

GUÍA DEL ATLETA



**RECORRE
EL MUNDO
MAYA**

06 enero 2019

MARATHON MÉRIDA

 **BANORTE**

 **BANORTE**


mérida
me mueve
AYUNTAMIENTO 2018-2021


jaybird


Michelob
ULTRA



e.pura


Borrón

Energizer.

MÉRIDA, YUCATÁN

06 ENERO 2019

El Ayuntamiento de Mérida, a través de la Dirección de Bienestar Social, en conjunto con el Comité Ciudadano y con el aval de la Federación Mexicana de Asociaciones de Atletismo (FMAA) y el de la Asociación de Maratones Internacionales y Carreras de Distancia (AIMS), convoca a todos los atletas, clubes, instituciones y público en general a participar en el:

Maratón 42.195 metros
477 ANIVERSARIO DE LA FUNDACIÓN
CIUDAD DE MÉRIDA

Te esperamos en compañía
de tu familia y amigos a pasar
un gran fin de semana deportivo.



¡BIENVENIDOS!



PARA RECOGER TU PAQUETE

- 1) **FIRMA DE EXONERACIÓN.**
- 2) **IDENTIFICACIÓN ORIGINAL.** Si no traes contigo una copia por ambos lados de tu credencial de elector, en el módulo de exoneraciones tendremos el servicio de escáner. Allí podrás solicitarla.
- 3) **ENTREGA DE PAQUETES.** Pasa a la fila que te corresponda, según tu número de competidor. Entrega tu documentación (exoneración firmada, muestra tu identificación original) y recoge tu paquete de competidor.
- 4) **ENTREGA DE PLAYERAS.** Después de recoger tu paquete, pasa a la fila de entrega de playeras y solicita tu talla (sujeto a disponibilidad).
- 5) **MÓDULO DE ACLARACIONES.** Si tienes algún problema o duda respecto a tu registro, acude a él, donde el personal de Tiempos y Resultados podrá ayudarte.

TOMA NOTA

LUGAR:

Centro de convenciones Siglo XXI

FECHA:

Sábado 05 de enero 2019

DIRECCIÓN:

Calle 60 norte No. 299E, Revolucion, 971 18 Mérida, Yucatán.

REGISTRO:

9:00 a 5:00 p.m.

EVENTO

LUGAR:

Monumento a la Patria

FECHA:

Domingo 06 de enero 2019

HORARIO:

06:00 a.m.

¡ARRANQUES DE COMPETENCIA!

42k	21k	10k	3k
Arranque: 6:00 a.m.	Arranque: 6:15 a.m.	Arranque: 6:30 a.m.	Arranque: 6:35 a.m.
Tiempo máximo: 6:30 horas	Tiempo máximo: 3:15 horas	Tiempo máximo: 1:45 horas	Tiempo máximo: 1:00 hora

REGISTRO PARA YUCATECOS

- No olvides pasar a módulo el día del registro, deberás mostrar tu INE para registrarte.

