

RACEBOOK



CHALLENGE
PUERTO VARAS
wearetriathlon!





CHALLENGE
PUERTO VARAS
wearetriathlon!





SPONSORS

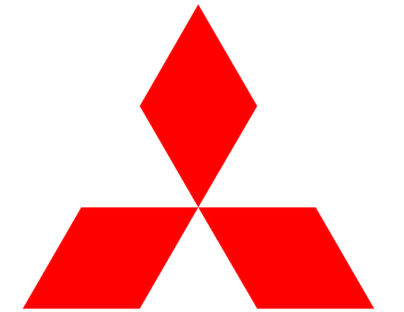


CHALLENGE
PUERTO VARAS
wearetriathlon!



GATORADE

wahoo



MITSUBISHI
MOTORS

ZXU

ULMO
POWER·honey



FRIGOSORNO
Puro Sur, Puro Sabor

MESA
TROPERA
PIZZERIA Y CERVECERIA

HUUB

TRIBIKE




NOMADES



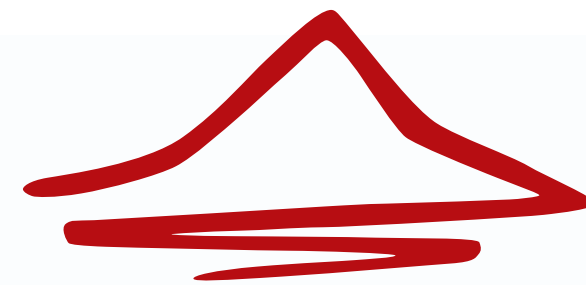
COLABORAN



**CHALLENGE
PUERTO VARAS**
wearetriathlon!



CLINICA PUERTO VARAS



PuertoVaras.org

UP4RACE





Puerto Varas
CAPITAL TURISTICA DEL SUR DE CHILE

Ruta 225 hacia Ensenada
Volcán Osorno - Petrohué
Peulla - Ralún

- Zona Típica de Puerto Varas**
Zona Típica de Puerto Varas
Typical Zone of Puerto Varas
- ★ **Casa de Interés Histórico**
Casa de Interesse histórico
House of Historical Interest
- **Paseo Patrimonial de Puerto Varas**
Passeio patrimonial de Puerto Varas
Puerto Varas Heritage Walk
- ||||| **Línea de Ferrocarril**
Linha do trem
Rail Road Line
- **Calle Peatonal**
Rua Peatonal
Pedestrian Way

- 1 Plaza de Armas
Main Square
Praça Principal
- 2 Plaza de los Colonos
Settlers Square
Praça dos Colonos
- 3 Avenida Costanera
Coastline Avenue
Avenida Costeira
- 4 Muelle
Pier
Cais
- 5 Clínica
Health Care Clinic
Clínica
- 6 Biblioteca Municipal
Municipal Library
Biblioteca Municipal

- 7 Artesanía
Handicrafts
Artesanato
- 8 Casino de Juegos
Casino
Casino
- 9 Playa Puerto Chico
Puerto Chico Beach
Praia de Puerto Chico
- 10 Monte Calvario
Calvario Hill
Monte Calvario
- 11 Cerro Phillippi
Phillippi Hill
Morro Phillippi

- 12 Museo Pablo Fierro
Pablo Fierro Museum
Museu Pablo Fierro
- 13 Gruta de Lourdes
Lourde's Sanctuary
Santuário de Lourdes
- 14 Plaza José Luis Martínez
José Luis Martínez Square
Praça José Luis Martínez
- 15 Carabineros
Police Station
Posto Policial
- 16 Bomberos
Firefighters
Bombeiros

- 17 Correo
Post Office
Correio
- 18 I. Municipalidad de Puerto Varas
City Hall of Puerto Varas
Prefeitura de Puerto Varas
- 19 Policía de Investigaciones
Investigation Police
Policía de Investigaçao
- 20 Mercado
Market
Mercado
- 21 Centro Comercial Doña Ema
Doña Ema Shopping Center
Centro Comercial Dona Ema
- 22 Centro de Arte Molino Machmar
Molino Machmar Art Center
Centro de Arte Molino Machmar

- 23 Galería Sur Vivo
Sur Vivo Gallery
Galería Sur Vivo
- 24 Capitanía de Puerto
Harbourmaster
Capitania de Porto
- 25 Centro Comercial Paseo Puerto Varas
Paseo Puerto Varas Shopping Center
Centro Comercial Paseo Puerto Varas
- 26 Plaza Princesa Licarayen
Princess Licarayen Square
Praça Princesa Licarayen
- 27 Oficina de Información Turística
Tourist Information Office
Escritório de Informação Turística
- 28 Baños Públicos
Public Restrooms
Banheiros Públicos
- 29 Museo Juguetería Brintrup Hertling
Brintrup Hertling Toy Museum
Museu dos Brinquedos Brintrup Hertling
- 30 Escudo de Puerto Varas
Coat of Arms of Puerto Varas
Brasão de Puerto Varas

