

GUÍA DEL ATLETA

30
AÑOS
ASDEPORTE

CIRCUITO DE LAS ESTACIONES

♣ ♦ ♠ ♥ 2019

4 ESTACIONES | 4 CARRERAS | 1 CIRCUITO

PRIMAVERA

CIUDAD DE MÉXICO

PRIMAVERA

 **BANORTE**


INNOVASPORT

Michelob
ULTRA




ASIO
SIN LÍMITES.

ESPN

e.pura

TODO CON MEDIDA

CARRERA CIRCUITO DE LAS ESTACIONES PRIMAVERA 2019

La Primavera es la mejor manera que tiene
la Madre Tierra de decirnos: ¡Festejemos!

As Deporte te invita a ti y a tu familia
a ser parte del Fabuloso Circuito de las Cuatro
Estaciones 2019.

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.

RECOCGE TU PAQUETE



¿Cuándo?

Viernes 5 y Sábado 6 de Abril 2019



¿Dónde?

Innovasport Polanco

Dirección: Calle Horacio #203, Colonia Polanco, Delegación, Miguel Hidalgo entre calles Suderman y Taine, 11560 Ciudad de México, D.F



Horarios

Viernes 5 de Abril 2019:
9:00 a 17:00 HRS

Sábado 6 de Abril 2019:
8:00 a 17:00 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 Circuito de las Estaciones Primavera no son transferibles, ni reembolsables y son válidas sólo para este evento edición 2019. Es importante tomar esto en cuenta para evitar inconvenientes.

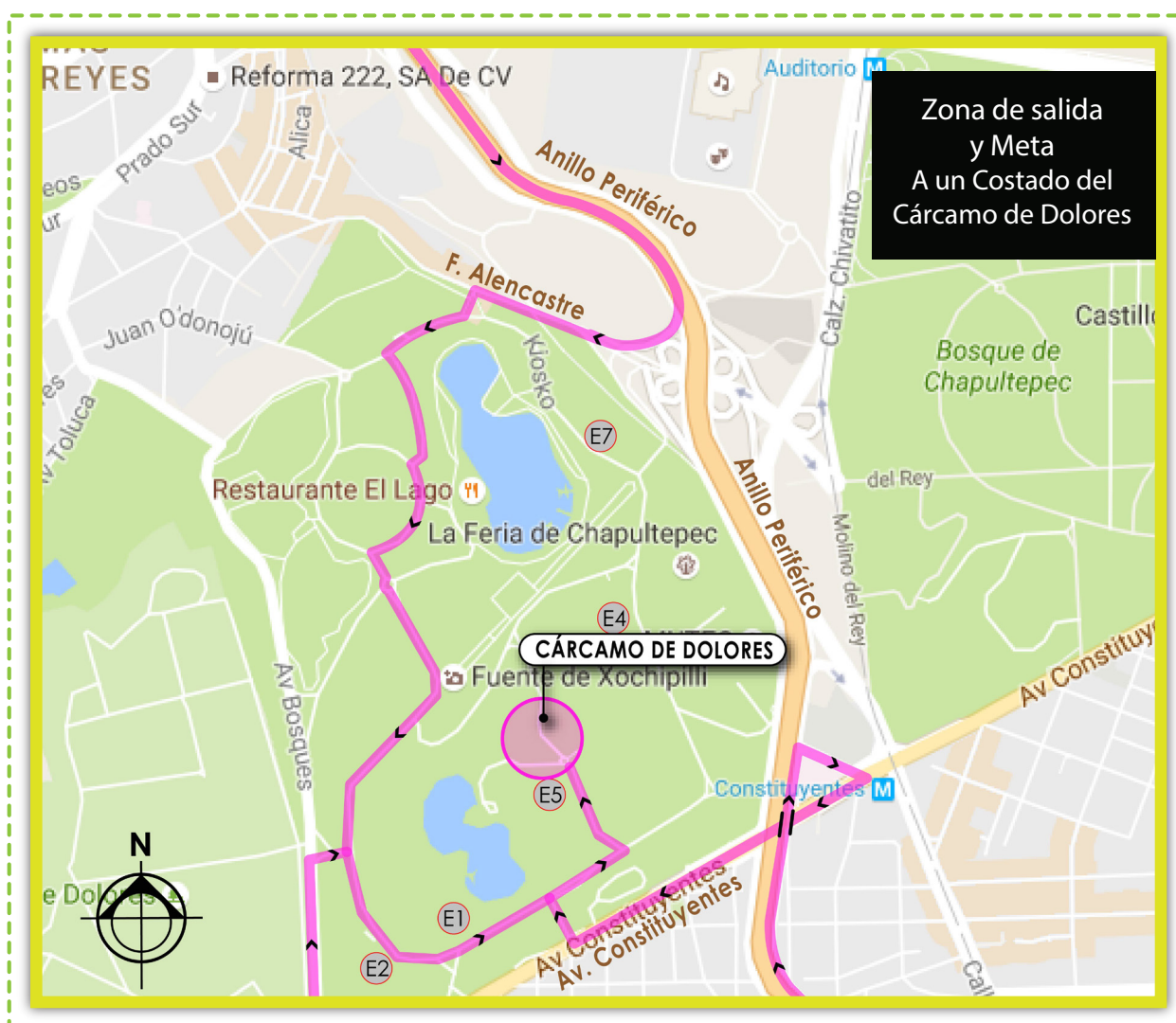


DÍA DEL EVENTO



LUGAR DE SALIDA Y META

Calle Rodolfo Neri Vela, entre Museo del Cárcamo de Dolores y Fuente de Xochipilli, 2da Sección del Bosque de Chapultepec.



