



THE ELEMENTS RUN SERIES

**TUNE UP**

 **BANORTE**

**AGUA**

**5/10/15K**

**MONTERREY**

**JUNIO 18**

 **BANORTE**

  
INOVASPORT





**ESPN**

e.pura



# GUÍA DEL ATLETA

Estimado competidor: te damos la más cordial bienvenida a la carrera **TUNE UP BANORTE FATHER'S DAY 2017**. Lee cuidadosamente esta guía que te servirá para que vivas al máximo esta gran experiencia. Sigue las indicaciones del comité organizador. Cualquier duda que tengas, la resolveremos con mucho gusto.

## • Documentos que llevar

Cada corredor 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, los días de la entrega de paquetes. **Está prohibido recoger paquetes que no sean tuyos.**

## • 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, acude al módulo de confirmación de identificación donde se sacará una fotografía a tus documentos.

**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) CHECA TU CHIP.** Es importante que verifiques tus datos en este punto.

## PRONÓSTICO



Sale el sol  
7:18 a.m.

**31°C** Max.

**20°C** Mín.

## TOMA NOTA

### ENTREGA DE PAQUETES

**Lugar:** INNOVASPORT SAN PEDRO

**Fecha:** sábado 17 de Junio.

**Horario:** 9:30 a.m. a 4:00 p.m.

### ¡ARRANQUES DE COMPETENCIA!

**Domingo 18 de Junio.**

**7:30 a.m. – 15 k.**

**7:45 a.m. – 5k. y 10k.**

**Lugar:** Av. Alfonso Reyes y Francisco Villa, Valle Poniente, Sta. Catarina Nuevo León, frente al Soriana.

## MODALIDADES

**5k, 10k y 15k.**





# GUÍA DEL ATLETA



**2DIGITAL** te tomará fotografías durante el evento.

Adquiere en:  
**www.asdeporte.com**



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

**www.tyr.com.mx**

## • Buen día / Buena tarde

### RECOGE TU PAQUETE

**Sábado 17 de Junio**

9:30 a.m. – 4:00 p.m. **Centro Comercial Plaza San Pedro, Humberto Lobo No. 520, del Valle, ciudad San Pedro.**

## • Buen día

### DÍA DEL EVENTO

**Domingo 18 Junio**

7:10 a.m. – 7:25 a.m. **Calentamiento.**

7:30 a.m. **Arranque de la carrera 15 k.**

7:45 a.m. **Arranque de la carrera 5k y 10k.**

## • Para llegar al evento

Podrás ingresar a Valle Poniente hasta las 7:00 a.m., llegando por Av. Lázaro Cardenas o por la Av. Maria Izquierdo.

## • Estacionamientos día del evento

**Domingo 18 de Junio**

Los estacionamientos aledaños al punto de salida y meta

### 1.- UDEM Universidad de Monterrey

Calle Jose Calderón entre Morones Prieto y Prolongacion Alfonso Reyes, Santa Catarina.

EL SERVICIO DE ESTACIONAMIENTO SERÁ GRATUITO Y QUEDA Estrictamente PROHIBIDO EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y/O CUALQUIER ENERVANTE DENTRO DE LAS INSTALACIONES DE LA UDEM. LA UDEM ASÍ COMO EL COMITÉ ORGANIZADOR NO SE HACE RESPONSABLE POR DAÑOS Ó ROBOS PARCIAL O TOTAL DE SU VEHÍCULO.

### 2.- Estacionamiento Municipal

Av. Morones Prieto a la altura del Km 7 de la distancia de 1.5K  
Al frente de la entrada Valle Poniente, Prolongación Alfonso Reyes.





# GUÍA DEL ATLETA

## MAPA ESTACIOAMIENTOS



QUEDA PROHIBIDO ESTACIONARSE SOBRE LA RUTA DE LA CARRERA. HABRÁ OPERATIVO DE GRÚAS.

RECOMENDAMOS ASISTIR EN GRUPOS O CON AMIGOS EN EL MISMO AUTOMÓVIL O MEJOR AÚN UTILIZAR EL SERVICIO DE TRANSPORTE PÚBLICO.



# GUÍA DEL ATLETA

## • Bloques de salida

El brazalete será asignado de acuerdo a tu distancia para completar el recorrido.

**Los corredores podrán ingresar a los bloques a las 7:10 a.m.**

Localiza el acceso al bloque de acuerdo al color del brazalete y tu distancia 5k, 10k y 15k.

No habrá cambios de bloque el día de la carrera.