- A1 Iglesia Católica
Igreja Católica
Catholic Church
- A2 Casa Yunge
Casa Yunge
Yunge House
- A3 Casa Gotschlich
Casa Gotschlich
Gotschlich House
- B1 Casa Maldonado
Casa Maldonado
Maldonado House
- B2 Casa Jüptner
Casa Jüptner
Jüptner House
- B3 Casona Alemana
Casa Alemao
German House
- B4 Casa Kuschel
Casa Kuschel
Kuschel House
- C1 Casa Raddatz
Casa Raddatz
Raddatz House
- C2 Iglesia Luterana
Igreja Luterana
Lutheran Church

PROGRAMA

VIERNES 18 DE MARZO



ACTIVIDAD

Reconocimiento circuito de Bike

Conferencia de Prensa

Acreditacion Challenge Run

Reconocimiento circuito swim triatlon

Acreditacion Challenge Swim

Acreditacion Challenge family Triatlon Grupo 1

INI

07:30

12:00

10:00

13:00

14:00

15:00

FIN

09:30

13:00

13:00

15:00

15:00

17:00

LUGAR

Puntilla- Ensenada

Hotel Dreams

Hotel dreams

Hotel dreams

La Puntilla

Hotel Dreams

PROGRAMA

SABADO 19 DE MARZO



ACTIVIDAD	INI	FIN	LUGAR
Largada 5K	07:30	08:10	Costanera
Largada 10K	07:40	09:00	Costaneta
Largada 2k	09:15	09:30	Costanera
Premiación Challenge Run	09:40	10:00	Costanera
Encuentro con Haley Chura (solo Damas)	09:30	10:30	Salon Hotel dreams
Acreditación Challenge Triatlon GRUPO 2	11:00	13:00	Hotel Dreams
Acreditación Challenge Triatlon GRUPO 3	13:00	15:00	Hotel Dreams
Largada Challenge Swim Seaman 1,0 K	15:00	15:30	La Puntilla
Largada Challenge Swim Seaman 5,0 K	15:30	18:00	La Puntilla
Largada Challenge Swim Seaman 2,5 K	15:40	17:00	La Puntilla
Premiaciones	18:00	18:30	La Puntilla
Ingreso de Bolsas Bags park	16:00	18:30	La Puntilla

PROGRAMA

DOMINGO 20 DE MARZO



ACTIVIDAD	INI	FIN	LUGAR
Ingreso Bike Park	06:30	07:25	La Puntilla
Largada PRO Challenge Family Triatlón	07:30	15:00	La Puntilla
Largada Age Group Challenge Family	07:31	15:00	La Puntilla
Tiempo Limite de Nado	07:30	08:45	La Puntilla
Tiempo Limite de Bike	07:30	11:30	Ruta
Tiempo Limite de Carrera	07:30	15:00	Costanera
Premiaciones	15:00	16:00	Costanera



TIPS DE COMPETENCIA



CHECKLIST COMPETENCIA TRIATLON

COMPETENCIA

Malla, peto, body competencia

Polera de premiación

Cinturón para número

Toalla Transición

Powergel en caramayola

Hidratación

Alimentación especial (power bar)

Jockey o visera o cintillo

barras de carbohidrato

NATACIÓN

Anteojos (2)

Gorra(2)

Ttrisuit

Traje Agua

Vaselina

Bolsa poner traje

CICLISMO

Casco

Zapatos

Anteojos

Guantes si hay frio

Caramayolas

Llaves allen

Llave de pedal

Llave de piñón

Bombín de pie

Ruedas de repuesto

TROTE

Zapatillas

Power gel

Race belt

PRE COMPETENCIA

Elongación, descanso, siesta en días previos

Alimentación e hidratación apropiados

Revisar y probar implementación (traje, ruedas, casco, etc.)

Focalización, relajación, visualización de la competencia

Preparar bolso de competencia el día anterior

Chequeo del circuito: partida, puntos de referencia, trazado, boyas, giros, abastecimientos, meta, etc.

DIA DE LA COMPETENCIA

Desayuno 180-120 min. antes de hora de largada

Llegar a parque cerrado 90-75 min. antes de largada

Calentamiento, revisar circuito y circulación parque cerrado

Ser eficiente en preparativos, no hay mucho tiempo

Listo 10 min. antes de hora de largada

Hidratación, alimentación durante competencia

Hidratación, alimentación inmediata post competencia
soltura, regeneración post competencia

DISTANCIAS Y RECORRIDOS



CHALLENGE
PUERTO VARAS
wearetriathlon!



wahoo

#WAHOOLIGAN





FORMATO DE LARGADA

La largada en Challenge Puerto Varas es desde el agua como en Kona

Habra 5 mangas con distanciamiento de 2 metros para los deportistas, que largarán cada 5 segundos

