

Guía del atleta



circuito de las
estaciones



| 18

4 estaciones | 4 carreras | 1 circuito

OTOÑO

CIUDAD DE MÉXICO



Corre por el desafío

#EncuentraTuRazon

21 de octubre 2018

distancias

5k, 10k y Caminata 3k



e.pura

CDMX
CIUDAD DE MÉXICO

jetBlue

Ciudad de México

21 de octubre 2018

Bienvenido al circuito de carreras de las cuatro estaciones en esta ocasión toca el turno a OTOÑO con un circuito lleno de calidez.

Estimado competidor: Te damos la más cordial bienvenida a la carrera **CIRCUITO DE LAS ESTACIONES OTOÑO** 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.

Entrega de paquetes

SÁBADO 20 OCTUBRE

- Horario: 8:00 a 15:00 hrs
- Lugar: Plaza Oasis Coyoacán.
(Entrega de kit en explanada de la plaza)

DOCUMENTOS QUE LLEVAR

Sólo se permitirá competir a los atletas registrados. Cada atleta tendrá que recoger su paquete personalmente. Para ello, deberá mostrar una identificación oficial con fotografía (INE, licencia de manejo, pasaporte, visa, etc.). Les recordamos que las inscripciones para la carrera **CIRCUITO DE LAS ESTACIONES OTOÑO** no son transferibles ni reembolsables y son válidas sólo para esta edición del evento (2018). Es importante tomar esto en cuenta para evitar inconvenientes.



Para recoger tu paquete

- **IDENTIFICACIÓN ORIGINAL.** Si no traes contigo una copia por ambos lados de tu credencial de elector, acude a exoneraciones donde se sacará una fotografía a tus documentos.
- **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.
- **ENTREGA DE PLAYERAS.** Después de recoger tu paquete, pasa a la fila de entrega de playeras y solicita tu talla (sujeto a disponibilidad).
- **ESTÁ PROHIBIDO RECOGER PAQUETES QUE NO SEAN TUYOS.**
- **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.

TU PAQUETE DE COMPETIDOR INCLUYE

- Números de competencia con Chip
- Playera
- Termo
- Morral
- Placa

Día del evento

ARRANQUE DE COMPETENCIA

Domingo 20 de octubre

- 7:00 hrs. – 10k
- 7:10 hrs. – 5k
- 8:00 hrs. – Caminata de 3k

Lugar: Bosque de Tlalpan

Antes de salir hacia el **BOSQUE DE TLALPAN**, asegúrate de establecer un plan de comunicación con tu familia y amigos en casa. Definan un contacto, en caso de emergencia el día de la competencia. Incluso si ellos estarán en el lugar de la competencia, es importante que tengan un plan para contactarse o reunirse después.

PRONÓSTICO



7:33 a.m.



