

GUÍA DEL ATLETA



AT&T RUN GDL

21·10·18 10KM & 5KM



AT&T®



SAMSUNG

POWER
ADE

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

- 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: Vestíbulo principal
Estadio Akron.

Sábado 20 de octubre
De 9:00 a.m. a 2:00 p.m.

¡ARRANQUES DE COMPETENCIA!

Domingo 22 de octubre
7:50 a.m. Discapacitados
8:00 a.m. Carrera 10k
8:10 a.m. Carrera 5k

Lugar: Estadio Akron.

**Modalidades:
Discapacitados, 5K y 10k**

Buen día / Buena tarde

Recoge tu paquete

- Sábado 20 de octubre
- 9:00 a 2:00 p.m.
- Recoge tu paquete: Vestíbulo principal Estadio Akron.



2Digital te tomará
fotografías
durante la carrera

Descarga gratis en
www.asdeporte.com

Buen día

Día del evento

- Domingo 21 de octubre
- 7:50 a.m. ¡ARRANQUES DE COMPETENCIA!
- Lugar: Estadio Akron. Dirección: Calle Circuito JVC #2800 Fraccionamiento Centro JVC Col. El Bajío C.P. 45019. Zapopan, Jalisco.

Día previo a la competencia

- Sábado 20 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 competencia

- Domingo 21 de octubre
- 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.

Llegada

La salida será frente al acceso principal del Estadio y la meta dentro del vestíbulo principal.

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 está ubicado frente al vestíbulo principal

* 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 7:50 horas en punto para discapacitados, a las 8:00 para carrera de 10k y a las 8:10 para la carrera de 5k



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



RUN YOGA

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

El **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 Ciel y Powerade estarán ubicados en los kilómetros 2.5, 5, y 7.5

- 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, Powerade, fruta, medalla de finalista, 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 09:45 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.

AGRADECEMOS EL APOYO BRINDADO POR:

Estadio Akron, CODE Jalisco y COMUDE Zapopan

OBLIGATORIO	
	NÚMERO (CON CHIP AL REVERSO)
	PLAYERA CONMEMORATIVA
	BRAZALETE
OPCIONAL	
	RELOJ
	LENTES
	GEL



AT&T®

SAMSUNG

**POWER
ADE®**