM 19  
AVITUALLAMIENTO**

-  **ZONA DE META**
-  **RETORNO**
-  **SENTIDO DEL CIRCUITO**
-  **REACCIÓN MÉDICA**
-  **PUNTO DE HIDRATACIÓN**
-  **ATENCIÓN MÉDICA**





# ATLETISMO




Circuito 10 Km

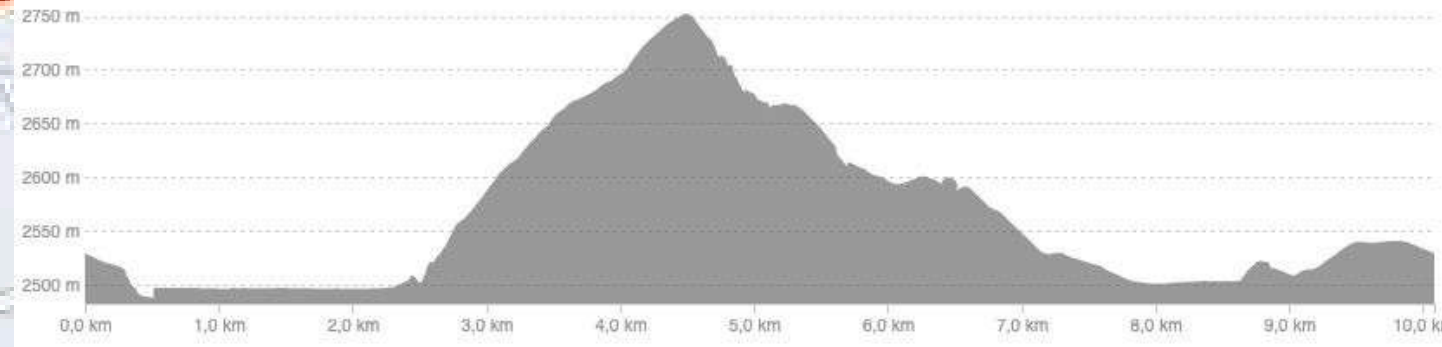


**KM 3,6  
AVITUALLAMIENTO**

**META  
KM 10**

**KM 6,4  
AVITUALLAMIENTO**

-  ZONA DE META
-  RETORNO
-  SENTIDO DEL CIRCUITO
-  REACCIÓN MÉDICA
-  PUNTO DE HIDRATACIÓN
-  ATENCIÓN MÉDICA







COLOMBIA



**RECORRIDOS**  
**TRAIL RUN & RUN4KIDS**





# TRAIL RUN-10K

Circuito 10 Km

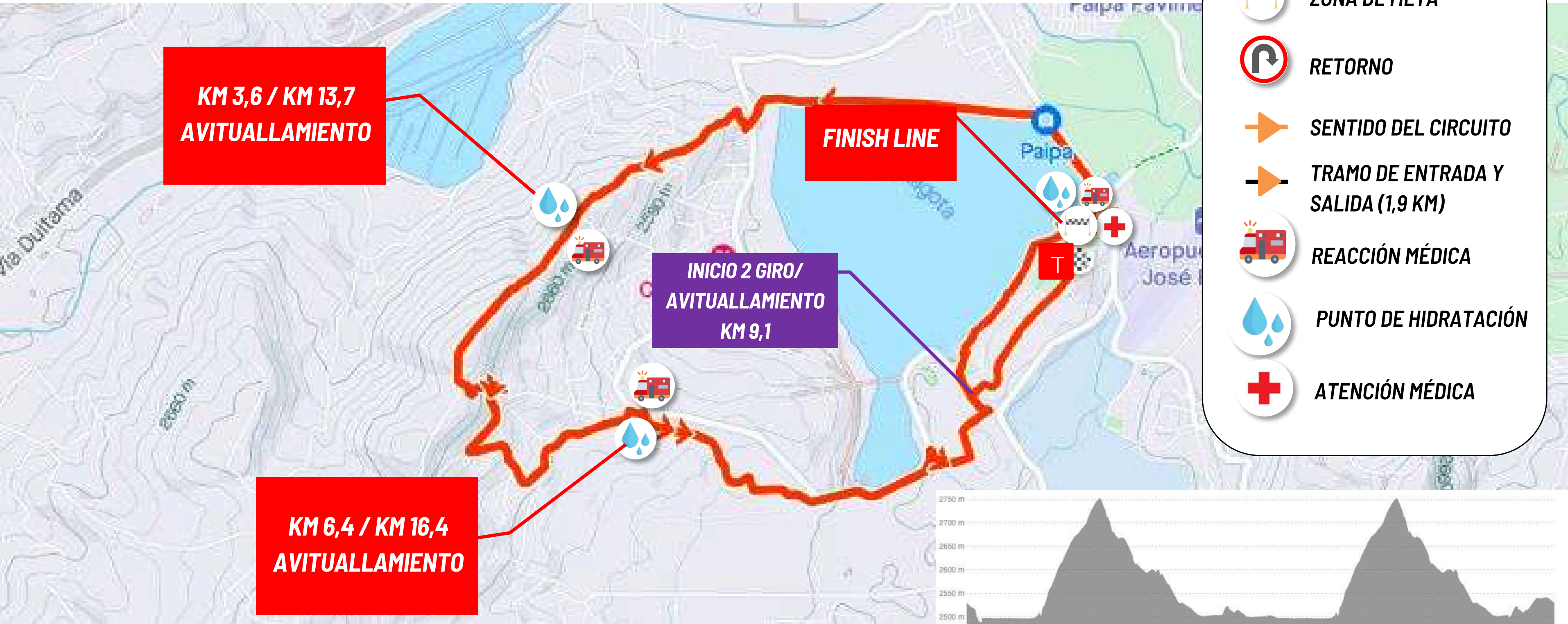
-  ZONA DE META
-  RETORNO
-  SENTIDO DEL CIRCUITO
-  REACCIÓN MÉDICA
-  PUNTO DE HIDRATACIÓN
-  ATENCIÓN MÉDICA





# TRAIL RUN-21K

Circuito 10 Km (2 GIROS)











