

GUÍA DE ATLETA



2018

23
PAÍSES
UNA SOLA META

3K

5K

10K

#RUNWITHUS



POWERADE.



**Te esperamos en compañía de tu familia y amigos
a pasar un gran fin de semana deportivo.
¡BIENVENIDO!**

BUEN DÍA

Recoge tu paquete:

Sábado 22 de septiembre 9:00 a 6:00 p.m.

Lugar: **Terraza Plaza Andares.**

Dirección: **Blvrd Puerta de Hierro 4965, Puerta de Hierro, 45116
Zapopan, Jal.**

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, el día de la entrega de paquetes.

ESTÁ PROHIBIDO RECOGER PAQUETES QUE NO SEAN TUYOS.

- **FIRMA DE EXONERACIÓN.**
- **IDENTIFICACIÓN ORIGINAL.** Debes traer una copia.
- **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.
- **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 a él, donde el personal de Tiempos y Resultados podrá ayudarte.
- **CHECA TU CHIP.** Es importante que verifiques tus datos en este punto.

TOMA NOTA

REGISTRO

Lugar: Terraza Andares.

Fecha: Sábado 22 de septiembre

Horario: 9:00 a.m. a 6:00 p.m.

¡ARRANQUES DE COMPETENCIA!

Domingo 23 de septiembre

7:00 a.m. carrera 10k

7:30 a.m. carrera 5k

8:30 a.m. caminata 3k

Lugar: Centro Comercial
Andares

DÍA PREVIO A LA COMPETENCIA

Sábado 22 de septiembre

- No consumas alimentos a los que no estés acostumbrado; procura descansar y dormir bien la noche anterior al evento.
- Lee cuidadosamente la guía de atleta y si tienes alguna duda, pregunta al personal de la organización en el área de entrega de paquetes o bien el día del evento.



2Digital te tomará fotografías durante la carrera

Descarga gratis en www.asdeporte.com

BUEN DÍA

Domingo 23 de septiembre

7:00 a.m. carrera 10k
7:30 a.m. carrera 5k
8:30 a.m. caminata 3k

Lugar: **Paseo Andares**
Dirección: **Blvrd Puerta de Hierro 4965, Puerta de Hierro, 45116 Zapopan, Jal.**

DÍA DE COMPETENCIA

Domingo 23 de septiembre

- Escoge ropa cómoda para correr, tenis, playera del evento, short, gorra, etc. **Procura no usar tenis nuevos.**
- Coloca tu número al frente de la playera del evento, o en un porta números. Prueba que no te estorbe y que tenga perfecta visibilidad (**no debes recortarlo o modificarlo**) y **verifica que el chip esté debidamente pegado a la parte posterior del número.**
- Desayuna algo ligero, (café, pan, fruta, cereal). **Los lácteos no son recomendables** para consumirse antes de una carrera.
- Ve al baño antes de salir de tu casa.

MODALIDADES:
Carreras 5K y
10k caminata 3k

LLEGADA

La salida y la meta estarán ubicadas sobre el paseo Andares.

Te solicitamos llegar una hora antes del arranque (6:00 am). De esta manera, tendrás tiempo para calentar, ver a tus amigos, pasar a los sanitarios y guardarropa si así lo requieres. Por favor, sigue las indicaciones del comité organizador, personal de seguridad y jueces.

TRANSPORTE

Te recomendamos que viajes en grupo, uses el transporte público, o dejes tu auto en el estacionamiento Andares con tiempo.

Para tu comodidad el estacionamiento estará abierto a partir de las 5:00 a.m.

GUARDARROPA

El guardarropa estará ubicado al ingreso de la zona de arranques.

ZONA DE CALENTAMIENTO

Se contará con una zona de calentamiento y personal para apoyarte a realizar esta actividad.

- De 6:40 a 6:55 a.m. para 10k
- De 7:00 a 7:15 a.m. para 5k

Después de esta hora, tendrás que estar listo dentro de la zona de pre arranque. Ningún atleta podrá calentar delante de la línea de arranque.

Hacerlo es motivo de descalificación.



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

DESCRIPCIÓN DE RUTA

RUTA 10 Y 5K



RUTA 3K



ABASTECIMIENTO

Estarán localizados abastos de agua Ciel y Powerade en los kilómetros 2.5, 5, y 7.5.

- Hidrátate periódicamente, no sólo cuando tengas sed.

ÁREA DE RECUPERACIÓN

Después de cruzar la línea de meta deberás seguir caminando. Encontrarás estaciones donde recibirás bebidas agua, Powerade, fruta, medalla de finalista y playera de finalista.

- Si te sientes mal, no dudes en solicitar ayuda al personal de la organización o servicio médico.
- **Al cruzar la meta, continúa caminando para que tu corazón recupere su pulso normal y tus músculos no se estresen.**

¡FELICIDADES POR TERMINAR LA COMPETENCIA!

PREMIACIÓN

Se llevará a cabo al finalizar la competencia, a las 09:30 a.m. aproximadamente. **El pódium de ganadores estará ubicado en la zona de meta** y se premiará a los 3 primeros lugares de cada categoría.

PÚBLICO

Todo el público estará ubicado en la zona de salida y meta. También en la Zona de recuperación para que pueda convivir con su familia.

LISTADO IMPORTANTE

Esta lista te ayudará a recordar las cosas que necesitas para la carrera. Puedes marcar aquellas que ya tengas y así ver qué te falta.

OBLIGATORIO

	NÚMERO (CON CHIP AL REVERSO)
	PLAYERA CONMEMORATIVA
	BRAZALETE

OPCIONAL

	RELOJ
	LENTES
	GEL

GUÍA DE ATLETA



**MUCHAS GRACIAS
A TODOS NUESTROS PATROCINADORES**



POWERADE®

