

GUÍA DEL ATLETA

30
AÑOS
ASDEPORTE



10km & 5km 17.02.19

SAMSUNG



motorola

HUAWEI



Hisense

vida en
balance

e.pura



LMP Laboratorio
Médico Polanco

Ciudad de México

17 de febrero

"Buenos días, Diana cazadora"

Muy buenos días, laurel, muy buenos días, metal, bruma y silencio. Desde el alba te veo, grandiosa espiga, persiguiendo a la niebla, y eres, en mi memoria, esencia de horizonte, frágil sueño. Olaquíbel te dio la perfección del vuelo y el inefable encanto de estar quieta, serena, rodilla al aire y senos hacia siempre, como pétalos que se hubiesen caído, mansamente, de la espléndida rosa de toda adolescencia.

Muy buenos días, oh selva, laguna de lujuria, helénica y ansiosa. Buenos días en tu bronce de violetas bronceas, y buenos días, amiga, para tu vientre o playa donde nacen deseos de espinosa violencia. ¡Buenos días, cazadora, flechadora del alba, diosa de los crepúsculos! Dejo a tus pies un poco de anhelo juvenil y en tus hombros, apenas, abandono las alas rotas de este poema.

Efraín Huerta

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.

GUÍA DEL ATLETA



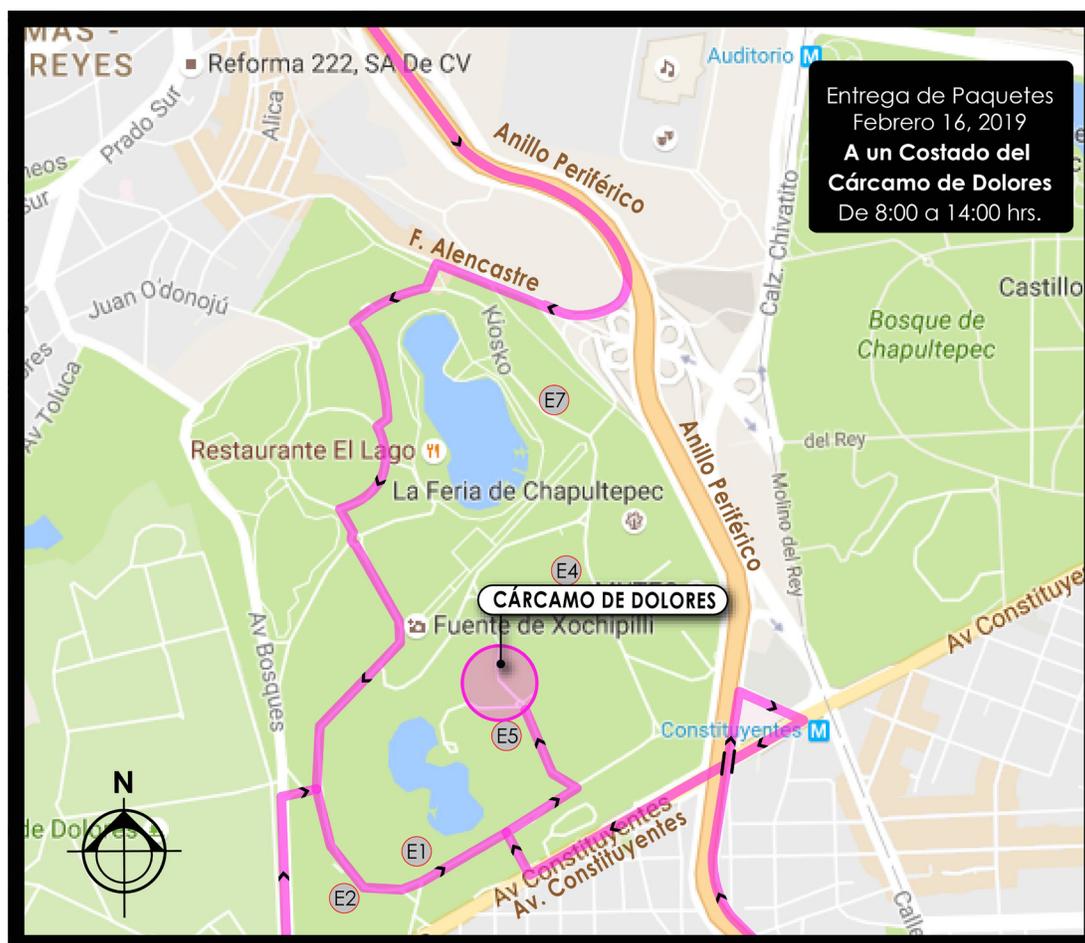
RECOGE TU PAQUETE

¿Cuándo?

Sábado 16 de Febrero 2019

¿Dónde?

A un costado del Museo del Cárcamo de Dolores CDMX. Dirección: Avenida Rodolfo Neri Vela S/N, Miguel Hidalgo, Bosque de Chapultepec 2da Sección, 11850 Ciudad de México.



Horario

8:00 a 14:00 hrs



PARA RECOGER TU PAQUETE

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.

