

Guía del atleta

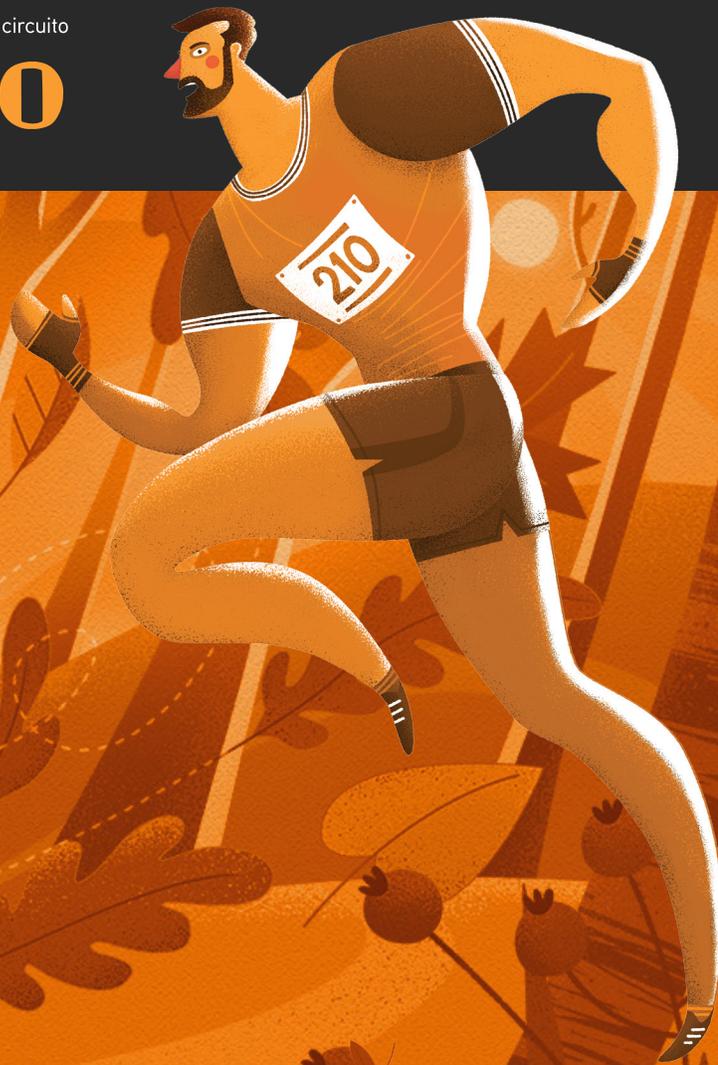
 **BANORTE**

*circuito de las
estaciones*

 | 18

4 estaciones | 4 carreras | 1 circuito

OTOÑO



Corre por el
desafío

14 de octubre 2018

distancias

5k y 10k

#EncuentraTuRazon

 **BANORTE**

Carrera Circuito Estaciones Otoño Monterrey 2018

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:
14 de Octubre 2018
- Lugar:
Explanada del Palacio de Gobierno del Estado de Nuevo León.
- Dirección:
5 de Mayo s/n, centro, 64000, Monterrey, N.L.
- Distancias:
5 y 10 Km.
- Arranque:
7:30 a.m.



Itinerario



SÁBADO 13 OCTUBRE 2018.

ENTREGA DE PAQUETES.

- Lugar:
Explanada del Palacio de Gobierno del Estado de Nuevo León
- 08:30 a.m. Apertura del registro y entrega de paquetes.
- 03:30 p.m. Cierre del registro y entrega de paquetes.

DOMINGO 14 DE OCTUBRE 2018

- 6:50 a.m. Inicio de Calentamiento para ambas distancias.
- 7:15 a.m. Término de Calentamiento para ambas distancias.
- 7:25 a.m. Los competidores deberán estar listos en el bloque de salida.
- 7:30 a.m. Disparo de Salida para ambas distancias.
- 9:00 a.m. Premiación
- 10:00 a.m. Cierre del evento.

Registro y entrega de paquetes

SÁBADO 13 DE OCTUBRE 2018

- Lugar:
Explanada del Palacio de Gobierno del Estado de Nuevo León
- Dirección:
5 de Mayo S/N, Centro, 64000 Monterrey, N.L.
- Horario:
8:30 a 3:30 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 1^{era} Carrera Corre con Suerte no son transferibles, ni reembolsables y son válidas sólo para este evento. Es importante tomar esto en cuenta para evitar inconvenientes.

ESTÁ PROHIBIDO RECOGER PAQUETES QUE NO SEAN TUYOS.

