

GUÍA DEL ATLETA



THE ELEMENTS RUN SERIES

TUNE UP

 **BANORTE**

 **BANORTE**



CDMX
CIUDAD DE MÉXICO

**EL DIOS FUEGO TE ESPERA PARA CUMPLIR TUS
RETOS, SE EL MÁS RÁPIDO Y ROMPE TUS
PROPIOS LIMITES.**

DATOS DEL EVENTO

TUNE UP FUEGO 2018

- **Lugar sede:**
Calle Anatole France
- **Fecha:**
Domingo 7 de octubre de 2018.
- **Distancias:**
15 y 26KM
- **Rutas:**
Hemos diseñado dos rutas con una altimetría que te permitirá mejorar tus tiempos. Por favor estúdialas y visualizas antes de la carrera

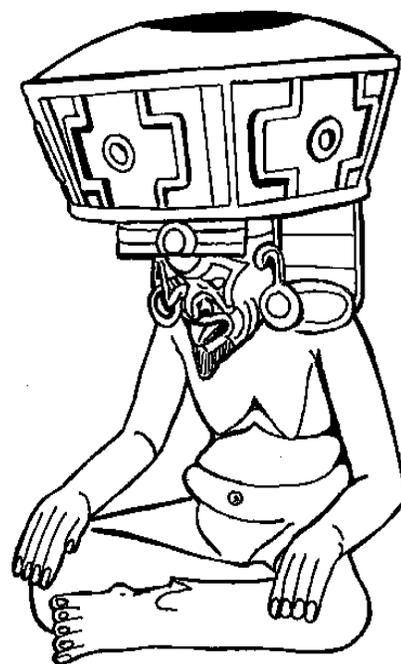
HORARIOS EN GENERAL

- **Registro:**
Viernes 5 de octubre de 2018
de 11:00 a 18:00 hrs.

Sábado 6 de Octubre de 2018
de 9:00 a 17:00 hrs.
- **Carrera:**
Arranque 15KM y 26KM 07:00 a.m.

REGISTRO

Te esperamos en **INNOVASPORT POLANCO**.
Ubicado en Calle Horacio #203, Colonia Polanco,
Delegación, Miguel Hidalgo, entre calles Suderman
y Taine, 11560 Ciudad de México, CDMX.



ESTACIONAMIENTO

Innovasport Polanco cuenta con un estacionamiento privado, otra opción es frente a Innova sobre calle Horacio hay un estacionamiento público, o bien puedes usar un cajón de parquímetro en las calles aledañas. **CUIDADO.**

LA ZONA ES DE PARQUIMETRO, NO OLVIDES PONERLE SUFICIENTE CREDITO O TE PONDRAN EL INMOVILIZADOR.

ANTES DE SALIR DE CASA

- No olvides llevar una identificación oficial para poder recoger tu kit de competidor.
- Confirmación de inscripción ya sea digital o impresa.
- No olvides tu playera y numero de competidor para la carrera.

RECOMENDACIÓN

- Llegar 1:00 hr antes del arranque.
- Llevar gorra.
- Cena ligera una noche antes.
- Pasa al baño antes del arranque.
- No uses audífonos durante la ruta.

Los baños estarán situados junto a la zona de calentamiento y en la zona de recuperación.

GUARDARROPA

En esta área te proporcionaremos una bolsa para el resguardo de tus pertenencias. Éste se ubicará en el jardín entre los carriles centrales de Reforma y la lateral.



ABASTECIMIENTOS

- Cada 2.5 km tendremos agua y cada 5 km isotónico.

TIEMPO LÍMITE

El tiempo límite oficial para completar la ruta de 26K es de 4 horas 15min (9min./Km.). Habrá una barredora detrás del último competidor, la cual avanzará a la velocidad del paso límite oficial. Si algún participante se rezaga detrás de la barredora, será recogido y se les acercará a los últimos corredores (en dicho caso, este competidor será descalificado).

**MUCHAS GRACIAS
A TODOS NUESTROS
PATROCINADORES**

 **BANORTE**

