



# 4<sup>a</sup> CARRERA NACIONAL

MOVIENDO A MÉXICO  
POR TU SALUD

SECRETARÍA DE SALUD

**2018**

5K • 10K • 21K • INFANTIL



**Domingo 02 de septiembre  
7:00 horas**

**Av. Paseo de la Reforma**

# GUÍA DEL ATLETA

AV. PASEO DE LA REFORMA

DOMINGO 2 DE SEPTIEMBRE DE 2018

## PARA RECOGER TU PAQUETE

**LUGAR:** Estacionamiento de la Secretaría de Salud, Lieja 7, Col. Juárez, Del. Cuauhtémoc, 06600 CDMX.

**FECHA:** Sábado 1 de septiembre de 2018.

**HORARIO:** de 08:00 hrs. a 16:00 hrs.

**ESTACIONAMIENTO:** Calles aledañas a la Colonia Juárez.

**METRO:** Chapultepec.

• **FIRMA DE EXONERACIÓN.** Pasa a la carpa de exoneraciones, trae contigo copia de tu identificación por ambos lados, firma la exoneración y pasa a la fila que te corresponda. Si no traes contigo una copia por ambos lados de tu identificación, nuestros voluntarios tomarán una foto de la misma, colocándote un OK. Si eres menor de edad deberás ir acompañado de un adulto, el cual firmará la exoneración por ti.

• **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 éste, donde el personal de Tiempos y Resultados podrá ayudarte.

## MODALIDADES

- **Distancias:** 21k, 10k y 5k.
- **Categorías infantiles:** 50m, 75m, 100m, 200m y 300m.

## PRONÓSTICO



Viento 4 km/h  
Máxima 22°C  
Mínima 11°C



## TOMA NOTA

### REGISTRO

- **Fecha:** Sábado 1 de septiembre de 2018.
- **Horario:** de 08:00 hrs. a 16:00 hrs.
- **Lugar:** Estacionamiento de la Secretaría de Salud, Lieja 7, Col. Juárez, Del. Cuauhtémoc, 06600 CDMX.

## DÍA DEL EVENTO

- **Fecha:** Dom. 2 de septiembre de 2018.
- **Salida:** Avenida Paseo de la Reforma, frente a la Estela de Luz.
- **Hora:** 06:45 hrs Calentamiento.

## CARRERA INFANTIL

- **Fecha:** Dom. 2 de septiembre de 2018.
    - **Lugar:** Estacionamiento de la Secretaría de Salud, Lieja 7. Col. Juárez, Del. Cuauhtémoc, 06600 CDMX.
    - **Hora:** 08:30 hrs
- Recuerda que todos los niños deben ir acompañados de un adulto.*

AV. PASEO DE LA REFORMA

DOMINGO 2 DE SEPTIEMBRE DE 2018

## DÍA DEL EVENTO

### ARRANQUE DE COMPETENCIA.

#### DOMINGO 2 DE SEPTIEMBRE.

**6:35 hrs.** Los corredores podrán ingresar a los bloques.

**06:45 hrs.** Calentamiento.

**06:55 hrs.** Entonación del Himno Nacional.

**07:00 hrs.** Arranque de la carrera de 5K, 10K y 21K.

**Lugar:** Av. Paseo de la Reforma, junto a la Estela de Luz.

**08:30 hrs.** Arranque categorías infantiles.

**Lugar:** En el estacionamiento de la Secretaría de salud.

## 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.
- Metro: Chapultepec.

## BLOQUES DE SALIDA

### Distancias 5k, 10k y 21k

- Se entregará brazalete a los competidores de 21K.
- Localiza el acceso al bloque de acuerdo a tu distancia.
- No habrá cambios de bloque el día de la carrera.

### Distancias Infantiles

- Se entregarán dos brazaletes a los competidores, los cuales se deberán colocar, uno el adulto y otro el menor (sin brazalete no se podrá ingresar el bloque de salida).
- Localiza el acceso según tu distancia.

## ABASTECIMIENTOS

- Cada 2.5 km tendremos agua y cada 5 km isotónico.

## GUARDARROPA

En esta área te proporcionaremos una bolsa para el resguardo de tus pertenencias. Éste se ubicará entre los carriles centrales de Reforma y la lateral.

## BAÑOS PORTÁTILES

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

## APOYO MÉDICO

- Habrá 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.
- Habrá otra ambulancia y paramédicos en la zona de meta.
- Habrá corredores centinelas.

