

GUÍA DEL ATLETA



GRAN FONDO
Adolfo Lagos
izzi-Kardias

Late con cada
kilómetro.

130K
80K

izzi!



PREMIUM
APP & TV





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

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 suyos.

PARA RECOGER TU PAQUETE

FIRMA DE EXONERACIÓN.

- 2) IDENTIFICACIÓN ORIGINAL. Debes traer una copia.
- 3) 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.
- 4) ENTREGA DE JERSEY. Después de recoger tu paquete, pasa a la fila de entrega de jersey y solicita tu talla (sujeto a disponibilidad).
- 5) 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.
- 6) CHECA TU CHIP. Es importante que verifiques tus datos en este punto.

"TOMA NOTA"

Registro

Lugar: Gran Carpa Santa Fé

Viernes 12 de octubre
De 9:00 a.m. a 5:00 p.m.

Sábado 13 de octubre
De 9:00 a.m. a 7:00 p.m.

¡ARRANQUE DE COMPETENCIA!

Domingo 14 de octubre
07:30 a.m.

Lugar: Bodega de Productos
Terminados La Moderna
(Carr. Toluca-atlacomulco km.9.5
Calixtlahuaca Toluca Méx., Estado
de México).

Modalidades:
Gran Fondo 130 K
Medio Fondo 80 K

BUEN DÍA

Recoge tu paquete

Viernes 12 de octubre

9:00 a 5:00 p.m. Recoge tu paquete: Gran Carpa Santa Fé
(Vasco de Quiroga 2000, Santa Fe, Sta Fé, 01210 Ciudad
de México, CDMX).

Sábado 13 de octubre

9:00 a 7:00 p.m. Recoge tu paquete: Gran Carpa Santa Fé
(Vasco de Quiroga 2000, Santa Fe, Sta Fé, 01210 Ciudad
de México, CDMX)



2Digital te tomará
fotografías
durante la carrera

Descarga gratis en
www.asdeporte.com

BUEN DÍA

Día del evento

Domingo 14 de Octubre

7:30 a.m. ¡ARRANQUE DE COMPETENCIA!
Lugar: Bodega de Productos Terminados La Moderna
Dirección: Carr. Toluca-atlacomulco km.9.5 Calixtlahuaca
Toluca Méx., Estado de México).

DÍA PREVIO A LA COMPETENCIA

Sábado 13 de Octubre

- * 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.



DÍA DE LA COMPETENCIA

Domingo 14 de Octubre

- * Escoge ropa cómoda para rodar.
- * Coloca tu número dorsal en la parte trasera del jersey del evento, o en un porta números y tu número de bici en la parte frontal para que sea visible. 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.

LLEGADA

La salida y la meta estará ubicada dentro de las instalaciones de Bodega de Productos Terminados "La Moderna".

ESTACIONAMIENTO GENERAL

El estacionamiento general se encuentra en la zona del Village, el acceso es por puerta 2 de la Bodega de productos terminados "La Moderna", sobre carretera Toluca-Valle de Bravo dirección Valle de Bravo a un costado derecho.

- * Te solicitamos llegar una hora y media antes del arranque (6:00 a.m.). 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.

¡Muy importante!

Ya que la ruta se encuentra en zona de neblina, es importante colocar luces frontales como traseras a tu bicicleta, para evitar accidentes.

TRANSPORTE CONTRATADO

Deberás de traer tu bicicleta el día que recojas tu kit, para que la llevemos a la Moderna y te la entreguemos el día de la competencia.

Recibirás 3 tickets: uno que se colocará en tu bici con todos tus datos, el segundo para que reclames tu bicicleta y el tercero para subirte al autobús que te llevará al punto de salida de la carrera el Domingo 14 de octubre.

