Guía del Atleta

OCEANMAN

WE ARE OPEN WATER SWIMMING

YUCATÁN

MÉXICO

Sisal, Yucatán

BIENVENIDA

Bienvenidos atletas, es un gusto para **OCEANMAN México** recibirlos nuevamente a **OCEANMAN Yucatán 2023**.

Queremos que esta experiencia sea inolvidable tanto para ti, como para tus acompañantes, así como para la comunidad de Sisal que nuevamente nos recibe.

OCEANMAN YUCATÁN 2023

Ponemos a tu disposición esta guía con los puntos importantes a considerar durante tu participación.

Los puntos más importantes que debes tener en cuenta son:

- Detalles para la recolección de tu paquete
- Horarios de salida
- Tiempos de corte por distancia
- Reglamento OCEANMAN
- Lugares para el Campeonato del Mundo OCEANMAN

Transportación

La transportación hacia y desde las sedes son responsabilidad de cada nadador. OCEANMAN ofrece el servicio de transporte ida y vuelta ambos días a un costo muy bajo, para ti y tus acompañantes. Puedes adquirir tus boletos durante la entrega de paquetes. Te recomendamos planear tus trayectos con anticipación para evitar contratiempos.

DÍA	SALIDA	REGRESO
Sábado 14	5:00 AM Holiday Inn Express Mérida	13:00 - Estacionamiento Sisal
Domingo 15	5:00 AM Holiday Inn Express Mérida	13:00 – Estacionamiento Sisal

HORARIOS

HORA	ACTIVIDAD	LUGAR
	13-OCT-2023	
15:00 a 20:00	Entrega de paquetes todas las distancias	Holiday Inn Express
12:00	Junta Previa	Facebook OCEANMAN México
	14-OCT-2023	
05:00	Salida autobús	Holiday Inn Express
06:00 – 13:00	Acceso a Area de Competencia (Horario de guardarropa)	Muelle de Sisal
07:00	Disparo de salida OCEANMAN 10K Varonil*	Muelle de Sisal
07:05	Disparo de salida OCEANMAN 10K Femenil*	Muelle de Sisal
07:15	Disparo de salida HALF OCEANMAN 5k Varonil*	Muelle de Sisal
07:20	Disparo de salida HALF OCEANMAN 5k Femenil*	Muelle de Sisal
11:30	Premiación OCEANMAN y HALF OCEANMAN*	Muelle de Sisal
13:00	Salida Autobús Sisal – Mérida	Muelle de Sisal
15:00 – 18:00	Entrega de paquetes pruebas Domingo	Muelle de Sisal

*Los Horarios de salida y premiación pueden ajustarse el día del evento, dependiendo de las condiciones del día.

HORARIOS

HORA	ACTIVIDAD	LUGAR
	15-OCT-2023	
05:00	Salida Autobús Mérida	Holiday Inn Express
06:00 – 13:00	Acceso a Area de Competencia (Horario de guardarropa)	Muelle de Sisal
07:00	Disparo de salida OCEANMAN SPRINT 1.5k Varonil*	Muelle de Sisal
07:05	Disparo de salida OCEANMAN SPRINT 1.5k Femenil*	Muelle de Sisal
9:00	Disparo de salida OCEANKIDS	Muelle de Sisal
9:30	Disparo de salida OCEANTEAMS	Muelle de Sisal
10:00	Premiación*	Muelle de Sisal
13:00	Salida Autobús Sisal – Mérida	Muelle de Sisal

REGLAMENTO

OCEANMAN Yucatán 2023 sigue el reglamento OCEANMAN 2023. Al participar en OCEANMAN Yucatán 2023 aceptas que conoces y te adhieres al reglamento OCEANMAN vigente.