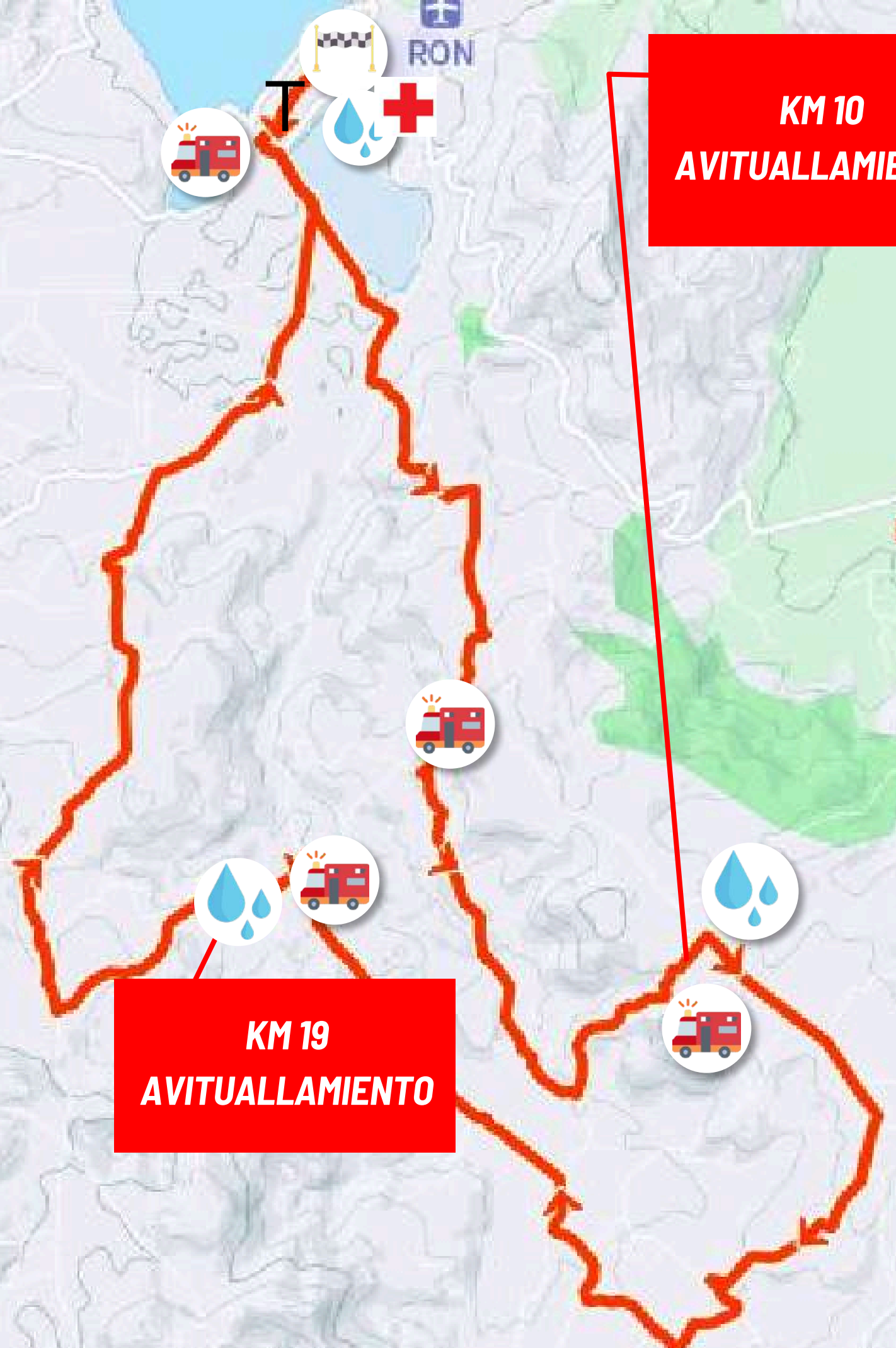
COLOMBIA

**RECORRIDOS**

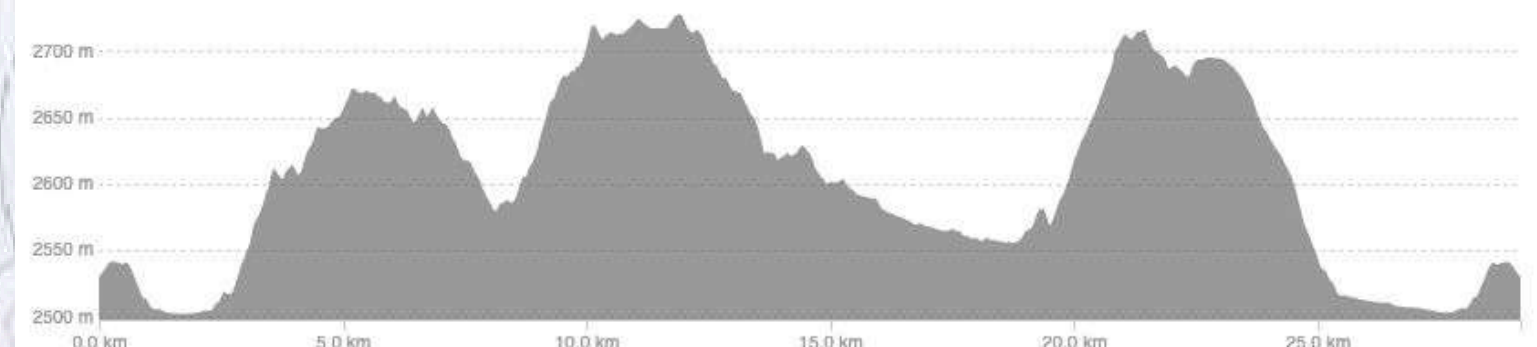
**MTB**





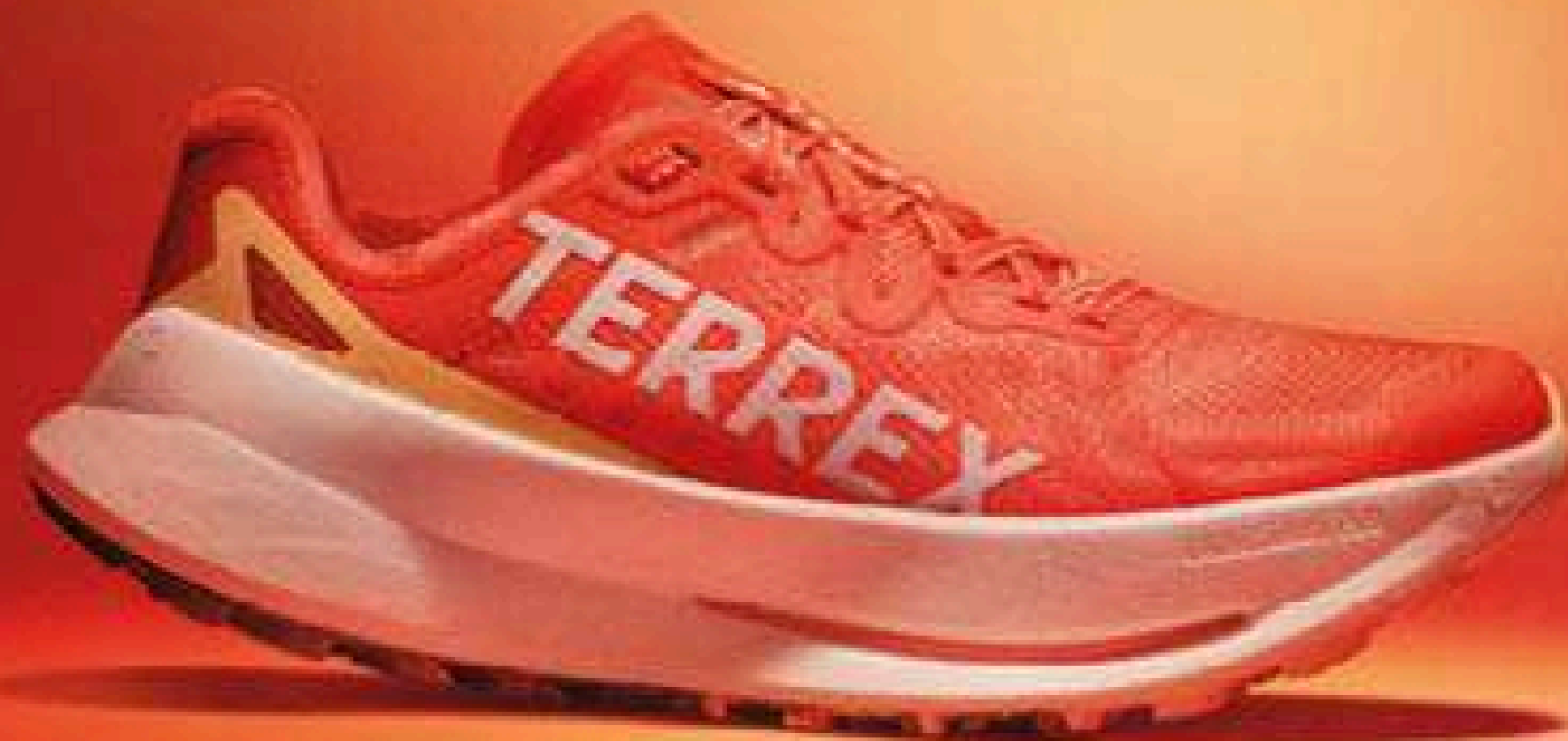


-  **ZONA DE META**
-  **RETORNO**
-  **SENTIDO DEL CIRCUITO**
-  **REACCIÓN MÉDICA**
-  **PUNTO DE HIDRATACIÓN**
-  **ATENCIÓN MÉDICA**





A GRAVIC SPEED ULTRA



 **TERREX**





# RESULTADOS EN VIVO



EN ESTE LINK ENCONTRARÁS LOS RESULTADOS EN VIVO DE TODAS LAS CARRERAS DE XTERRA COLOMBIA.



