

5K Y 10K



PRONÓSTICOS
PARA LA ASISTENCIA PÚBLICA

**05
AGOSTO**

CORRE
— CON —
SUERTE

MONTERREY

**2DA.
CARRERA**



GUÍA DE ATLETA

BIENVENIDOS

2a. Carrera Corre con Suerte Monterrey de Pronósticos para la Asistencia Pública 2018.

Lee cuidadosamente esta guía que te servirá para que vivas al máximo esta gran experiencia. Sigue las indicaciones del Comité Organizador y cualquier duda que tengas, la resolveremos con mucho gusto.

Fecha: 5 de Agosto 2018

Lugar: Explanada del Palacio de Gobierno de Monterrey.

Distancias: 5 y 10 Km.

Arranque: 7:00 am

Concierto: 8:00 am

ITINERARIO

SÁBADO 4 DE AGOSTO 2018. ENTREGA DE PAQUETES.

Lugar: Explanada del Palacio de Gobierno de Monterrey.

09:00 am. Apertura del registro y entrega de paquetes.

04:00 pm. Cierre del registro y entrega de paquetes.

DOMINGO 5 DE AGOSTO 2018

6:30 am. Inicio del calentamiento para ambas distancias 5 y 10Km.

6:50 am. Término de calentamiento para las distancias 5 y 10 km.

6:55 am. Los competidores deberán estar listos en su bloque de salida.

7:00 am. Disparo de Salida para 10 KM

7:10 am. Disparo de Salida para 5 KM

8:00 am. Concierto de Jonáz

9:15 am. Finaliza concierto de Jonáz

9:20 am. Premiación

10:30 am. Cierre del evento.

PRONÓSTICO



Mínima 22° C

Máxima 33° C

TOMA NOTA

REGISTRO

SÁBADO 4 DE AGOSTO 2018

Lugar: Explanada del Palacio de Gobierno de Monterrey.

Dirección: 5 de Mayo S/N, Centro, 64000 Monterrey, N.L.

Horario: 9:00 a 16:00 hrs.

¡ARRANQUES DE COMPETENCIA!

DOMINGO 05 DE AGOSTO 2018

Lugar: Explanada del Palacio de Gobierno de Monterrey.

Distancias: 5 y 10k

Arranque:

7:00 hrs. – Arranque 10k

7:10 hrs. – Arranque 5k

Concierto: 8:00 hrs.



REGISTRO Y ENTREGA DE PAQUETES

SÁBADO 4 DE AGOSTO 2018

Lugar: Explanada del Palacio de Gobierno de Monterrey.

Dirección: 5 de Mayo S/N, Centro, 64000 Monterrey, N.L.

Horario: 9:00 a 16:00 hrs.

DOCUMENTOS QUE LLEVAR

Sólo se permitirá competir a los atletas inscritos. Cada atleta tendrá que recoger su paquete **personalmente**. Para ello, deberá mostrar una identificación oficial con fotografía (IFE, Licencia de Conducir, Pasaporte, Visa, etc).

Les recordamos que las inscripciones para la 2a. Carrera Carrera Corre con Suerte no son transferibles, ni reembolsables y son válidas sólo para este evento. Es importante tomar esto en cuenta para evitar inconvenientes.

ESTÁ PROHIBIDO RECOGER PAQUETES QUE NO SEAN TUYOS.

PARA RECOGER TU PAQUETE

- 1) FIRMA DE EXONERACIÓN.**
- 2) IDENTIFICACIÓN ORIGINAL.** Si no traes contigo una copia por ambos lados de tu Identificación Oficial, acude al Módulo de Exoneraciones, ahí tomarán una fotografía a tu identificación.
- 3) ENTREGA DE PAQUETES.** Pasa a la fila que te corresponde según tu número de competidor, entrega tu documentación completa (confirmación, exoneración firmada y copia de tu Identificación) 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 con el personal de Tiempos y Resultados para recibir información.
- 6) CHECA TU CHIP.** Es importante que verifiques que tus datos, categoría y distancia se encuentren registrados correctamente.



