

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!

PARA RECOGER TU PAQUETE

Lugar: **Pabellón M, Sala B. Quinto piso**

Fecha: **sábado 22 de septiembre de 2018**

Horario: **9:00 hrs. a 17:00 hrs.**

DOCUMENTOS QUE LLEVAR

- **FIRMA DE EXONERACIÓN.**
- **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.
- **ENTREGA DE PAQUETES.** Una vez con el OK, pasa a la fila que te corresponda, según tu número de competidor. Entrega tu documentación (exoneración firmada con OK, 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.

DÍA PREVIO A LA COMPETENCIA

Sábado 22 de septiembre

En tu alimentación, aumenta el porcentaje de carbohidratos e **HIDRÁTATE MUY BIEN**; no experimentes con alimentos a los que no estés acostumbrado y procura descansar y dormir bien la noche anterior al evento.

- Lee cuidadosamente el pasaporte de información y si tienes alguna duda, pregunta al personal de la organización en el área de entrega de paquetes o bien el día del evento.

DÍA DE LA COMPETENCIA

Domingo 23 de septiembre

- Escoge ropa cómoda para correr, tenis, playera del evento, short, gorra. 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 (está prohibido que lo recortes o modifiques).
- Desayuna algo ligero (café, pan, fruta, cereal). Los lácteos no son recomendables.
- Ve al baño antes de salir de tu casa.

LLEGADA

La carrera comenzará sobre La Grua Portal localizada en el Parque Fundidora. Te solicitamos llegar una hora antes del arranque (6:15 a.m.).

- De esta manera tendrás tiempo para ver a tus amigos, pasar a los sanitarios salida), encontrar el guardarropa, calentar y entrar a la zona de pre arranque, que se encuentra sobre Av. Osa Mayor. Por favor, sigue las indicaciones del comité organizador, persona de seguridad y jueces.

ESTACIONAMIENTO

La zona de estacionamientos designada para los corredores, amigos y familiares que los acompañen será en los estacionamientos que te brinda el Parque Fundidora como:

1. Estacionamiento de la Puerta 7 del Parque sobre Av. Constitución.
2. Estacionamiento de la Puerta 6 del Parque accedendo por Plaza Sesamo.
3. Estacionamiento de la Puerta 10 del Parque y Torre Administrativa.

Evita dejar tu automóvil en cocheras de los vecinos del área de competencia o en el perímetro ya que no es seguro. O bien te recomendamos que viajes en grupo, dejes tu auto en un lugar céntrico, te desplaces en taxi hasta el lugar de la carrera, para evitar contratiempos. Si te es posible, llega en bicicleta; la podrás amarrar a los racks que dispondremos cerca del evento, pero es indispensable que traigas tu propia cadena y candado.

GUARDARROPA

Se te recomienda que si llegas en automóvil, de preferencia dejes tus pertenencias en el auto, de lo contrario habrá un lugar donde podrás dejar tus objetos (nada de valor) los cuales serán resguardados en una bolsa de plástico.

Posteriormente la podrás recoger, en el mismo lugar al finalizar el evento, éste estará ubicado a un lado de la zona de arranque.

ZONA DE PRE ARRANQUE Y CALENTAMIENTO

- Se contará con una zona de calentamiento y personal para apoyarte a realizar esta actividad de 6:30 a 6:50 a.m. (sobre tu bloque de Pre-arranque). Después de esta hora, tendrás que estar listo dentro de la zona de pre- arranque.
- Identifica y dirígete a la entrada de la zona de pre-arranque por tu color de brazalete y tiempo estimado.
- Ningún atleta podrá calentar delante de la línea de arranque, pues esto es motivo de descalificación.

¡ARRANQUES DE COMPETENCIA!

Domingo 23 de septiembre

7:00 a.m. carrera 10k

7:23 a.m. carrera 5k

8:30 a.m. caminata 3k

Lugar: Grúa Portal del Parque Fundidora, Monterrey, NL.