**RESULTADOS EN VIVO**





# PREMIACIÓN



## **TRIATLÓN:**

- Medalla de Finisher a todos aquellos que terminen la carrera.
- Trofeo a los tres primeros de la general (Hombres y Mujeres)
- Trofeo a los tres primeros lugares de cada categoría de los grupos por edad, hombres y mujeres.

## **-CATEGORÍA ÉLITE:**

- Bolsa de premiación
- Medalla de Finisher a todos aquellos que terminen la carrera.
- Trofeo a los tres primeros lugares.

## **-RELEVOS:**

- Medalla de Finisher a todos los integrantes del equipo que terminen la carrera.
- Trofeo a los tres primeros lugares de la general en relevos de cada categoría (femenino, masculino y mixto).

**FECHA:** Domingo 26 de Mayo, 2024

**HORA:** 1:00 P.M.

**LUGAR:** Meta (Hotel Sochagota)





# PREMIACIÓN



## TRAIL RUN:

### -21K:

- Medalla de Finisher a todos aquellos que terminen la carrera.
- Trofeo a los tres primeros lugares de la general (hombres y mujeres).
- Trofeo a los tres primeros lugares de cada categoría (hombres y mujeres).

### -10K:

- Medalla de Finisher a todos aquellos que terminen la carrera.
- Trofeo a los tres primeros lugares de cada categoría (hombres y mujeres).

**FECHA:** Sábado 25 de Mayo, 2024

**HORA:** 11:00 A.M.

**LUGAR:** Meta (Hotel Sochagota)



## MTB

- Medalla de Finisher a todos aquellos que terminen la carrera.
- Trofeo a los cinco primeros lugares de la general (hombres y mujeres).



# XTRERRA® WORLD CHAMPIONSHIP



**CAMPEONATO MUNDIAL TRIATLÓN XTRERRA**

**CUPOS CLASIFICATORIOS POR CATEGORIAS**





# **CAMPEONATO MUNDIAL DE TRIATLÓN XTERRA**



*El Triatlón de XTERRA Colombia es clasificatoria al campeonato mundial de triatlón XTERRA.*

*El tercer y último capítulo de lo que ha sido una era maravillosa de carreras del campeonato mundial. El 28 de septiembre, el Campeonato del Mundo XTERRA regresa por última vez a las aguas del lago Molveno y a los senderos de las Dolomitas de Brenta en Trentino, Italia, para decidir quién terminará la temporada como Campeón del Mundo XTERRA 2024.*



**Trentino, Italia**



**Del 26 al 29 de septiembre de 2024**



# CAMPEONATO MUNDIAL DE TRIATLÓN XTERRA (HOMBRES Y MUJERES)

CATEGORÍA	#CUPOS TOT.	HOMBRES	MUJERES
15-19	2	1	1
20-24	2	1	1
25-29	2	1	1
30-34	2	1	1
35-39	2	1	1



# CAMPEONATO MUNDIAL DE TRIATLÓN XTERRA (HOMBRES Y MUJERES)

CATEGORÍA	#CUPOS TOT.	HOMBRES	MUJERES
40-44	2	1	1
45-49	2	1	1
50-54	2	1	1
55-59	2	1	1
60-64	2	1	1



# CAMPEONATO MUNDIAL DE TRIATLÓN XTERRA (HOMBRES Y MUJERES)

CATEGORÍA	#CUPOS TOT.	HOMBRES	MUJERES
65-69	2	1	1
70-74	2	1	1
75-79	2	1	1
80+	2	1	1





***CAMPEONATO MUNDIAL XTERRA TRAIL RUN***

***CUPOS CLASIFICATORIOS POR CATEGORIAS***





# **CAMPEONATO MUNDIAL DE TRAIL RUN XTERRA**



*La media maratón (21K) de XTERRA Colombia es clasificatoria al mundial de XTERRA Trail Run.*

*Sugarloaf Mountain ofrece un espectacular telón de fondo para el mundial de XTERRA Trail Run World Series. Un festival de trail running que durará un fin de semana y en el que los mejores corredores elite y aficionados competirán por 10.000 dólares en premios y por el campeonato XTERRA en las distancias de maratón completa y media maratón.*



