

GUÍA DE ATLETA



2018

23
PAÍSES
UNA SOLA META

3K

5K

10K

#RUNWITHUS



POWERADE.



PARA RECOGER TU PAQUETE

Lugar: **Auditorio Unidad Deportiva Torreón**

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

Horario: **09:00 hrs. a 16:00 hrs.**

Estacionamiento: **Calles aledañas al Auditorio**

PRONÓSTICO



7:46 a.m.



4 km/h

Temp Min.
17 °C

Temp Máx.
29 °C

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.

BUENOS DÍAS

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.

¡ARRANQUES DE COMPETENCIA!

Domingo 23 de septiembre

7:00 a.m. carrera 10k

7:10 a.m. carrera 5k

8:20 a.m. caminata 3k

Lugar: Bosque Venustiano
Carranza

TRANSPORTE PÚBLICO

Queda prohibido estacionarse sobre la ruta de la carrera. Habrá operativo de grúas.

Recomendamos ir en grupos o con amigos en el mismo automóvil o mejor aún utilizar el servicio de transporte público.

BLOQUES DE SALIDA

- Se entregará brazalete a los competidores de cada distancia.
- Localiza el acceso al bloque de acuerdo a tu distancia.
- No habrá cambios de bloque el día de la carrera.

GUARDARROPA

En esta área te proporcionaremos una bolsa para el resguardo de tus pertenencias. Este se ubicará en el jardín entre los carriles centrales de reforma y la lateral

BAÑOS PORTATILES

Los baños estarán situados junto a la zona de calentamiento y en la zona de recuperación

APOYO MEDICO

Habrà una ambulancia en la ruta, así como técnicos de urgencias médicas para brindar asistencia médica en caso de que alguno de los competidores la requiera.

Habrà otra ambulancia y paramédicos en la zona de meta.

TIEMPO LIMITE PARA LA CARRERA

El tiempo límite oficial para completar la ruta de 10k es de 1 horas 30 min (9min./Km.). Habrà 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.

RUTA 5K



RUTA 3K



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.

PREMIACIÓN

- Se llevará a cabo al finalizar la competencia.
- El pódium de ganadores estará ubicado en la zona de meta y se premiará a los 3 primeros lugares de cada categoría.

GUÍA DE ATLETA

**MUCHAS GRACIAS
A TODOS NUESTROS PATROCINADORES**



POWERADE®



LIBERA TU PIEL™