ABASTECIMIENTO

- Estarán localizados en los kilómetros 2, 4, 6, 8, 9 y meta; en éstos recibirás isotónico, agua y asistencia del personal voluntario.
- Hidrátate periódicamente, no sólo cuando tengas sed.
- Si te sientes mal no dudes en solicitar ayuda al personal del comité organizador.

ÁREA DE RECUPERACIÓN

Después de cruzar la línea de meta deberás seguir caminando y encontrarás estaciones en donde recibirás isotónico, agua, fruta, y tu medalla 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!

TIEMPO OFICIAL Y TIEMPO CHIP

Se considera como tiempo oficial el tiempo desde el momento del disparo de salida, hasta cruzar la meta y de acuerdo a la Federación Internacional de Atletismo (IAAF), éste es el tiempo "oficial" para designar los lugares de llegada en el evento. El "tiempo Chip" es tu tiempo desde que cruzas la línea de salida hasta que cruzas la meta.

Es indispensable que cruces los tapetes de salida y meta, así como los tapetes intermedios para que pueda ser registrado tu tiempo. Aquel competidor que no cruce los tapetes respectivos en las condiciones antes descritas, será descalificado.

IMPORTANTE:

Para efectos del lugar ocupado en el evento, el tiempo que se tomará en cuenta es el tiempo oficial, no el tiempo del Chip.

RESULTADOS EXTRAOFICIALES

Al término de la competencia, podrás ver en el módulo de TYR tus tiempos y lugar extraoficial ocupado.

RESULTADOS OFICIALES

Los resultados oficiales de la competencia se publicarán el mismo día del evento a partir de las 17:00 Hrs en: asdeporte.com, en donde podrás revisarlos e imprimir tu certificado oficial de tiempo.

FOTOGRAFÍAS OFICIALES

Bimbo te regala la foto en meta. Se tomarán varias fotografías de cada corredor al momento de cruzar la línea de meta; te recomendamos levantar ambos brazos y mirar al frente para tener la mejor toma de tu llegada. Podrás descargar tu foto gratis al buscar tu resultado en asdeporte.com, en la sección "Resultados".

PREMIACIÓN

Se llevará a cabo al finalizar la competencia, 9:00 a.m. aproximadamente. El pódium de ganadores estará ubicado en la zona del evento y se premiará a los ganadores absolutos de la distancia 10k y por categoría: primero, segundo y tercer lugar de 5K y 10K, en rama varonil y femenil.