2DIGITAL

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



TYR
TIEMPOS Y RESULTADOS

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

www.tyr.com.mx

TU PAQUETE DE COMPETIDOR INCLUYE

- Número de competidor
- Chip de competidor
- Playera
- Morril de competencia

PLAN PERSONAL DE COMUNICACIÓN

Antes de salir hacia la carrera, asegúrate de establecer un plan de comunicación con tu familia y amigos. Definan un contacto, en caso de emergencia; incluso, si ellos te acompañan a la competencia, es importante que tengan un plan de reunión al finalizar la misma.

INFORMACIÓN MÉDICA

DESHIDRATACIÓN. Los atletas deben ingerir una cantidad adecuada de fluidos, antes y durante la competencia. La deshidratación puede causar cólicos, dolores musculares o deterioro en el rendimiento. Se recomienda que estén bien hidratados antes de la competencia.

Recuerda que es importante que sepas la cantidad de fluidos que vas a ingerir durante la competencia. Tanto la falta, como el exceso, puede ocasionar un severo problema de salud.

El Comité Organizador desea ver terminar a todos los atletas sin ningún problema de salud, por lo que les recomendamos seguir todas las instrucciones de los jueces y usar los puestos de abastecimiento. Más de la mitad de los servicios que se proporcionan en la zona médica del evento, ocurren después de que los atletas han terminado la competencia. **TU SEGURIDAD ES NUESTRA PRIORIDAD.**

PUESTOS DE ABASTECIMIENTOS

- En el Kilómetro 2 habrá Agua.
- En el Kilómetros 4 habrá Agua.
- En el Kilómetro 6 habrá Agua e Isotónico.
- En el Kilómetro 8 habrá agua.
- En la Zona de Recuperación habrá Fruta, Agua e Isotónico.

BAÑOS

Los encontrarán en el área de arranque.

ÁREA DE RECUPERACIÓN

Al pasar la meta, todos los atletas recibirán agua, bebida isotónica, fruta y una medalla de finalista (es muy importante que busquen el módulo correspondiente, ya que **NO** se entregarán o enviarán después de este momento). Es indispensable portar tu número de corredor en esta Área.

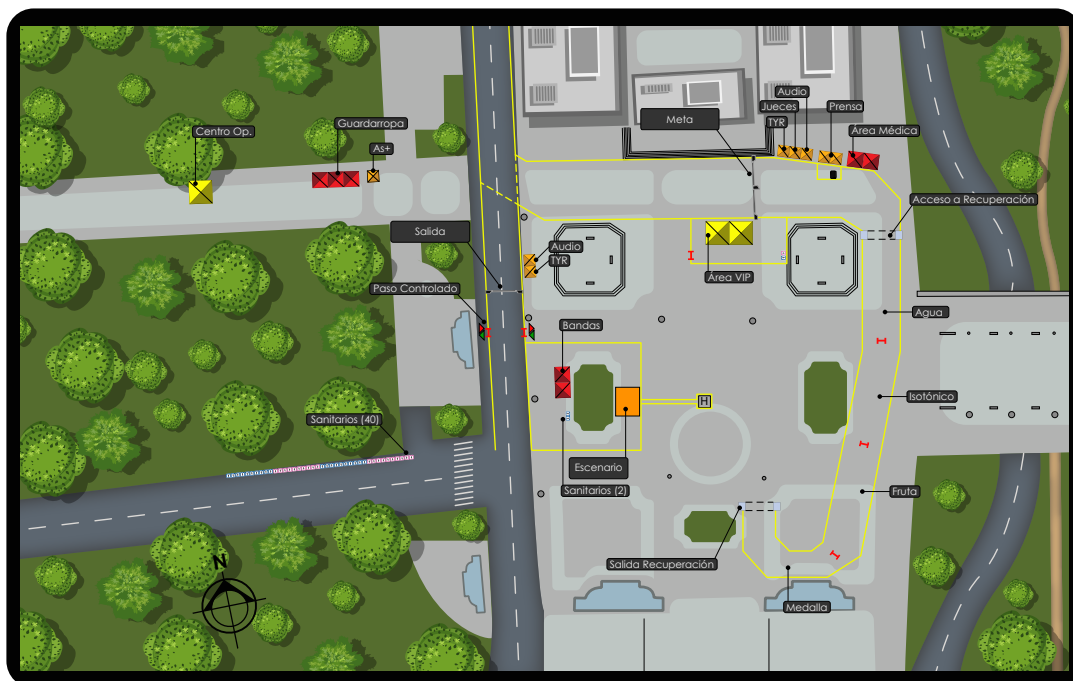
OBJETOS PERDIDOS

Te recomendamos marcar con tu nombre y tu número de competidor todos tus artículos y estar siempre pendiente de ellos, ya que el **Comité Organizador no se hace responsable por artículos perdidos.**

