



f Simi Carrera

@simicarreras

#PorUnaNiñezSinHambre

**21 mayo 2017**  
**7:00 am**

CIRCUITO CON SALIDA Y META:  
**ZÓCALO DE LA CIUDAD DE PUEBLA**

*Un paso tuyo,  
un plato para ellos*



# GUÍA DE ATLETA



BBVA Bancomer



#20AñosDe



**FARMACIAS SIMILARES**  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"





### DOCUMENTOS QUE LLEVAR

Cada atleta deberá presentar una identificación oficial y entregar una copia de la misma, así como firmar **PERSONALMENTE** el formato de exoneración de responsabilidad en el módulo correspondiente, el día de la entrega de paquetes.

**ESTÁ PROHIBIDO RECOGER PAQUETES QUE NO SEAN SUYOS.**

### PARA RECOGER TU PAQUETE

- 1) FIRMA DE EXONERACIÓN.**
- 2) IDENTIFICACIÓN ORIGINAL.** Debes traer una copia.
- 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.
- 6) ACTIVACIONES.** Tendremos varias activaciones para ti y tus acompañantes, participa en todas, habrá grandes premios.

### MODALIDADES

10k e infantil

### PRONÓSTICO



27°C/12°C  
66% humedad



Sale el sol  
6:50 a.m.

### TOMA NOTA

#### REGISTRO

**Lugar:** Calle 3 ote., ubicada entre el Zócalo de Puebla y la Catedral.

**Fecha:** Sábado 20 de mayo

**Horario:** 8:00 a.m. a 3:00 p.m.

### ¡ARRANQUES DE COMPETENCIA!

Domingo 21 de mayo  
10k - 07:00 a.m.  
Infantil- Al terminar la 10k

**Lugar:** Zócalo de Puebla



#20AñosDe



## FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"





## BUEN DÍA / RECOGE TU PAQUETE

SÁBADO 20 DE MAYO 2017

**8:00 a.m. – 3:00 p.m. Recoge tu paquete:** Calle 3 ote., entre el Zócalo de Puebla y la Catedral

## BUEN DÍA / DÍA DEL EVENTO

DOMINGO 21 DE MAYO 2017

### ¡ARRANQUES DE COMPETENCIA!

**Arrancamos 07:00 la distancia de 10k por lo que te recomendamos llegar al menos una hora antes.**

**Lugar:** Zócalo de Puebla

**Arranque Categorías Infantiles.** Deberas localizar la carpa de “Zona Infantil” ubicada sobre el parque del Zócalo frente al hotel Royalty. Ahí te prepararás para tu arranque, espera a que el personal de **Asdeporte** te indique el momento de la carrera.

## DÍA PREVIO A LA COMPETENCIA – SÁBADO 20 DE MAYO 2017

- No consumas alimentos a los que no estés acostumbrado; procura descansar y dormir bien la noche anterior al evento.
- Lee cuidadosamente la guía de atleta 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 COMPETENCIA – DOMINGO 21 DE MAYO 2017

- Escoge ropa cómoda para correr, tenis, playera del evento, short, gorra, etc.  
**Procura no usar tenis nuevos.**
- Coloca tu número al frente de la playera del evento o en 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.

**2Digital** te tomará fotografías durante la carrera y al cruzar la meta, no olvides buscarla posteriormente en la página web y Facebook.

**Líder en Tiempos y Resultados**, utiliza lo último en tecnología para el cronometraje de tiempos parciales y totales.

[www.tyr.com.mx](http://www.tyr.com.mx)



## ESTACIONAMIENTO

Te recomendamos dejar tu auto en alguno de los estacionamientos públicos ubicados en las calles Av. 5 Pte., 5 Nte., 3 Nte., caminar al arranque ubicado en la Av. Reforma. Si vienes en transporte público bájate en la calle Const. de 1917 y camina en línea recta sobre Av. Reforma para el arranque.

## GUARDARROPA

El guardarropa estará ubicado al centro del parque del Zócalo de Puebla, a un costado de la fuente central.

## ZONA DE ARRANQUE Y PRE CALENTAMIENTO

**Lugar:** Zócalo de Puebla

- **Ningún atleta podrá calentar delante de la línea de arranque. Hacerlo es motivo de descalificación.**

## HORARIO DE ARRANQUE

- El calentamiento será a las 6:45 a.m.
- El arranque será a las 7:00 a.m. en punto. Tenemos tres bloques, estos los puedes identificar de acuerdo al color del brazalete que te entregaremos el sábado.

