



GUÍA DEL ATLETA

DEVLYN

BBVA Bancomer

SON'S
CUIDAMOS TU SALUD

GEL
pharma®
INNOVACIÓN EN CADA CÁPSULA



Perrigo
México

FRESENIUS
KABI
caring for life

Daclaf
Pharmaceuticals

Solural
electrolitos orales

Novag
Trabajando para la salud

e.pura

home&health
Discovery

OGS'S
NUTRITIONAL SUPPLEMENT

Grupo
BRULUART
El interior es lo que cuenta



SSS
Sistemas de Salud
del Dr. Simi, S.A. de C.V.



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO

Cada atleta deberá presentar 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 tuyos.

6:50 a.m.

Temperatura
27° C / 12° C
Principalmente
soleado
66% humedad

PARA RECOGER TU PAQUETE

- **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 que tengas el visto bueno, 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
- **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 de tu registro, acude al módulo, donde personal de Tiempos y Resultados podrá ayudarte
- **CHECA TU CHIP.** Es importante que verifiques tus datos en este punto
- **ACTIVACIONES.** Tendremos varias activaciones para ti y tus acompañantes; participa en todas, habrá grandes premios

DEVLYN **BBVA Bancomer**

SON'S
CUIDAMOS TU SALUD

GEL
pharma®
INNOVACION EN CADA CÁPSULA



Perrigo
México

**FRESENIUS
KABI**
caring for life

Daclaf
FARMACIA

Solural
soluciones orales

Novag
Trabajando para la salud

e.pura

home&health
©discovery

OGS'S
NUTRITIONAL SUPPLEMENTS

**Grupo
BRULUART**
El interior es lo que cuenta

**Co
flims**

SSS
Sistemas de Salud
del Dr. Simi, S.A. de C.V.



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO



GUÍA DEL ATLETA



REGISTRO

10K y 5K

Fecha: Sábado 29 de septiembre

Lugar: Explanada de la delegación Benito Juárez

Dirección: Uxmal, esq. Municipio Libre

Horario: 8:00 h a 17:00 h

2DIGITAL

2Digital te **tomará fotografías** durante la carrera y al cruzar la meta, no olvides buscarla posteriormente en la página web y Facebook.

ARRANQUE DE COMPETENCIA

Domingo 30 de septiembre 2018

5K 7:00 h **10k** 7:25 h

Lugar: Cambia a calzada Mahatma Gandhi 1, esq. Reforma, Polanco.

DÍA PREVIO A LA COMPETENCIA

Sábado 29 de septiembre 2018

* No consumas alimentos a los que no estés acostumbrado; procura descansar y dormir bien la noche anterior al evento.

* Lee cuidadosamente la Guía del 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.



GUÍA DEL ATLETA



DÍA DE COMPETENCIA

Domingo 30 de septiembre 2018

- * Escoge ropa cómoda, tenis, playera del evento, short, gorra, etc. Procura no usar tenis nuevos
- * Coloca tu número al frente de la playera oficial, o en un porta números. Prueba que no te estorbe y 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

ESTACIONAMIENTO

Deberás estacionarte en las calles de Polanco; por favor respeta los señalamientos y límites permitidos, o bien te recomendamos llegar en taxi.

GUARDARROPA

Se encontrará sobre calzada Mahatma Gandhi

ZONA DE PRE ARRANQUE Y CALENTAMIENTO

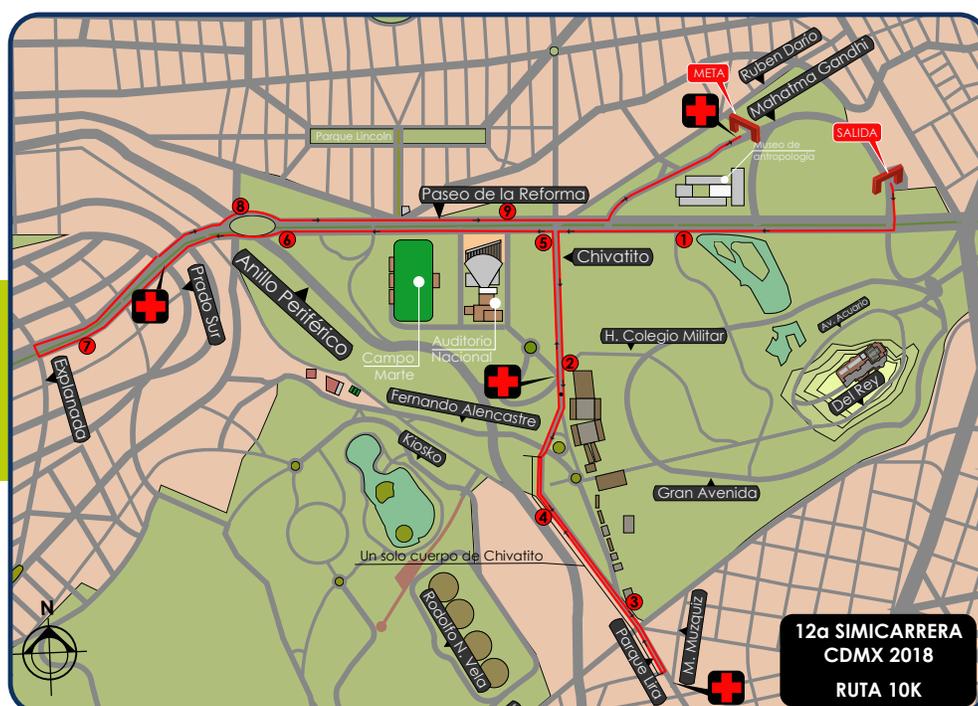
La zona de arranque estará señalada; por favor respeta el ingreso a la zona de pre- arranque te recordamos que primero se forman los competidores de 5K y después los de 10K.

