

 **BANORTE**

circuito de las
estaciones

 | 18

4 estaciones | 4 carreras | 1 circuito

VERANO

GUÍA

DE ATLETA



 **BANORTE**

Circuito de las estaciones VERANO



7:04 a.m.

Temperatura
23° C / 12° C
Nublado

Bienvenidos al gran circuito de Las Cuatro Estaciones, te invitamos a celebrar la etapa Verano Banorte corriendo en Parque Fundidora

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:** 08 – Julio – 2018
- 🌸 **Lugar:** Parque Fundidora, Monterrey, Nuevo León
- 🌸 **Distancias:** 5 y 10 Km.
- 🌸 **Arranques:** 7:00 am.

ITINERARIO



SÁBADO 7 DE JULIO 2018

- 8:00 hrs.** Apertura del registro y entrega de paquetes en Innovasport San Pedro. Av. Humberto Lobo esquina con Manuel Santos, San Pedro Garza García, N.L.
- 16:00 hrs.** Cierre del registro y entrega de paquetes.

Guía de Atleta

DOMINGO 8 DE JULIO 2018

6:30 hrs. Inicio del calentamiento para ambas distancias 5 y 10Km.

6:45 hrs. Término de calentamiento para las distancias 5 y 10 km.

6:50 hrs. Los competidores deberán estar listos en su bloque de salida.

7:00 hrs. Disparo de Salida.

REGISTRO Y ENTREGA DE PAQUETES



SÁBADO 7 DE JULIO 2018

Lugar: Innovasport San Pedro

Dirección: Av. Humberto Lobo esquina con Manuel Santos, San Pedro Garza García, Nuevo León.

Horario: 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 VERANO BANORTE 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

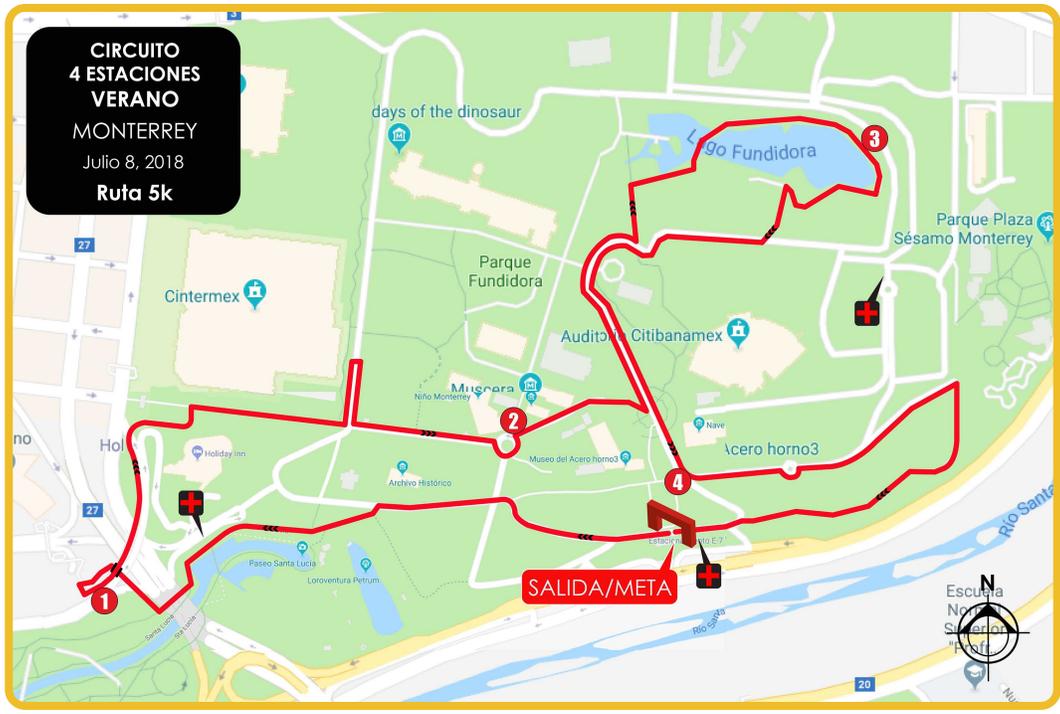


- Número de competidor
- Chip de competidor
- Playera
- Placa
- Morral de competencia