## TIEMPO LÍMITE PARA LA CARRERA

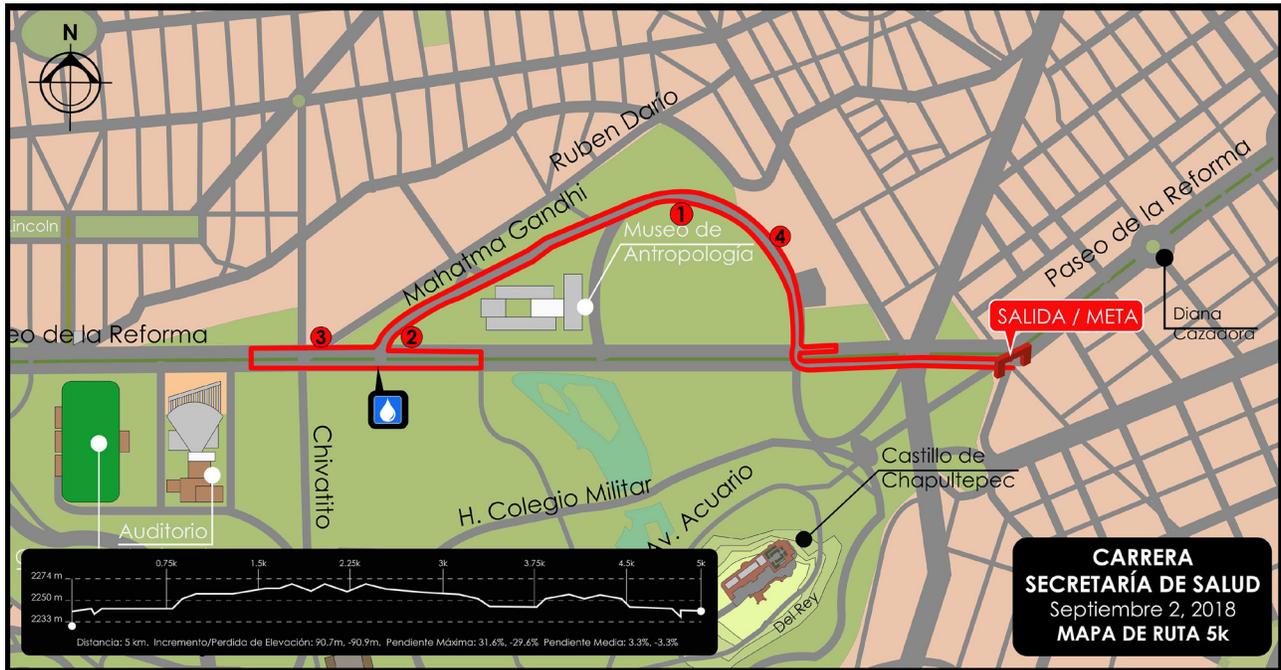
El tiempo límite oficial para completar la ruta de 21k es de 3 horas 15min (9min./Km.). Habrá una barredora detrás del último competidor, la cual avanzará a la velocidad del paso límite oficial. Si algún participante se rezaga detrás de la barredora, será recogido y se le acercará a los últimos corredores (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.