## • Guardarropa

En la zona del evento encontrarás un guardarropa, donde podrás entregar tus prendas dentro de una bolsa (nada de valor). Este servicio estará disponible a partir de las 6:30 a.m. y hasta las 10:30 a.m. **El comité organizador no se hace responsable por los objetos depositados en las bolsas.** Recomendamos ampliamente y en especial **NO depositar teléfonos, iPod's, cámaras fotográficas, aparatos electrónicos, relojes, lentes, etc.**

Al término de la competencia, deberás recoger tu bolsa. El guardarropa se ubicará en la zona del evento.

## • Abastecimiento en la ruta

En el kilómetro 2 habrá AGUA, en el kilómetro 4k, 8, 10, 12 Y 14 habrá AGUA E ISOTÓNICO.

## • Área de recuperación

Al pasar la meta, todos los atletas recibirán agua, bebidas isotónicas, fruta y una medalla de finalista (es muy importante que busquen el módulo correspondiente, ya que no se entregarán o enviarán después de este momento). Deberás seguir caminando de frente hasta salir de la zona de recuperación. Es indispensable portar tu número de competidor durante el evento, el cual se entregará en tu paquete el día del registro.

## • Apoyo médico

Habrà una **ambulancia en tres puestos de abastecimiento y un técnico de urgencias médicas** para brindar asistencia médica en caso de que alguno de los competidores la requiera.

## • Tiempos límite para la carrera

El tiempo límite oficial para completar la ruta es de **2 horas con 10 minutos para la distancia de 10k y 15k, y 50 min. para la distancia de 5km (90 min/km).** Habrá una barredora detrás del último competidor, la cual avanzará a la velocidad del paso límite oficial. Si algún participante se rezaga detrás de la barredora, será recogido y se le acercará a los últimos corredores (en dicho caso, este competidor será descalificado). El tiempo límite será estrictamente vigilado, ya que las calles de la ciudad deberán reabrirse a la circulación en el horario establecido.



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

**La YOGA** es la disciplina ideal para completarte 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.

**TOMA LA ACTIVACIÓN EL DÍA DEL EVENTO A PARTIR DE LAS 7:50 a.m.**

A un costado de la Zona de recuperación, cada 20 minutos.

## • Objetos perdidos

Te recomendamos marcar con tu nombre y tu número de competidor todos tus artículos y estar siempre al pendiente de ellos, ya que el comité organizador de la Carrera TUNE UP BANORTE Father's Day no se hace responsable por artículos perdidos.

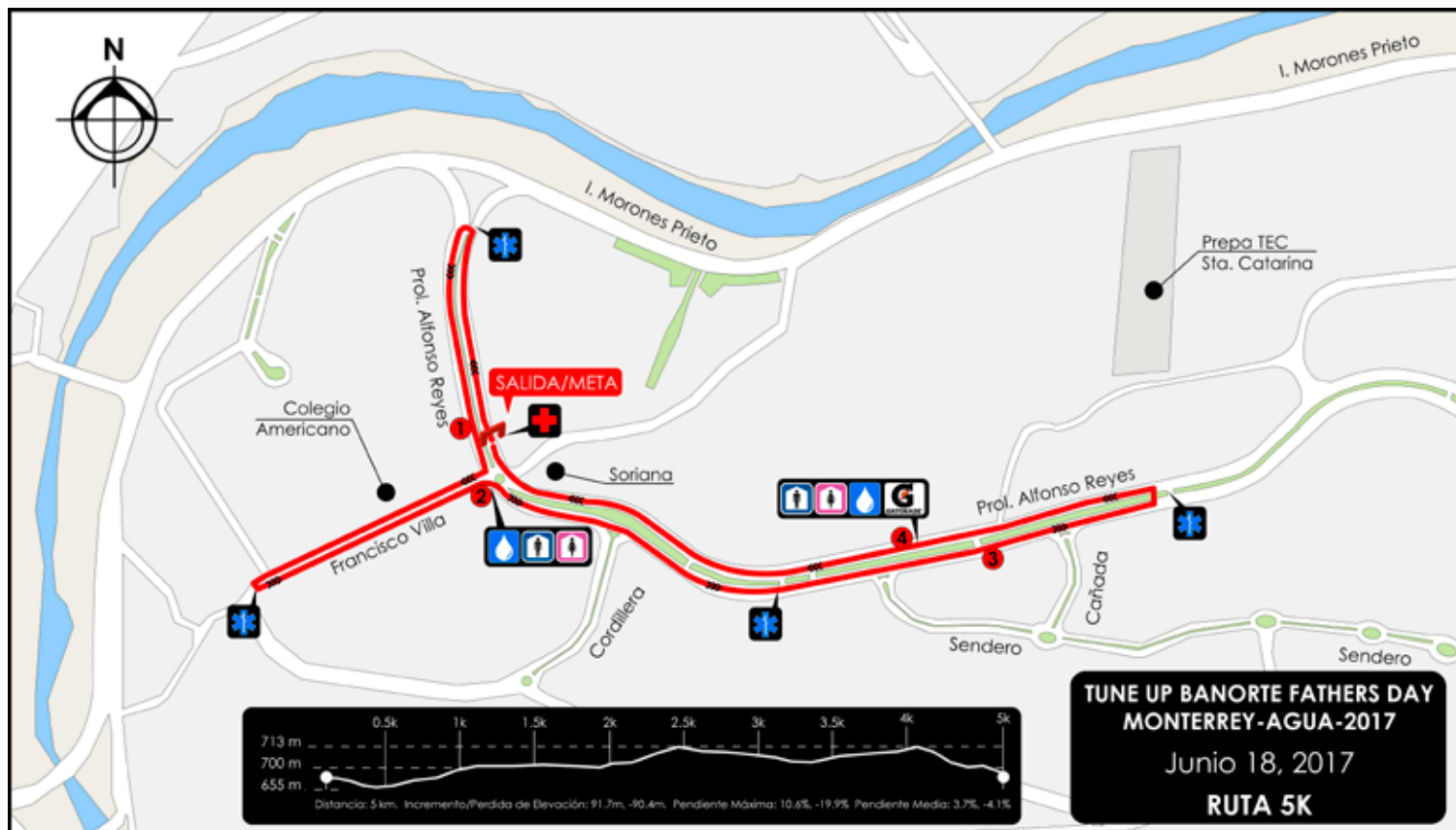
## • Recomendaciones para la competencia

- No se recomienda usar calzado nuevo.
- Tu número de competidor deberá ser colocado en un lugar visible enfrente a la altura del pecho.
- Si necesitas ayuda durante la carrera, solicítala a los integrantes del staff o al personal del comité organizador. Cualquier atleta que requiera ayuda, voluntaria o involuntariamente, será retirado de la competencia y no podrá continuar.
- Además, ningún corredor podrá continuar si requiere de atención médica.

# AS|+

Si eres suscriptor de ASMAS.MX, ingresa a esta plataforma con un mínimo de 5 días anteriores a la celebración de la carrera y solicita tu beneficio "Recoge tu paquete el día del evento" en el stand de ASMAS.MX.

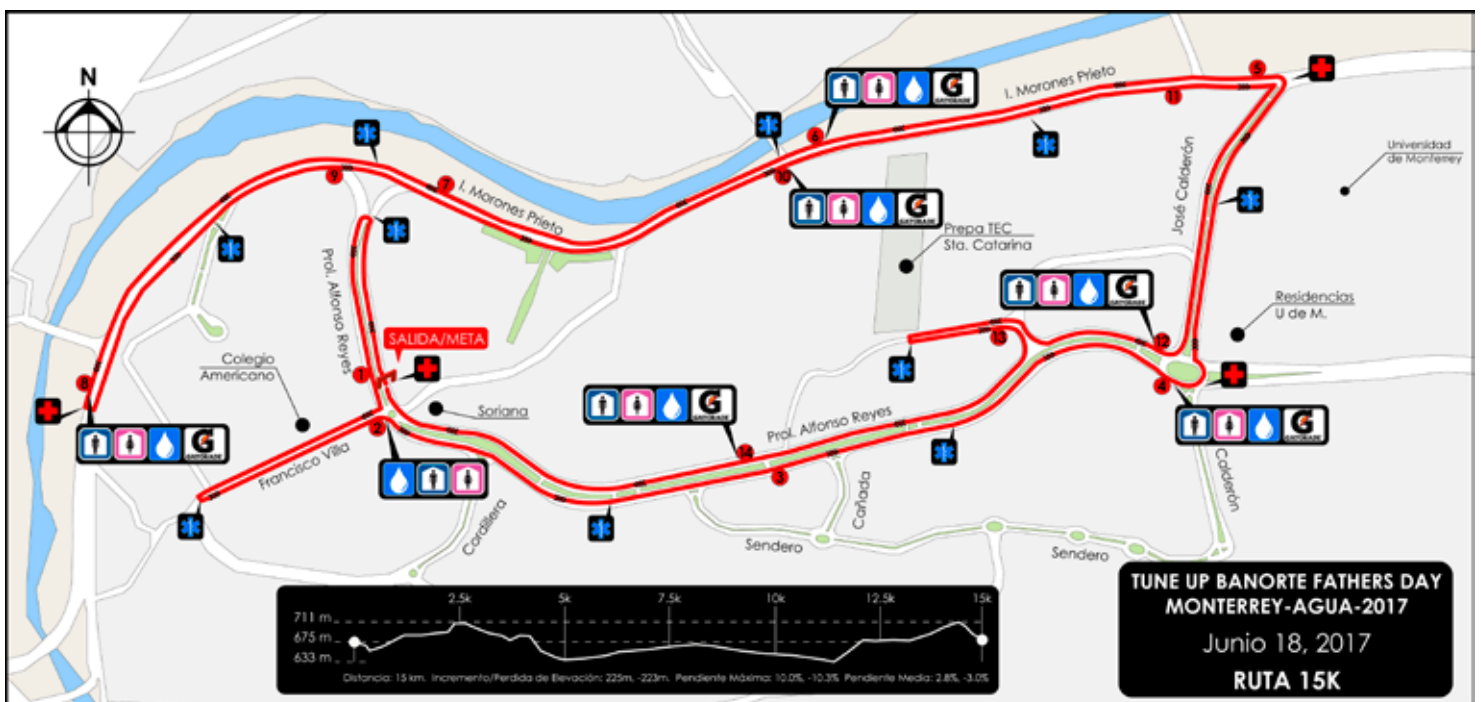
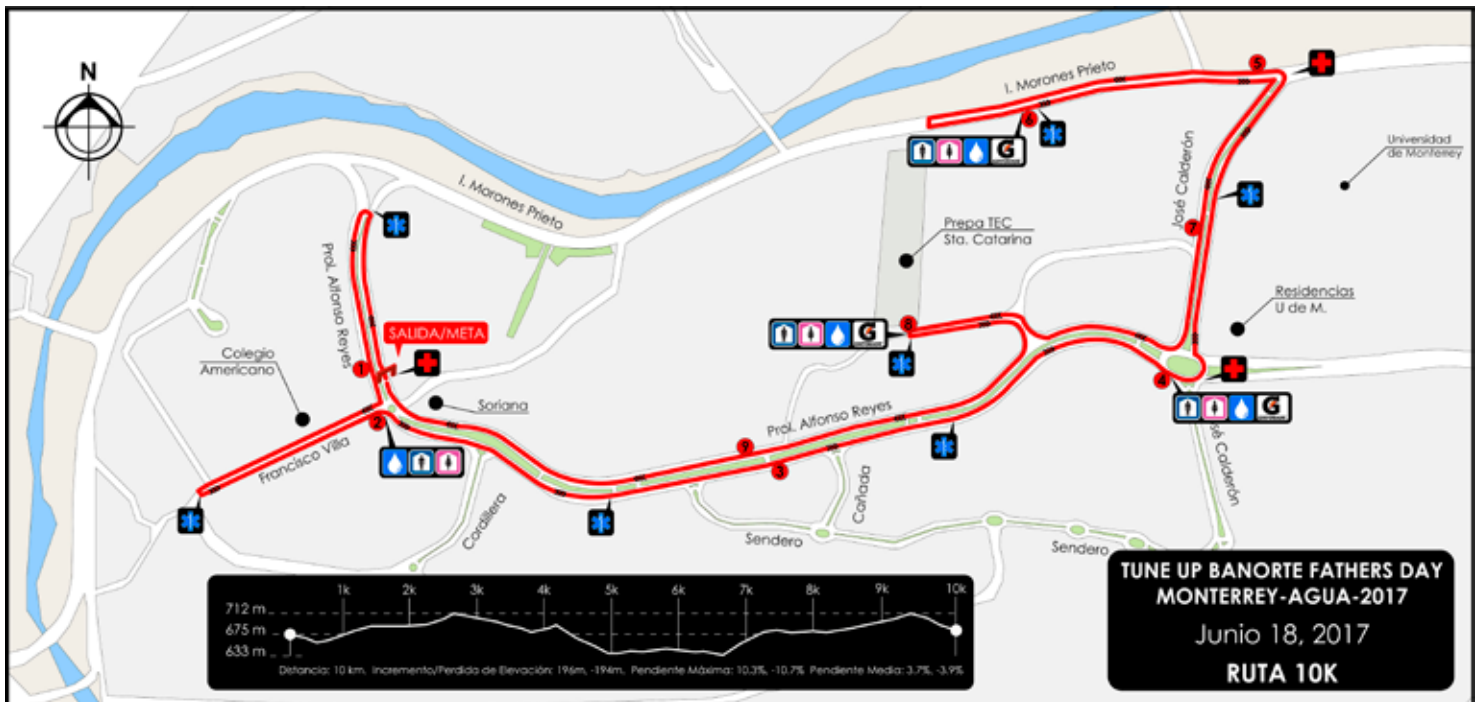
## ruta 5K





# GUÍA DEL ATLETA

## Rutas 10K y 15K





# GUÍA DEL ATLETA

## AGRADECIMIENTOS:

Municipio de San Pedro  
Tránsito Municipal de Santa Catarina



Y en general a todos aquellos que apoyan la realización de este evento, ya que sin su participación, no sería posible.