Para recoger tu paquete

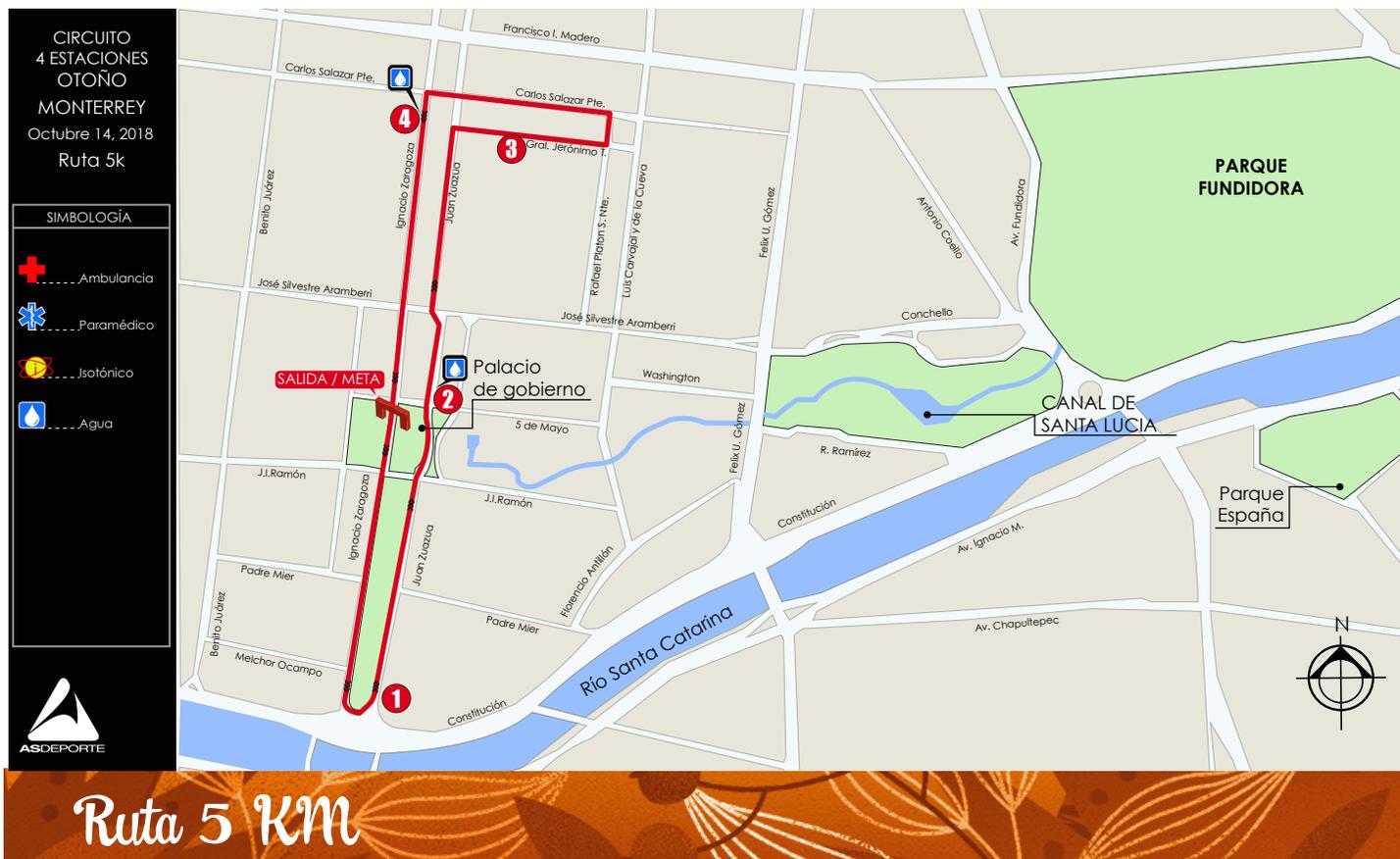
- **FIRMA DE EXONERACIÓN.**
- **IDENTIFICACIÓN ORIGINAL.** Si no traes contigo una copia por ambos lados de tu Identificación Oficial, acude al Módulo de Exoneraciones, ahí tomarán una fotografía a tu identificación.
- **ENTREGA DE PAQUETES.** Pasa a la fila que te corresponde según tu número de competidor, 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.

