

circuito de las estaciones



| 18

4 estaciones | 4 carreras | 1 circuito

Primavera

Corre por
pasión



GUÍA DE ATLETA



Círculo de las estaciones Primavera



7:19 a.m.

Temperatura
21° C / 12° C
Principalmente
soleado

Bienvenidos al gran cierre del círculo de Las Cuatro Estaciones, te invitamos a celebrar la Primavera corriendo en Santa Fé

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:** 15 – Abril – 2018
- 🌿 **Lugar:** Santa Fé, CDMX
- 🌿 **Dirección:** Av. Prolongación Paseo de la Reforma casi esq. Con calle Enrique del Moral.
- 🌿 **Distancias:** 5 y 10 Km.
- 🌿 **Arranques:** 7:10 am. **AMBAS DISTANCIAS**

ITINERARIO

VIERNES 13 DE ABRIL 2018

11:00 hrs. Apertura del registro y entrega de paquetes en Innovasport Polanco

17:00 hrs. Cierre del registro y entrega de paquetes.



Guía de Atleta

SÁBADO 14 DE ABRIL 2018

8:00 hrs. Apertura del registro y entrega de paquetes en Innovasport Polanco

16:00 hrs. Cierre del registro y entrega de paquetes.

DOMINGO 15 DE DICIEMBRE 2018

6:35 hrs. Inicio del calentamiento para ambas distancias 5 y 10Km.

6:50 hrs. Término de calentamiento para las distancias 5 y 10 km.

7:00 hrs. Los competidores deberán estar listos en su bloque de salida.

7:10 hrs. Disparo de Salida para **AMBAS DISTANCIAS.**

REGISTRO Y ENTREGA DE PAQUETES

VIERNES 13 Y SÁBADO 14 DE ABRIL 2018

Lugar: Innovasport Polanco.

Dirección: Horacio 203 Col. Polanco, C.P. 11560, Miguel Hidalgo, CDMX

Horario Viernes 13 Abril: 11:00 a 17:00 hrs.

Horario Sábado 14 Abril: 08:00 a 16:00 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 PRIMAVERA 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.

Guía de Atleta

PARA REGOGER 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, pasa a 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.

- **CHECA TU CHIP.** Es importante que verifiques que tus datos, categoría y distancia se encuentren registrados correctamente.

TU PAQUETE DE COMPETIDOR INCLUYE

- Número de competidor
- Chip de competidor
- Playera
- Placa
- Morral de competencia

INFORMACIÓN DEL EVENTO

Arranques:

7:10 AM ---- 5 Km y 10 Km

Guía de Atleta

RUTA 5K



RUTA 10K



MAPA DE SERVICIOS



ESTACIONAMIENTO:

- ESTACIONAMIENTO DE ENTRADA SUR DE PARQUE LA MEXICANA (SUJETO A ESPACIO) A PARTIR DE LAS 5:00 AM
- ESTACIONAMIENTO DE SAM'S CLUB Y SUPERAMA (SUJETO A ESPACIO) A PARTIR DE LAS 5:00 AM
- ESTACIONAMIENTO DE CENTRO COMERCIAL SANTA FÉ.

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.

Guía de Atleta

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

En el Kilómetro 5

En el Kilómetro 7.5

En Recuperación 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, 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.

Guía de Atleta

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 PRIMAVERA 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 10:00 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 tus tiempos y lugar oficiales.

Guía de Atleta

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

- Tres primeros lugares absolutos de 5 Km (Ambas ramas)
- Tres primeros lugares absolutos de 10 Km (Ambas ramas)
- Trofeos para los primeros tres lugares de cada categoría de 10 KM

JetBlue regala un viaje redondo individual, a cualquiera de sus destinos, a los ganadores de las siguientes distancias y ramas:

- 🌿 1er lugar absoluto varonil 10k.
- 🌿 1er lugar absoluto varonil 5k.
- 🌿 1er lugar absoluto femenil 10k.
- 🌿 1er lugar absoluto femenil 5k.

Consulte términos y condiciones

Guía de Atleta

AGRADECIMIENTOS

SSP

Delegación Cuajimalpa.

Delegación Álvaro Obregón

INDEPORTE

Gobierno Central CDMX

Protección Civil.

Asociación de Colonos ZEDEC SANTA FÉ A.C.

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