*** Ningún atleta podrá calentar delante de la línea de arranque. Hacerlo es motivo de descalificación.**

DESCRIPCIÓN DE RUTA

Las rutas se correrán en su totalidad en asfalto; la altimetría no tiene alteraciones considerables, lo que te permitirá mejorar tus tiempos.

Es importante para la distancia de 5K que los competidores estén atentos a los señalamientos del retorno, para no correr kilómetros de más sobre la ruta de 10K.





GUÍA DEL ATLETA



ABASTECIMIENTO

Estarán localizados en los kilómetros 2.5, 5 y 7.5

- * Hidrátate periódicamente, no solo 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 agua, isotónico, fruta, y medalla de finalista; al salir no olvides pasar al baño y estirar los músculos.

- * **Al cruzar la meta, continúa caminando para que tu corazón recupere su pulso normal y tus músculos no se estresen.**

PREMIACIÓN

- La premiación de adultos de la ruta de 10K se llevará a cabo aproximadamente a las 9:30 h; checa los resultados en la mampara para saber si ganaste tu categoría. Cualquier aclaración, dirígete a los jueces o al personal de AS Deporte.

- El pódium de ganadores estará a un costado del monumento a Gandhi.

¡Te esperamos!



BIENVENIDO A LA 9.ª SIMICARRERA KIDS CDMX



REGISTRO. ENTREGA DE PAQUETES

Sábado 29 de septiembre

Lugar: Explanada de la delegación

Dirección. Uxmal, esq. Municipio Libre

De 8:00 h a 10:00 h

¡ARRANQUE DE COMPETENCIAS!

Sábado 29 de septiembre

11:00 h

Lugar: Explanada de la delegación Benito Juárez, acceso sobre Municipio Libre.

Mamá y papá.- Deberás localizar la carpa de zona de entrega de los niños sobre la explanada, ahí identifica el corral según la categoría y entrégalo al staff.

ASEGÚRATE DE QUE EL NIÑO Y TÚ TENGAN EL BRAZALETE PUESTO. Una vez ahí nosotros nos hacemos cargo de llevarlo a su arranque, supervisar su carrera y cruzarlo a la meta.

PODRÁS SEGUIR EL RECORRIDO DE TU HIJO EN TODO MOMENTO, PERO NINGÚN PAPÁ ESTÁ AUTORIZADO A CORRER EN LA RUTA; PODEMOS OCASIONAR UN ACCIDENTE. POR FAVOR RESPETA LAS VALLAS Y SEÑALAMIENTOS.

LA ENTREGA DE TU HIJO SERÁ EN LA CARPA SALIENDO DE LA RECUPERACIÓN EN LA ZONA DE META.



BIENVENIDO A LA 9.ª SIMICARRERA KIDS CDMX



SI TU HIJO (A) RESULTA GANADOR EN SU CATEGORÍA LE COLOCAREMOS UN GAFETE DISTINTIVO, ESTO SIGNIFICA QUE DEBERÁS ESTAR ATENTO A LA PREMIACIÓN Y LLEVAR A TU NIÑO POR SU TROFEO.

Corredor.- Bienvenido a la Simikids, una vez que estés en los corrales de arranque haz caso en todo momento de las indicaciones del personal de As Deporte. Diviértete, corre y si tienes algún problema, dolor o quieres platicarnos tu experiencia, pide ayuda a los voluntarios.



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

