

GUÍA DEL ATLETA

5K Y 10K
CAMINATA 3K

Lotería
Nacional
para la Asistencia Pública



PRONÓSTICOS
PARA LA ASISTENCIA PÚBLICA

18
NOVIEMBRE

3RA. CARRERA
CORRE
— CON —
SUERTE
CDMX



YouTube



www.lotenal.gob.mx
www.pronosticos.gob.mx

www.gob.mx/lotenal
www.gob.mx/pronosticos



GUÍA DEL ATLETA

3A CARRERA CORRE CON SUERTE CDMX DE LOTERÍA NACIONAL Y PRONÓSTICOS PARA LA ASISTENCIA PÚBLICA 2018

DÍA PREVIO A LA COMPETENCIA

SÁBADO 17 DE NOVIEMBRE

En tu alimentación, aumenta el porcentaje de carbohidratos e **HIDRÁ-
TATE MUY BIEN**; no experimentes con alimentos a los que no estés acostumbrado y procura descansar y dormir bien la noche anterior al evento.

DÍA DE LA COMPETENCIA

DOMINGO 18 DE NOVIEMBRE

Escoge ropa cómoda para correr, tenis, playera del evento, short, gorra. 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 (está prohibido que lo recortes o modifiques).

Desayuna algo ligero (café, pan, fruta, cereal). Los lácteos no son recomendables. Ve al baño antes de salir de tu casa.

LLEGADA

La carrera comenzará en Circuito Gandhi a la altura de Paseo de la Reforma. Te solicitamos llegar una hora antes del arranque (5:50 a.m.). De esta manera tendrás tiempo para ver a tus amigos, encontrar el guardarropa, calentar y entrar a la zona de pre arranque, que se encuentra sobre Circuito Gandhi. Por favor, sigue las indicaciones del comité organizador, personal de seguridad y jueces.



GUÍA DEL ATLETA

ESTACIONAMIENTO

La zona de estacionamientos designada para los corredores son todas las calles aledañas a Reforma. Evita dejar tu automóvil en cocheras de los vecinos del área de competencia o en el perímetro ya que habrá un dispositivo de grúas. Por este motivo te recomendamos que viajes en grupo, dejes tu auto en un lugar céntrico, te desplaces en taxi hasta el lugar de la carrera, para evitar contratiempos.

GUARDARROPA

Se te recomienda que, si llegas en automóvil, de preferencia dejes tus pertenencias en el auto, de lo contrario habrá un lugar donde podrás dejar tus objetos (nada de valor) los cuales serán resguardados en una bolsa de plástico. Posteriormente la podrás recoger, en el mismo lugar al finalizar el evento, éste estará sobre paseo de reforma.

ZONA DE CALENTAMIENTO Y PRE-ARRANQUE

Se contará con una zona de calentamiento y personal para apoyarte a realizar esta actividad de 6:30 a 6:45 a.m. (sobre tu bloque de Pre-arranque). 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, pues esto es motivo de descalificación.

La zona de Pre arranque de la caminata recreativa será sobre Paseo de la Reforma u nos 50 metros de la meta.

HORARIOS DE ARRANQUE

FECHA: 18 de noviembre

LUGAR: Paseo de la Reforma

DISTANCIA: Carrera de 10k, 5k y caminata de 3k

HORARIO ARRANQUE: 5K y 10k: 07:00 am

HORARIO ARRANQUE: 3k: 08:30 am

CUPOLIMITADO: 4500 carrera, 500 caminata



GUÍA DEL ATLETA

ABASTECIMIENTO

Estarán localizados en los kilómetros 2.5, 5, 7.5 y meta; en éstos recibirás isotónico, agua y asistencia del personal voluntario. 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 y encontrarás estaciones en donde recibirás isotónico, agua, fruta, tu medalla de finalista.

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.

RESULTADOS EXTRAOFICIALES

Al término de la competencia, los podrás ver pegados sobre la mampara de resultados oficiales al salir de la recuperación.

