

GUÍA DEL ATLETA



6^ª CARRERA ANGELES

018 14 DE OCTUBRE
BOSQUE DE
CHAPULTEPEC 7AM

QUEREMOS
QUE MÉXICO
CORRA LLENO DE
VIDA

PHILIPS®



GRT
GRUPO REAL TURISMO

GEA
GRUPO EMPRESARIAL ANGELES

FVA
Fundación Apoyo Angeles A.C.

IMAGEN

BANCO
MULTIVA®

Estimado competidor: te damos la más cordial bienvenida a LA 6^{ta} CARRERA HOSPITALES ÁNGELES 5 y 10 km

Lee cuidadosamente esta guía que te servirá para que vivas al máximo esta gran experiencia. Sigue las indicaciones del comité organizador. Cualquier duda que tengas, la resolveremos con mucho gusto.

PROGRAMA OFICIAL

ENTREGA DE PAQUETES Y NÚMEROS

- **Fecha:**
Sábado 13 de octubre de 2018
- **Horario:**
9:00 a 18:00 hrs.
- **Lugar:**
INNOVASPORT POLANCO
- **Dirección:**
Calle Horacio #203, Colonia Polanco, Delegación,
Miguel Hidalgo entre calles Suderman y Taine, 11560 CDMX.

¡LLEGA TEMPRANO!

PLAN PERSONAL DE COMUNICACIÓN

Antes de salir hacia el la **SEGUNDA SECCIÓN DEL BOSQUE**, asegúrate de establecer un plan de comunicación con tu familia y amigos en casa. Definan un contacto, en caso de emergencia el día de la competencia. Incluso si ellos estarán en el lugar de la competencia, es importante que tengan un plan para contactarse o reunirse después.

¡ARRANQUES DE COMPETENCIA!

Domingo 14 de octubre

7:00 a.m. carrera 5k

7:10 a.m. carrera 10k

Lugar: Fuente de Xochipilli,
2^a sección del Bosque de
Chapultepec

NOTAS:

- Se asignará la categoría según la edad al 31 de diciembre de 2018, aunque no haya pasado la fecha de cumpleaños (Los menores de 18 años deberán presentar acta de nacimiento o credencial escolar para comprobar su edad).

QUEREMOS
QUE MÉXICO
CORRA LLENO DE
VIDA

ENTREGA DE PAQUETES

Proceso para recoger tu paquete de competidor:

Firma el formato de exoneración de responsabilidad. Para mayor comodidad, puedes descargarlo de la convocatoria.

En la fila que corresponda a tu número, muestra una identificación, el comprobante de inscripción y entrega el formato de exoneración de responsabilidad firmado.

Recoge tu paquete de competidor:

- Números de competencia
- **CHIP DE COMPETIDOR Y PLAYERA DEL EVENTO ESTA SERÁ LA ÚNICA OPORTUNIDAD PARA RECOGER EL PAQUETE Y LOS ARTÍCULOS, YA QUE NO SERÁN ENTREGADOS POSTERIORMENTE.**

Aclaración de datos: acude a este módulo si tienes algún problema o duda respecto a tu registro.

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 se hidraten con lo que les ha funcionado durante los entrenamientos.

PROBLEMAS DE TEMPERATURA

HIPERTERMIA: el clima puede ser caluroso y húmedo, por lo que es recomendable usar ropa ligera para evitar la hipertermia y mantenerse hidratado.

HIPONATREMIA: (niveles bajos de sodio). Reemplazar el agua perdida sin el sodio causa hiponatremia, ya que el sodio se pierde a través de la orina y el sudor. Recuerda comer alimentos salados durante o antes de la competencia.

NOTA IMPORTANTE:

- Evita largas filas y tiempo de espera. Descarga el formato de exoneración en la página del evento, imprímelo y llévalo firmado, junto con una copia de tu identificación oficial.