## DESCRIPCIÓN DE RUTA

La carrera de 10k, arranca en el Zócalo de Puebla, pasando por las calles 4 norte, 16 Ote, y tomando la 2 norte, subiendo hacia la zona histórica de Los Fuertes, una vez ahí pon atención a los señalamientos de retornos para no perderte en el circuito interior de los Fuertes, salimos de los Fuertes para regresar hacia abajo por la 2 norte hacia nuestro punto de arranque, ya que la meta es en Av. Reforma.

Tenemos dos ambulancias una en la zona del Zócalo de Puebla y otra en la zona de los fuertes, a lo largo de la ruta si tienes algún problema estarán paramédicos, voluntarios y personal de ruta de Asdeporte para auxiliarte, solo pégate a la banqueta, detente y pide ayuda.



Correr es un deporte de alto impacto, y los corredores son blanco fácil para lesiones.

**La YOGA** es la disciplina ideal para completar tu entrenamiento:

### **Físicamente:**

- Ayuda a cuidar tu postura.
- Aumenta tu flexibilidad.
- Te da agilidad y ligereza al correr.
- Ayuda a recuperarte.
- Mejora tu respiración.

### **Mentalmente:**

- Ayuda a controlar tus emociones.
- Mejora tu concentración
- Ayuda a calmar el dolor.
- Te da calma.
- Reduce tu estrés.





## CATEGORÍAS INFANTILES

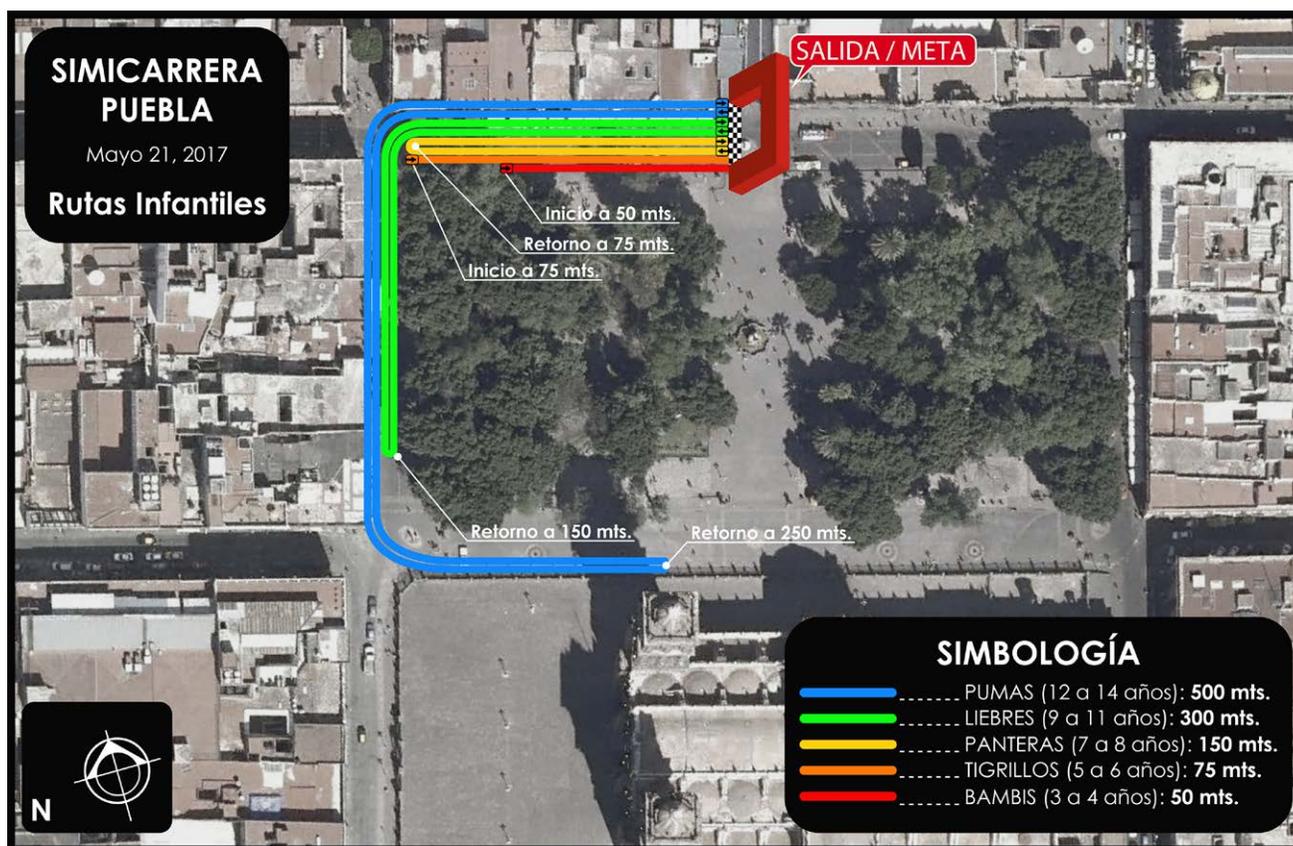
Las categorías infantiles, tienen arranques en distintas posiciones del Zócalo de Puebla, pero no te preocupes a continuación detallamos el orden en que Papá, Mamá y corredor deben de participar:

**Mamá y Papá.-** Deberás localizar la carpa de **Zona Infantil** ubicada sobre la explanada del Zócalo de Puebla frente al hotel Royalty, ahí nos entregas a tu hijo, identifica el corral según la categoría, estos estarán señalados por colores, una vez ahí nosotros nos hacemos cargo de llevarlo a su arranque, supervisar su carrera, cruzarlo a la meta y regresarlo a la carpa donde lo dejaste, ahí mismo te lo regresamos siendo todo un ganador.

**Corredor.-** Bienvenido a tu Simi Carrera Infantil, una vez que estés en los corrales de arranque haz caso en todo momento a las indicaciones del personal de Asdeporte, diviértete, corre y si tienes algún problema, dolor o quieres platicarnos tu experiencia, pide ayuda a los voluntarios.

- **MUY IMPORTANTE NO OLVIDES PONERTE EL BRAZALETE IGUAL AL DE TU HIJO QUE TE ENTREGAMOS EL SÁBADO, DE LO CONTRARIO NO PODEMOS ENTREGAR NINGUN NIÑO SIN BRAZALETE DE ADULTO Y ESTARÁ DESCALIFICADO.**
- **NINGÚN PAPÁ ESTA AUTORIZADO A CORRER EN LA RUTA, PODEMOS OCASIONAR UN ACCIDENTE, POR FAVOR RESPETA LAS VALLAS Y SEÑALAMIENTOS.**
- **SI TU HIJO(A) RESULTA GANADOR DE SU CATEGORIA LE COLOCAREMOS UN GAFETE DISTINTIVO. ESTO SIGNIFICA QUE DEBERAS ESTAR ATENTO A LA PREMIACIÓN Y LLEVAR A TU NIÑO POR SU TROFEO.**

## MAPA RUTAS INFANTILES





## ABASTECIMIENTO

Estarán localizados abastos de agua ubicados en los kilómetros 2.5, 5, y 7.5.

- Hidrátate periódicamente, no sólo cuando tengas sed.
- Si te sientes mal, **no dudes en solicitar ayuda al personal del comité organizador.**

## ÁREA DE RECUPERACIÓN

Después de cruzar la línea de meta deberás seguir caminando. Encontrarás estaciones donde recibirás agua, isotónico, fruta, y medalla de finalista, al salir no olvides pasar al baño y a tu sesión de Yoga para estirar los músculos.

- **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.**

## PREMIACIÓN

- La premiación de adultos de la ruta de 10k se llevará a cabo aproximadamente a las 09:30 h, checa los resultados en la mampara para saber si ganaste tu categoría. Cualquier aclaración dirígete a los jueces o al personal de Asdeporte.
- La premiación infantil se realizará al terminar la última categoría de correr, los niños que tengan gafete de ganador deberán acudir al podium.

**El podium de ganadores estará a un costado de la fuente central del Zócalo de Puebla.**

**¡Te esperamos!**

## PÚBLICO

- Todo el público podrá observar la carrera en las banquetas, y la zona de arranque, meta y premiación se puede observar perfectamente sobre la explanada del Zócalo de Puebla.

## LISTADO IMPORTANTE

Esta lista te ayudará a recordar las cosas que necesitas para la carrera. Puedes marcar aquellas que ya tengas y así ver qué te falta.

### OBLIGATORIO

- NÚMERO
- CHIP
- PLAYERA CONMEMORATIVA
- BRAZALETE DE ARRANQUE

### OPCIONAL

- RELOJ
- LENTES
- NADA DE VALOR
- DINERO (cambio)



## ¡FELICIDADES POR TERMINAR LA COMPETENCIA!

AGRADECEMOS EL APOYO BRINDADO POR:

- FARMACIAS SIMILARES
- FUNDACIÓN BEST
- PROAN A.C.
- GOBIERNO DEL ESTADO DE PUEBLA
- MUNICIPIO DE PUEBLA
- GERENCIA DEL ZÓCALO DE PUEBLA
- GERENCIA DE PARQUES Y CONVENCIONES DE PUEBLA
- ASOC. DE ATLETISMO DE PUEBLA

## MUCHAS GRACIAS A TODOS NUESTROS PATROCINADORES



#20AñosDe



**FARMACIAS SIMILARES**  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

