



GUÍA DEL ATLETA

<p>THE ELEMENTS RUN SERIES</p> <h2>TUNE UP</h2> <p> BANORTE</p>	<h2>FUEGO</h2> <hr/> <p>15 / 26K CHAPULTEPEC SEPTIEMBRE 17</p>
---	---

 **BANORTE**





CENTRO DE ACOPIO

Te recordamos que el viernes 15, sábado 16 y domingo 17 de septiembre se recibirán viveres, ropa y medicamentos en la entrega de paquetes y carrera TUNE UP Banorte Chapultepec Fuego, para los afectados por el sismo del pasado 7 de septiembre.

► **Viernes 15 de septiembre:**

Entrega de paquetes de TUNE UP Banorte Chapultepec Fuego (Innovasport Polanco) (11:00 a 18:00 hrs)

► **Sábado 16 de septiembre:**

Entrega de paquetes de TUNE UP Banorte Chapultepec Fuego (Innovasport Polanco) (9:00 a 17:00 hrs)

► **Domingo 17 de septiembre:**

Carpa de acopio junto al guardarropa del TUNE UP Banorte Chapultepec Fuego (6:00 a 11:00 hrs)



Ropa limpia

(doblada,
no en bultos)

Medicamentos

(no caducos)

Alimentos

Atún
Sardinas
Frijoles
Arroz en bolsa
Lenteja
Sopa de pasta
Chiles enlatados
Consomé de pollo en polvo
Verduras enlatadas
Sal
Mayonesa
Aceite para cocinar
Café soluble
Azúcar
Mermelada
Chocolate en polvo
Galletas (saladas o dulces)

Higiene Personal

Papel higiénico
Toallas femeninas
Cepillo dental
Pasta dental
Shampoo
Jabón de pastilla
Rastrillos

Higiene del hogar

Jabón en polvo
Escobas
Cepillos
Jaladores
Jergas
Franelas
Cubetas

GUÍA DEL ATLETA

El fuego es un elemento esencial en la vida del ser humano. En todos los grupos étnicos ha tenido una fuerte conexión con los hombres. Los antiguos griegos explican la presencia del fuego en la tierra con la historia del personaje mítico Prometeo, quien roba el fuego a los dioses para compartirlo con los humanos.

El fuego en el deporte

La llama Olímpica, es un símbolo que caracteriza a los Juegos Olímpicos, en donde se conmemora el robo del fuego de los hombres a los dioses. Los orígenes se remontan a Grecia, en donde se mantenía el fuego prendido en las sedes de los Juegos Olímpicos Antiguos.

**¡Así que prende tu vida de energía y ejercicio!
¡Nos vemos en la meta, no aflojes!**

Registro (2 días)

Lugar: INNOVASPORT POLANCO

Fechas:

Viernes 15 de septiembre de 2017

Horario: 11:00 a.m. a 6:00 p.m.

Sábado 16 de septiembre de 2017.

Horario: 9:00 a.m. a 5:00 p.m.

Dirección: Calle Horacio #203, entre calles Suderman y Taine, Colonia Polanco, Delegación, Miguel Hidalgo, 11560 Ciudad de México.

IMPORTANTE: La entrega de paquetes es **PERSONAL**. Está prohibido recoger paquetes que no sean tuyos. 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.

PRONÓSTICO



Sale el sol
7:23 a.m.

23°C Max.

12°C Mín.

18 km/h.

MODALIDADES

15 Km y 26 Km
(8 Mi y 16 Mi)

Para recoger tu paquete

1) FIRMA DE EXONERACIÓN. En este módulo te entregarán el formato que deberás firmar para participar.

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, el cual contiene número de competidor y chip.

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. Acude en caso de dudas respecto a tu registro con el personal de TYR.

6) CHECA TU CHIP. Es importante que verifiques tus datos en este módulo.

BANORTE

INNOVASPORT

BIMBO

PRONÓSTICOS

ESPN

CDMX
CIUDAD DE MÉXICO

e.pura

GUÍA DEL ATLETA

Día previo a la competencia

SÁBADO 16 DE SEPTIEMBRE

En tu alimentación, aumenta el porcentaje de carbohidratos e **HIDRÁTATE MUY BIEN**. No consumes alimentos a los que no estés acostumbrado, descansa y procura dormir bien la noche anterior al evento. Lee cuidadosamente este documento y si tienes alguna duda, pregunta al personal de la organización.



2DIGITAL te tomará fotografías durante el evento.

Adquiere en:
www.asdeporte.com

Competencia

DOMINGO 17 DE SEPTIEMBRE

6:30 a.m. Inicio del calentamiento para ambas distancias 15 y 26 km.
6:45 a.m. Finaliza calentamiento para ambas distancias 15 y 26 km.
6:46 a.m. Ceremonia de encendido de pebetero.
6:55 a.m. Los competidores deberán estar listos en su bloque de salida.
6:57- 6:59 a.m. Se compactará el bloque de ambas distancias para esperar el disparo de salida.
7:00 a.m. Disparo de salida de ambas distancias 15 y 26 km.
10:30 a.m. FINALIZA OFICIALMENTE LA COMPETENCIA.

NOTA IMPORTANTE:

Los horarios están sujetos a cambios, favor de consultar las actualizaciones en la página de internet del evento.

Escoge ropa cómoda tenis, playera del evento, short, gorra, etc. Procura no usar zapatos nuevos. Coloca tu número al frente de la playera. Ve al baño antes de salir de tu casa.



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

www.tyr.com.mx

Guardarropa

Encontrarás una carpa de guardarropa, paralelo de los bloques de salida, donde podrás dejar tus pertenencias (nada de valor). El comité organizador no se hace responsable por objetos de valor. Al término de tu competencia, podrás pasar a recoger tus pertenencias.

Estacionamiento

Te recomendamos estacionarte en:

- Estacionamiento Público en Campos Elíseos.

Nota: El comité organizador, no se hace responsable por robo parcial o total de los vehículos.

GUÍA DEL ATLETA

Rutas



Competencia

Bloques de salida

En el registro se te hará entrega de un brazalete, para identificar tu tiempo estimado (el cual anotaste al momento de inscribirte) y así designarte un bloque de salida.

El arranque será con **un solo disparo para ambas distancias, 15 y 26 km**, por lo que deberás estar dentro de tu bloque a más tardar a las 6:40 am.

Arranque para ambas distancias 7:00 am.

Bloques:

• Bloque 1 (color rojo):

Tiempo estimado para 15K: Menos de 50 minutos.

Tiempo estimado para 26K: Menos de 1:25 horas.

• Bloque 2 (color gris):

Tiempo estimado para 15K: Menos de 1:00 h.

Tiempo estimado para 26K: Menos de 1:45 h.

• Bloque 3 (color naranja):

Tiempo estimado para 15K: Menos de 1:15 h.

Tiempo estimado para 26K: Menos de 2:10 h.

• Bloque 4 (color amarillo):

Tiempo estimado para 15K: Menos de 1:30 h.

Tiempo estimado para 26K: Menos de 2:36 h.

• Bloque 5 (color verde):

Tiempo estimado para 15K: competidores que correrán en más de 1:31 h.

Tiempo estimado para 26K: competidores que correrán en más de 2:37 h.

Información médica

- Deshidratación. Los atletas deben ingerir una cantidad adecuada de fluidos, antes y durante la competencia. La deshidratación puede causar cólicos, dolores musculares o deterioro en el rendimiento. Se recomienda que se hidraten con lo que les ha funcionado durante los entrenamientos.
- Uso de suero o fluidos intravenosos. Es probable que algunos competidores requieran de ayuda médica al llegar a la línea de meta y necesiten la administración de algún fluido o suero.
- Ningún familiar o amigo tendrá autorización de pasar al área médica.

El comité organizador desea ver terminar a todos sin ningún problema de salud, por lo que les recomendamos seguir todas las instrucciones de los jueces y usar los puestos de abastecimiento. Su seguridad es nuestra prioridad.



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

TOMA LA ACTIVACIÓN EL DÍA DEL EVENTO A PARTIR DE LAS 8:00 a.m.

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



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 y fila express" en el stand de ASMAS.MX.



GUÍA DEL ATLETA

Puestos de abastecimiento

Habrán 7 abastecimientos durante la carrera y uno en la zona de recuperación. En estos recibirás agua, Gatorade, asistencia del staff y servicio médico si lo requieres.

Baños

Los encontrarás en el área de arranque y durante el recorrido.

Área de recuperación

Al llegar a la meta, deberás seguir caminando de frente hasta llegar a la zona de recuperación, la cual cuenta con un área médica. Ahí también habrá Gatorade, agua, hielo y fruta.

Objetos perdidos

Te recomendamos marcar con nombre y número de competidor todos tus artículos y estar siempre al pendiente de ellos, ya que el comité organizador del **Tune Up Chapultepec** no se hace responsable por artículos perdidos.

Premiación

Trofeos para los primeros tres lugares de cada categoría. Será en la zona de meta, a partir de las 10:30 a.m.

GUÍA DEL ATLETA

AGRADECIMIENTOS

- Instituto del Deporte del Distrito Federal
 - Secretaría del Medio Ambiente
 - Bosque de Chapultepec
 - Delegación Miguel Hidalgo
- Federación Mexicana de Atletismo
 - Delegación Cuauhtémoc
- Secretaría de Seguridad Pública
- Dirección General del Gobierno Central
 - Bosque de Chapultepec

Y EN GENERAL A TODOS AQUELLOS QUE APOYAN LA REALIZACIÓN DE ESTE EVENTO, YA QUE SIN SU PARTICIPACIÓN, NO SERÍA POSIBLE.

