

Guía del atleta

#EncuentraTuRazon



INOVASPORT

círculo de las
estaciones



|18

4 estaciones | 4 carreras | 1 circuito

INVIERNO

CIUDAD DE MÉXICO



2 de diciembre 2018

distancias

5k y 10k



INOVASPORT



Carrera Circuito Estaciones Invierno Coyoacán 2018

Bienvenidos al gran cierre del circuito de Las Cuatro Estaciones, te invitamos a celebrar esta época corriendo Circuito Invierno con tu familia.

Al término del evento, estas invitado a convivir y festejar todos tus logros en la posada, la cual se llevará a cabo saliendo de la recuperación.

Recuerda que si corraste Primavera, Verano, Otoño e Invierno 2018; serás acreedor de la Medalla Conmemorativa 4 Estaciones 2018. Podrás recogerla en los módulos especiales que tendremos pasando la Zona de Recuperación el día de la carrera.

Lee cuidadosamente esta guía que te servirá para que vivas al máximo esta gran experiencia. Sigue las indicaciones del Comité Organizador y cualquier duda que tengas, la resolveremos con mucho gusto.

- Fecha:
2 de Diciembre 2018
- Lugar:
Afuera de Viveros de Coyoacán, Alcaldía de Coyoacán, CDMX.
- Dirección:
Av. Progreso, Viveros de Coyoacán.
- Distancias:
5 y 10 Km.
- Arranque:
7:00 a.m.



Itinerario

SÁBADO 1 DE DICIEMBRE 2018.

- 09:00 hrs. Apertura del registro y entrega de paquetes en Innovasport Polanco
- 18:00 hrs Cierre del registro y entrega de paquetes.

DOMINGO 2 DE DICIEMBRE 2018

- 6:30 hrs. Inicio del calentamiento para ambas distancias 5 y 10Km.
- 6:50 hrs. Término de calentamiento para las distancias 5 y 10 km.
- 6:55 hrs. Los competidores deberán estar listos en su bloque de salida.
- 7:00 hrs. Disparo de Salida para bloque de 10 Km.
- 7:10 hrs. Disparo de Salida para bloque de 5 Km.

Registro y entrega de paquetes

SÁBADO 1 DE DICIEMBRE 2018.

- Lugar:
INNOVASPORT POLANCO
- Dirección:
Calle Horacio #203, Colonia Polanco, Delegación, Miguel Hidalgo entre calles Suderman y Taine, 11560 Ciudad de México.
- Horario de registro:
9:00 a 18:00 hrs.

Documentos que llevar

Sólo se permitirá competir a los atletas inscritos. Cada atleta tendrá que recoger su paquete personalmente. Para ello, deberá mostrar una identificación oficial con fotografía (IFE, Licencia de Conducir, Pasaporte, Visa, etc).

Les recordamos que las inscripciones para la Carrera **CIRCUITO DE LAS ESTACIONES INVIERNO** no son transferibles, ni reembolsables y son válidas sólo para este evento edición 2018. Es importante tomar esto en cuenta para evitar inconvenientes.

ESTÁ PROHIBIDO RECOGER PAQUETES QUE NO SEAN TUYOS.

Para recoger tu paquete

- **FIRMA DE EXONERACIÓN.**
- **IDENTIFICACIÓN ORIGINAL.** Si no traes contigo una copia por ambos lados de tu Identificación Oficial, acude al Módulo de Exoneraciones, ahí tomarán una fotografía a tu identificación.
- **ENTREGA DE PAQUETES.** Pasa a la fila que te corresponde según tu número de competidor, entrega tu documentación completa (confirmación, exoneración firmada y copia de tu Identificación) y recoge tu paquete de competidor.
- **ENTREGA DE PLAYERAS.** Después de recoger tu paquete, sube la fila de entrega de playeras y solicita tu talla (**sujeto a disponibilidad**).
- **MÓDULO DE ACLARACIONES.** Si tienes algún problema o duda respecto a tu registro, acude con el personal de Tiempos y Resultados para recibir información.

TU PAQUETE DE COMPETIDOR INCLUYE

- Número de competidor
- Chip de competidor
- Playera
- Placa Conmemorativa
- Morral de competencia
- Espectacular medalla al cruzar la meta

Información del evento

Arranques:
7:00 AM 10 Km
7:10 AM 5 Km





Mapa de servicio



Información general

Transporte público

- Metro Viveros
- Metro Miguel Ángel de Quevedo
- Metro Coyoacán
- Av. Universidad
- Circuito Interior Río Churubusco
- Metrobus Estación Altavista
- Metrobus Estación Olivo

Pronóstico del tiempo



7:12 a.m.



