

GUÍA DEL ATLETA

30
AÑOS
ASDEPORTE

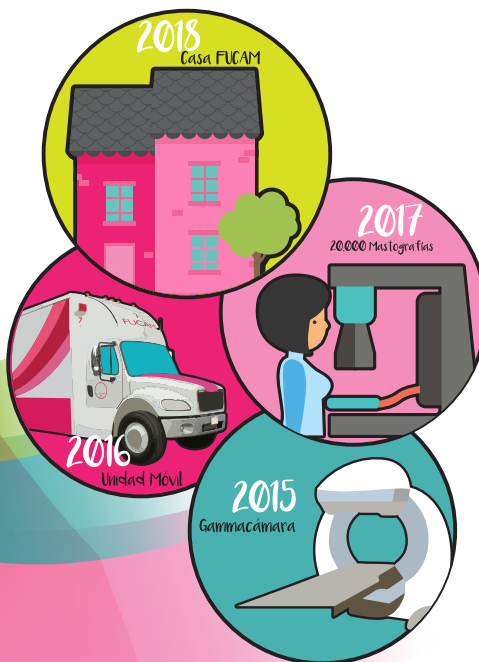


Fundación de
Cáncer de Mama

En
2019
Vamos por
150
RECONSTRUCCIONES MAMARIAS

27
ENERO
2019

y tú,
¿por quién
vas a correr?



www.fucam.org.mx

@CarreraFUCAM FUCAM AC Cáncer de Mama @fucam_ac

Paseo de la Reforma, CDMX.

27 de enero de 2019

La Fundación del **Cáncer de Mama**, te invita a formar parte de su labor en la **5ª Carrera FUCAM** que se realizará el próximo **domingo 27 de enero de 2019** a las **7:00 a.m.**, en Paseo de la Reforma, CDMX.

Distancias:

5K, 10K o caminata de 1.5K.

DÍA PREVIO A LA COMPETENCIA:

En tu alimentación, aumenta el porcentaje de carbohidratos e **HIDRÁTATE 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 COMPETENCIA:

DOMINGO 27 DE ENERO.

Escoge ropa cómoda para correr, tenis, playera del evento, short, gorra o 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 (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.



Fundación de
Cáncer de Mama

LLEGADA AL EVENTO:

La carrera comenzará sobre **Paseo de la Reforma frente a la Fuente de la Diana**, dirección oriente – poniente sobre carriles centrales de paseo de la reforma entre la fuente de la Diana Cazadora y el Ángel de la independencia.

Te recomendamos llegar en transporte privado utilizando la plataforma de tu elección.

Recuerda que el sistema de Metro de la CDMX abre los domingos a las 7:00 a.m. y el sistema de Metrobús de la CDMX solo habilita ciertas estaciones el domingo a partir de la 5:00 a.m.

Consultar estaciones y horarios en el link oficial:
<https://www.metrobus.cdmx.gob.mx/>

ESTACIONAMIENTO:

La zona de estacionamientos designada para los corredores son todas las calles aledañas a la zona del evento, evita dejar tu automóvil dentro de la ruta o en cocheras de los vecinos del área de competencia ya que habrá un dispositivo de grúas.

Puedes llegar en transporte colectivo, que corre por Av. Chapultepec, Uber, Metro, Taxi.

GUARDARROPA:

El evento contará con un área designada 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 ubicado en Paseo de la Reforma frente al Ángel de la Independencia, al finalizar la zona de recuperación.



HORARIO DE ARRANQUE:

El arranque de las categorías será de la siguiente manera:

- 5K - 7:00 a.m.
- 10K - 7:00 a.m.
- Caminata 1.5K - 8:30 a.m.

Bloques de salida:

Para ingresar a los bloques de salida deberás presentar y mostrar el brazalete que se te entregó el día del registro.

PUNTOS DE 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.

ZONA DE RECUPERACIÓN:

Después de cruzar la línea de meta deberás seguir caminando y encontrarás estaciones en donde recibirás isotónico, agua, fruta y 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.



Fundación de
Cáncer de Mama

PREMIACIÓN:

Se llevará a cabo al finalizar la competencia, 9:00 a.m. aproximadamente. El pódium de ganadores estará ubicado a un costado de la fuente de la Diana Cazadora y se premiará sólo a los ganadores absolutos: primero, segundo y tercer lugar de 5K y 10K, en rama varonil y femenil.