DOMINGO 7 DE ABRIL 2019

¡ARRANQUES DE COMPETENCIA!



- 07:00 hrs. – 07:15 hrs. Calentamiento para 10 KM
- 07:20 hrs. – Corredores de 10 KM listos en su bloque
- 07:25 hrs. – Himno Nacional Mexicano
- 07:30 hrs. – Arranque 10 KM
- 07:35 hrs. – Ingreso de Corredores de 5KM a su bloque
- 07:35 a 7:45 hrs. – Calentamiento para 5 KM
- 07:50 hrs. – Arranque 5KM



RUTA 5KM

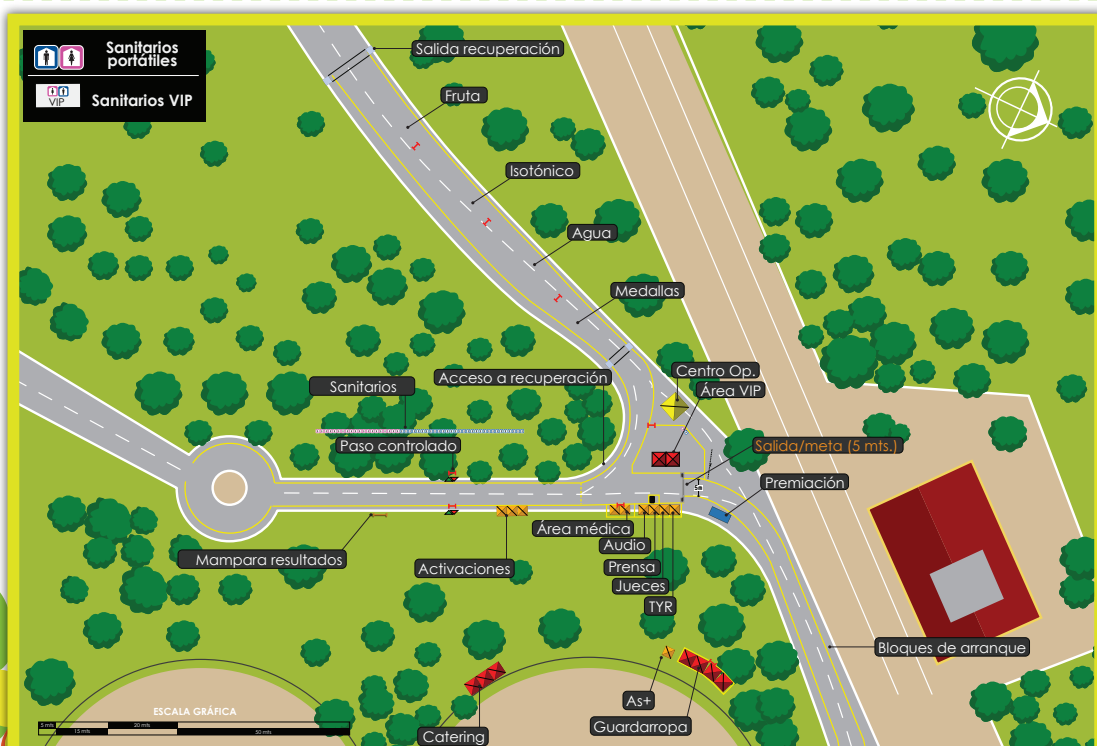




RUTA 10KM



MAPA DE SERVICIOS



ESTACIONAMIENTOS PARA EL DÍA DEL EVENTO



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.**

Queda prohibido estacionarse sobre Rodolfo Neri Vela, ni sobre ninguna calle del interior del Bosque. Habrá operativo de grúas, eviten ser infraccionados.

**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 QUE ABARCAN LA RUTA CIERRAN A LAS
5:30 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 Rodolfo Neri Vela
s/n, entre Museo del Cárcamo y Fuente de Xochipilli.**

**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



TIEMPOS PARCIALES

- Para los atletas que corran 5 KM habrá toma parcial de tiempo en el Kilómetro 2.5.
- Para los atletas que corran 10 KM habrá tomas parciales de tiempo en los kilómetros 2.5, 5 y 7.5

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.



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 Circuito de las Estaciones Primavera Chapultepec 10k y 5k 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 AM hasta las 10:00 AM. 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 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.



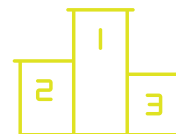
PREMIACIÓN

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

Se premiará:

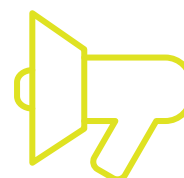
- Tres primeros lugares absolutos de 5 Km (Ambas ramas)
- Tres primeros lugares absolutos de 10 Km (Ambas ramas)
- Trofeos para los primeros tres lugares de cada categoría de 5 y 10 KM (ambas ramas)

No habrá duplicidad de premios en ganadores absolutos.



AGRADECIMIENTOS

- GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MEXICO
- BOSQUE DE CHAPULTEPEC
- FEDERACIÓN MEXICANA DE ASOCIACIONES DE ATLETISMO
- INSTITUTO DEL DEPORTE DE LA CIUDAD DE MEXICO
- SECRETARÍA DE PROTECCIÓN CIVIL
- ALCALDÍA MIGUEL HIDALGO
- 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 SOCIOS COMERCIALES