**Maine, USA**



**31 de agosto - 1 de septiembre de 2024**



# CAMPEONATO MUNDIAL DE TRAIL RUN (HOMBRES Y MUJERES)

CATEGORÍA	#CUPOS TOT.	HOMBRES	MUJERES
15-19	4	2	2
20-24	8	4	4
25-29	8	4	4
30-34	12	6	6
35-39	12	6	6



# CAMPEONATO MUNDIAL DE TRAIL RUN (HOMBRES Y MUJERES)

CATEGORÍA	#CUPOS TOT.	HOMBRES	MUJERES
40-44	12	6	6
45-49	12	6	6
50-54	12	6	6
55-59	8	4	4
60-64	8	4	4



# CAMPEONATO MUNDIAL DE TRAIL RUN (HOMBRES Y MUJERES)

CATEGORÍA	#CUPOS TOT.	HOMBRES	MUJERES
65-69	8	4	4
70-74	4	2	2
75-79	4	2	2
80+	4	2	2





A TU SALUD...

imétele  
Rikes!



# NORMATIVIDAD



**El evento XTERRA COLOMBIA se registrará por:**

- *El reglamento expedido por la Federación Colombiana de Triatlón según Resolución No 003-2024 del día 18 de enero de 2024.*
- *La normatividad y reglamentación de la World Triathlon 2024 actualizada en febrero de 2024.*



