

**21 PAÍSES,  
UNA SOLA META  
#RUNWITHUS**



Powered by 



# GUÍA DE ATLETA

**3K**

**5K**

**10K**

## 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, los días de la entrega de paquetes. **ESTÁ PROHIBIDO RECOGER PAQUETES QUE NO SEAN SUYOS.**

## PARA RECOGER TU PAQUETE

- 1) **FIRMA DE EXONERACIÓN.** La tuya y la de tu hijo, según sea el caso.
- 2) **IDENTIFICACIÓN ORIGINAL.** Si no traes contigo una copia por ambos lados de tu credencial de elector/INE, en el módulo de exoneraciones tendremos el servicio de escáner.
- 3) **ENTREGA DE PAQUETES.** Pasa a la fila que te corresponda, según tu número de competidor. Entrega tu exoneración firmada y muestra tu identificación original para recoger 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.

## MODALIDADES

- Carrera 5k y 10k
- Caminata 3k

## TOMA NOTA

### REGISTRO

**Lugar:** Parque lineal de la Estrella de Puebla

**Fecha:** Sábado 18 de noviembre 2017

**Horario:** 10:00 hrs – 18:00 hrs

**Dirección:** Blvd. del Niño Poblano 2901, Reserva Territorial Atlitxcáyotl, Centro Comercial Puebla, Puebla.

### EVENTO

**Fecha:** Domingo 19 de noviembre de 2017

**Lugar:** Angelópolis, Puebla

**Horario de salida:** 07:00 hrs

**Salida y meta:** Av. Osa Mayor, junto a la estrella de Puebla



## ESTACIONAMIENTOS ENTREGA DE PAQUETES

TIENES DOS OPCIONES PARA ESTACIONARTE AL IR A RECOGER TU PAQUETE DE COMPETIDOR:

- 1.- Estacionamiento gratuito de la Plaza Milenium
- 2.- Estacionamiento con costo de \$20 pesos frente al café de la estrella de Puebla, a un costado de “La Chilanguita”



## ESTACIONAMIENTO DÍA DEL EVENTO

Para el día de la carrera podrás estacionarte en la Plaza Milenium sin costo, unos metros adelante sobre Osa Mayor encontraras los carriles de arranque.



AV. OSA MAYOR, JUNTO A LA ESTRELLA DE PUEBLA

19 DE NOVIEMBRE 2017

## PARA LLEGAR EN TRANSPORTE PÚBLICO

**Si tomas el transporte público tienes dos opciones;**

1. Tomar la ruta 36 saliendo de la Central de Autobuses de Puebla (CAPU)
2. Desde el Centro Histórico tomar la ruta 29, en la calle 11 Poniente esquina 16 de septiembre, o la ruta IUSA en la esquina de las calles 8 Pte. y 11 Norte.

## ZONA DE SALIDA:

El arranque será sobre Osa Mayor justo a la altura de la estrella de Puebla

## BLOQUES DE SALIDA (HORARIOS Y ESPECIFICACIONES):

El arranque de la distancia de 10k es a las 07:00 hrs

La distancia de 5k arrancará a las 07:10 hrs

La Caminata recreativa de 3k arranca a las 08:20 hrs

## ABASTECIMIENTOS:

**CAMINATA DE 3KM.-** Abasto de Agua Ciel y Powerade al cruzar la meta

**CARRERA DE 5KM.-** Abasto Agua Ciel en el km 2.5, y Abasto de Agua Ciel y Powerade al cruzar la meta.

**CARRERA DE 10KM.-** Agua Ciel en los km 2.5, y 7.5 y Abasto de Agua Ciel y Powerade al en el km 5 y al cruzar la meta.



2DIGITAL

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



TYR  
TIEMPOS Y RESULTADOS

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)



runYoga

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:

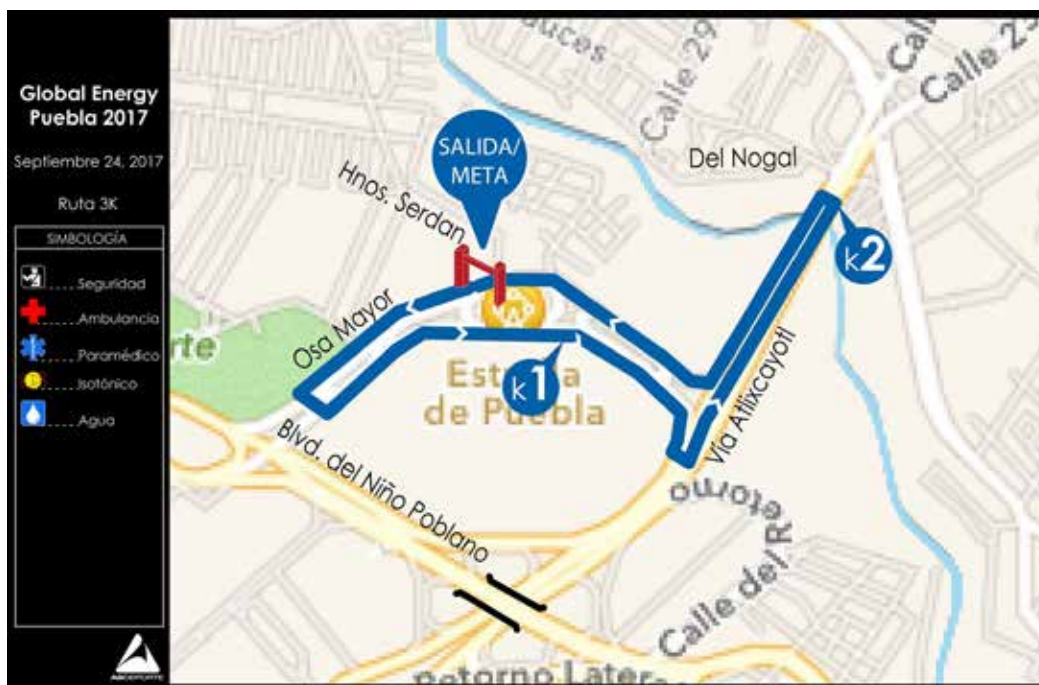
- Ayuda a controlar tus emociones.
- Mejora tu concentración
- Ayuda a calmar el dolor.
- Te da calma.
- Reduce tu estrés.

## RUTAS

### DESCRIPCIÓN DE RUTAS:

**Global Energy de Bimbo 2016** llega por primera vez a Puebla, la carrera más impactante de la historia te hará vibrar al ser un solo con el mundo. Nuestro recorrido pasa por los edificios más emblemáticos de la Angelópolis moderna, Arrancas bajo la estrella de Puebla, correrás por la Univ. Iberoamericana, por la BUAP, un sin número de comercios te verán recorrer cada km, de vuelta a la meta Plaza Angelópolis y Plaza Milenium te dan la bienvenida.

## MAPA DE RUTA 3K



## MAPA DE RUTA 5K



## 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)

## MAPA DE RUTA 10K



## ¡FELICIDADES POR TERMINAR LA COMPETENCIA!

