GUÍA DEL ATLETA

ASDEPORTE

5ª SIMICARRERA Monterrey 2018

5k 10k

Simi Carrera

@simicarreras

DOWN monterrey
Asociación Down de Monterrey, A.C.

DEVLYN

BBVA Bancomer

SON'S
CUIDAMOS TU SALUD

GEL pharma
INNOVACIÓN EN CADA CÁPSULA

epura

FRESENIUS KABI
caring for life

Daclaf
Pharma Goods

Collins

OGS'S
NUTRITIONAL SUPPLEMENTS

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

Solural
electrolitos orales

Perrigo
México

Grupo BRULUART
El interior es lo que cuenta

Novag
Trabajando para la salud

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO ®

GUÍA DEL ATLETA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

25 DE NOVIEMBRE 2018

TE ESPERAMOS EN COMPAÑÍA DE TU FAMILIA Y AMIGOS A PASAR UN GRAN FIN DE SEMANA DEPORTIVO

¡BIENVENIDO A LA 5.ª SIMICARRERA MONTERREY!

DOCUMENTOS QUE LLEVAR

Cada atleta deberá presentar una 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 suyos.**

PARA RECOGER TU PAQUETE

1) **FORMATO DE EXONERACIÓN.** Solo debes firmarlo tú, como título de la cédula
2) **IDENTIFICACIÓN ORIGINAL.** Presenta original y copia.
3) **ENTREGA DE PAQUETES.** 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 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 a él, donde el personal de Tiempos y Resultados podrá ayudarte.
6) **CHECA TU CHIP.** Es importante que verifiques tus datos en este punto, cuidado de no perder el chip, al final de la carrera lo tendrás que regresar.
7) **ACTIVACIONES.** Tendremos varias activaciones para ti y tus acompañantes, participa en todas, habrá grandes premios.

GUÍA DEL ATLETA

TOMA NOTA

Registro 10k y 5k

Lugar:
Explanada del Palacio de Gobierno Estatal de Nuevo León

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

Sábado 24 de noviembre 2018
De 8:00 h a 15:00 h.

¡ARRANQUES DE COMPETENCIA!
Domingo 25 Noviembre
5k - 07:00 h
10k - 07:00 h

Lugar:
Universidad Autónoma de Nuevo León.

Domicilio:
Pedro de Alba S/N, Niños Héroes, Ciudad Universitaria, San Nicolás de los Garza, N.L.

PRONÓSTICO

7:06 a.m.

22%
humedad

Temp Min.
5 ºC
Temp Máx.
23 ºC

BUEN DÍA

RECOGE TU PAQUETE

- Sábado 24 de noviembre 2018
- 8:00 h a 15:00 h

- Recoge tu paquete:
  Explanada del Palacio de Gobierno Estatal del Estado de Nuevo León

- Domicilio:
  5 de Mayo S/N, Centro, C.P. 64000, Monterrey, N.L.

2DIGITAL

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

BUEN DÍA

DÍA DEL EVENTO

Domingo 25 de noviembre 2018

¡ARRANQUES DE COMPETENCIA!

- **Domingo 25 noviembre**
  5k - 07:00 h
  10k -07:00 h

- Lugar:
  Universidad Autónoma de Nuevo León

- Domicilio:
  Pedro de Alba S/N, Niños Héroes, Ciudad Universitaria, San Nicolás de los Garza, N.L.

DÍA PREVIO A LA COMPETENCIA

SÁBADO 24 DE NOVIEMBRE 2018

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

* Lee cuidadosamente la guía de atleta y si tienes alguna duda, pregunta al personal de la organización en el área de entrega de paquetes o bien el día de la carrera.

DÍA DE COMPETENCIA

DOMINGO 25 DE NOVIEMBRE 2018

* Escoge ropa cómoda para correr, tenis, playera oficial de la carrera, short, gorra, etc. **Procura no usar tenis nuevos.**

* Coloca tu número al frente de la playera oficial de la carrera, o en un porta números. Prueba que no te estorbe y que tenga perfecta visibilidad (**no debes recortarlo o modificarlo) y verifica que el chip esté debidamente pegado a la parte posterior del número.**

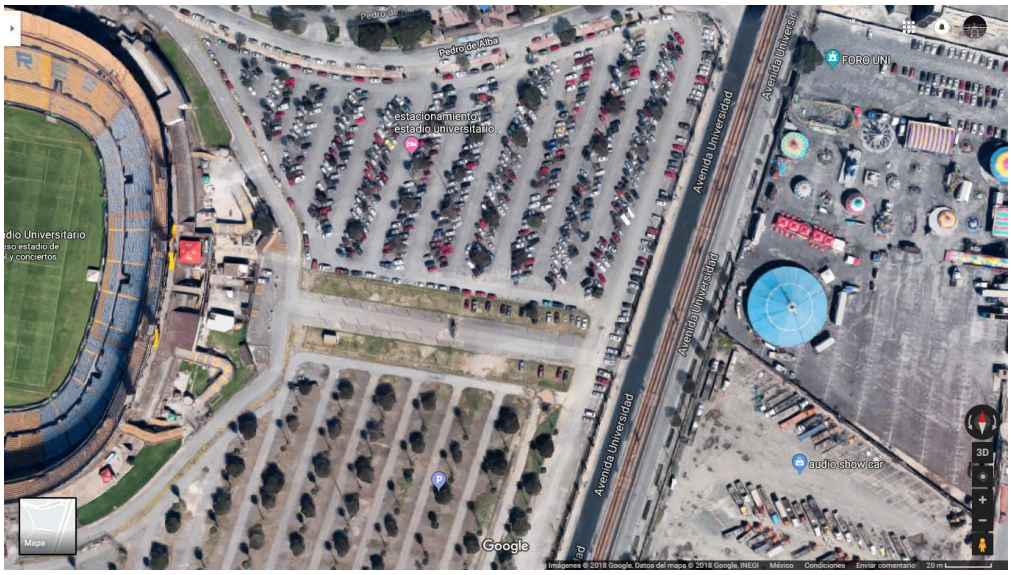
* Desayuna algo ligero, (café, pan, fruta, cereal). Los **lácteos no son recomendables** para consumirse antes de una carrera.