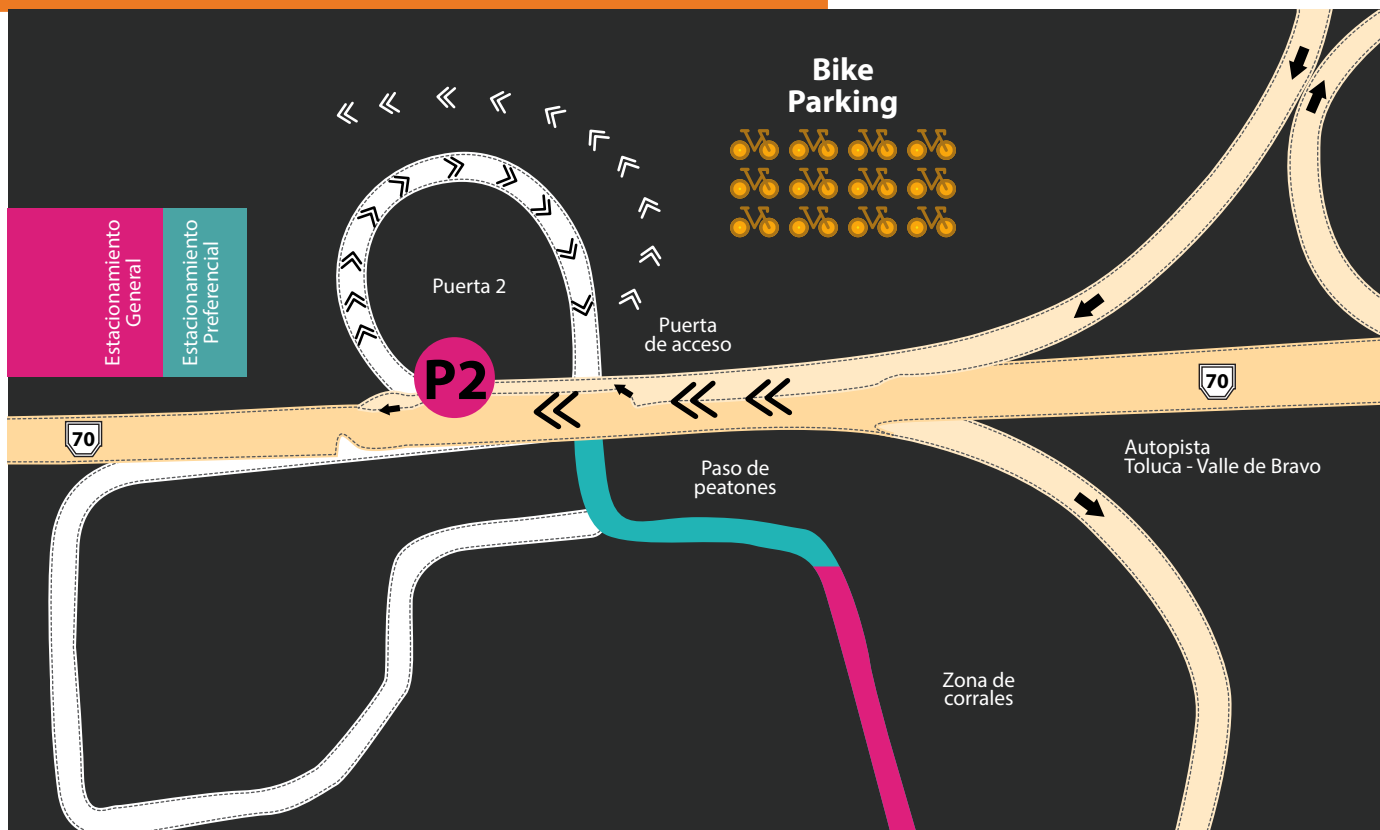
Lugar de Salida de los Autobuses: Domingo 14 de octubre.
Gran Carpa Santa Fé (Vasco de Quiroga 2000, Santa Fe, Sta Fé, 01210 Ciudad de México, CDMX).

Horarios de Salida de los Autobuses:
Deberás estar en Carpa Santa Fé a las 04:20 a.m.
Los autobuses saldrán a las 04:30 a.m.