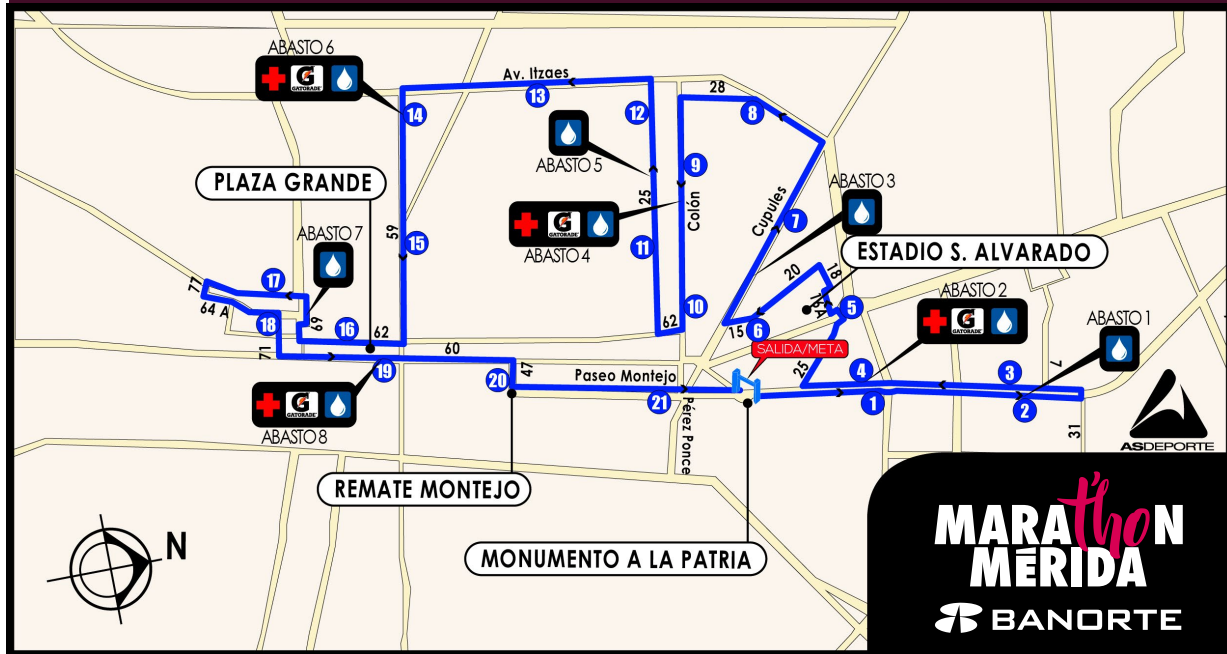
ruta 3K



ruta 10K



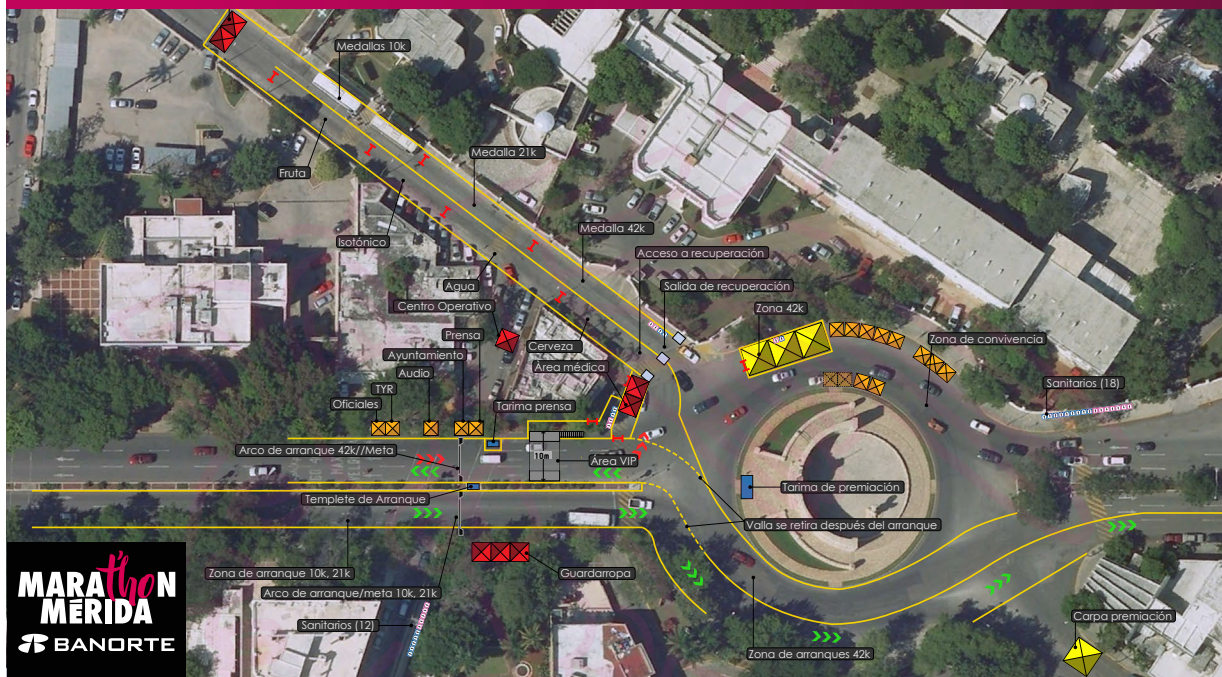
ruta 21K



ruta 42K



MAPA DE SERVICIOS



PUESTOS DE ABASTECIMIENTO

- Se encontrarán ubicados cada 2.5 km aproximadamente. No habrá puestos de abastecimiento en la ruta 3k.
- Hidrátate periódicamente, no sólo cuando tengas sed.
- Si te sientes mal, no dudes en solicitar ayuda al personal del comité organizador, jueces o médicos en cada puesto de abasto.

BAÑOS

- Estarán ubicados en el área de arranques/ meta y sobre la ruta, los ubicaras en cada abasto.

ÁREA DE RECUPERACIÓN

- Después de cruzar la línea de meta deberás seguir caminando. Encontrarás estaciones donde recibirás agua, fruta, medalla de finalista y masajes (únicamente para 42, 21 y 10k).
- Si te sientes mal, no dudes en solicitar ayuda al personal de la organización o servicio médico.
- Al cruzar la meta, continúa caminando para que tu corazón recupere su pulso normal y tus músculos no se estresen.

GUARDARROPA

- Lo podrás encontrar a un costado del Monumento a la Patria, sobre Paseo Montejo.

PREMIACIÓN 42K, 21K Y 10K

Se llevara acabo a las 10:00 a.m. para absolutos, al terminar se premiara por categorías.

- El pódium ganadores estará ubicado sobre el monumento a la patria.
- No habrá premiación para la distancia de 3k.

RECOMENDACIONES PARA LA COMPETENCIA

DÍA PREVIO A LA COMPETENCIA

- Sábado 5 de enero.
- No consumas alimentos a los que no estés acostumbrado; procura descansar y dormir bien la noche anterior al evento.
- Lee cuidadosamente la guía de corredor y si tienes alguna duda, pregunta al personal de la organización en el área de entrega de paquetes o bien el día del evento.

DÍA DE LA COMPETENCIA

- Domingo 6 de enero.
- Escoge ropa cómoda para correr, tenis cómodos (procura que no sean nuevos), playera del evento, short, gorra, etc.
- Coloca tu número al frente de la playera del evento, o con un porta números. Prueba que no te estorbe y que tenga perfecta visibilidad (no debes recortarlo o modificarlo) y verifica que el chip esté debidamente pegado a la parte posterior del número.
- Desayuna algo ligero, (café, pan, fruta, cereal). Los lácteos no son recomendables para consumirse antes de una carrera.
- Ve al baño antes de salir de tu casa.

TRANSPORTE

- Se recomienda llegar en transporte público.
- Se sugiere utilizar taxi o una plataforma de transporte similar.
- Si utilizas vehículo particular, organízate en rondas con otros competidores e intenta llegar al menos 1 hora antes de tu arranque.



**¡GRACIAS A TODOS NUESTROS
PATROCINADORES!**