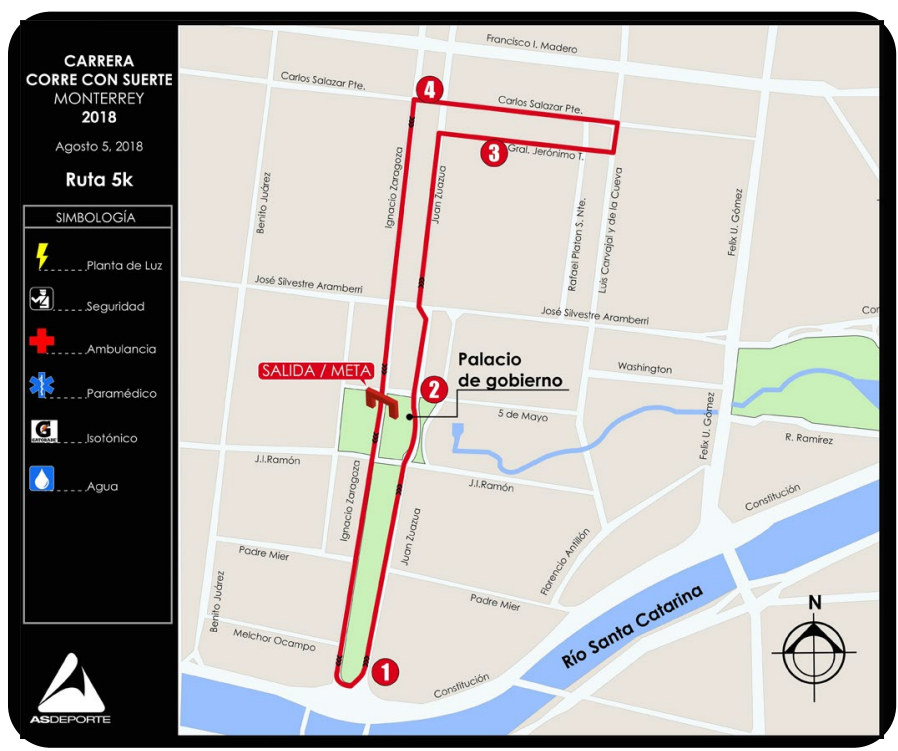
GUARDARROPA

En la zona del evento encontrarás un Guardarropa, donde podrás entregar tus prendas dentro de una bolsa (nada de valor). Este servicio estará disponible a partir de las 6:00 a.m. hasta las 9:30 a.m. El Comité Organizador no se hace responsable por los objetos depositados en las bolsas. Recomendamos ampliamente y en especial **NO** depositar celulares, iPod's, cámaras fotográficas, aparatos electrónicos, relojes, lentes, etc. Al término de la competencia, deberás recoger tu bolsa.