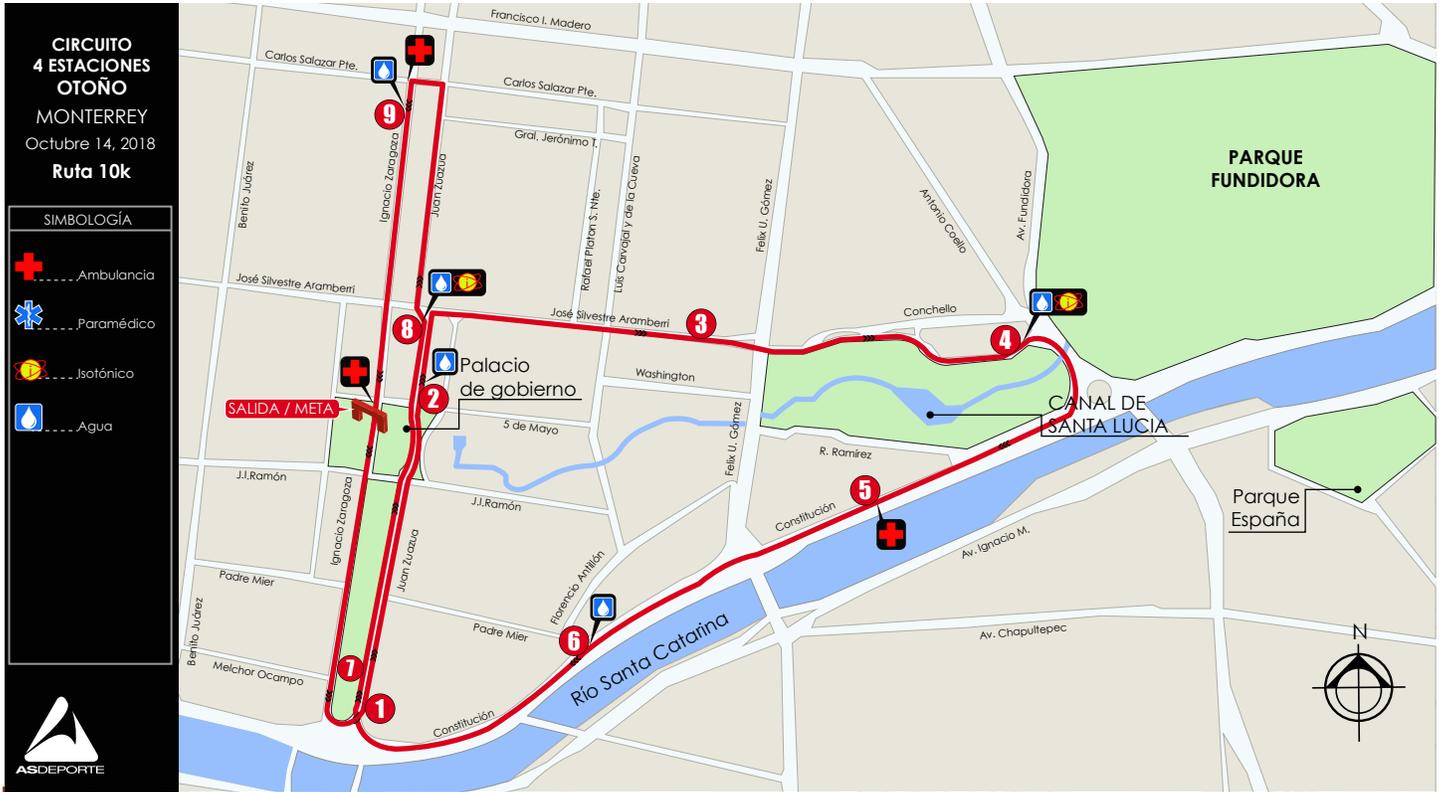
TU PAQUETE DE COMPETIDOR INCLUYE

- Número de competidor
- Chip de competidor
- Playera
- Morral de competencia
- Espectacular medalla al cruzar la meta

