



INSCRIPCIÓN “LA VUELTA A TEQUES 2023” 5ª Edición

Distancias: 5, 11, 15 y 20 km aguas abiertas

Fecha del evento: 8 de septiembre de 2023.

Lugar: Lago de Tequesquitengo

Tiempos límites: 5 km / 3:30 hrs. 11 km / 5:30 hrs. 15 km./ 6:30 hrs.

Hora de llegada: 6:00 – 6:15 am

Hora de inicio: 6:50 Categoría 11 y 15 k. 7:00 am categoría 5 k

Corte intermedio: 10:30 am 7 km

Nombre del Participante: _____ Celular: _____

Edad y fecha de nacimiento: _____ Email: _____

¿A qué distancia te inscribes? 5 k_____. 11 k_____. 15 k_____ 20 K _____

¿Qué eventos de aguas abiertas has realizado los últimos 3 años y qué tiempos?

Nombre del entrenador: _____

Contacto y teléfono de emergencia: _____

Póliza de seguro y nombre de aseguradora: _____

Talla de playera: _____ Hombre () Mujer ()

¿Acudirá al evento con acompañantes? _____

¿Cuántas personas lo acompañarán? _____

***Al inscribirme acepto el reglamento y las características del evento, reconociendo la responsabilidad que implica para entrenar y estar bien preparado.**

Firma del participante: _____



CONVOCATORIA “LA VUELTA A TEQUES 2023” 5ª Edición

Distancias: 5, 11, 15 y 20 km aguas abiertas

NORMATIVIDAD Y REGLAMENTO:

1. El registro al evento será a partir de las 18:00 hrs del día 7 de septiembre.

Actividades del registro:

- Junta informativa del recorrido y reglamento.
- Se dará a conocer la persona que lo seguirá en el kayak, al cual deberán dar los abastecimientos que ocupará mientras realiza su recorrido.
- Se realizará el marcaje de número de competidor.
- Se entregará el kit del participante: playera, gorra, silbato, chip y productos de patrocinadores.
- Es **INDISPENSABLE** llevar identificación oficial y firmar la responsiva éste día. **SIN ESTO NO PODRÁ PARTICIPAR ASÍ SE HAYA INSCRITO.**
- El registro se cierra a las **20:00 hrs**
- Edad mínima para 11 y 15 k son 18 años
- Edad mínima para 5 k 14 años

2. Kayakista

Distancia de 11 y 15K

- Para las distancias de 11 y 15 k el kayak será proporcionado por El Comité Organizador ya que son gente de Teques que sabe kayakear, conoce el lago y podrán realmente asistir al competidor.
- Habrá un kayak por cada persona.
- Los kayakistas deberán dar los abastecimientos a los participantes que estén bajo su cuidado. Obligatoriamente cada hora les avisarán a los competidores que deben parar para abastecerse.
- Cada participante llevará sus propios abastecimientos en la competencia y deberá ponerse de acuerdo con el kayakista en la forma en que se les entregarán.
- Para recibir los abastecimientos, los participantes **NO PODRÁN** detenerse ni del kayak, ni de ningún objeto por ningún motivo (será motivo de descalificación)
- En cualquier momento que lo requiera, si el participante se siente mal, tiene una emergencia o simplemente quiere desertar de su participación **DEBERÁ ALZAR LA MANO**, y ya sea la lancha, la moto ó el kayak acudirán a su rescate.
- El Comité Organizador podrá retirar de la competencia a cualquier participante en caso de que perciba que está arriesgando su salud, si lo ve “mal” o nota alguna situación que ponga en riesgo al competidor lo sacará de la competencia por su propio bien.
- Una vez que se decide abortar el evento **NO SE PODRÁ REINCORPORAR**

Distancia de 5 K



- El soporte será con las embarcaciones que habrá en esa área
- La ruta de 5 k se realiza en loops de 500 mts ida y 500 mts regreso
- Adicional habrá motos, lancha y más apoyo para todo el evento.
- Para los 5km no habrá corte intermedio.