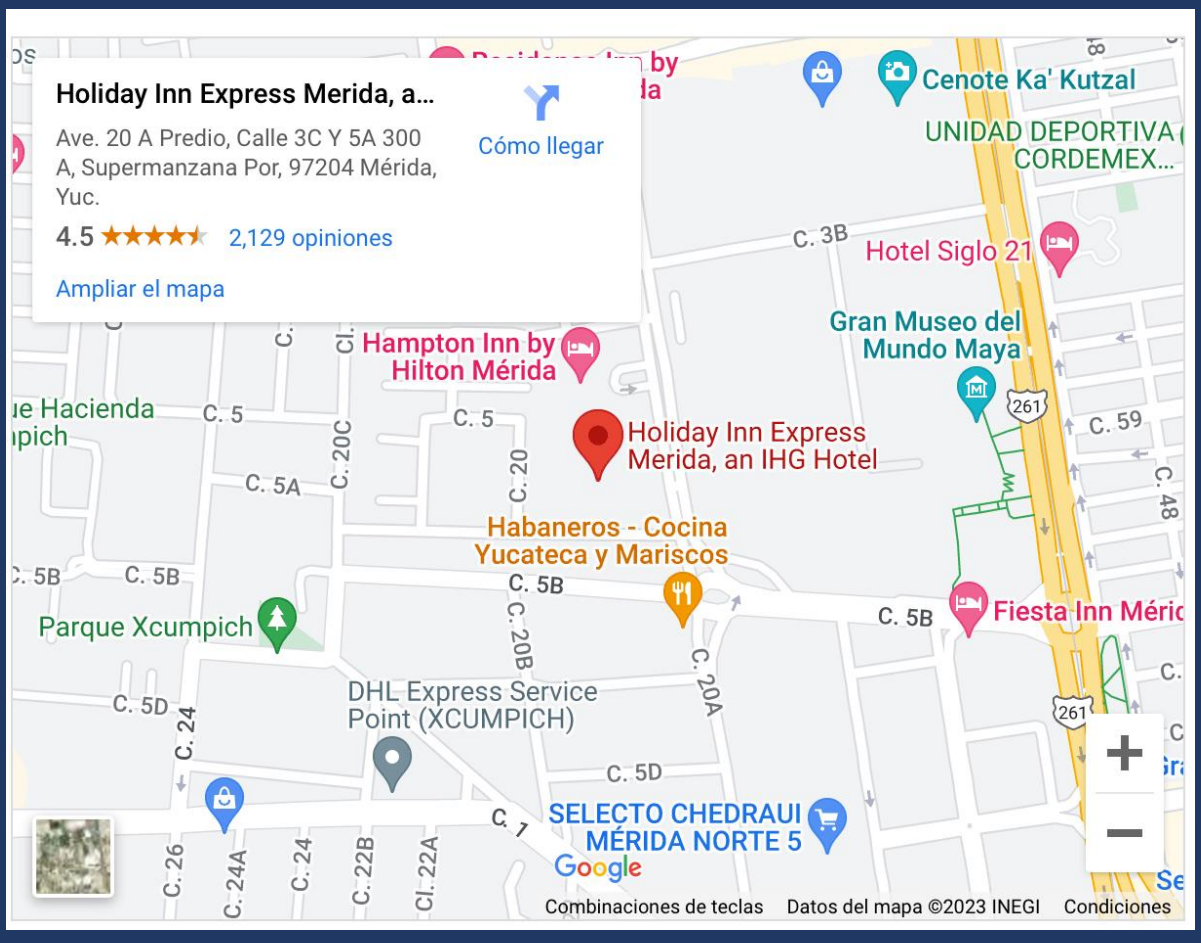
Los siguientes son algunos de los puntos más importantes. En caso de controversia **sólo el reglamento OCEANMAN 2023 será tomado en cuenta**.