- 1) **FIRMA DE EXONERACIÓN.**
- 2) **IDENTIFICACIÓN ORIGINAL.** Debes traer una 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.

Les recordamos que las inscripciones para la Carrera **AT&T RUN 5 Y 10 KM** no son transferibles, ni reembolsables y son válidas sólo para este evento edición 2019. Es importante tomar esto en cuenta para evitar inconvenientes.



ESTACIONAMIENTOS

Los estacionamientos públicos que se encuentran dentro de la Segunda Sección del Bosque de Chapultepec, son:

- Estacionamiento 1. México Mágico.
- Estacionamiento 2. Museo del Papalote.
- Estacionamiento 3. Feria de Chapultepec.
- Estacionamiento 4. La Tapatía.
- Estacionamiento 6. Pasando Restaurante El Lago.

Es importante que no se estacionen sobre Rodolfo Neri Vela, ni sobre ninguna calle del interior del Bosque. Eviten ser infraccionados.

¡NO TE LO PUEDES PERDER! IN BODY

Durante la entrega de paquetes se estarán realizando pruebas de composición corporal a todos los atletas sin costo.

El **InBody** es un método de análisis de la composición corporal, esto refiriéndose a los componentes de nuestro cuerpo, y la suma de estas partes es el peso generando un estudio más completo.



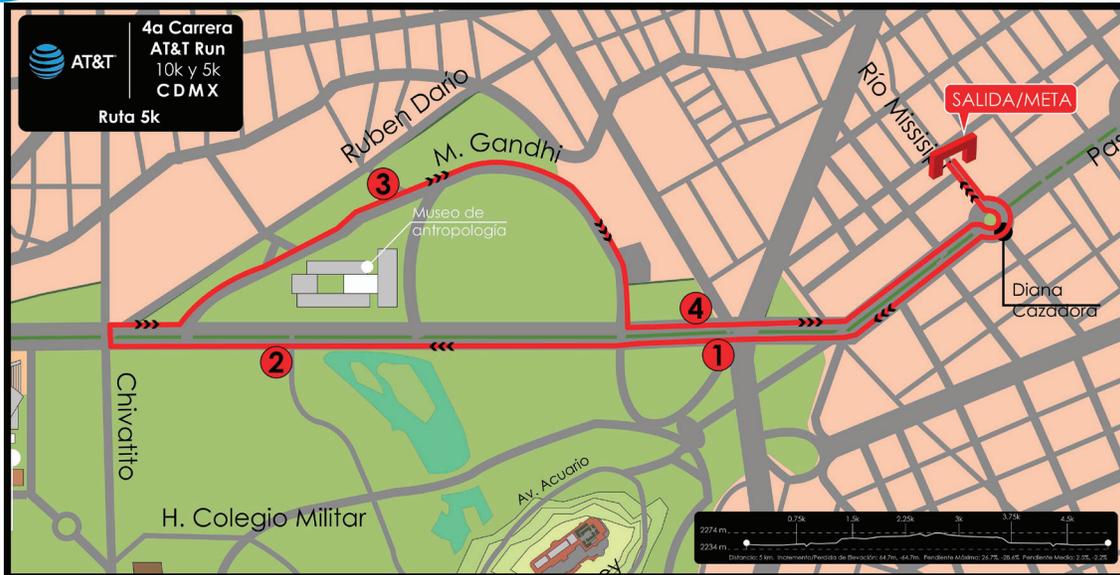
DÍA DEL EVENTO

DOMINGO 17 DE FEBRERO 2019
¡ARRANQUES DE COMPETENCIA!

- 06:30 hrs. – 6:45 hrs. Calentamiento
- 06:50 hrs. Entonación del Himno Nacional
- 06:55 hrs. Arranque categoría Personas con discapacidad
- 07:00 hrs Arranque distancia 5k y 10k