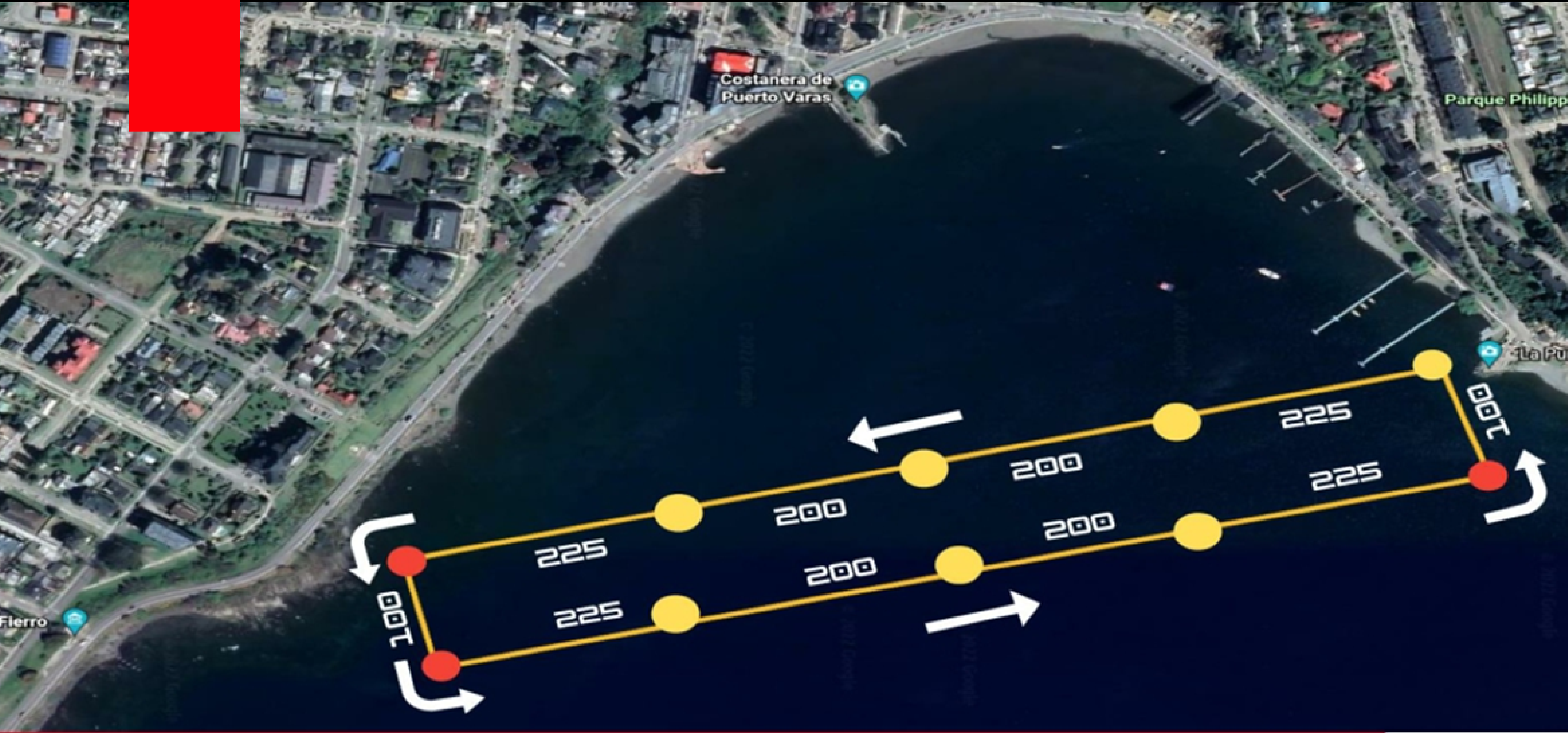
PROCESO

- Se llama a Pro varones
- Se llama a Pro damas
- Se llama a Age Group sub 35 minutos
- Se llama a age group sub 45 minutos
- Se llama a age group sobre 45 minutos
- Cada Grupo parte desde el agua con 2 metros de separación y 5 segundos
- Al disparo de la pistola parte cada manga

SWIM COURSE HALF 1,9k
DOMINGO 20 DE MARZO



CHALLENGE
PUERTO VARAS
wearetriathlon!