- Es responsabilidad de cada participante conocer y adherirse a todos los aspectos del reglamento de competencia.
- Cada nadador es responsable de competir en buena condición física y suficiente entrenamiento.
- Recibir ayuda de un familiar, amigo o entrenador durante la ruta está prohibido.
- El uso de wetsuit o cualquier traje de neopreno no está permitido.
- El uso de boya de seguridad personal es obligatorio en todas las distancias.
- El uso de equipo especial está limitado a nadadores que cuenten con el aval expreso de la organización en relación a alguna necesidad específica.
- OCEANMAN México se reserva el derecho de retirar a un participante del agua para asegurar su seguridad siguiendo los lineamientos establecidos en el reglamento.
- Solo el juez principal puede atender los reclamos de los nadadores. Cualquier reclamo debe ser presentado por escrito en el formato provisto por el juez principal, junto con una fianza de 40 EUR. Dicha fianza será devuelta si la resolución es favorable.
- No se podrá ingresar más de un reclamo por la misma situación.
- El evento puede ser cancelado sin previo aviso si las condiciones climáticas suponen un riesgo a los competidores.

ENTREGA DE PAQUETES

VIERNES 13 DE OCTUBRE
HOLIDAY INN EXPRESS, MÉRIDA
15:00 – 20:00

La entrega de paquetes para todas las distancias, se realizará dentro del hotel **Holiday Inn Express Mérida** de 3 a 8 de la tarde, el Viernes 13 de Agosto.



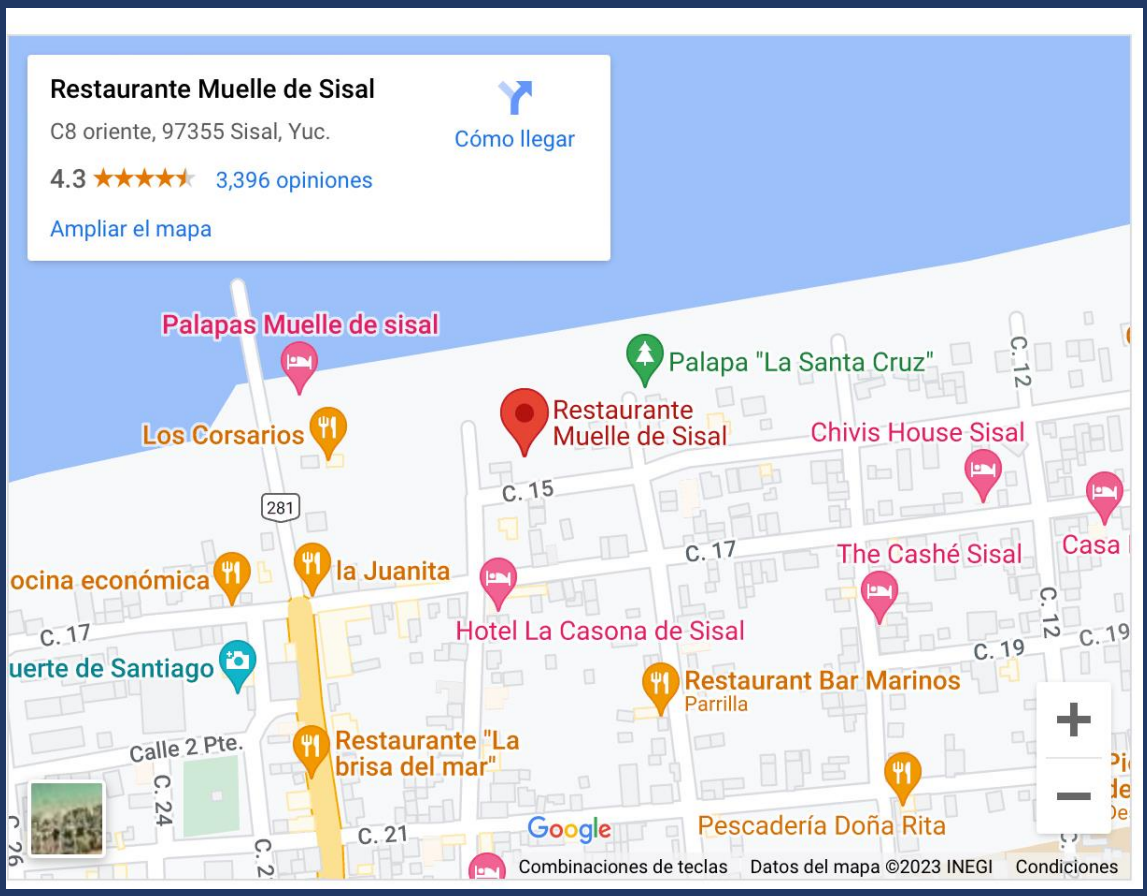
Para recoger tu paquete, deberás traer una identificación oficial vigente y entregar el formato de exoneración de responsabilidad impreso y firmado.