**REGLAMENTO WORLD TRIATHLON 2024**





# ***TIEMPOS DE CORTE***



## **TRIATLÓN**

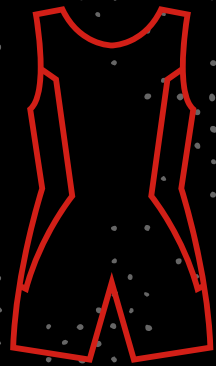
**Natación: 60 minutos**

**Acumulado Natación+Ciclismo: 5 horas**

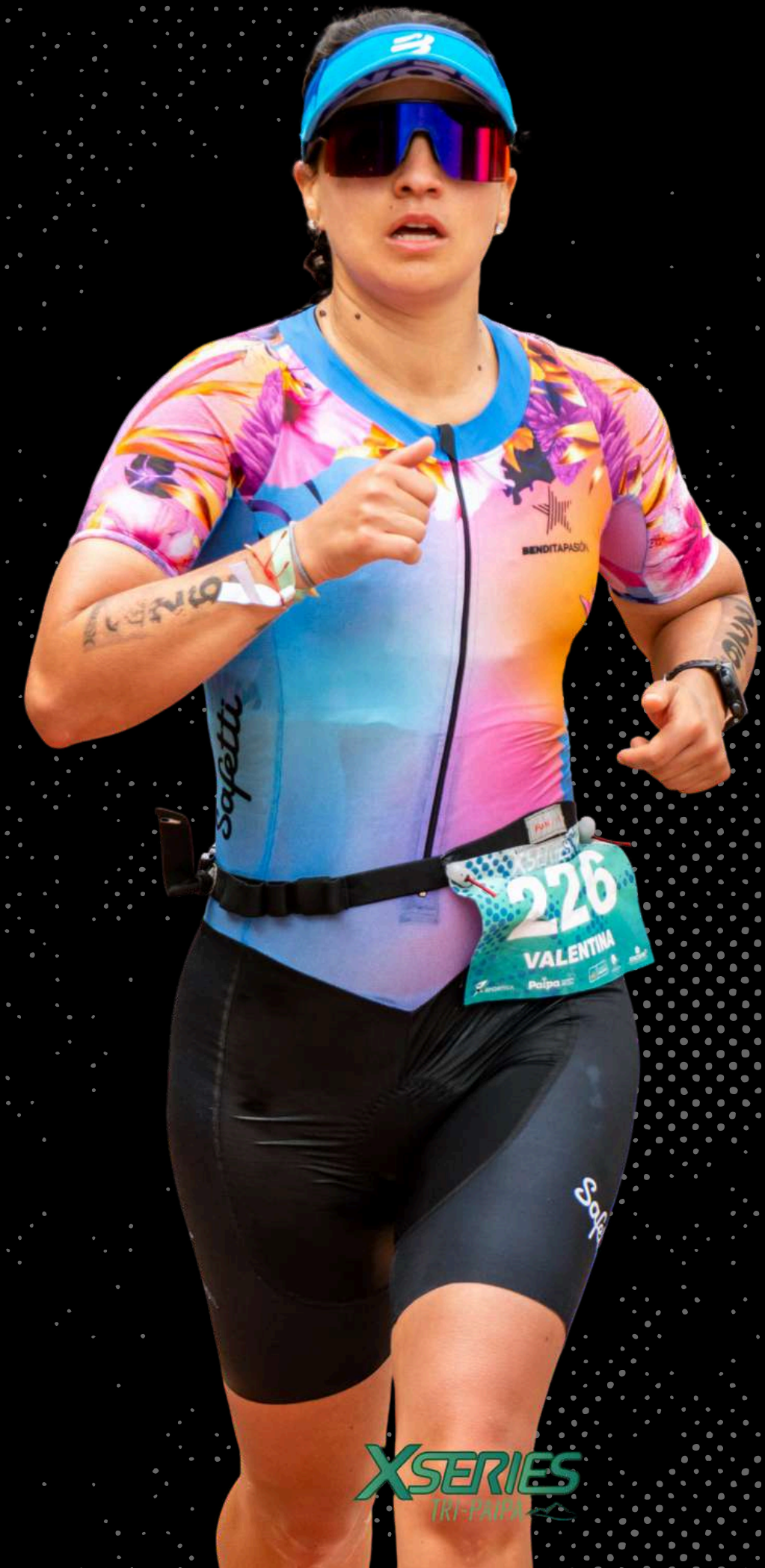
**Acumulado Meta: 7 horas**



# TRAJE DE COMPETENCIA (TRIATLÓN)



- El uniforme debe cubrir todo el torso en la parte delantera. La espalda puede estar descubierta desde la cintura hacia arriba (la cremallera en la parte de atrás).
- Si el uniforme cuenta con cremallera en la parte de adelante esta debe estar arriba durante toda la competencia cubriendo así todo el torso.





# NATACIÓN



*No está permitido el acompañamiento en natación. So pena de ser descalificado; Además ningún deportista que termine la prueba debe acompañar a deportistas que estén aún en competencia.*

- No completar los recorridos completos de la competencia y girar antes de las boyas recortando camino es so pena de ser descalificado.*