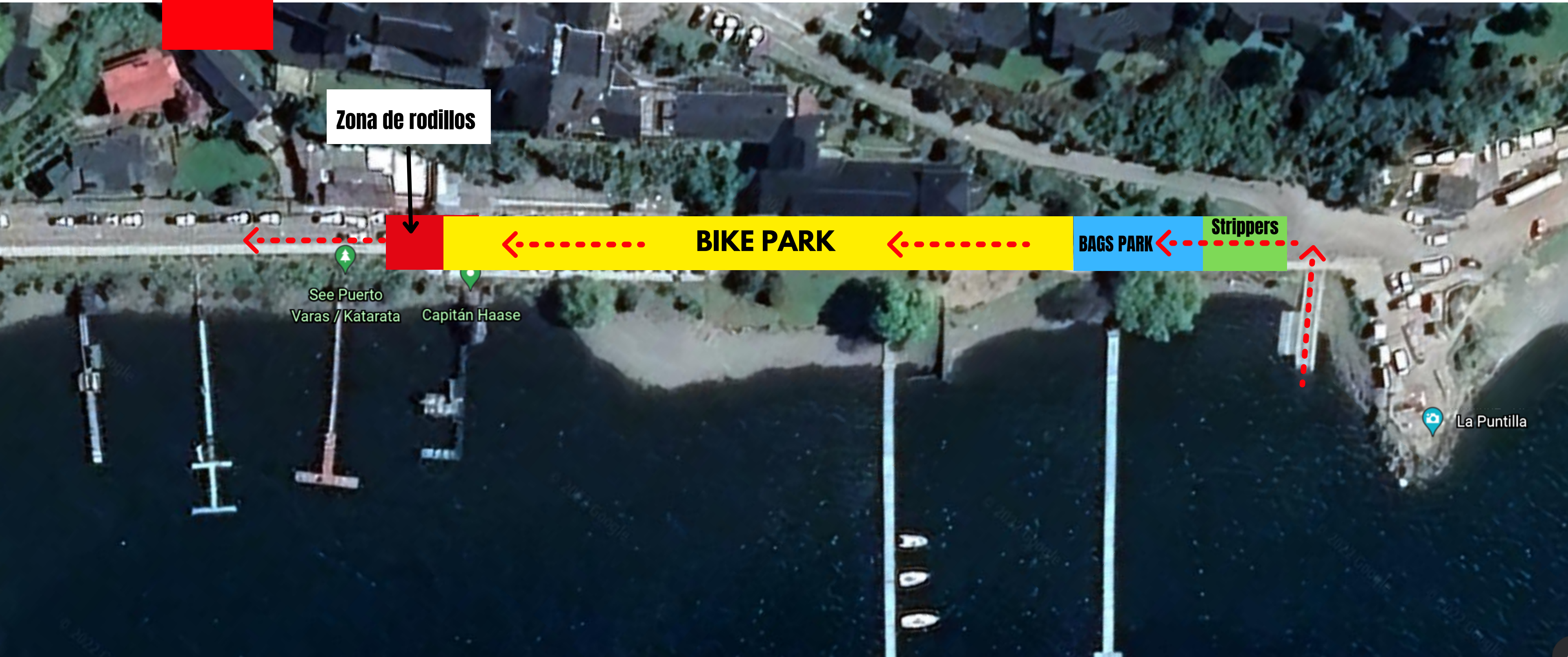


TRANSITION 1

SWIM TO BIKE



CHALLENGE
PUERTO VARAS
wearetriathlon!



BIKE COURSE HALF 90K
IDA A ENSENADA Y REGRESO
DOMINGO 20 DE MARZO



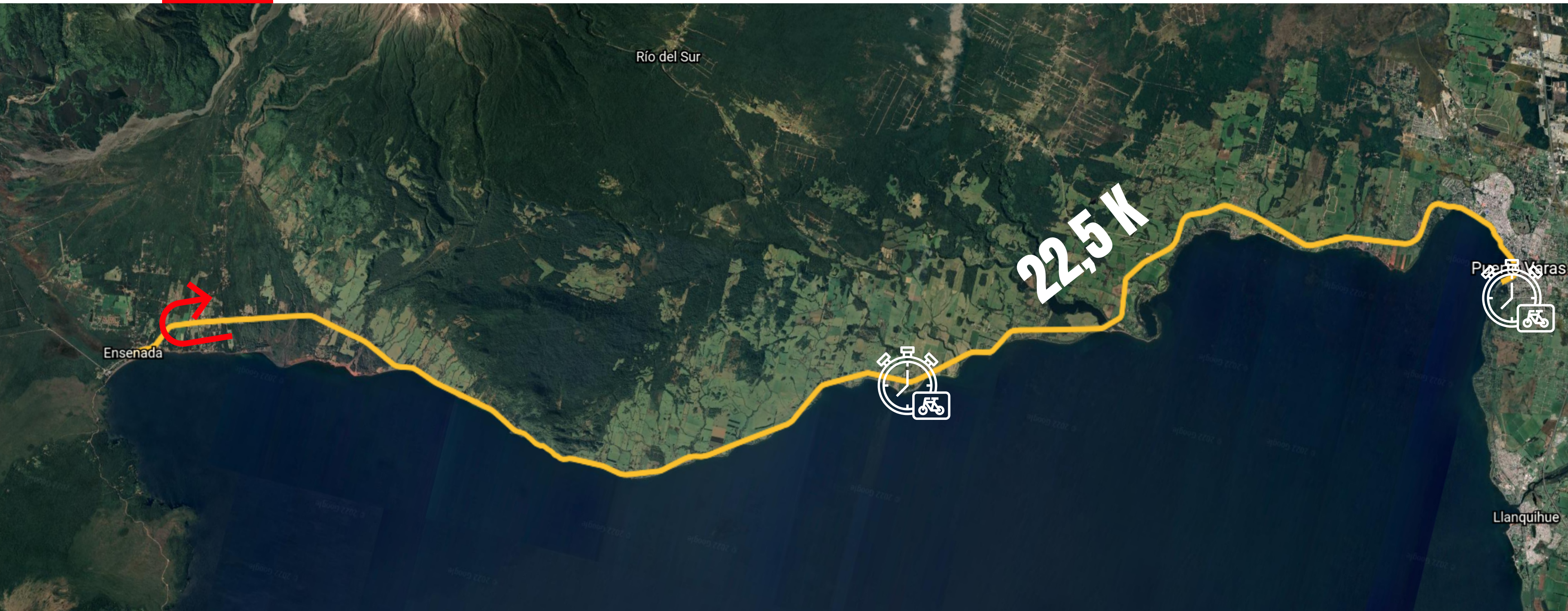
CHALLENGE
PUERTO VARAS
wearetriathlon!



