



**The American
School Foundation®**

Educating global citizens for a changing world



**2019 ASF
3/5/10K
RUN FOR
EDUCATION**

HONORING THE MEMORY
OF PAUL WILLIAMS



GUÍA DE ATLETA

Guía de Atleta

Bondojito 215, Las américas, Ciudad de México

10 marzo 2019

9ª Carrera Colegio Americano 2019

“RUN FOR EDUCATION”



6:53 a.m.

Temperatura
27º C / 11º C
Principalmente
soleado

PARA RECOGER TU PAQUETE



1) FIRMA DE EXONERACIÓN LA TUYA Y LA DE TU HIJO, SEGÚN SEA EL CASO.

2) IDENTIFICACIÓN ORIGINAL.

Si no traes contigo una copia por ambos lados de tu credencial de elector, en el módulo de exoneraciones tendremos el servicio de escáner. allí podrás solicitarla.

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).

DOCUMENTOS QUE LLEVAR



Cada atleta deberá presentar una identificación oficial y entregar una copia de esta, así como firmar PERSONALMENTE el formato de exoneración de responsabilidad en el módulo correspondiente, los días de la entrega de paquetes.

Está prohibido recoger paquetes que no sean suyos.

TOMA NOTA

REGISTRO

Lugar:

Gimnasio Colegio Americano

Sábado 9 de marzo 2019

9:00 a.m. a 4:00 p.m.

Dirección:

Bondojito 215, Las Américas,
01120 Ciudad de México, CDMX

EVENTO

Domingo 10 de marzo 2019

Lugar:

Bondojito No. 215, Las Américas,
Álvaro Obregón, 01120, CDMX

Horario de salida:

07:00 am 3k

07:20 am 5k y 10k

ARRANQUES DE COMPETENCIA INFANTILES

Domingo 10 de marzo 2019

09:00 am.

(Consulta horarios completos en la tabla de arranques más adelante)

Guía de Atleta

Bondojito 215, Las américas, Ciudad de México

10 marzo 2019

ESTACIONAMIENTO



El Colegio Americano abrirá su estacionamiento para todos nuestros competidores.

Sábado 9 de marzo 2019 SIN COSTO

08:00 am a 04:00 pm

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



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 portanúmeros, 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.

HORARIO DE ARRANQUE



07:00 am **3k**

07:20 am **5k y 10k**

INFANTILES



3 a 5 años – 09:00 de la mañana.

9 a 11 años – 09:30 de la mañana.

6 a 8 años – 09:15 de la mañana.

12 a 15 años – 09:45 de la mañana.

**HORARIO DE PREMIACIÓN
10:15 DE LA MAÑANA**

Guía de Atleta

Bondojito 215, Las américas, Ciudad de México

10 marzo 2019

ESTACIONAMIENTO



El Colegio Americano abrirá su estacionamiento para todos nuestros competidores

Sábado 9 de marzo 2019 SIN COSTO

08:00 am a 04:00 pm

Domingo 10 de marzo 2019 30.00 PESOS

Estacionamiento Bondojito 215

05:10 am a 06:10 am

Estacionamiento Observatorio

05:10 am a 06:30 am

Por favor toma en consideración el cierre de calles, este se llevará a cabo a partir de las 06:15 am por parte de las autoridades.

ITINERARIO



6:00 a.m. Llegada de competidores a la zona de competencia.

6:30 a.m. Ludoteca y guardería en el Wellness Center para niños de 6 meses a 10 años.

6:45 a.m. Ingreso de competidores 3k a su bloque de salida.

7:00 a.m. Disparo de salida caminata 3k

7:10 a.m. Ingresan competidores 5k y 10k a bloque de salida

7:20 a.m. Disparo de Salida 5k y 10 k

8:50 a.m. Termina oficialmente el tiempo de la carrera

9:00 a.m. Inician carreras infantiles dentro de la cancha del Colegio Americano

10:15 a.m. Premiación

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.

Guía de Atleta

Bondojito 215, Las américas, Ciudad de México

10 marzo 2019

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.

PREMIACIÓN



* Se llevará a cabo al finalizar la competencia, 10:15 a.m. aproximadamente.

El pódium de ganadores estará localizado en el centro de la cancha y solo se premiará a todas las categorías de las distancias 5k y 10.

LISTADO IMPORTANTE



Esta lista te ayudará a recordar las cosas que necesitas para la carrera. Puedes marcar aquellas que ya tengas y así, ver que te falta.

OBLIGATORIO

- CHIP
- NUMERO
- BRAZALETE

RECOMENDABLE

- PLAYERA CONMEMORATIVA

Guía de Atleta

Bondojito 215, Las américas, Ciudad de México

10 marzo 2019

Descripción Ruta 3k

Los competidores se colocarán debajo del arco de salida. El recorrido será en ruta con dirección hacia la 2ª. Sección del Bosque de Chapultepec teniendo retorno sobre Av. Bosque (1.5 km)

Nota: Hay que recordar que la distancia de 3k es una caminata recreativa por lo cual la velocidad estará controlada.



Descripción Ruta 5k

Los atletas se colocarán al frente del puente de salida. Para su regreso en el km. 2.5, justo ingresando al a 2ª. Sección del Bosque de Chapultepec, en Av. Bosques, deberán pegarse a su izquierda para realizar su retorno.



Guía de Atleta

Bondojito 215, Las américas, Ciudad de México

10 marzo 2019

Descripción Ruta 10k

El recorrido será en ruta con dirección hacia la 2ª. Sección del Bosque de Chapultepec ingresando por Av. Bosques desviándose para rodear las inmediaciones del Lago Menor de Chapultepec; accede rodeando la ruta del Lago Mayor de Chapultepec y se integra en la Av. Bosques con dirección al Colegio por el mismo recorrido de ida.



Los tiempos establecidos para cierre de ruta solo aplican para el paso por kilómetro de carreras 5 y 10k.

Agradecimientos

- Instituto del Deporte del Distrito Federal
- Secretaría del Medio Ambiente
- Dirección General del Bosque de Chapultepec
- Alcaldía Miguel Hidalgo
- Alcaldía Álvaro Obregón
- Secretaría de Seguridad Pública.



**The American
School Foundation®**

Celebrating 130 years of educating global citizens for a changing world



GRUPO TOSCANO

GARMIN.



HUAWEI



Síclo



sersana



e.pura