TIEMPOS Y RESULTADOS

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



2Digital te tomará fotografías durante la carrera

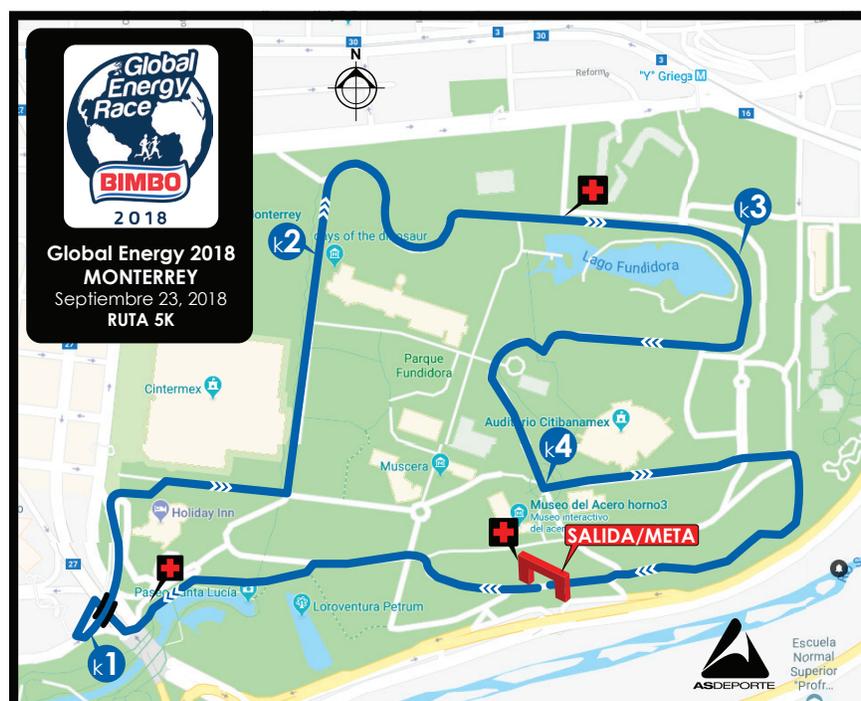
Descarga gratis en www.asdeporte.com

MODALIDADES

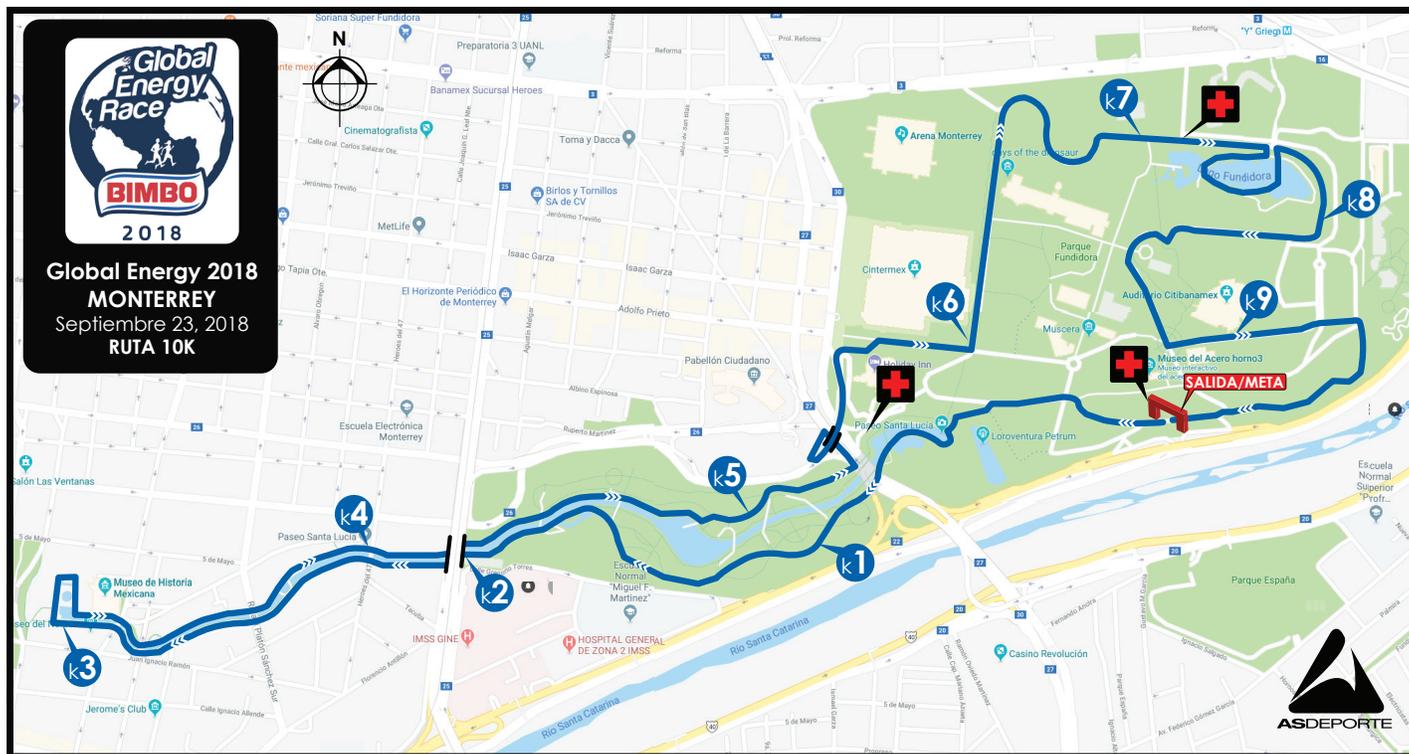
RUTA 3K



RUTA 5K



RUTA 10K



LISTADO IMPORTANTE

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