META VOLANTE BIKE
DOMINGO 20 DE MARZO



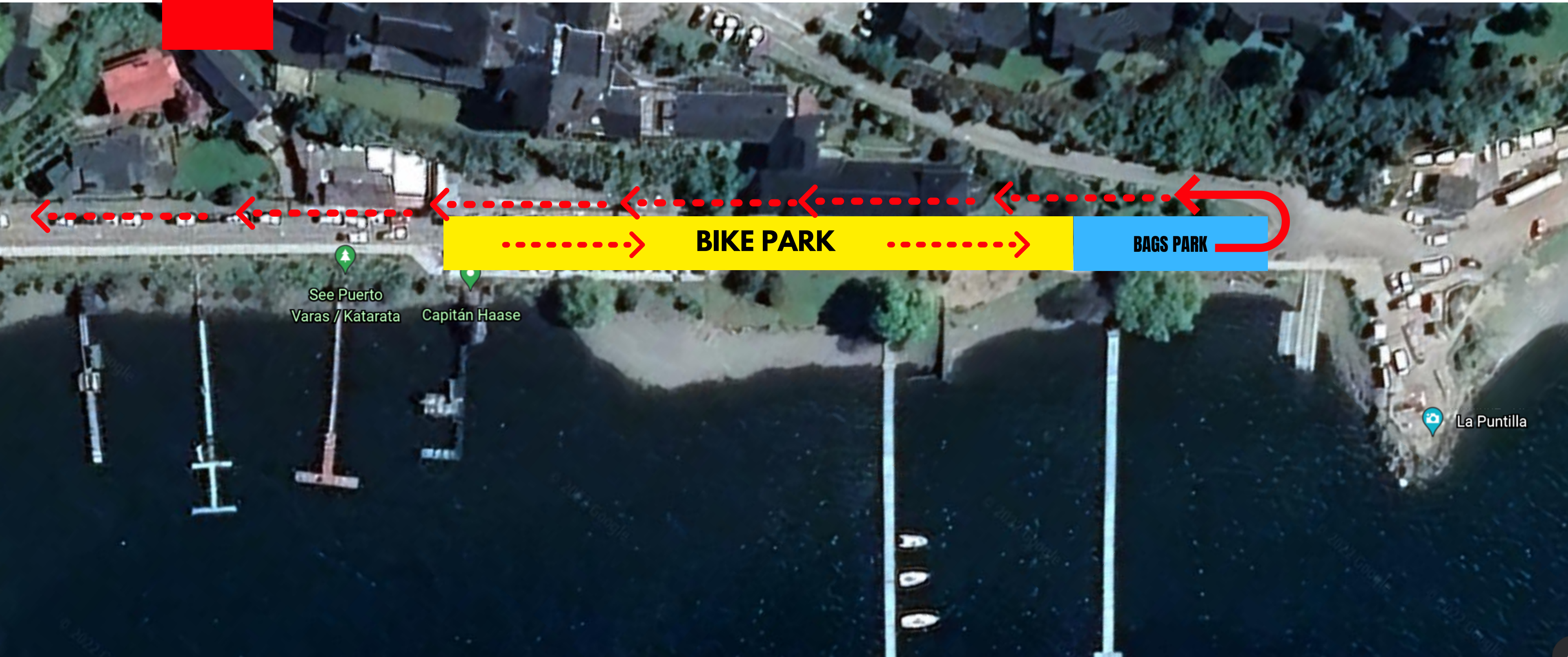
CHALLENGE
PUERTO VARAS
wearetriathlon!



TRANSITION 2 ***BIKE TO RUN***



CHALLENGE
PUERTO VARAS
wearetriathlon!



RUN COURSE CHALLENGE 2022 **21k**

AB= 540 BC= 550 AD= 500 DE=1050 DF = 140
ABCBADEDA = 5280



CHALLENGE
PUERTO VARAS
wearetriathlon!



ABCBADEDA (3 VEGES) + ABCBADEDF

EN CADA PASADA POR PUNTO "E" TE PASAN UN COLLAR PARA EL CUELLO, CON CUATRO COLLARES TE VAS DERECHO A META

The ASICS logo, featuring a stylized 'a' symbol followed by the word 'asics' in a bold, lowercase, sans-serif font.

sound mind, sound body



#LiveUplifted

META VOLANTE RUN

CBADEDF = 4K



CHALLENGE
PUERTO VARAS
wearetriathlon!