- Los menores de edad deben ser acompañados por un padre o tutor, que deberá firmar el formato y presentar su identificación.
- Podrás recoger un máximo de 4 paquetes adicionales, entregando copia impresa de la identificación del competidor y carta responsiva previamente firmada por la misma persona, sin excepción.

ENTREGA DE PAQUETES

SÁBADO 14 DE OCTUBRE
RESTAURANTE EL MUELLE DE SISAL, MÉRIDA
15:00 – 20:00

Los competidores que no recogieron su paquete el viernes pueden recoger su paquete el sábado 14 de agosto, en el restaurante El Muelle de Sisal, a un lado de la zona de competencia, en un horario de 15:00 a 18:00 horas.



Para recoger tu paquete, deberás traer una identificación oficial vigente y entregar el formato de exoneración de responsabilidad impreso y firmado.

- Los menores de edad deben ser acompañados por un padre o tutor, que deberá firmar el formato y presentar su identificación.
- Podrás recoger un máximo de 4 paquetes adicionales, entregando copia impresa de la identificación del competidor y carta responsiva previamente firmada por la misma persona, sin excepción.

SEGURIDAD

Boya de Seguridad Personal

Es obligatorio el uso de boya de seguridad certificada, inflada y visible durante todo el trayecto.

La boya de seguridad debe estar atada al cuerpo y la longitud de la cuerda no debe ser menor a 20 cm ni mayor a 60 cm.

Es responsabilidad del nadador colocarla correctamente ya que el no tenerla en cualquier punto del recorrido puede ser motivo de descalificación.

Los nadadores pueden utilizar las boyas que hayan adquirido previamente. No se aceptará el uso de otros objetos de flotación diseñados para otras actividades.

En caso de no contar con una boya, podrás adquirir o rentar una boya Swimsecure el día de la entrega de paquetes. **No habrá renta de boyas el día de la competencia.**

Marcaje

No habrá marcaje por parte de los jueces el día de la competencia. Los nadadores deberán marcarse a sí mismos ya sea adquiriendo los tatuajes temporales durante la entrega de paquetes o con un plumón negro permanente. Los números deberán de ser visibles y de buen tamaño. Se publicará un tutorial en nuestra página de Facebook para realizar el marcaje correctamente.

DÍA DE COMPETENCIA

SÁBADO 14 Y DOMINGO 15 DE OCTUBRE
RESTAURANTE EL MUELLE DE SISAL
06:00 – 13:00

La salida y meta de todas las distancias será en la zona de playa del restaurante El Muelle de Sisal ambos días.

El estacionamiento es limitado, por lo que te recomendamos viajar con otros nadadores o utilizar el transporte que OCEANMAN México ofrece.

DÍA DE COMPETENCIA

Guardarropa

Habrá un área de guardarropa para dejar tus pertenencias, asegúrate de no dejar nada de valor, y retirar tu gorra, goggles, chip y cualquier otra cosa que necesites antes de dejar tu mochila, ya que, por tu seguridad, no se entregarán paquetes antes de que termine la primera prueba.

Importante

- No dejes objetos de valor a la vista dentro de tu automóvil, y asegúrate de cerrarlo con llave.
- El uso de boya personal es obligatorio para todas las distancias.
- Seguridad en ruta: Botes de motor, Kayaks y motos acuáticas.
- Habrá Agua, Bebida isotónica y fruta en los puntos de abastecimiento y en el área de recuperación. Si tienes alguna necesidad nutricional específica, considera llevarla contigo.
- El Sábado tendremos la fortuna de presenciar un eclipse anular durante la premiación. Por tu seguridad, no mires directamente hacia el sol si no cuentas con el equipo de protección adecuado.

