

f Simi Carrera

@simicarreras

#PorUnaNiñezSinHambre



Un paso tuyo,
un plato para ellos

21 mayo 2017
7:00 am

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



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



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:

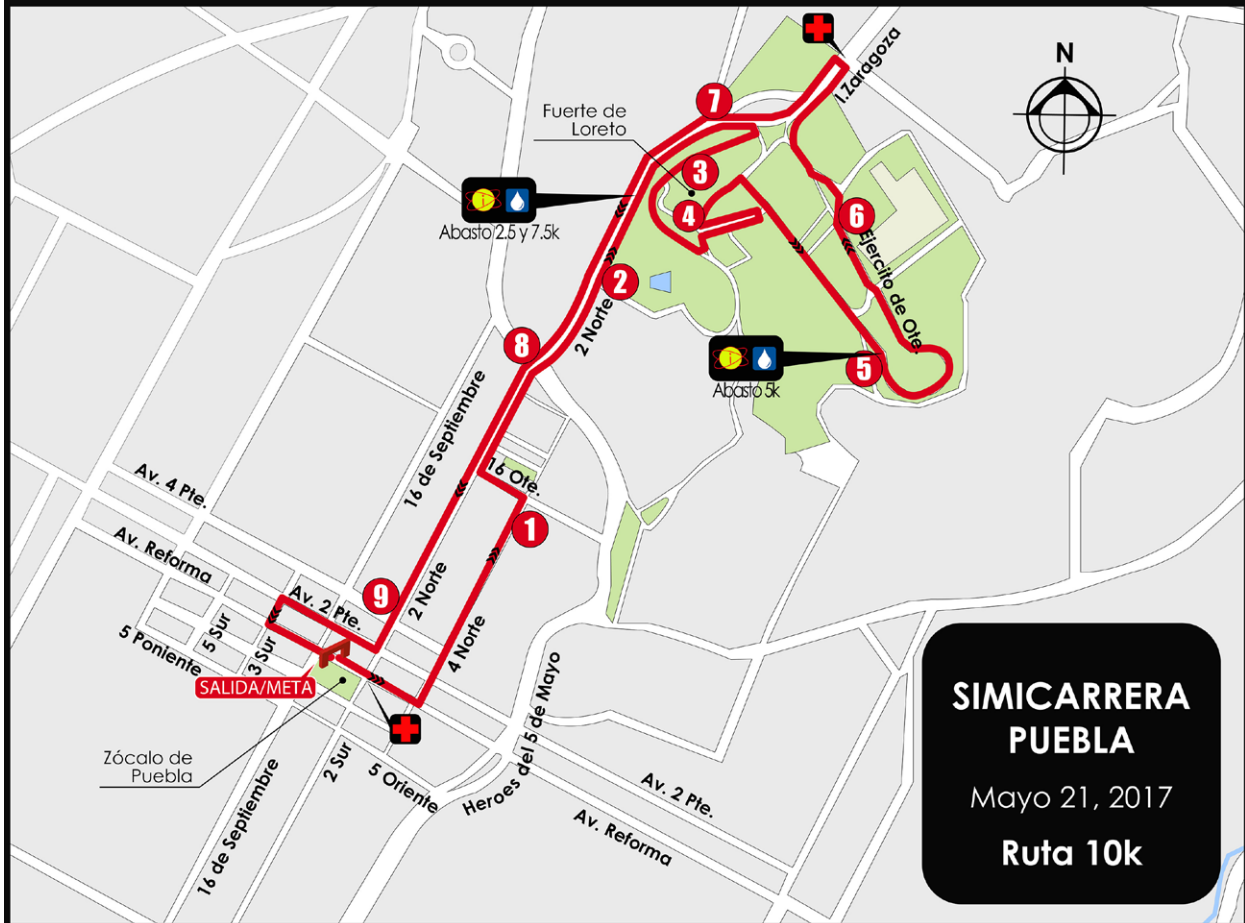
- Ayuda a cuidar tu postura.
- Aumenta tu flexibilidad.
- Te da agilidad y ligereza al correr.
- Ayuda a recuperarte.
- Mejora tu respiración.