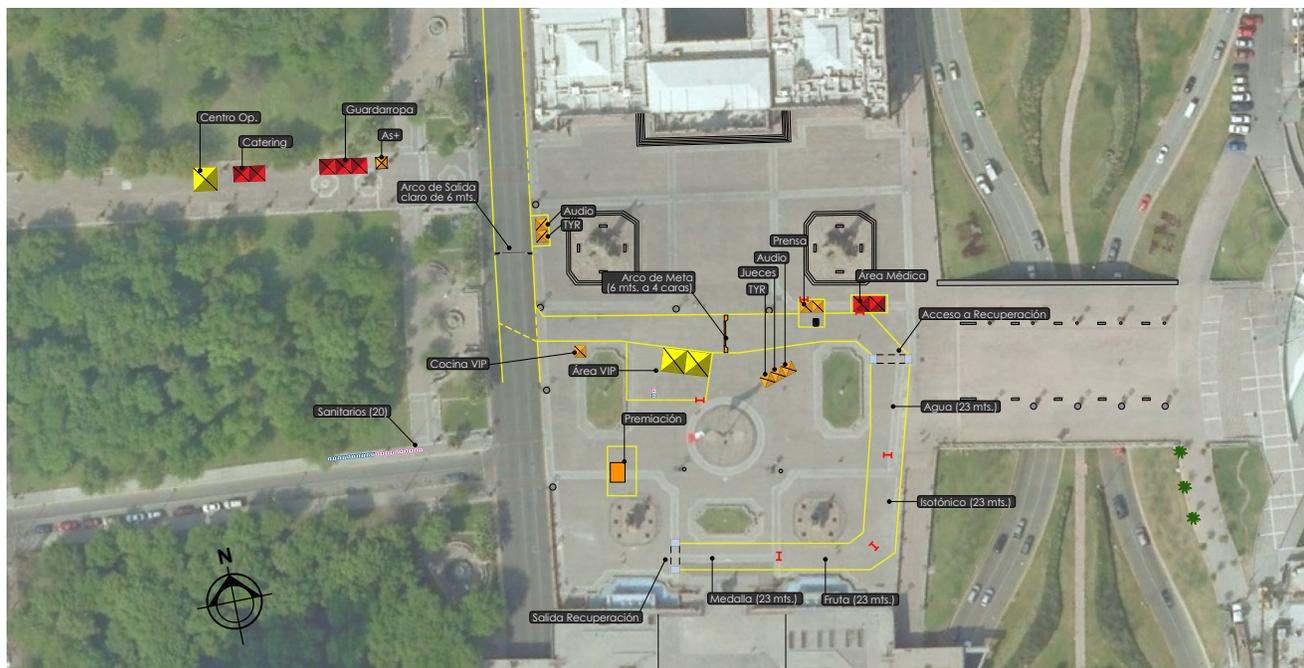
Información del evento

Arranque:
7:30 a.m. 5 y 10 KM





Ruta 10 KM



Mapa de servicio

Información general

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.

Pronóstico del tiempo



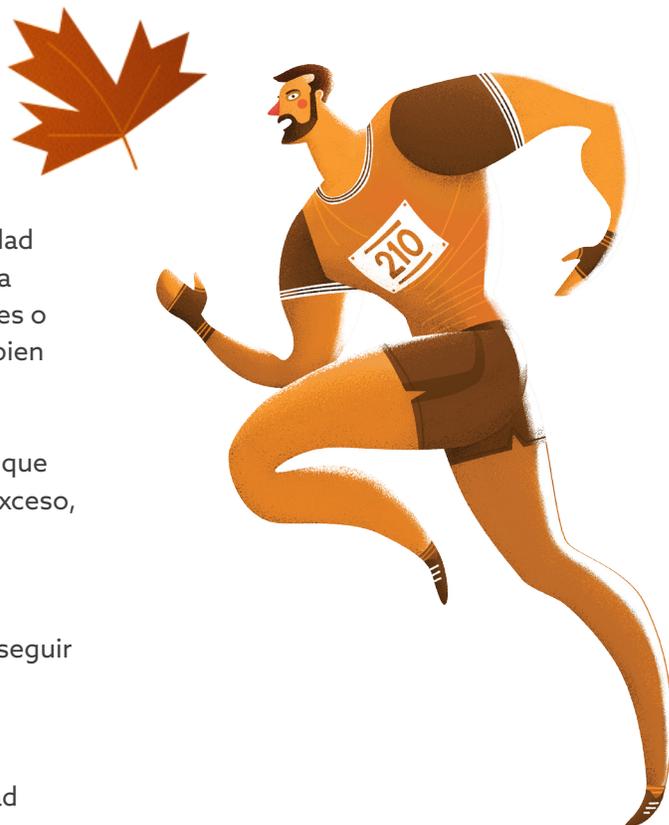
Temp Min.
00 °C
Temp Máx.
00 °C

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.

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 habrá Agua.
- En el Kilómetro 4 habrá Agua.
- En el Kilómetro 6 habrá Agua e Isotónico.
- En el Kilómetro 8 habrá Agua.
- En la Zona de Recuperación habrá Fruta, 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.

Objetos perdidos

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 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 A.M. hasta las 9:30 A.M. 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.

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

Se premiará con trofeos a los 3 primeros lugares absolutos de 10k y 5k de cada rama (Femenil y Varonil) y a los 3 primeros lugares de cada categoría únicamente de la distancia de 10 km de cada rama (Femenil y Varonil).

Agradecimientos

- Municipio de la Ciudad de Monterrey
- Tránsito de Monterrey
- Asociación de Atletismo del Estado de Nuevo León A.C.
- Protección Civil del Estado de Nuevo León
- Secretaría de Desarrollo Socia



*¡Muchas gracias!
a todos nuestros
patrocinadores*

 **BANORTE**



AS|+
SIN LÍMITES.