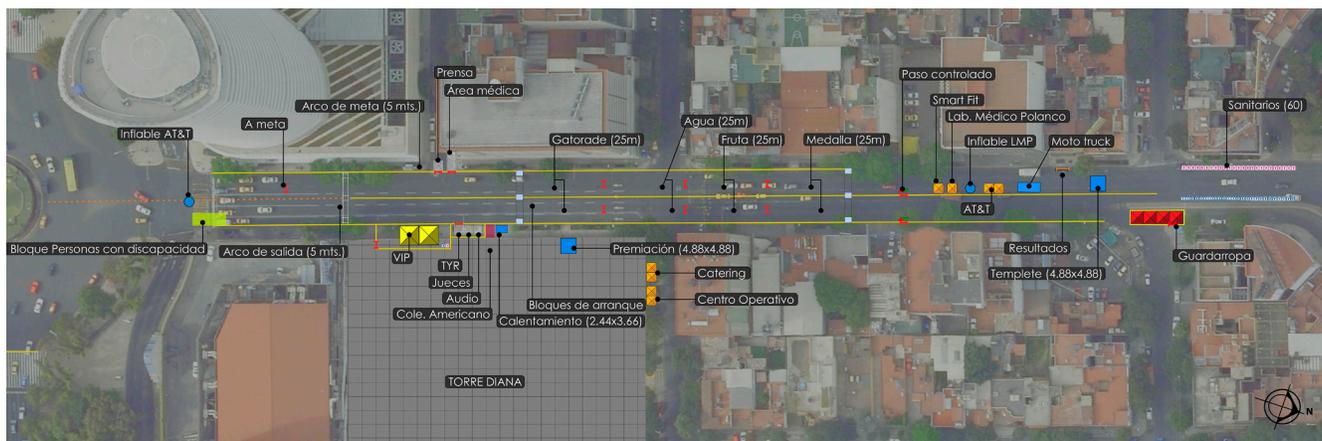
RUTA 5K



RUTA 10K



MAPA DE SERVICIOS



ACCESOS PARA EL DÍA DEL EVENTO

PARA ARRANQUE DE LA CARRERA

Los estacionamientos aledaños al punto de salida y meta en Paseo de la Reforma son Río Elba No. 47 o Av. Paseo de la Reforma No. 300, Plaza Magna ó Paseo de la Reforma No. 115 y Descartes No. 54.

Para llegar en metro a la carrera:

La estación más cercana al evento es Sevilla de la línea 1, considera que el horario los días domingos es de 7:00 hrs a 24:00 hrs. Una alternativa es llegar por Metrobus línea 1, estación Hamburgo, está más retirado del arco de salida pero inicia operaciones a partir de las 5:00 hrs.

**QUEDA PROHIBIDO ESTACIONARSE SOBRE LA RUTA DE LA CARRERA.
HABRÁ OPERATIVO DE GRÚAS.**

RECOMENDAMOS IR EN GRUPOS O CON AMIGOS EN EL MISMO AUTOMÓVIL RECORDANDO QUE LAS VIALIDADES ALEDAÑAS SE CIERRAN A LAS 5:00 HRS O MEJOR AÚN UTILIZAR EL SERVICIO DE TRANSPORTE PÚBLICO.

**AVISO IMPORTANTE:
LA CITA PARA TODOS LOS PARTICIPANTES
ES A LAS 6:00 A.M.**

El arco de salida y meta está ubicado en la calle de Mississippi casi esquina Paseo de la Reforma.

Llega con tiempo, de esta manera podrás calentar, ver a tus amigos, pasar a los sanitarios y guardarropa si así lo requieres. Por favor, sigue las indicaciones del comité organizador, personal de seguridad y jueces.



TOMA NOTA

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.

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

Ningún familiar o amigo tendrá autorización para 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, 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 2.5
- En el Kilómetro 5
- En el Kilómetro 7.5
- En Recuperación 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. Y disfruta de la música en vivo que tendremos preparada una vez que salgas de la Recuperación.

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 Carrera AT&T RUN 5 Y 10 Km 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 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 celulares, iPod's, cámaras fotográficas, aparatos electrónicos, relojes, lentes, etc. Al término de la competencia, deberás recoger tu bolsa.



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 al finalizar el Área de Recuperación, podrás ver en 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 hrs en la página: www.asdeporte.com, donde podrás consultarlos e imprimir tu certificado oficial.

LISTADO IMPORTANTE



Esta lista te ayudará a recordar las cosas que necesitas para la carrera.

OBLIGATORIO	
	NÚMERO (CON CHIP AL REVERSO)
	PLAYERA CONMEMORATIVA
	BRAZALETE

OPCIONAL	
	RELOJ
	LENTES
	DINERO PARA ESTACIONAMIENTO (CAMBIO)



PREMIACIÓN

Se realizará a las 8:45 hrs en el templete de premiación.

Se premiará:

- Tres primeros lugares absolutos de 5 Km (Ambas ramas)
- Tres primeros lugares absolutos de 10 Km (Ambas ramas)
- Trofeos para los primeros tres lugares de cada categoría de 5 y 10 KM (ambas ramas)
- Tres primeros lugares absolutos de 5 Km Categoría Personas con Discapacidad (Ambas ramas)
- Tres primeros lugares absolutos de 10 Km Categoría Personas con Discapacidad (Ambas ramas)

No habrá duplicidad de premios en ganadores absolutos.



AGRADECIMIENTOS

- GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MEXICO
- FEDERACIÓN MEXICANA DE ASOCIACIONES DE ATLETISMO
- INSTITUTO DEL DEPORTE DE LA CIUDAD DE MEXICO
- SECRETARÍA DE PROTECCIÓN CIVIL
- ALCALDÍA MIGUEL HIDALGO
- ALCALDÍA CUAUHTÉMOC
- SECRETARÍA DE SEGURIDAD PÚBLICA
- SECRETARÍA DE MEDIO AMBIENTE
- SUBSECRETARÍA DE CONTROL DE TRÁNSITO
- SISTEMA DE TRANSPORTE METROBUS

Y en general a todos nuestros patrocinadores, ya que sin su apoyo, el evento no sería posible.

GRACIAS A TODOS NUESTROS PATROCINADORES



SAMSUNG



motorola

HUAWEI



Hisense

vida en
balance

e.pura



LMP Laboratorio
Médico Polanco