- La conducta inapropiada contra otro atleta o la obstaculización a este durante el recorrido de la natación es so pena de ser descalificado.*
- Usar todos los elementos que sean entregados en el kit de competencia (Tatuajes y gorro de natación).*
- Se permite el uso de boya personal. Las personas que hagan uso de la boya deben salir al final de la ola; Por reglamento de XTERRA Planet no podrán clasificar a la gran final mundial de triatlón XTERRA.*
- El traje de neopreno está permitido.*
- El tiempo límites en la natación es de: **60 minutos.***





COLOMBIA

19° C



**TEMPERATURA PROMEDIO DEL  
LAGO SOCHAGOTA**





COLOMBIA



**EL USO DEL WETSUIT/TRAJE DE NEOPRENO ES PERMITIDO**

**SU USO ES OPCIONAL, NO ES OBLIGATORIO**





COLOMBIA




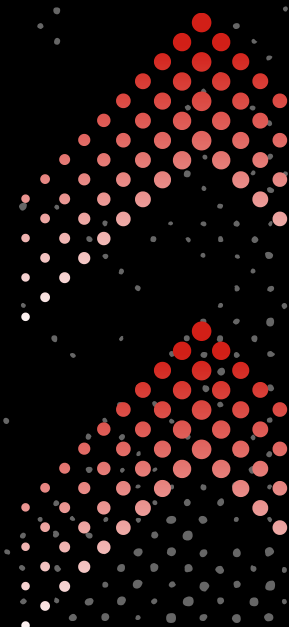
**EL USO DE LA BOYA PERSONAL ESTÁ PERMITIDO.**