6 km/h

Temp Min.
14 °C
Temp Máx.
24 °C

MODALIDADES

10k, 5k y caminata 3k

Rutas

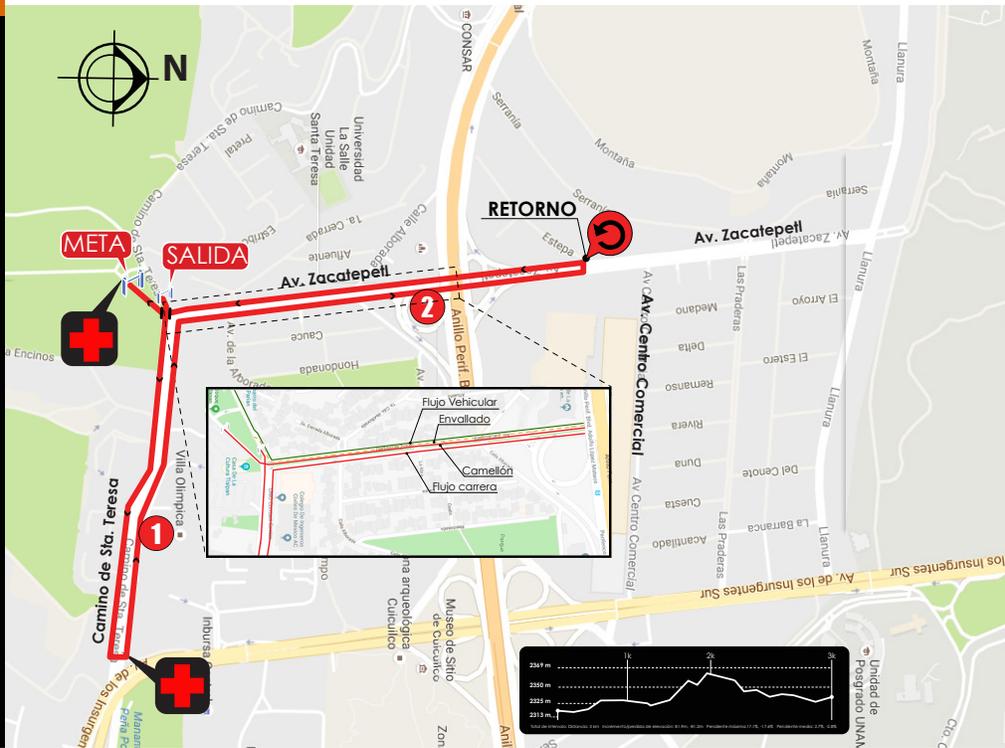
3k

CIRCUITO DE LAS ESTACIONES OTOÑO
Octubre 21, 2018

Ruta 3k

SIMBOLOGÍA

- Ambulancia
- Paramédico
- Isotónico
- Agua

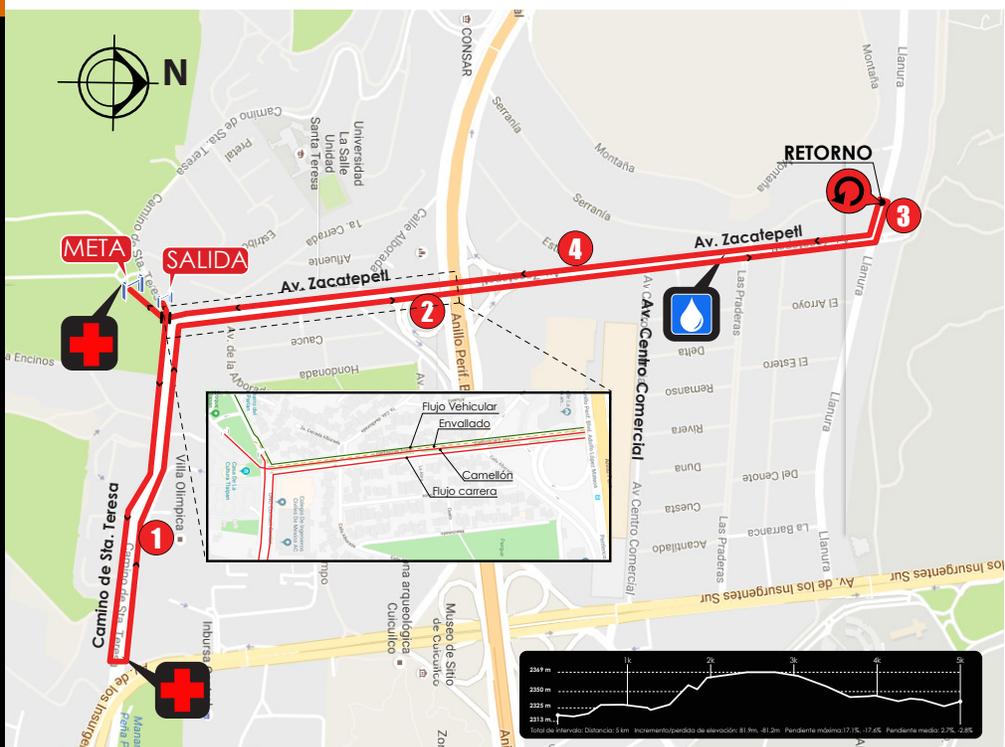
5k

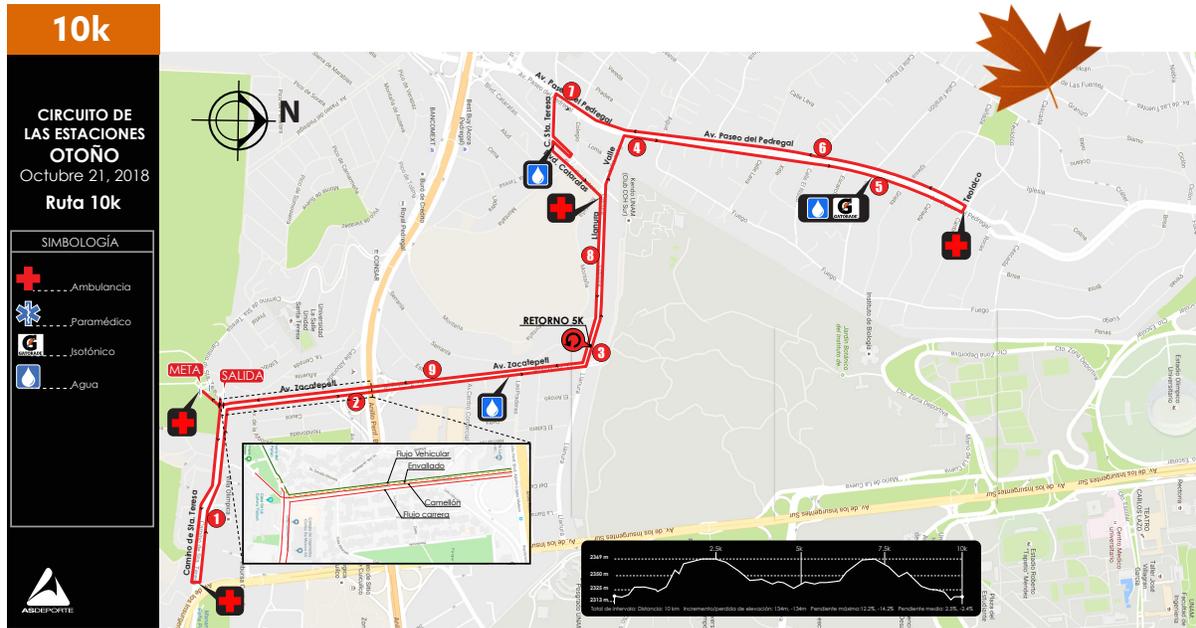
CIRCUITO DE LAS ESTACIONES OTOÑO
Octubre 21, 2018

Ruta 5k

SIMBOLOGÍA

- Ambulancia
- Paramédico
- Isotónico
- Agua



Información Médica

PROBLEMAS DE TEMPERATURA

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.

- **HIPERTERMIA:** el clima puede ser caluroso y húmedo, por lo que es recomendable usar ropa ligera para evitar la hipertermia y mantenerse hidratado.
- **HIPONATREMIA:** (niveles bajos de sodio). Reemplazar el agua perdida sin el sodio causa hiponatremia, ya que el sodio se pierde a través de la orina y el sudor. Recuerda comer alimentos salados durante o 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 necesiten que se les administre algún fluido o suero.

Ningún familiar o amigo tendrá autorización de 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, pueden ser causa de 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. Por favor, no abandones el área de recuperación hasta que tú y tus acompañantes estén seguros de que estás bien o hasta que puedas comer o tomar líquidos sin vomitar, así como mantenerte de pie sin marearte. Tu seguridad es nuestra prioridad.

