

# GUÍA DEL ATLETA



THE ELEMENTS RUN SERIES

**TUNE UP**

 **BANORTE**

**AGUA 5/10MI**  
**GUADALAJARA DIC 02**

 **BANORTE**



**AS** |  SIN LÍMITES.

**ESPN**

e.pura

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

## DOCUMENTOS QUÉ 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

- 1) **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 PLAYERAS.** Después de recoger tu paquete, pasa a la fila de entrega de playeras 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:**

Carpa Omniforum ubicada en el terreno junto al estacionamiento del estadio Akron. Sábado 1 de diciembre  
De 9:00 a.m. a 4:00 p.m.

### ¡ARRANQUES DE COMPETENCIA!

Domingo 2 de diciembre 8:00 a.m.

**Lugar:**

Terreno de la Carpa Omniforum ubicado junto al estacionamiento del estadio Akron

## BUENA DÍA / BUENA TARDE

### Recoge tu paquete

- Sábado 1 de diciembre
- 9:00 a 4:00 p.m.
- Recoge tu paquete: Carpa Omniforum ubicada en el terreno junto al estacionamiento del estadio Akron

## BUENA DÍA / BUENA TARDE

### Día del evento

- Domingo 2 de diciembre
- 8:00 a.m. **¡ARRANQUE DE COMPETENCIA!**
- Lugar: Terreno de la Carpa Omniforum ubicado junto al estacionamiento del estadio Akron

### Día previo a la competencia

- Sábado 1 de diciembre
- 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 competencia

- Domingo 2 de diciembre
- 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.



**2Digital** te tomará  
fotografías  
durante la carrera

Descarga gratis en  
[www.asdeporte.com](http://www.asdeporte.com)

## LLEGADA

La salida y meta serán en el Terreno de la Carpa Omniforum ubicado junto al estacionamiento del estadio Akron.

### El acceso vehicular será por:

- Base Aérea y por Ayamonte. Al estacionamiento podrás acceder hasta las 7:30 A.M.

### AVISO IMPORTANTE:

**LA CITA PARA TODOS LOS CORREDORES ES A LAS 7:00 A.M.**

**El arco de salida y meta que estará ubicado en el Terreno de la Carpa Omniforum junto al estacionamiento del estadio Akron**

\* Te solicitamos llegar una hora antes del arranque (7:00 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.

## TRANSPORTE

Si decides llevar tu automóvil, la zona de estacionamientos designada para los corredores es por el acceso principal al estadio.

Para tu comodidad el estacionamiento principal del estadio estará abierto a partir de las 6:00 a.m.

## GUARDARROPA

El guardarropa estará ubicado junto a la zona de arranques.

## ZONA DE PRE ARRANQUE Y CALENTAMIENTO

- Se contará con una zona de calentamiento y personal para apoyarte a realizar esta actividad de 7:40 a 7:55 a.m. 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.

## HORARIO DE ARRANQUE

El arranque será a las 8:00 horas en punto

**Líder en Tiempos y Resultados,**  
utiliza lo último en tecnología  
para el cronometraje de tiempos  
parciales y totales.  
[www.tyr.com.mx](http://www.tyr.com.mx)





## RUN YOGA

Correr es un deporte de alto impacto, y los corredores son blanco fácil para lesiones.

La **YOGA** es la disciplina ideal para completar tu entrenamiento:

### Físicamente

- Ayuda a cuidar tu postura. - Aumenta tu flexibilidad.
- Te da agilidad y ligereza al correr.
- Ayuda a recuperarte. - Mejora tu respiración.

### Mentalmente

- Ayuda a controlar tus emociones. - Mejora tu concentración.
- Ayuda a calmar el dolor. - Te da calma.
- Reduce tu estrés.

**TOMA LA ACTIVACIÓN EL DÍA DEL EVENTO A PARTIR DE LAS 8:45 A.M.**

A un costado de la Zona de recuperación.

## ABASTECIMIENTO

- Estarán localizados abastos de agua e isotónico ubicados en las millas 1.5 3.0 4.5 6.0 7.5 y 9.0
- 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. Encontrarás estaciones donde recibirás bebidas agua, Gatorade, fruta, pizza, medalla de finalista, playera de finalista, masajes y yoga.

- 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 10:40 a.m. aproximadamente. El pódium de ganadores estará ubicado saliendo de la Zona de recuperación 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 DEL ATLETA



**AGRADECEMOS EL APOYO BRINDADO POR:**

CODE Jalisco y COMUDE Zapopan

**GRACIAS A TODOS  
NUESTROS PATROCINADORES**