NOTA IMPORTANTE:

- Sólo se permitirá competir a los atletas registrados. Cada atleta tendrá que recoger su paquete personalmente. Para ello, deberá mostrar una identificación oficial con fotografía (IFE, licencia de manejo, pasaporte, visa, etc.). Les recordamos que las inscripciones para la **6^{ta} CARRERA DE HOSPITALES ÁNGELES** no son transferibles ni reembolsables y son válidas sólo para esta edición del evento (2018). Es importante tomar esto en cuenta para evitar inconvenientes..

USO DE SUEROS O FLUIDOS INTRAVENOSOS: es probable que algunos competidores requieran de ayuda médica al llegar a la línea de meta y necesiten que se les administre algún fluido o suero.

Ningún familiar o amigo tendrá autorización de ingresar al área médica.

** Recuerda que es importante que sepas la cantidad de fluidos que vas a ingerir durante la competencia. Tanto la falta, como el exceso, pueden ser causa de 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.

Por favor, no abandones el área de recuperación hasta que tú y tus acompañantes estén seguros de que estás bien o hasta que puedas comer o tomar líquidos sin vomitar, así como mantenerte de pie sin marearte. Tu seguridad es nuestra prioridad.

PUESTOS DE ABASTECIMIENTOS

En el 2.5 kilómetros habrá agua, **EN EL KILOMETRO 5 AGUA Y EN EL 7.5 AGUA E ISOTONICO.**

ÁREA DE RECUPERACIÓN

Al pasar la meta, todos los atletas recibirán agua, bebidas isotónicas, fruta y una medalla de finalista (es muy importante que crucen la meta, ya que no se entregarán o enviarán después de este momento). Deberás seguir caminando de frente hasta llegar a la salida de la zona de recuperación.

Es indispensable portar tu número de competidor durante el evento, el cual se entregará en tu paquete el día del registro.

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 de la 6^{ta} CARRERA DE HOSPITALES ÁNGELES no se hace responsable por artículos perdidos.

INFORMACIÓN DEL EVENTO

DOMINGO 14 DE OCTUBRE 2018

• **Horario:**

CARRERA 5 K -----7 AM

CARRERA 10 KM--- 7:10 AM

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 am y hasta las 10:00 a.m., El comité organizador no se hace responsable por los objetos depositados en las bolsas.

Recomendamos ampliamente y en especial **NO** depositar teléfonos, iPod's, cámaras fotográficas, aparatos electrónicos, relojes, lentes, etc. Al término de la competencia, deberás recoger tu bolsa. El guardarropa se ubicará en la zona del evento. Este servicio se proporcionará hasta las 10:00 a.m.

RECOMENDACIONES PARA LA COMPETENCIA

No se recomienda usar calzado nuevo.

Tu número de competidor deberá ser colocado en un lugar visible enfrente a la altura del pecho.

Si necesitas ayuda durante la carrera, solicítala a los integrantes del staff o al personal del comité organizador. Cualquier atleta que requiera ayuda, voluntaria o involuntariamente, será retirado de la competencia y no podrá continuar.

Además, ningún corredor podrá continuar si requiere de atención médica.

PREMIACIÓN

DOMINGO 14 DE OCTUBRE 2018

- **Lugar:** SEGUNDA SECCIÓN DEL BOSQUE, ZONA DEL EVENTO

Se premiará a los 3 primeros lugares absolutos de la rama Varonil y Femenil de las distancias de 5 y 10 KM.

Y se premiarán los 3 primeros lugares de cada categoría de la rama varonil y femenil únicamente de la distancia de 10 KM

- **Hora:** 10:00 a.m.

AGRADECIMEINTOS

- GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO
- INDEPORTE
- BOSQUE DE CHAPULTEPEC
- SECRETARIA DE SEGURIDA PÚBLICA
- SECRETARIA DEL MEDIO AMBIENTE
- A TODOS LOS PATROCINADORES

QUEREMOS
QUE MÉXICO
CORRA LLENO DE
VIDA



**¡MUCHAS GRACIAS!
A TODOS NUESTROS PATROCINADORES**



PHILIPS®



BANCO MULTIVA®

GRT
GRUPO REAL TURISMO



GEA
GRUPO EMPRESARIAL ANGELES

FVA
Fundación Apoyo Angeles A.C.