7 km/h

Temp Min.
9 °C
Temp Máx.
23 °C

PLAN PERSONAL DE COMUNICACIÓN

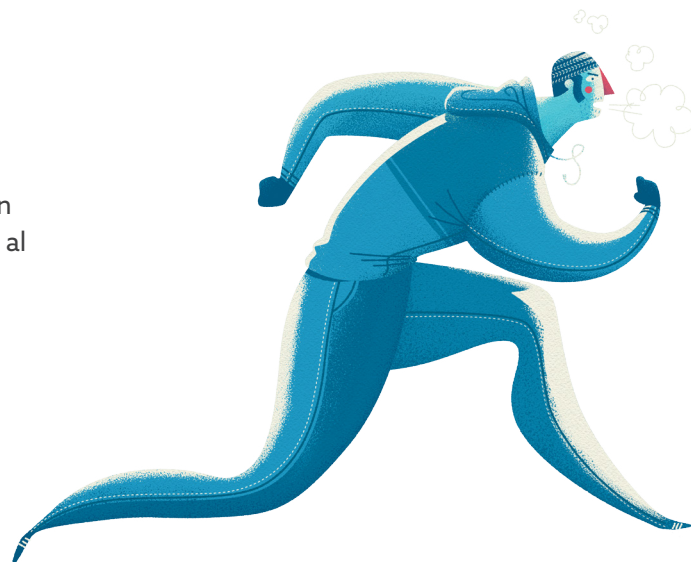
Antes de salir hacia la carrera, asegúrate de establecer un plan de comunicación con tu familia y amigos. Definan un contacto, en caso de emergencia; incluso, si ellos te acompañan a la competencia, es importante que tengan un plan de reunión al finalizar la misma.

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 estén bien hidratados antes de la competencia.
- **USO DE SUEROS O FLUIDOS INTRAVENOSOS.** Es probable que algunos competidores requieran de ayuda médica al llegar a la línea de meta y necesitan que se les administre algún fluido o suero.

Ningún familiar o amigo tendrá autorización para ingresar al Área Médica. Recuerda que es importante que sepas la cantidad de fluidos que vas a ingerir durante la competencia. Tanto la falta, como el exceso, puede ocasionar un severo problema de salud.

El Comité Organizador desea ver terminar a todos los atletas sin ningún problema de salud, por lo que les recomendamos seguir todas las instrucciones de los jueces y usar los puestos de abastecimiento. Más de la mitad de los servicios que se proporcionan en la zona médica del evento, ocurren después de que los atletas han terminado la competencia. Tu seguridad es nuestra prioridad.



Puestos de abastecimientos

- En el Kilómetro 2.5 habrá Agua.
- En el Kilómetro 5 habrá Agua.
- En el Kilómetro 7.5 habrá Agua e Isotónico.
- En la Zona de Recuperación habrá Agua e Isotónico.

Baños

Los encontrarán en el área de arranque.

Área de recuperación

Al pasar la meta, todos los atletas recibirán agua, bebida isotónica, fruta, ponche y una medalla de finalista (es muy importante que busquen el módulo correspondiente, ya que NO se entregarán o enviarán después de este momento). Es indispensable portar tu número de corredor en esta Área.

Objetos perdidos

Te recomendamos marcar con tu nombre y tu número de competidor todos tus artículos y estar siempre pendiente de ellos, ya que el Comité Organizador de la Carrera **CIRCUITO ESTACIONES INVIERNO** no se hace responsable por artículos perdidos.

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 6:00 AM hasta las 11:00 AM. El Comité Organizador no se hace responsable por los objetos depositados en las bolsas. Recomendamos ampliamente y en especial NO depositar celulares, iPod's, cámaras fotográficas, aparatos electrónicos, relojes, lentes, etc. Al término de la competencia, deberás recoger tu bolsa.

Recomendaciones para la competencia

- No se recomienda usar calzado nuevo.
- Tu número de competidor deberás colocarlo en un lugar visible enfrente, a la altura del pecho. Si necesitas ayuda durante la carrera, acude al staff o al personal del Comité Organizador.
- Cualquier atleta que requiera ayuda y atención médica, voluntaria o involuntariamente, será retirado de la competencia y no podrá continuar.

Resultados extraoficiales

Al término de la competencia, podrás ver en el la mampara de resultados de Innovasport tus tiempos y lugar oficiales.

Resultados oficiales

Los resultados oficiales de la competencia se publicarán el mismo día, a partir de las 17:00 hrs en la página: www.asdeporte.com, donde podrás consultarlos e imprimir tu certificado oficial.

Premiación

- Lugar: Av. Progreso. Alcaldía de Coyoacán. Entre Av. Universidad y Calle Melchor Ocampo. A un costado de Los Viveros de Coyoacán. CDMX.

Jetblue premiará con un viaje redondo individual*, a cualquiera de sus destinos a los ganadores de las siguientes distancias y ramas.

- 1er Lugar Absoluto Varonil 5 KM
- 1re Lugar Absoluto Femenil 5 KM
- 1er Lugar Absoluto Varonil 10 KM
- 1er Lugar Absoluto Femenil 10 KM

**Valido para las rutas operadas por JetBlue, sujeto a términos y condiciones.*

Además se premiarán con trofeo a los 3 primeros lugares de 5 y 10 KM en ambas ramas y los 3 primeros lugares por categoría de ambas distancias y ramas.

- Hora: 9:20 AM

Agradecimientos

- SSP
- Alcaldía de Coyoacán.
- INDEPORTE
- Gobierno Central CDMX
- Protección Civil.
- Transportes Eléctricos.

Y en general a todos nuestros patrocinadores, ya que sin su apoyo, el evento no sería posible.

*¡Muchas gracias!
a todos nuestros
patrocinadores*



INOVAsport