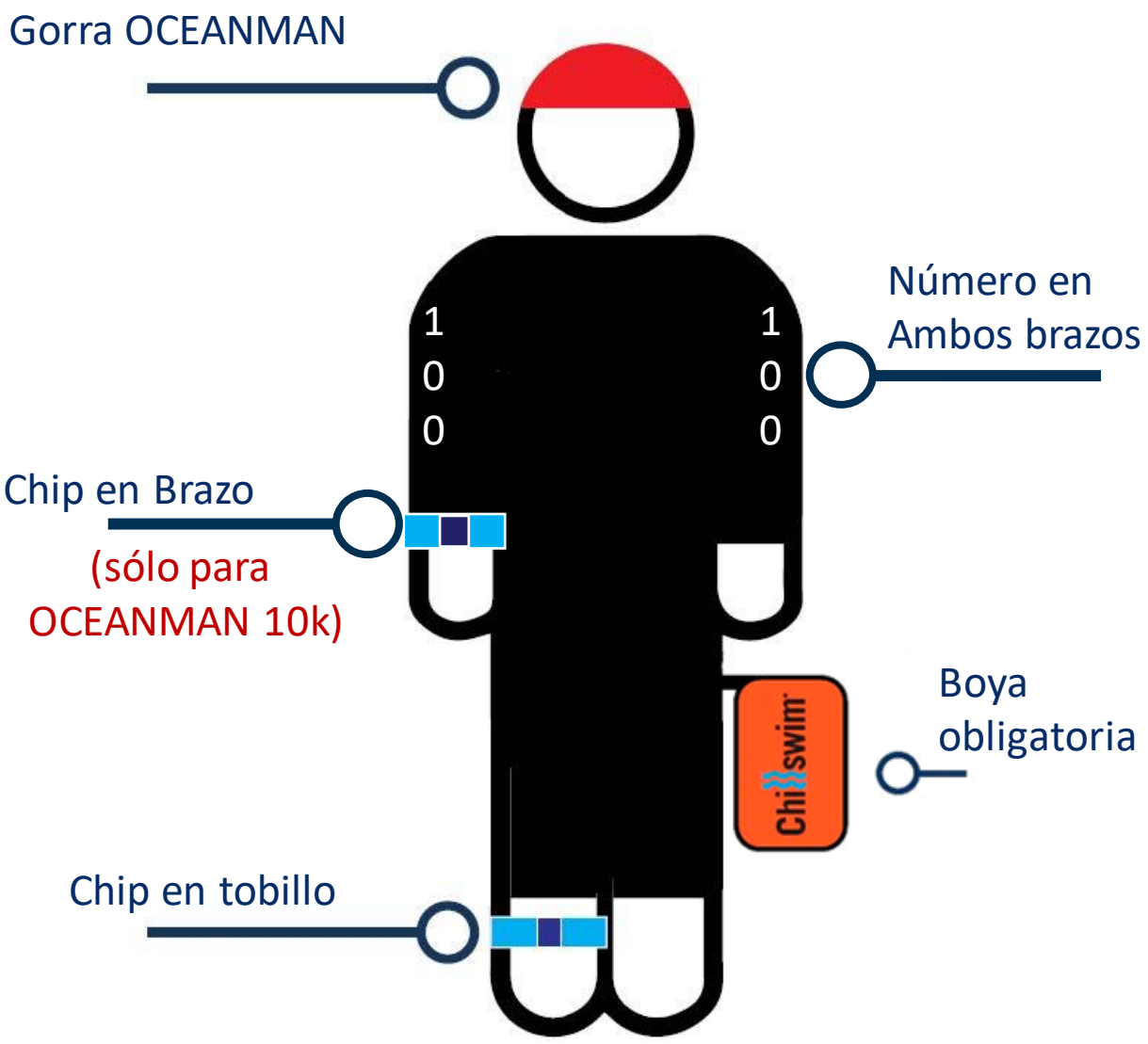
DÍA DE COMPETENCIA

Equipamiento Obligatorio

Deberás usar en todo momento el equipamiento obligatorio descrito a continuación: Gorra provista por OCEANMAN, chip en tobillo (y en muñeca **Sólo para nadadores de OCEANMAN 10K**), boya personal inflada durante todo el recorrido y deberás marcar ambos brazos ya sea con marcador permanente o adquiriendo uno de los tatuajes temporales el día de la entrega de paquetes.

Todo participante que utilice traje de neopreno será descalificado y sus resultados aparecerán como DQ.

Todo traje de baño hecho de cualquier tipo de neopreno o poliuretano está totalmente prohibido. (jammers incluidos).



DíA DE COMPETENCIA

Señales de Socorro

✓ **REQUIERO ATENCIÓN**
Mano alzada

✓ **ESTOY BIEN**
Golpear la cabeza con el puño invertido

✓ **EXTRACCIÓN**
Socorristas girarán su brazo en circulo

*Hay socorristas a bordo de todas las embarcaciones.

TIEMPOS DE CORTE

Todos los competidores deben completar cada uno de los recorridos en el tiempo máximo determinado por distancia.

Para garantizar la seguridad de todos los competidores en el agua, los nadadores que no puedan completar cada uno de los siguientes tiempos de corte, serán descalificados y retirados del agua por un oficial:

Los tiempos de corte para cada distancia son:

OCEANMAN (10KM)

- Km 3 – 1h. 30’.
- Km 6 – 3h.
- Km 10 – 4h. 30’.

HALF OCEANMAN (5 km)

- Km 3 – 1h. 30’.
- Km 5 – 2h. 30’.

SPRINT

- Km 1.5 - 1h. 30’.

*El Seguro de accidentes perderá validez para aquellos nadadores que se rehúsen a abandonar la ruta después de haber sido descalificados y notificados en alguno de los puntos de control mencionados.

World Final Championship Phuket

OCEANMAN Yucatán 2023 es un evento clasificatorio para competir en la final mundial **OCEANMAN World Final Championship Phuket 2023** en Tailandia.

La distancia SPRINT será también parte de los eventos de la final.

Los nadadores que obtengan un lugar para la final en Yucatán serán notificados por correo electrónico la semana después de la competencia. Con esta notificación podrán realizar su registro en oceanmanswim.com

Los lugares a repartir por rama y distancia son:

	OCEANMAN 10k, HALF OCEANMAN 5k y SPRINT
	Lugares (Varonil y Femenil)
Junior	10
Master 20 – 29	10
Master 30 – 39	10
Master 40 – 49	10
Master 50 – 59	10
Master 60 – 69	10
Master +70	10
Inspiration	3

*si alguno de los primeros 10 nadadores obtuvo su pase al mundial en un evento previo, su lugar irá al siguiente competidor