20 K

Sujeto a revisión

3. El Lago de Tequesquitengo

- La “La vuelta al Lago” tiene un tiempo límite de 6:30 horas para 15 km, 5:30 para 11 km y 3:30 hrs para 5 km.
- Se realizará un corte con tiempo máximo de 3.30 horas a los 7 km, si un participante no cumple con este tiempo y distancia será descalificado y **NO PODRÁ CONTINUAR**. Esta regla es por seguridad de los mismos participantes.
- El nado es todo alrededor del lago **SIN ENTRAR A LAS BAHÍAS**.
- El agua es limpia “casi potable, erróneamente mucha gente piensa que está sucio por su color, sin embargo, el agua viene de diferentes manantiales incluyendo el Popocatepetl, presenta el “Fenómeno del Vuelco” que a finales de cada año, por la época, la temperatura de la superficie es inferior a la del fondo y provoca una desoxigenación del medio y la muerte de los peces, así como un olor sulfuroso, sin embargo, esto es un fenómeno natural que justamente limpia el agua.
- En la parte central del lago tiene una profundidad de hasta 130 mts, esto hace que el agua se sienta “muy pesada” al nadar, adicional que no hay sal, por lo tanto tampoco hay flotabilidad
- En las orillas la profundidad es de 5 a 10 mts. (Ahí se nadará rodeando el Lago)
- La temperatura puede llegar hasta 26°.C ó más y fuera del lago la temperatura puede ser mayor a los 33°. Por lo que se recomienda mucho la buena y adecuada hidratación, así como bloqueador solar.
- Tiene fauna exclusiva de peces y langostinos (alguna vez se han visto tortugas).

4. El “La Vuelta al Lago” es un evento con reconocimiento oficial por los jueces de la FINA.

- Será avalado por un Juez de la Federación Mexicana de Natación Internacional, el cual certificará los 5, 11 y 15 km y el tiempo de nado en aguas abiertas con valor curricular.
- **NO** es considerada una **COMPETENCIA**, es considerada como un **RETO**. No hay ganadores, es un entreno que reconoce el kilometraje y el tiempo como currículum del participante.
- Si se completa el reto, todos tendrán medalla de participación y su reconocimiento por escrito y firmado con la distancia y el tiempo.

5. Seguridad

- El evento se realiza en sábado normal el cual habrá muchas embarcaciones, principalmente lanchas y motos acuáticas, por lo que es importante seguir todas las indicaciones que los organizadores den el día del evento.
- La navegación del Lago no se cierra, son pocos participantes, cada uno con su kayak y el resguardo de las demás embarcaciones que estarán al cargo.
- El uso de boya por cada participante **ES OBLIGATORIO**.
- Al inscribirse el participante tiene derecho a un seguro para el día de su participación, que cubre entre 25 y 50 mil de acuerdo a lesión, accidente, etc. Esta información se enviará a detalle una vez que haya sido aceptado como participante, sin embargo, es **IDEAL** que el participante tenga adicional su propio seguro médico



- Se contará con apoyo de paramédicos.
- Considera que es un evento con un grado de complejidad alta por tres circunstancias: la distancia y el lago son muy pesados (no hay flotabilidad como en el mar), no estará cerrado para la competencia, será manejado como un entreno mayor por lo que si tendremos oleaje y embarcaciones, aunque también kayaks, lanchas y motos cuidándolos.
- El kayak será el asignado por cada competidor (**no se podrá ir durante el recorrido con acompañantes**) Esto es por la duración del evento, cuidando al acompañante de deshidratación y de los riesgos que implica estar en el lago en una embarcación.
- También es un reto que se disfruta mucho y que sin duda, da una gran y diferente experiencia al nadador.
- Recuerda que es un evento el cual el Comité Organizador realiza a detalle para la seguridad del participante, sin embargo, es un evento de alto riesgo y totalmente voluntario: la responsabilidad y el consentimiento está al cargo del competidor.

Si estás de acuerdo con este reglamento y deseas participar, eres bienvenido.

Apóyanos con tu nombre y firma (al calce de cada hoja) y envíalo escaneado al mismo email.

Participante: _____

Firma: _____ Identificación: _____

RUTA



	Ruta 15 km. Distancia A
	Ruta 11 km. Distancia B
	Ruta 5 km. Distancia C



8 DE SEPTIEMBRE

LA VUELTA A TEQUES 2023

20KM - 15KM - 11KM

5KM

5A EDICIÓN

	ANTES DEL 30 DE JUNIO	ANTES DEL 30 DE JULIO	ANTES DEL 30 DE AGOSTO
20 km	5,000.00	5,250.00	5,500.00
15 km	4,000.00	4,250.00	4,500.00
11 km	3,800.00	4,000.00	300.00
5 km	1,000.00	1,150.00	1,300.00

Aparta antes del 30 de junio con \$1,500.00
5km aparta con 70.00

INSCRÍBETE AQUÍ.

<https://atlantesteam.com/>
55 51 75 98 84 10
lavueltaateques@gmail.com