- * Condiciones de entrega de trofeo y premio: **Es obligatorio** portar la **playera oficial** del evento, sin ella y por seguridad de los ganadores, no podremos entregarte tu trofeo y premiación.



1er. lugar Los Cabos
Un boleto de avión para una persona
Hospedaje Hotel Hilton para dos personas
10 km Femenil

1er. lugar Cancún
Un boleto de avión para una persona
Hospedaje Hotel Grand Hyatt Playa De Carmen para dos personas
10 km Varonil

- Impuestos por parte del ganador
- Hospedaje por dos noches
- Vigencia hasta el 11 de abril

FUCAM A.C. Fundación de Cáncer de Mama
5 Carrera FUCAM contra el cáncer de mama

Este premio se entrega al ganador de 1er lugar en la categoría 10K, por parte del Organizador del Evento (Fucam, A.C.), liberando el Organizador del evento de toda responsabilidad relacionada con los permisos, autorizaciones, entrega e incluso canje del mismo a As Deporte, S.A. de C.V.

Para mayor información sobre el premio, consulta la página

<https://web.asdeporte.com/wp-content/uploads/2017/05/Premio-AEROMEXICO-T%C3%A9rminos-y-condiciones.pdf>



GUÍA DEL ATLETA

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.

OBLIGATORIO		RECOMENDABLE	
☐	CHIP	☐	PLAYERA CONMEMORATIVA
☐	NÚMERO	☐	
☐	BRAZALETE	☐	



Fundación de
Cáncer de Mama

GUÍA DEL ATLETA

RUTA 10K

Salimos hacia Paseo de la Reforma dirección Periférico, llegando a Gandhi Oriente, damos vuelta a la derecha recorriendo todo el Circuito Gandhi y al llegar a Paseo de la Reforma damos vuelta a la derecha dirección Periférico continuando por Paseo de la Reforma damos vuelta en "U" a la izquierda en Prado Norte en sentido natural vehicular dirección reforma centro dando vuelta a la derecha para incorporarnos Chivatito para ingresar a la 1era. sección del Bosque de Chapultepec por Av. H. Colegio Militar hasta llegar a la Gran Avenida continuando por la Gran Avenida hasta salir a Paseo de la Reforma damos vuelta a la derecha, continuando en línea recta sobre Paseo de la Reforma hasta llegar a la meta frente a la Fuente de la Diana Cazadora.



Arranque: 10K 7:00 a.m.



Fundación de
Cáncer de Mama

GUÍA DEL ATLETA

RUTA 5K

Salimos hacia Paseo de la Reforma dirección Periférico, llegando a Gandhi Oriente, damos vuelta a la derecha recorriendo todo el Circuito Gandhi y al llegar a Paseo de la Reforma damos vuelta a la derecha dirección Periférico y al llegar a la altura del Auditorio Nacional damos vuelta en "U" a la izquierda en sentido natural vehicular para incorporarnos a Paseo de la Reforma dirección centro, continuando en línea recta sobre Paseo de la Reforma hasta llegar a la meta frente a la Fuente de la Diana Cazadora.