INICIO META VOLANTE ULTIMO GIRO DESDE PUNTO "C" A META

BIKE PARK

La Puntilla

Museo Pablo Fierro

Costanera de Puerto Varas

Parque Philippi

PUNTOS DE HIDRATACION BIKE COURSE



CHALLENGE
PUERTO VARAS
wearetriathlon!



PUNTOS DE HIDRATACIÓN RUN COURSE DOMINGO



1

CON GATORADE TE REHIDRATAS Y REACTIVAS TU CUERPO RÁPIDAMENTE

3

LA BEBIDA GATORADE CONTIENE 6% DE CARBOHIDRATO POR ESO ES ABSORBIDA TAN RÁPIDO COMO EL AGUA

2

GATORADE TIENE EL SABOR QUE ESTIMULA A LOS ATLETAS A BEBER LA CANTIDAD ADECUADA PARA SU HIDRATACIÓN

4

A DIFERENCIA DEL AGUA, GATORADE TIENE MÁS CARBOHIDRATOS LO QUE LE DA MÁS ENERGÍA A LOS MÚSCULOS



CHALLENGE
PUERTO VARAS
wearetriathlon!

G GATORADE®

EL MEJOR IMPULSA A
LOS MEJORES



#MISUDORGANATODO



CHALLENGE
PUERTO VARAS
wearetriathlon!

HORARIO DE CORTE ETAPAS domingo 20 de Marzo

HORA DE CORTE DE NADO (1,9K)

Largada : 07:30 Fin : 08:40

HORA DE CORTE BIKE (90K)

Inicio Líder desde Puntilla : 07:55 Hora de Corte bike : 12:40

HORA DE CORTE TROTE (21k)

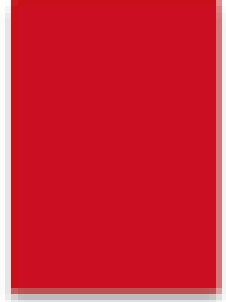
Inicio Trote lider desde Puntilla : 10:15 Hora de corte de trote : 15:00

FAMILY RUN FAMILY SWIM



CHALLENGE
PUERTO VARAS
wearetriathlon!





CIRCUITO FAMILY RUN

2K-5K-10K

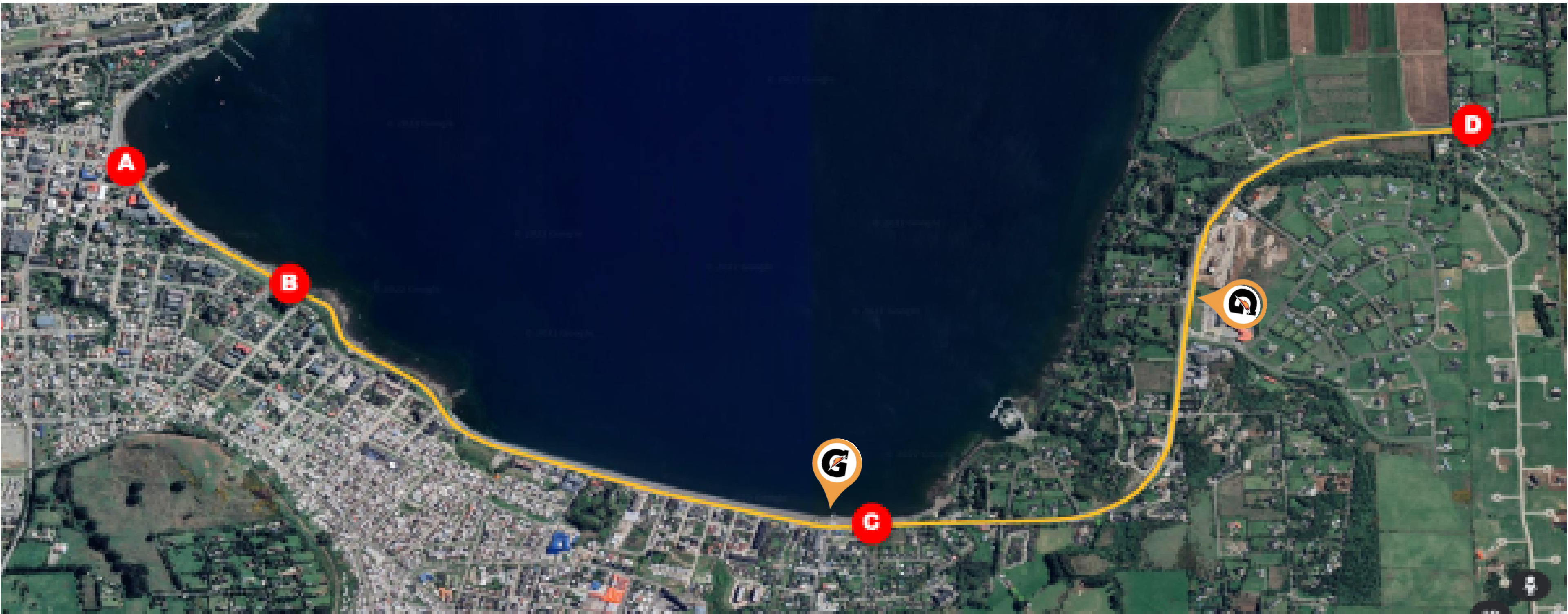
ABA= 2K

ACA= 5K

ADA= 10K



CHALLENGE
FAMILY
wearetriathlon!