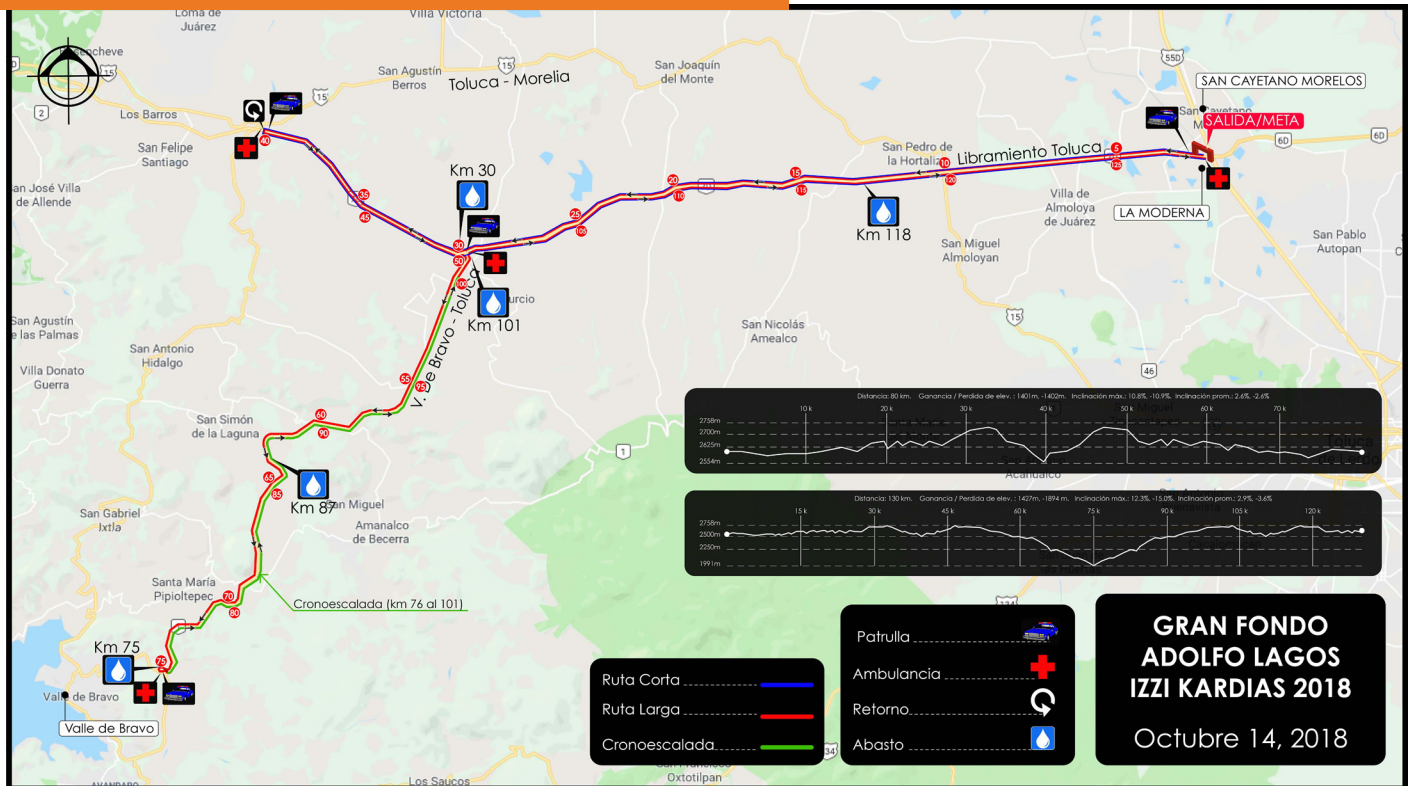


Líder en Tiempos y Resultados, utiliza lo último en tecnología para el cronometraje de tiempos parciales y totales.
www.tyr.com.mx

MAPA DE LLEGADA A MODERNA



DESCRIPCIÓN DE RUTA



ABASTECIMIENTO

Estarán localizados abastos con sanitarios, agua Ciel, Powerade y alimentos en los kilómetros 30, 75, 87, 99, 101 y 118.

* **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 y medalla de finalista.

* Si te sientes mal, no dudes en solicitar ayuda al personal de la organización o servicio médico.

¡FELICIDADES POR TERMINAR LA COMPETENCIA!

PREMIACIÓN

* Se llevará a cabo a las 12:00 p.m. aproximadamente. El pódium de ganadores estará ubicado en la zona del Village y se premiará absolutos (Gran fondo femenino y varonil, Medio fondo femenino y varonil y Cronoescalada femenino y varonil).

PÚBLICO

* En la zona de Arranque/Meta habrá una zona de gradas para público general, el cuál conecta la zona del Village para que puedan apoyar y convivir con su familia.



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

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

MUCHAS GRACIAS A TODOS NUESTROS PATROCINADORES



PREMIUM
APP & TV