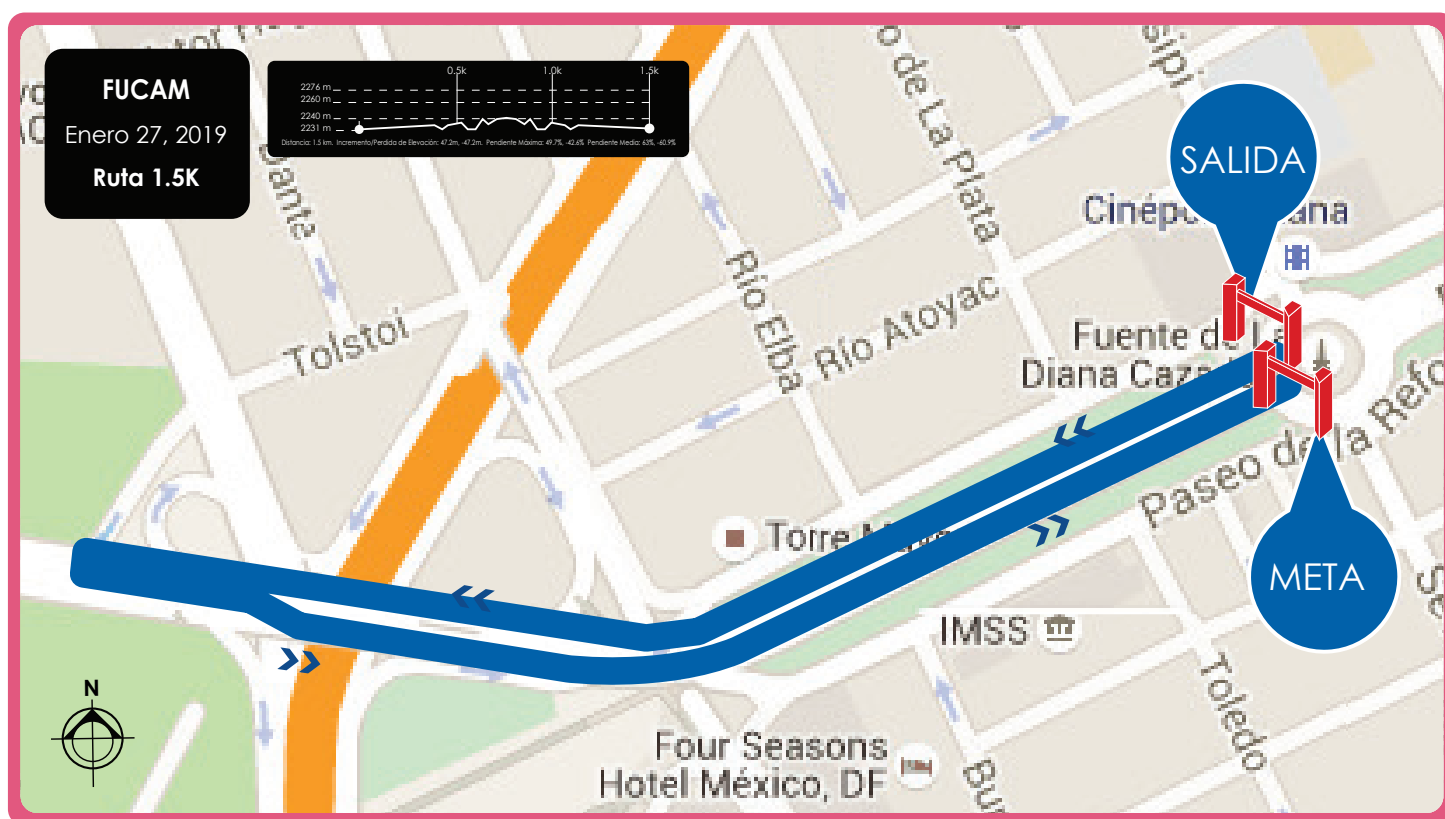
Arranque: 5K 7:00 a.m.



Fundación de
Cáncer de Mama

RUTA 1.5K CAMINATA

Salimos hacia Paseo de la Reforma dirección Periférico, llegando a la altura de la calle Tolstoi, damos vuelta a la izquierda continuando en línea recta sobre Paseo de la Reforma hasta llegar a la meta frente a la Fuente de la Diana Cazadora.



Arranque: 1.5K Caminata 8:30 a.m.



Fundación de
Cáncer de Mama

GUÍA DEL ATLETA

30
AÑOS
ASDEPORTE

AGRADECEMOS A TODOS NUESTROS PATROCINADORES



RÉCORD

veintitantos

15-20

TVIOTAS



e.pura



AEROMEXICO



Fundación de
Cáncer de Mama

Selecciones
READY TO RACE

ESTÉE LAUDER

GranPlan
AEROMEXICO

SUNSTAR
G.U.M.

CONAIR

atletica.

SaLerm
COSMETICS

Avène

Johnson & Johnson

Medicable
Un espacio para tu salud...

Summer's Eve®


conciencia
Cinemex
FUNDACIÓN GRUPO MÉXICO

ISN
CORPORATIVO