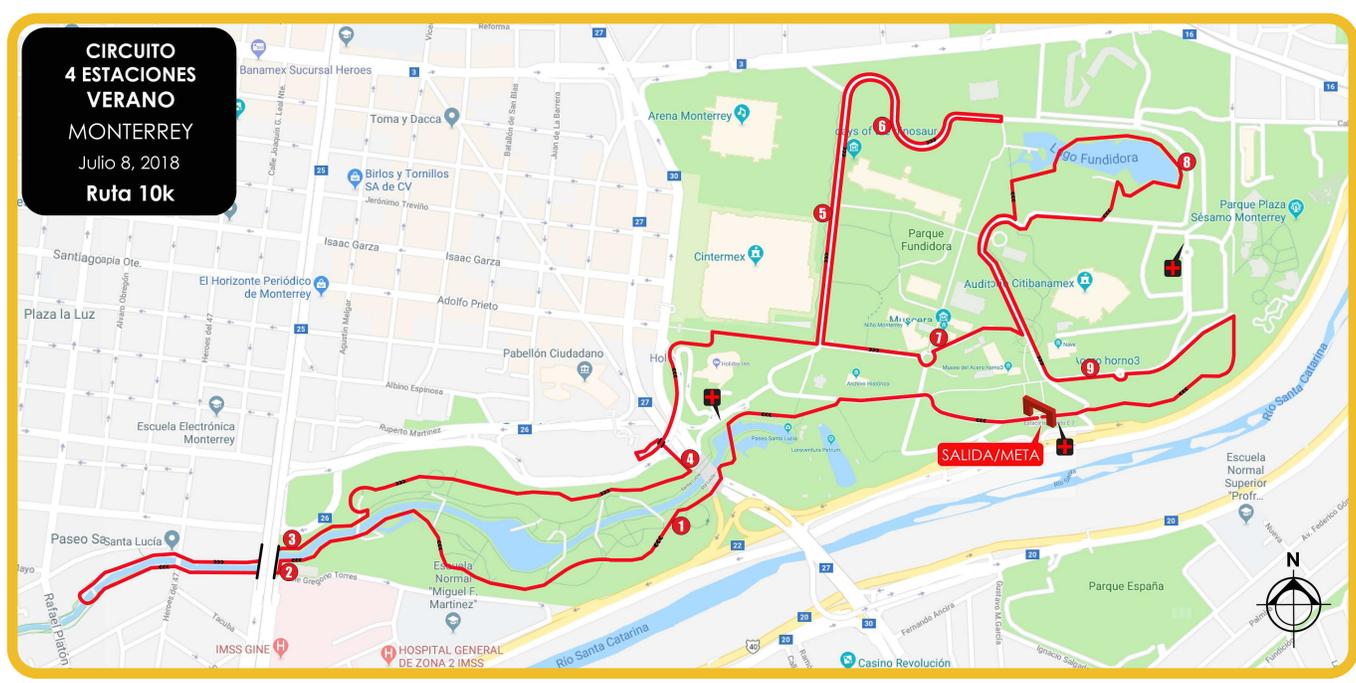


Guía de Atleta

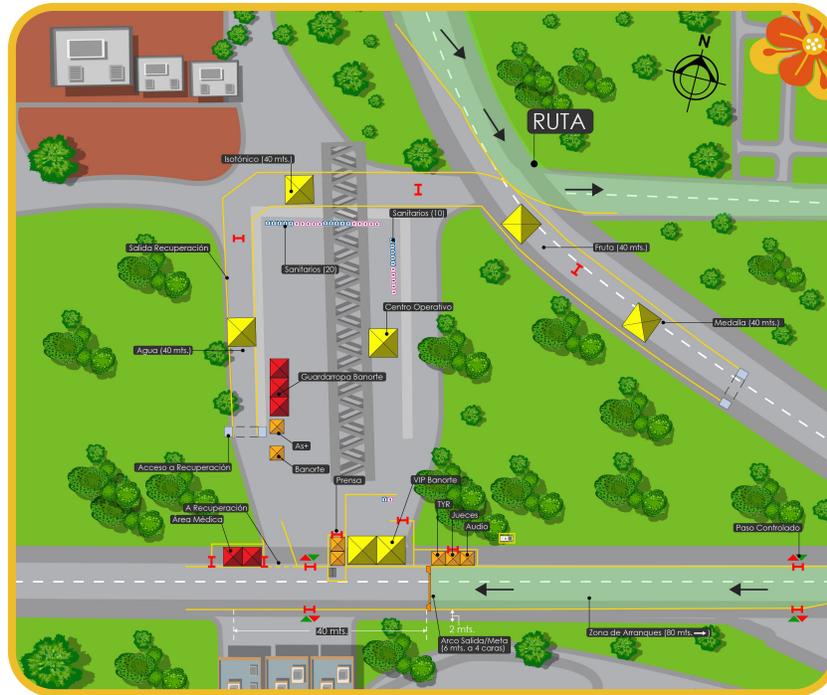
RUTA 5K



RUTA 10K



MAPA DE SERVICIOS



ESTACIONAMIENTO:

- PUERTA 6. ESTACIONAMIENTO DEL AUDITORIO BANAMEX.
- PUERTA 7. ESTACIONAMIENTO DE PARQUE FUNDIDORA.

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 VERANO BANORTE 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



Guía de Atletas

AGRADECIMIENTOS

BANORTE
INNOVASPORT
PARQUE FUNDIDORA
ASOCIACIÓN DE ATLETISMO DEL ESTADO DE NUEVO LEÓN, A.C.
GOBIERNO DE MONTERREY

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