RESULTADOS OFICIALES

Los resultados oficiales de la competencia se publicarán el mismo día del evento a partir de las 17:00 Hrs en: asdeporte.com, en donde podrás revisarlos e imprimir tu certificado oficial de tiempo.

GUÍA DEL ATLETA

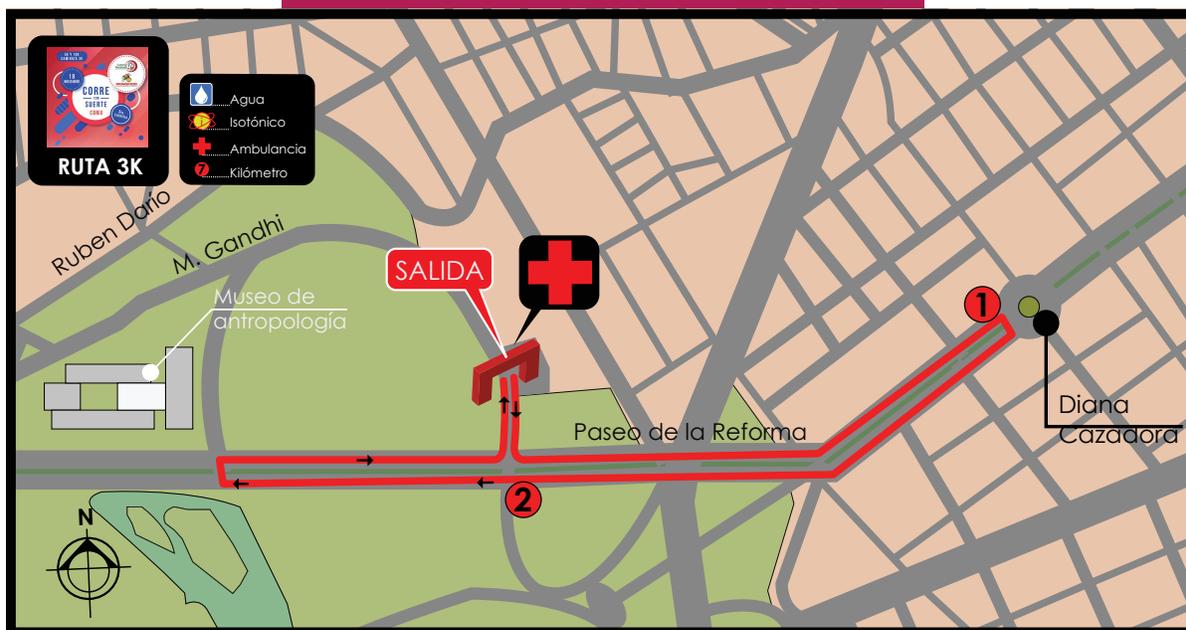
PREMIACIÓN

Se llevará a cabo al finalizar la competencia, 9:00 a.m. aproximadamente.

El pódium de ganadores estará ubicado en la zona del evento y se premiará a los ganadores absolutos de ambas distancias y por categoría: primero, segundo y tercer lugar de 5K y 10K, en rama varonil y femenil. La caminata recreativa No contara con premiación.