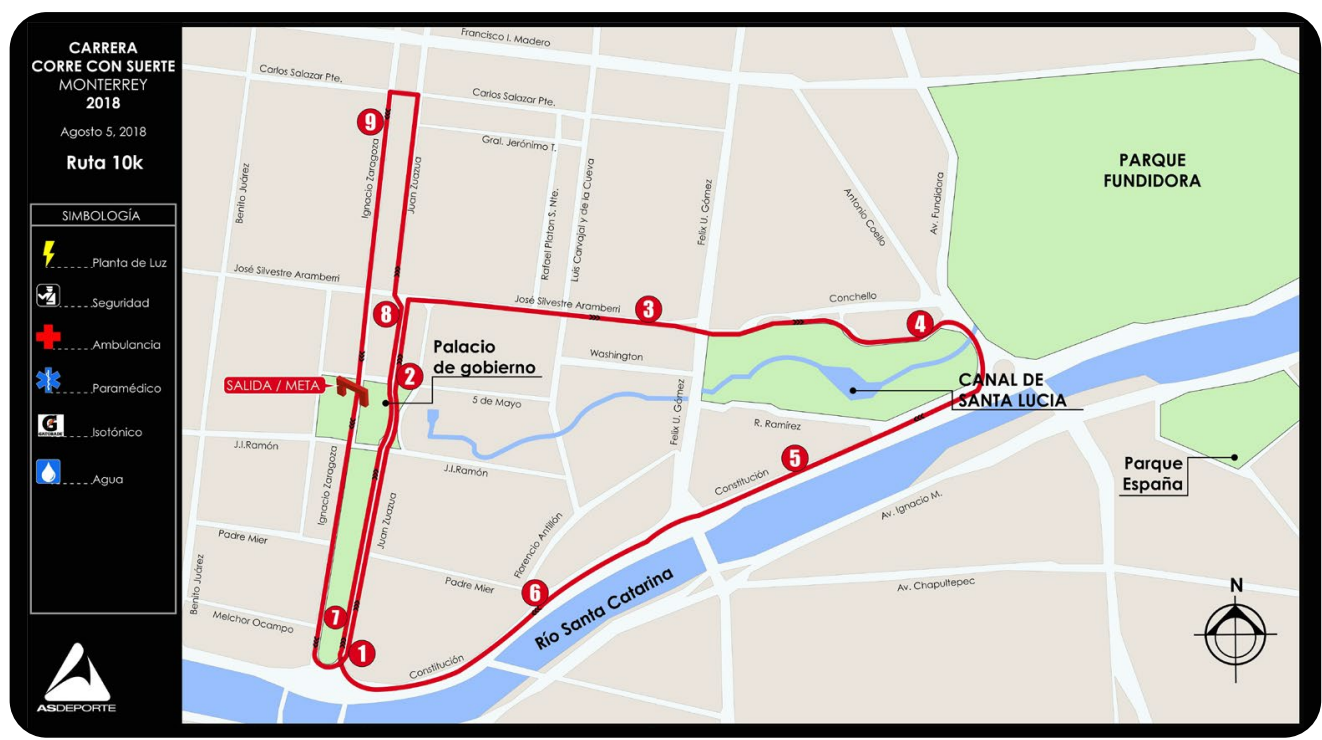
MAPA DE SERVICIOS



MAPA DE RUTA 5K



MAPA DE RUTA 10K



RECOMENDACIONES PARA LA COMPETENCIA

- **NO** se recomienda usar calzado nuevo.
- Tu número de competidor deberás colocarlo en un lugar visible enfrente, a la altura del pecho. Si necesitas ayuda durante la carrera, acude al staff o al personal del Comité Organizador.
- Cualquier atleta que requiera ayuda y atención médica, voluntaria o involuntariamente, será retirado de la competencia y no podrá continuar.

RESULTADOS EXTRAOFICIALES

Al término de la competencia, podrás ver en el la mampara de resultados tus tiempos y lugar oficiales.

RESULTADOS OFICIALES

Los resultados oficiales de la competencia se publicarán el mismo día, a partir de las 17:00 h. en la página: www.asdeporte.com, donde podrás consultarlos e imprimir tu certificado oficial.

PREMIACIÓN

Se premiará con trofeos a los 3 primeros lugares absolutos de 10k y 5k de cada rama (Femenil y Varonil) y a los 3 primeros lugares de cada categoría en las distancias de 10k y 5k de cada rama (Femenil y Varonil).

¡FELICIDADES POR TERMINAR LA COMPETENCIA!

AGRADECEMOS EL APOYO BRINDADO POR:

- Pronósticos para la Asistencia Pública
- Municipio de la Ciudad de Monterrey
- Tránsito de Monterrey
- Asociación de Atletismo del Estado de Nuevo León A.C.
- Protección Civil del Estado de Nuevo León
- Secretaría de Desarrollo Social



PRONÓSTICOS
PARA LA ASISTENCIA PÚBLICA