



GUÍA DE ATLETA

THE ELEMENTS RUN SERIES

TUNE UP

 BANORTE

TIERRA 5/10MI
CDMX MAYO 20

 **BANORTE**

ESPN




INOVASPORT

CDMX
CIUDAD DE MEXICO

e.pura



GUÍA DEL ATLETA

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

Estimado competidor: te damos la más cordial bienvenida a la carrera **TUNE UP TIERRA 2018**. 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.

• DOCUMENTOS QUE LLEVAR

Cada atleta deberá presentar una identificación oficial y entregar una copia de la misma, así como firmar **PERSONALMENTE** el formato de exoneración de responsabilidad en el módulo correspondiente, los días de la entrega de paquetes. **Está prohibido recoger paquetes que no sean tuyos.**

• PARA RECOGER TU PAQUETE

1) FIRMA DE EXONERACIÓN.

2) IDENTIFICACIÓN ORIGINAL. Si no traes contigo una copia por ambos lados de tu credencial de elector, acude al módulo de confirmación de identificación donde se sacará una fotografía a tus documentos.

3) 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.

4) ENTREGA DE PLAYERAS. Después de recoger tu paquete, pasa a la fila de entrega de playeras y solicita tu talla (sujeto a disponibilidad).

5) 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.

6) CHECA TU CHIP. Es importante que verifiques tus datos en este punto.

• HORARIOS EN GENERAL

REGISTRO:

- Viernes 18 de mayo de 2018 de 11:00 a 18:00 hrs.
- Sábado 19 de mayo de 2018 de 9:00 a 17:00 hrs.

CARRERA:

- Arranque: 5 millas - 6:55 a.m. y 10 millas - 7:05 a.m.

PRONÓSTICO

 
28°C Max.
14°C Mín.
 Sale el sol 7:01 a.m. 19 km/h.

TOMA NOTA

ENTREGA DE PAQUETES

Lugar: INNOVASPORT POLANCO

Fechas: Viernes 18 de mayo de 2018 de 11:00 a 18:00 hrs.
 Sábado 19 de mayo de 2018 de 9:00 a 17:00 hrs.

¡ARRANQUES DE COMPETENCIA!

Domingo 20 de Mayo

6:55 a.m. – 5 Mi
7:05 a.m. – 10 Mi

Lugar: Av. Paseo de la Reforma esquina con Mahatma Gandhi, CDMX.

MODALIDADES

5Mi y 10Mi





GUÍA DEL ATLETA



2DIGITAL te tomará fotografías durante el evento.

Adquiere en:
www.asdeporte.com



Si eres suscriptor de ASMAS.MX, ingresa a esta plataforma con un mínimo de 5 días anteriores a la celebración de la carrera y solicita tu beneficio "Recoge tu paquete el día del evento" en el stand de ASMAS.MX.



Líder en Tiempos y Resultados, utiliza lo último en tecnología para el cronometraje de tiempos parciales y totales.

www.tyr.com.mx

• BUEN DÍA / BUENA TARDE

Recoge tu Paquete

Sábado 19 de Mayo

09:00 a.m. – 5:00 p.m. **INNOVASPORT POLANCO.**

• BUEN DÍA

Día del evento

Domingo 20 de Mayo

06:45 a.m. – 6:55 a.m. **Calentamiento.**
07:00 a.m. **Arranque de la carrera 5 Mi**
07:00 a.m. **Arranque de la carrera 10 Mi**

• ¿CÓMO LLEGAR?

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

CARRERA.

El arranque y meta será en calzada Ghandi a 100 metros de Reforma.

• ESTACIONAMIENTO

REGISTRO.

Innovasport Polanco cuenta con un estacionamiento privado, o bien sobre Horacio en frente hay uno 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.

CARRERA.

Deberas estacionarte en las calles en la zona de Polanco, por favor respeta los señalamientos y limites permitidos, o bien te recomendamos llegar en taxi o Uber.



GUÍA DEL ATLETA

• BLOQUES DE SALIDA

El brazalete será asignado de acuerdo a tu distancia para completar el recorrido. Los corredores podrán ingresar a los bloques a las 6:45 a.m. Localiza el acceso al bloque de acuerdo al color del brazalete y tu distancia 5 Mi o 10Mi. 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 6:00 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. El guardarropa se ubicará en la zona del evento.

• ABASTECIMIENTO EN LA RUTA

Se dará agua e isotónico en los kilómetros 2.5, 5, 6.5, 12 y 16.

• ÁREA DE 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 recoger tu playera de Finisher (2 distancias) y salir 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.

• APOYO MÉDICO

Habrà una **ambulancia en cada puesto de abastecimiento y en cada km un técnico de urgencias médicas** para brindar asistencia médica en caso de que alguno de los competidores la requiera.

• TIEMPOS LÍMITE PARA LA CARRERA

El tiempo límite oficial para completar la ruta es de **2 hrs. 20 minutos para ambas distancias (90 min/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 le acercará a los últimos corredores (en dicho 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.



Correr es un deporte de alto impacto, y los corredores son blanco fácil para lesiones.

La YOGA es la disciplina ideal para completarte tu entrenamiento:

Físicamente:

- Ayuda a cuidar tu postura.
- Aumenta tu flexibilidad.
- Te da agilidad y ligereza al correr.
- Ayuda a recuperarte.
- Mejora tu respiración.

Mentalmente:

- Ayuda a controlar tus emociones.
- Mejora tu concentración.
- Ayuda a calmar el dolor.
- Te da calma.
- Reduce tu estrés.

TOMA LA ACTIVACIÓN EL DÍA DEL EVENTO A PARTIR DE LAS 7:50 a.m.

A un costado de la Zona de recuperación, cada 20 minutos.

GUÍA DEL 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 TUNE UP TIERRA 2018 no se hace responsable por artículos perdidos.

• 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 número de competidor para la carrera.

• RECOMENDACIÓN

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





GUÍA DEL ATLETA

RUTAS

Hemos diseñado dos rutas con una altimetría que te permitirá mejorar tus tiempos.
Por favor estudialas y visualizas antes de la carrera.





GUÍA DEL ATLETA



AGRADECIMIENTOS

- Instituto del Deporte del Distrito Federal
- Secretaría del Medio Ambiente
- Delegación Miguel Hidalgo
- Federación Mexicana de Atletismo
- Delegación Cuauhtémoc
- Secretaría de Seguridad Pública
- Dirección General del Gobierno Central
- Bosque de Chapultepec



Y EN GENERAL A TODOS AQUELLOS QUE APOYAN LA REALIZACIÓN DE ESTE EVENTO, YA QUE SIN SU PARTICIPACIÓN, NO SERÍA POSIBLE.