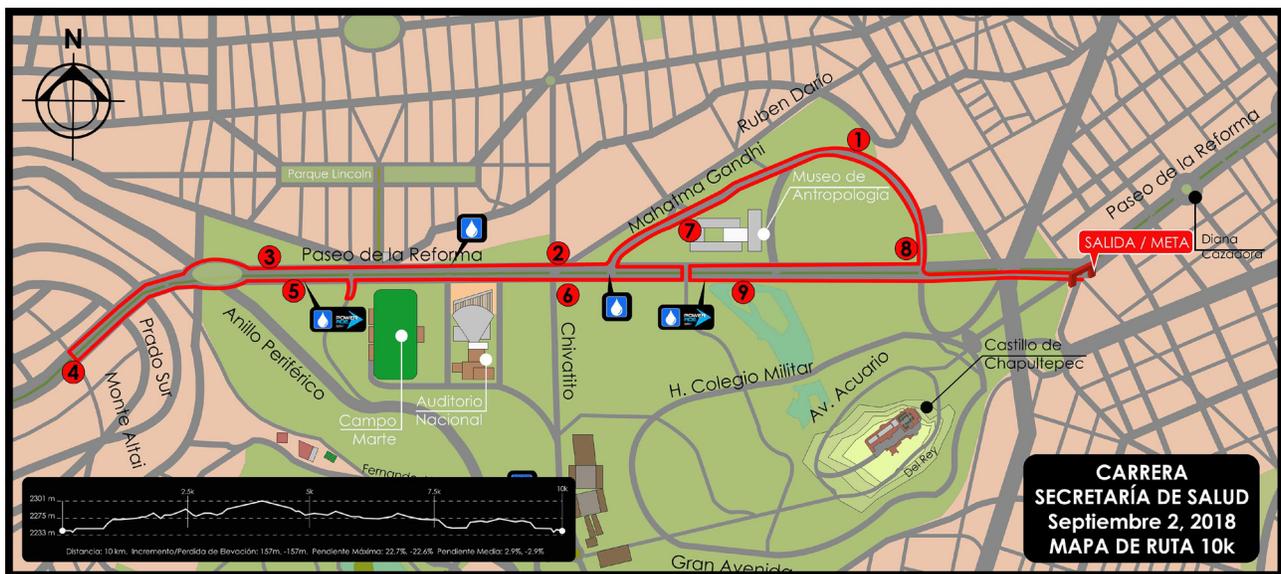
AV. PASEO DE LA REFORMA

DOMINGO 2 DE SEPTIEMBRE DE 2018

## MAPA DE RUTA 5K



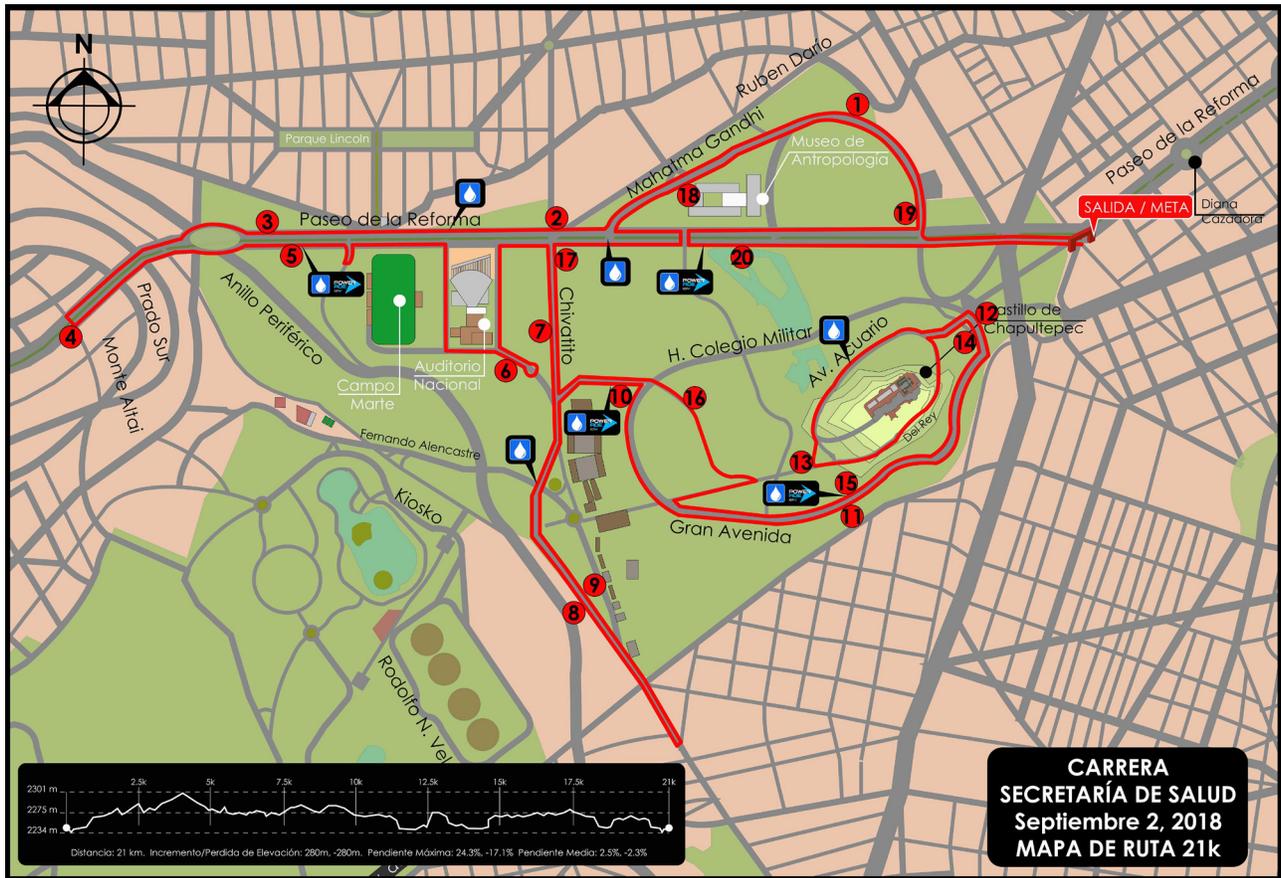
## MAPA DE RUTA 10K



AV. PASEO DE LA REFORMA

DOMINGO 2 DE SEPTIEMBRE DE 2018

## MAPA DE RUTA 21K



## AGRADECIMIENTOS



**Y EN GENERAL A TODOS AQUELLOS QUE APOYAN LA REALIZACIÓN DE ESTE EVENTO, YA QUE SIN SU PARTICIPACIÓN NO SERÍA POSIBLE.**