* Ve al baño antes de salir de tu casa.

LLEGADA

ACCESO VEHICULAR

Puerta No. 1 y No. 2 del estacionamiento Estadio Universitario de Fútbol de la UANL, sobre Av. Universidad.



GUARDARROPA

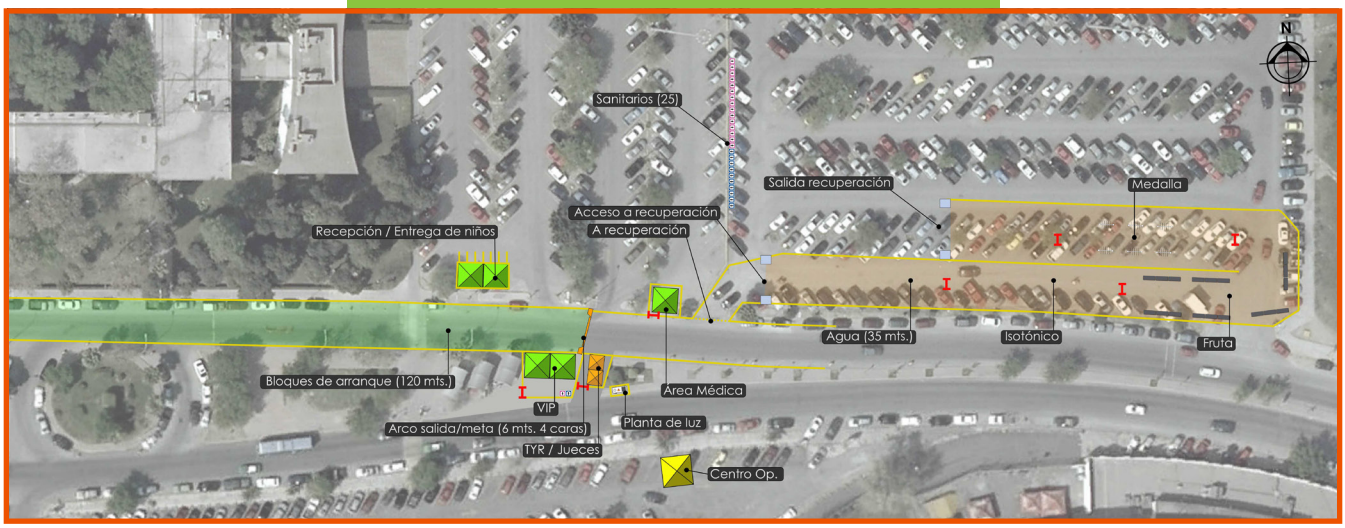
Frente a la carpa VIP, estacionamiento de Arquitectura

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.**

MAPA DE SERVICIOS



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, esto para no correr kilómetros de más sobre la ruta de 10k.

GUÍA DEL ATLETA

RUTA 5K

RUTA 10K

ABASTECIMIENTO

Habrá abastecimiento de agua cada 2 km.

* 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 09:30, 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 área VIP.

¡Te esperamos!

BIENVENIDO A LA 3.ª SIMICARRERA KIDS MTY

BUEN DÍA

REGISTRO, ENTREGA DE PAQUETES

- Lugar:
  Explanada del Palacio de Gobierno Estatal del Estado de Nuevo León
- Domicilio:
  5 de Mayo S/N, Centro, C.P. 64000, Monterrey, N.L.
- **Sábado 24 de noviembre**
  De 08:00 h a 15:00 h

¡ARRANQUES DE COMPETENCIA!

- **Domingo 25 de noviembre 2018**
- Lugar:
  Universidad Autónoma de Nuevo León

GUÍA DEL ATLETA

Las categorías infantiles, tienen arranques en distintas posiciones sobre la ruta, pero no te preocupes. A continuación detallamos el orden en que papá, mamá y corredor deben de participar:

Mamá y papá.- Deberás localizar la carpa de zona de entrega de los niños, ahí identifica el corral según la categoría y entrega a tu hijo al staff. ASEGURATE 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 ya que 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.

Si tu hijo(a) resulta ganador de 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 tu Simicarrera Infantil, una vez que estés en los corrales de arranque haz caso en todo momento a las indicaciones del personal de AS Deporte. Diviértete, corre y si tienes algún problema, dolor o quieres platicarnos tu experiencia pide ayuda al comité organizador.

¡GRACIAS A TODOS NUESTROS PATROCINADORES!

DEVLYN · BBVA Bancomer · SON'S CUIDAMOS TU SALUD · GEL pharma INNOVACIÓN EN CADA CÁPSULA

epura · FRESENIUS KABI caring for life · Daclaf Pharma Goods · Collins · OGS'S NUTRITIONAL SUPPLEMENTS · SSS Sistemas de Salud del Dr. Simi, S.A. de C.V.

Solural electrolitos orales · Perrigo México · Grupo BRULUART El interior es lo que cuenta · Novag Trabajando para la salud

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO ®