



## ½ Marathon & 10K

Final Information

29<sup>th</sup> April 2018

### UN VISTAZO AL FIN DE SEMANA

#### EXPO SALUD Y BIENESTAR:

VIERNES 27 DE ABRIL  
12:00 PM – 8:00 PM

SABADO 28 DE ABRIL  
9:00 AM – 4:00 PM

CENTRO CULTURAL Y DE  
CONVENCIONES OAXACA  
(CCCO - CIUDAD DE LAS  
CANTERAS).  
Av. Lázaro Cárdenas s/n,  
Col. El Bajío, Santa Lucía del  
Camino, C.P. 71240, Oaxaca, Oax.,  
México.

**EL DIA DE LA CARRERA**  
DOMINGO 29 DE ABRIL

#### INICIO DEL 10K Y ½ MARATÓN:

**ARRANQUE PRIMERA OLEADA:**  
**8:00 PM**

**LUGAR:**  
Calle De Curtidurías s/n  
(Afuera del Polideportivo Venustiano  
Carranza)  
Col. Centro,  
Oaxaca, Oax.,  
México.

**META DEL 10K Y ½ MARATÓN:**  
POLIDEPORTIVO VENUSTIANO  
CARRANZA

Calle De los Derechos Humanos 109,  
Col. Centro, Oaxaca, Oaxaca,  
México.

#### CONCIERTO EN LA META:

Apertura del Polideportivo:  
5:00 PM – 12:00 AM

Inicio concierto principal:  
KINKY – INSPECTOR:  
8:45 - 11:30 PM\*

Premiación Absolutos  
(Solo para 21K): Primeros tres lugares  
varonil y femenil: 9:40 – 10:00 PM\*

***No habrá categoría elite o absolutos  
en la distancia de 10K.***

Premiación categorías por edad de  
10K y Medio Maratón  
(Tres primeros lugares de cada  
categoría en ambas ramas): 10:30 -  
11:00 PM\*

\*Horarios sujetos a cambios



## ½ Marathon & 10K

Final Information

29<sup>th</sup> April 2018

### **BOLETOS PARA CONCIERTO EN META:**

- 1.- La admisión al concierto es para corredores únicamente. (Se entregarán dos boletos a cada corredor durante la expo).
- 2.- Si deseas boletos adicionales para el concierto en la meta, por favor ve al módulo BOLETOS CONCIERTO en la expo y solicítalos. Máximo 2 boletos extra por participante.
- 3.- El acceso a acompañantes con boleto está sujeto al cupo del Polideportivo Venustiano Carranza.
- 4.- Si un corredor es sorprendido utilizando los boletos de manera indebida (reventa), este será sometido a las autoridades y perderá todo derecho de participar en el evento.

### **EXPO SALUD Y BIENESTAR**

Recoge en la expo tu paquete de competidor que incluye: Número con chip para cronometraje, bolsa para el guardarropa (es la misma del kit) y playera conmemorativa. Habrá mercancía del evento en la tienda oficial además de una variedad de expositores de ropa deportiva, tenis, productos de salud y fitness.

### **ENTREGA DE NUMEROS Y PAQUETES DE CORREDOR**

Sigue estos pasos para recoger tu paquete de corredor en la expo:

- 1.- Imprime en casa tu confirmación de inscripción, para obtenerla ve a: <http://www.runrocknroll.com/oaxaca/es/the-races/confirm-entry/>
- 2.- Lleva a la expo tu confirmación de inscripción y tu identificación oficial con fotografía.
- 3.- Llena tu información médica al reverso de tu número de competidor.

### **DEBES RECOGER TU PROPIO NÚMERO DE COMPETIDOR ANTES DE LA CARRERA EN PERSONA.**

### **SIN EXCEPCIONES.**

### **MARCADORES DE PASO "PACERS" (SÓLO PARA 21K)**

El servicio de "pacers" (marcadores de paso), oficiales para el evento es gratuito y está abierto para todos los participantes inscritos a medio maratón.

Acude al módulo "PACERS" en la expo para unirse y recibir tu pacer bib.

Tiempos de Pacers: 1:45, 1:50, 1:55, 2:00, 2:05, 2:10, 2:15 y 2:20



## ½ Marathon & 10K

Final Information

29<sup>th</sup> April 2018

### **COMO LLEGAR A LA EXPO**

#### **ESTACIONAMIENTO:**

El estacionamiento del CCCO se encuentra a tan solo unos pasos de la expo sin embargo tiene capacidad limitada por lo que te recomendamos llegar temprano, compartir tu vehículo o mejor aún utilizar transporte público.

### **COMO LLEGAR A LA ZONA DE INICIO DE LA CARRERA:**

**No habrá estacionamiento oficial del evento en la zona de inicio y meta de la carrera.**

La línea de inicio y meta de la carrera están a 400 m una de la otra.

**LA MEJOR FORMA PARA LLEGAR A ESTA ZONA ES EN TAXI O CAMINANDO.**

### **LINEA DE INICIO**

Aquí encontrarás el guardarropa y baños portátiles.

Habrá también un módulo de información y soluciones a un lado del guardarropa para resolver cualquier duda.

Planea llegar POR LO MENOS HORA Y MEDIA antes del arranque y considera que puede haber mucho tráfico.

### **BLOQUES DE ARRANQUE**

El número de corredor y bloque de pre arranque estarán basados en tu tiempo estimado para completar el recorrido, mientras más rápido sea tu tiempo estimado, más cerca estarás colocado de la línea de arranque.

Los corredores podrán ingresar a los bloques a las 7:35 pm.

### **CAMBIOS DE BLOQUE**

Si quieres cambiar tu bloque de arranque a uno más rápido acude a la mesa "cambio de bloque" en el área de entrega de paquetes dentro de la expo una vez que hayas recogido tu número.

(se solicitará prueba de tiempo de otro evento reciente la cual se verificará en la expo).

**No habrá cambios de bloque el día de la carrera.**

### **OLEADAS DE ARRANQUE**

Utilizaremos un sistema de oleadas para los arranques. Esto permitirá que la salida sea más cómoda para todos los corredores. Cuando se escuche la señal de salida, el primer bloque será liberado y el resto de los participantes se mantendrán detrás de la línea de salida.

Los bloques se irán liberando cada 1- 2 minutos.



## ½ Marathon & 10K

Final Information

29<sup>th</sup> April 2018

### **GUARDARROPA:**

6:00 PM –12:00 AM

La bolsa de kit que recogerás en la expo será tu bolsa para el guardarropa. Adhiere el talón de guardarropa (viene en tu número de corredor), a tu bolsa antes de dejar tus cosas.

Las bolsas se guardarán de acuerdo a la primera letra del apellido paterno para que las recojas al finalizar tu competencia.

Por favor, recoge tu bolsa antes de las 12:00 AM.

No dejes artículos de valor, medicamentos importantes, anteojos, dinero o joyas en dicha bolsa.

El comité organizador del evento no puede hacerse responsable por artículos perdidos.

Todas las bolsas que no sean reclamadas serán desechadas.

### **EN LA RUTA**

#### **ENTRETENIMIENTO DURANTE EL RECORRIDO**

#### **BANDAS EN LA RUTA:**

Bandas nacionales y locales estarán localizadas a lo largo del recorrido para motivarte y mantener tus piernas en acción.

Deja tu música en casa y ven a rockear con nosotros. Consulta

nuestra página para conocer las bandas que estarán tocando durante la carrera.

#### **ABASTECIMIENTOS EN LA RUTA**

Habrá ocho puestos de abastecimiento dentro del recorrido.

Se dará **GATORADE** sabor lima-limón y naranja fórmula original y agua **EPURA** de manera alternada cada dos abastecimientos a partir del segundo puesto.

**GEL** en el puesto de abastecimiento número 4 (KM10), del medio maratón.

**BAÑOS PORTÁTILES** en cada puesto de abastecimiento.

**APOYO MÉDICO** en cada puesto de abastecimiento.

#### **TIEMPO LÍMITE PARA COMPLETAR LA CARRERA**

El tiempo límite oficial para completar la ruta de medio maratón es de 3hrs 30 min (10 min/km), el tiempo límite oficial para completar la ruta de 10K es de 1 hora 30 minutos.

Habrá una barredora detrás del último competidor a la velocidad del paso límite oficial. Si algún participante se rezaga detrás de la barredora, este será recogido por la misma y se le acercará a los últimos corredores (en dicho



## ½ Marathon & 10K

### Final Information

29<sup>th</sup> April 2018

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.

#### **RESULTADOS EN VIVO**

Mantén al tanto de tu carrera a tus familiares y amigos, diles que pueden seguirte en vivo en: <http://www.runrocknroll.com/finisher-zone/2018-oaxaca-live-results/#/tracker>

#### **CONCIERTO EN LA META:**

Cuando salgas de la zona de recuperación dirígete al concierto en el campo del estadio de atletismo para celebrar tu logro. Reúnete con tu familia, amigos y ¡rockea!

El concierto es exclusivamente para los corredores, sus familias y amigos. Cada competidor podrá recibir dos boletos extra para el concierto de meta\*.

\* Consulta la sección Concierto en la Meta, pág. 1

#### **RUN YOGA**

Antes de salir de la zona de recuperación encontrarás la carpa de RunYoga en la cual un guía experto en Yoga te llevará por una rutina de estiramiento con la cual tu recuperación será mejor y más rápida.

¡Disfruta de RunYoga, no tiene costo!

#### **ZONA DE REUNIÓN CORREDORES – FAMILIARES - AMIGOS**

En el campo del estadio encontrarás columnas con letras (A y B), elige una columna como punto de reunión antes de la carrera para volverte a reunir con tus familiares y amigos.

#### **¿QUÉ SIGUE?**

#### **PREMIACIÓN Y RESULTADOS**

Para absolutos (solo para 21K), se hará a los 3 primeros lugares de ambas ramas.

No habrá premiación "absolutos" en la distancia de 10K.

**No habrá bolsa de premios en efectivo para ninguna distancia ni categoría.**

#### **CERTIFICADOS DE FINALISTA EN LINEA**

Tus fotos así como tu certificado de tiempo gratuito estarán disponibles en línea 48 hrs. después del evento en [runrocknroll.com](http://runrocknroll.com)

#### **MARATHONFOTO**

Marathon Foto te tomará múltiples fotos antes, durante y después de la carrera. Sonríe cuando veas a los fotógrafos con brillante chaleco amarillo. Escoge y compra tus fotos en [marathonfoto.com](http://marathonfoto.com)



## ½ Marathon & 10K

Final Information

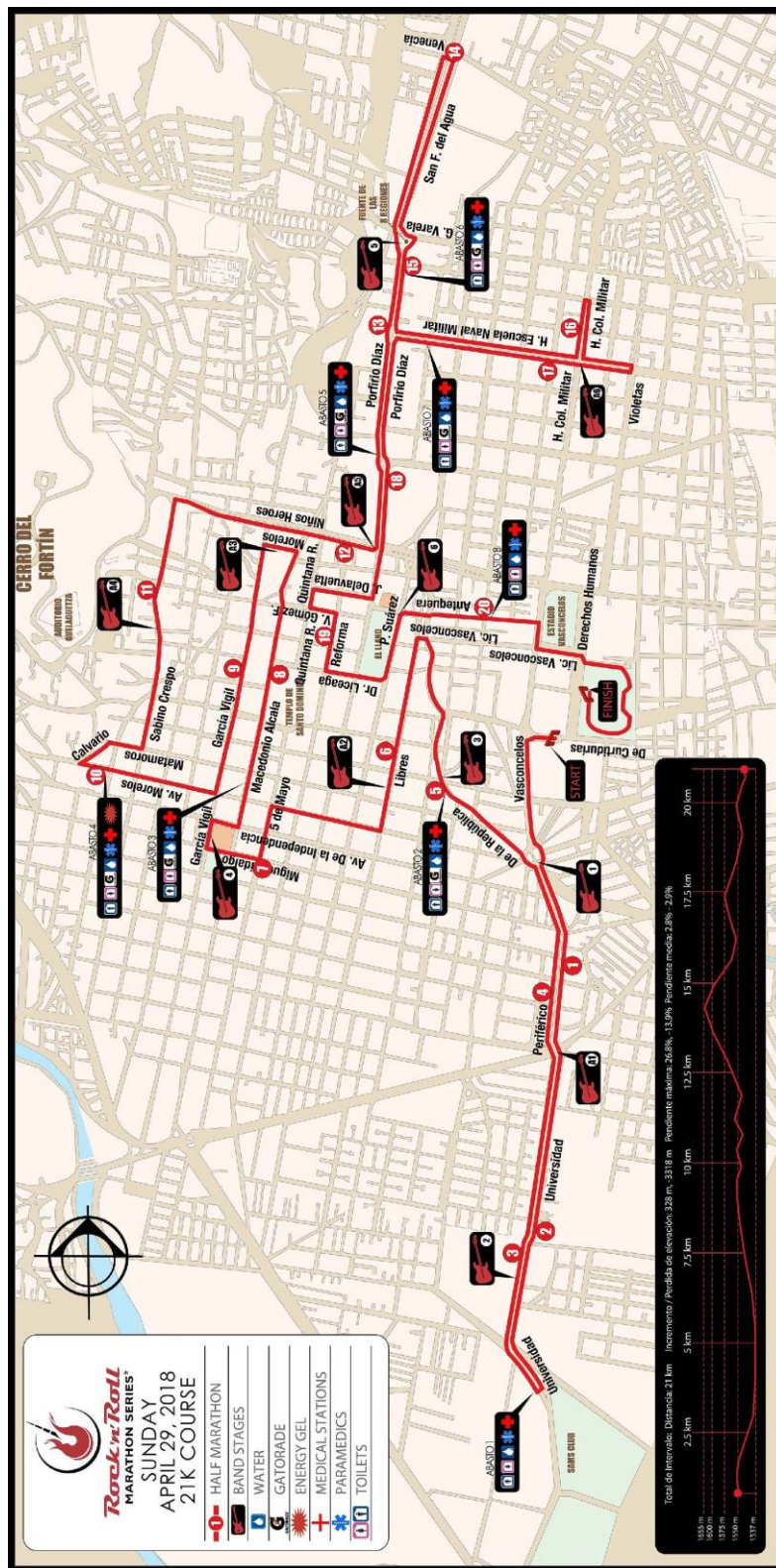
29<sup>th</sup> April 2018

# Rock'n'Roll HALF MARATHON OAXACA

## ½ Marathon & 10K

Final Information

29<sup>th</sup> April 2018



½ Marathon & 10K

Final Information

29<sup>th</sup> April 2018





**Rock'n'Roll**  
HALF MARATHON  
O A X A C A

**½ Marathon & 10K**

Final Information

29<sup>th</sup> April 2018

**Oaxaca** :   
Gobierno del Estado



**ESPN**

e.pura