Mentalmente:

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



MAPA DE RUTA 10k



ALTIMETRÍA





CATEGORÍAS INFANTILES

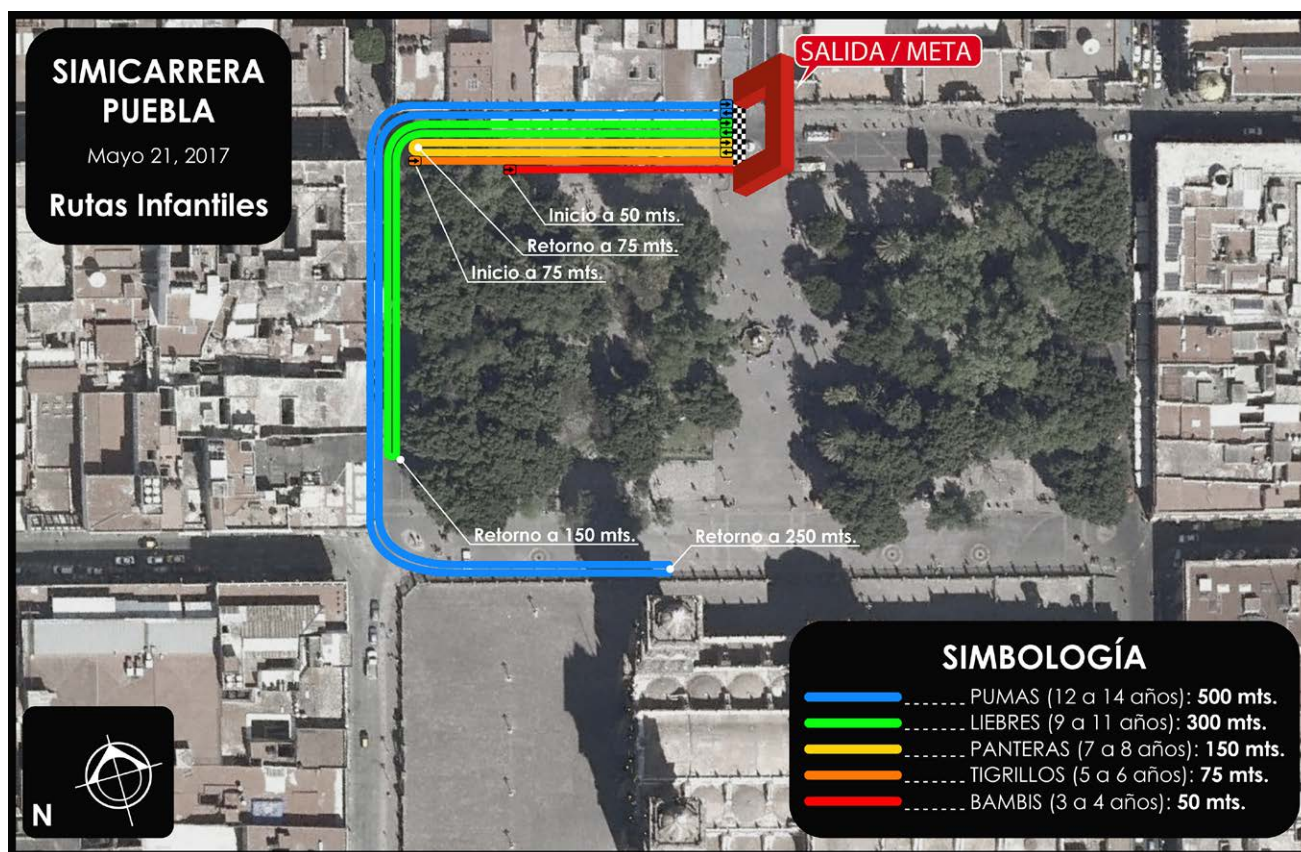
Las categorías infantiles, tienen arranques en distintas posiciones del Zócalo de Puebla, pero no te preocupes a continuación detallamos el orden en que Papá, Mamá y corredor deben de participar:

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



BBVA Bancomer



#20AñosDe



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