**LAS PERSONAS QUE HAGAN USO DE LA BOYA PERSONAL, DEBEN SALIR AL FINAL DE LA OLA;  
POR REGLAMENTO DE XTERRA PLANET NO PODRÁN CLASIFICAR A LA GRAN FINAL MUNDIAL  
DE TRIATLÓN XTERRA.**






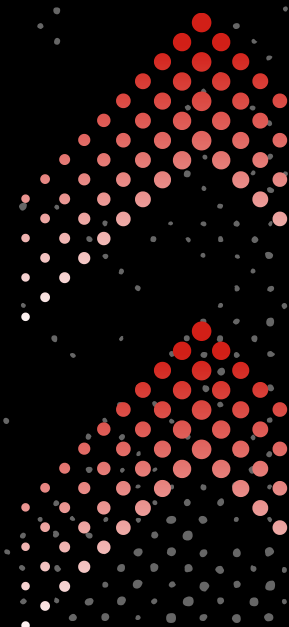
# TRANSICIÓN

- 
- *Tener en cuenta los horarios de ingreso al área de transición, cierre para el área de transición y el registro de último minuto.*
  - *El área de transición es el único lugar autorizado para dejar elementos que se usarán o que se usaron en el desarrollo de la prueba. Está prohibido dejar en el área de transición bolsos, maletas, morrales o similar.*
  - *Cada deportista tendrá un lugar asignado en el área de transición, este lugar asignado NO debe ser marcado con ningún elemento.*
  - *Para ingresar a dejar o a retirar los elementos propios de competencia del Área de Transición únicamente se le permite al deportista que esté debidamente inscrito y que esté debidamente marcado en brazos y piernas.*
  - *La bicicleta y el casco deben ingresar con el número de competencia debidamente instalado. El número para la bicicleta se instala en la caña del sillín y para el casco se instala en la parte frontal y en los dos laterales (izquierdo y derecho).*
- 





# TRANSICIÓN

- 
- *Usar casco aprobado en la revisión, este debe estar en buen estado (sin fisuras).*
  - *Colocarse y abrocharse el casco antes de tener contacto con la bicicleta, el casco debe estar abrochado en todo momento que se esté en contacto con la bicicleta. Desabrochar el casco después de dejar la bicicleta en el rack.*
  - *Montar después de la línea verde (línea de monte) y desmontar antes de la línea roja (línea de desmonte).*
- 



# TRANSICIÓN-RECOMENDACIÓN



En el momento de ubicar la bicicleta en el parque de bicicletas el deportista debe ubicarse frente al número de competencia en el rack y luego debe colgar la bicicleta del sillín en posición de salida. No se deben colgar las bicicletas de los manubrios.





# CICLISMO



- *Está permitido el drafting*
- *No está permitido el acompañamiento en ciclismo. So pena de ser descalificado; Además ningún deportista que termine la prueba debe acompañar a deportistas que estén aún en competencia.*
- *No completar los recorridos de la competencia y hacer cortes de ruta es so pena de ser descalificado.*
- *Están prohibidos los siguientes elementos: Audífono(s), auricular(es) o cascos inteligentes; Envases de vidrio; Espejos; Bicicleta o partes de la bicicleta que no cumplan con estas reglas.*



# ATLETISMO



- *No está permitido el acompañamiento en la carrera a pie por parte de personas externas a la competencia. So pena de ser descalificado; Además ningún deportista que termine la prueba debe acompañar a deportistas que estén aún en competencia.*
- *No completar los recorridos de la competencia y no cumplir con la cantidad de vueltas establecidas en cada segmento, hacer cortes de ruta, girar antes de los conos de retorno de carrera a pie es so pena de ser descalificado. Es responsabilidad del deportista llevar el conteo de vueltas.*



***¡SUMERCE, NOS  
VEMOS EN PAIPA!***



**XTEERRA<sup>®</sup>**

**COLOMBIA**