1.000 mts= ABFA

2.500 mts= ABCDEA

5.000 mts.= ABCDEA (2 GIROS)



AB = 100 m

BC = 725 m

CD = 725 m

DE = 100 m

EA = 850 m

SEÑALES DE SOCORRO



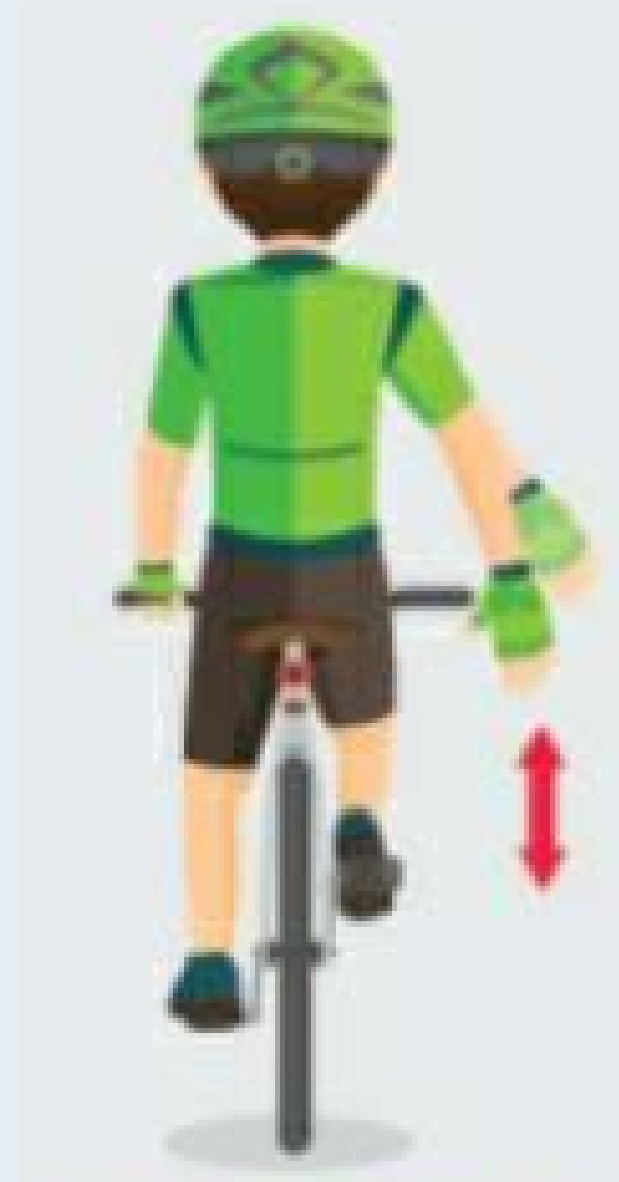
1. Requiero atención: Alzar 1 o 2 brazos

2. Estoy bien: Golpear la cabeza con el puño cerrado

SEÑALES DE CICLISMO



Pare



**Disminuya
la velocidad**



Pase



**Peligro
hoyo**



PROTOCOLO SANITARIO

SÓLO SE PUEDE COMPETIR CON **PASE DE MOVILIDAD**



211-7

COMO NOS CUIDAMOS ?