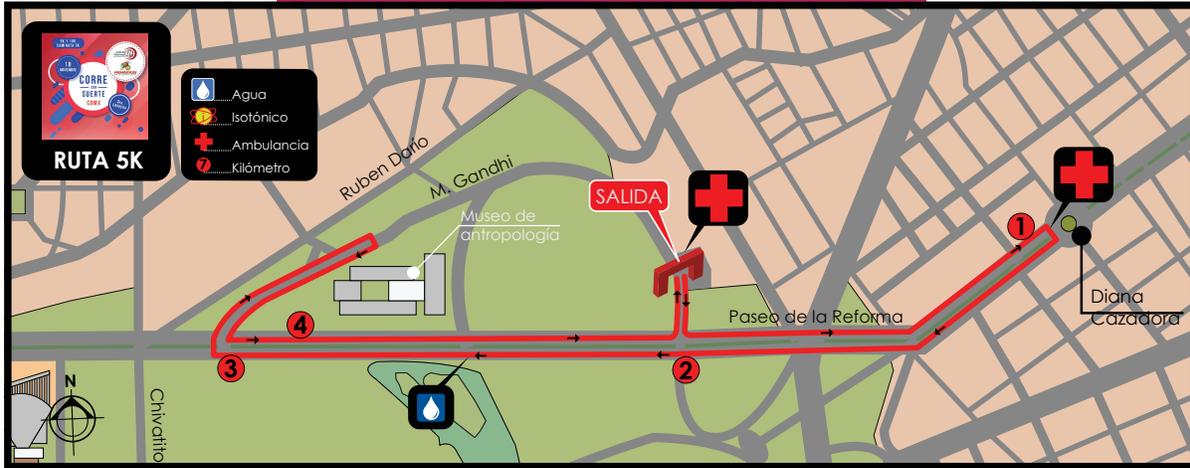
MODALIDADES DE LA CARRERA

DISTANCIA 3K

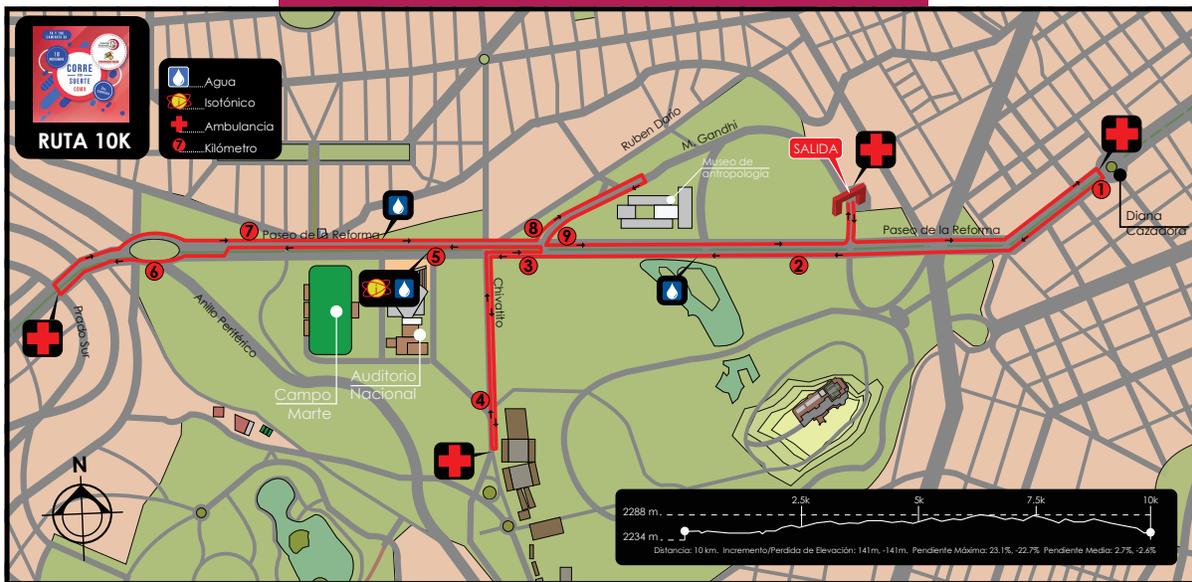


GUÍA DEL ATLETA

DISTANCIA 5K



DISTANCIA 10K





GUÍA DEL ATLETA

AGRADECIMIENTOS

INDEPORTE

GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

ALCALDÍA CUAUHTÉMOC

ALCALDÍA ÁLVARO OBREGÓN

SECRETARÍA DE SEGURIDAD PÚBLICA



**¡AHORA SÍ! LA SUERTE
ESTÁ EN TUS MANOS**



**¡PARA GANAR, HAY QUE JUGAR!
¡LA SUERTE ESTÁ EN TUS MANOS!**