RUTA 10 Y 5 K

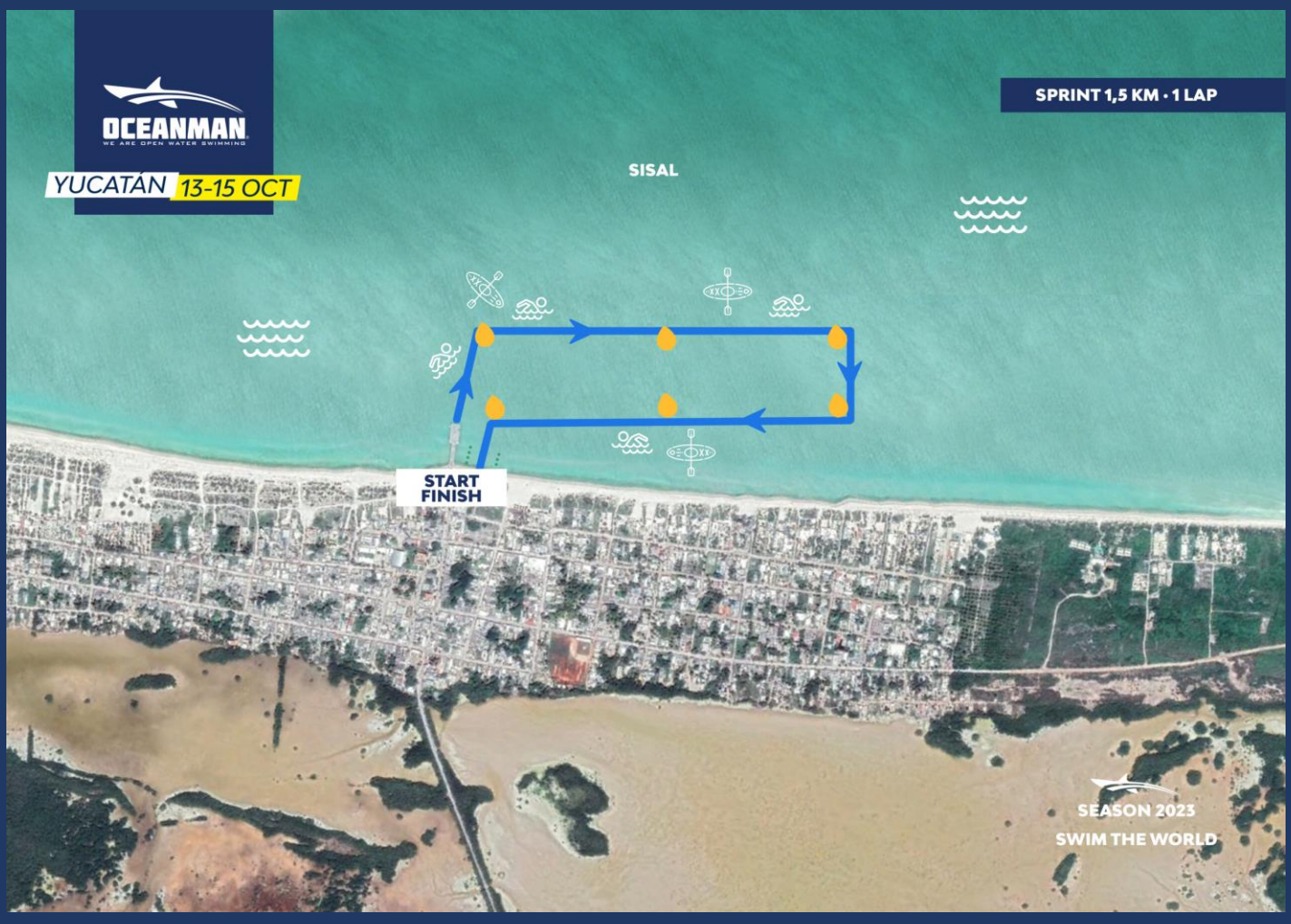
OCEANMAN 10K

- 2 vueltas de 5k
- Jueces en cada uno de los giros
- Puntos de abastecimiento en kilometro 2.5, 5.0 y 7.5

HALF OCEANMAN 5K

- 1 vuelta de 5k
- Jueces en cada uno de los giros
- 1 Punto de abastecimiento en kilometro 2.5

RUTA 1.5K



OCEANMAN SPRINT 1.5K

- 1 vuelta de 1.5k
- Jueces en cada uno de los giros
- Abastecimiento en tierra

RUTA OCEANKIDS Y OCEANTEAMS

OCEANKIDS

- 1 vuelta de 500M
- Jueces en cada uno de los giros
- Abastecimiento en tierra

OCEANTEAMS

- 3 x 500 M
- El nadador que termina su vuelta, debe entregar el chip al siguiente nadador.
- Jueces en cada uno de los giros
- Abastecimiento en tierra