6 PILARES FUNDAMENTALES



Distancia social
y uso de mascarilla



Reducción de contacto



Monitoreo y control
de participantes



Medidas de autosuficiencia



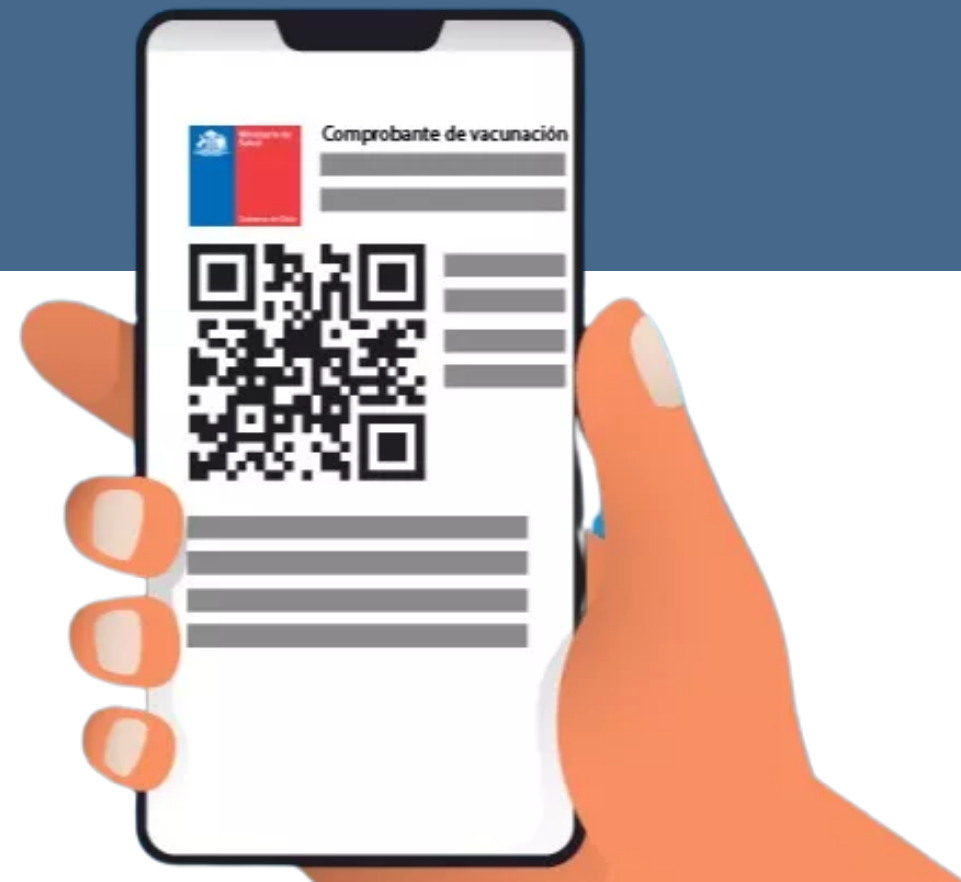
Educación y capacitación



Competencia en
recinto abierto

Triatletas podrán retirar su kit de competencia únicamente con pase de movilidad habilitado.

Acompañantes podrán acompañar con pase de movilidad para acreditarse y retirar pulsera de acompañante (la cual le será entregada al deportista al retirar su kit "máximo 2 por atleta")



START LIST



CHALLENGE
PUERTO VARAS
wearetriathlon!

- Se publicará en página y redes sociales el start list oficial de la competencia **7 días antes del evento**, de modo cada deportista sepa con anterioridad su número de competidor.
- Una vez publicado, los deportistas tendrán **2 días para chequear sus datos y solicitar cambios** si corresponde. Después de eso, no existe ninguna posibilidad de cambios.
- El día previo de la carrera, **en la acreditación los deportistas deberán traer puesta su mascarilla**. Se realizará toma de temperatura y se proporcionará gel anti bacterias.
- Cada deportista recibirá su **kit de competencia**, que incluirá gorra de natación, adhesivos de bike, casco, dorsal con numero de corredor y chip electrónico de carrera.
- Una vez recibido su kit, deberán pasar a retirar el chip para **chequear sus datos en Chiptime**
- **POLERA DE FINISHER SE ENTREGA EN META**

Horarios y días de acreditación



CHALLENGE
PUERTO VARAS
wearetriathlon!

Los deportistas podrán elegir su día y horario de acreditación en la pagina web de triarletas.cl (WELCU)

HORARIOS DE ACREDITACION

Viernes 18 de marzo

Family Run Grupo 1 11:00 a 13:00

Family Run Grupo 2 13:00 a 15:00

Family Swim SEAMAN 15:00 a 17:00

Challenge Family triatlón grupo 1 17:00 a 19:00

Sabado 19 de Marzo

Challenge Family triatlón grupo 2 11:00 a 13:00

Challenge Family triatlón grupo 3 13:00 a 15:00

USO CORRECTO DE CHIP



CHALLENGE
PUERTO VARAS
wearetriathlon!



- El chip de cronometraje va en el tobillo izquierdo
- Recuerde que es obligación entregar el chip en meta / si no hace entrega del chip queda descalificado.
- Valor Chip perdido (\$10.000)



CHIPTIME *Live*

¡Descarga la App y ve tus tiempos en vivo!



- Tu y tus familiares podran ver tu posición, tus tiempos parciales y tu lugar durante y al finalizar la competencia, desde cualquier lugar del planeta
- Podrás subir contenido y fotos en la aplicación y ver que suben los otros usuarios en la App.
- El cronometraje electrónico mas preciso de Latinoamérica.

DONDE COMER



CHALLENGE
PUERTO VARAS
wearetriathlon!

- Santo Fuego
- Mesa Tropera
- La olla
- Restaurant Casavaldés
- Da Alessandro Piza & pasta
- La Marca

Mirador 123

tel:+56 65 227 7620

<https://www.facebook.com/santo.fuego.3>

Santa Rosa 161

tel:+56 65 223 7973

<https://www.mesatropera.cl/>

Ruta 225 s/n

tel: +56 65 223 3540

<https://www.laolla.cl/>

Santa Rosa 040

tel:+56 9 9079 3938040

<https://www.restaurantcasavaldes.cl/>

Vicente Perez rosales 1241

tel:+56 65 231 0583

<https://www.dalessandro.cl/>

Ruta 225 (1,5 a Ensenada)

tel:+56 65 223 2026

<https://www.lamarca.cl/>

MESA
TROPERA
PIZZERIA Y CERVECERIA



¡Mucho éxito a todos!

Ahora a disfrutar de CHALLENGE FAMILY TRIATHLON