Puestos de abastecimientos



- En el Kilómetro 2.5 habrá Agua.
- En el Kilómetro 5 habrá Agua e Isotónico.
- En el Kilómetro 7.5 habrá Agua.

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 llegar a la salida 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.



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 de las estaciones Otoño Lotería Nacional y Pronósticos Deportivos no se hace responsable por artículos perdidos.

Información del evento

Podrás ingresar al Bosque de Tlalpan por la entrada al estacionamiento principal

Distancia:

- Categoría adultos—10 km
- Categoría adultos - 5 km

Horario:

- 7:00 hrs 10k
- 7:10 hrs 5k
- 8:00 hrs 3k

Deberás estacionar tu auto en Perisur y calles aledañas para evitar colas y embotellamientos, de Tlalpan no cuenta con estacionamiento para la carrera. el bosque Evita estacionarte sobre la ruta, habrá operativo de grúas.

Recomendamos ir en grupos o con amigos en el mismo automóvil o mejor aún utilizar el servicio de transporte público.

Bloques de salida

- Se entregará brazalete a los competidores de cada distancia.
- Localiza el acceso al bloque de acuerdo a tu distancia.
- 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 a.m. y hasta las 11:00 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. Este servicio se proporcionará hasta las 11:00 a.m.

*¡Muchas gracias!
a todos nuestros
patrocinadores*

