

GUÍA DEL ATLETA

30
AÑOS
ASDEPORTE

CIRCUITO DE LAS ESTACIONES



2019

4 ESTACIONES | 4 CARRERAS | 1 CIRCUITO

VERANO ARBOLEDAS

VERANO

30 años
ARBOLEDAS



BANORTE **INOVASPORT** **Michob ULTRA** **G** **HUAWEI** **RENAULT** **GBM** **Grupo Aelina** **50** **IOA** **Abizapán de Zaragoza** **Tlalnepantla** **Choco Milk**

CORREDORES **BEHR** **California FITNESS** **Mi GasNatural** **IPETH** **LA MORADA** **CORREO MEXICO** **INSCRIBETE YA!!!** **¡AUTOMÓVIL ÚLTIMO MODELO!** **para REGALAR entre todos los participantes.** **¡¡¡Y MUCHAS SORPRESAS MÁS!!!**

19 **Automoto** **19** **Automoto** **19** **Automoto**



CIRCUITO DE LAS ESTACIONES VERANO ARBOLEDAS 2019

La Asociación Deportiva y Cultural Arboledas 2000, A.C., junto con Asdeporte, las Asociaciones de Residentes de Arboledas, Club de Golf La Hacienda y Mayorazgos de los Gigantes, con el apoyo de los H. Ayuntamientos Constitucionales de Atizapán de Zaragoza y Tlalnepantla de Baz, ambos en el Estado de México; y contando con el aval de la Federación Mexicana de Asociaciones de Atletismo A.C. (FMAA) y, en apoyo con la AMEM (Asociación Mexicana de Esclerosis), te invitan al 30 aniversario de este evento.

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.

RECOGE TU PAQUETE



¿Cuándo?, ¿Dónde?, ¿A qué hora?



Jueves 11 julio 2019 Innovasport Oasis Coyoacán (Av. Universidad 1778, Oxtopulco, 04310 Ciudad de México, CDMX)
Horario: 09:00 h a 15:00 h



Viernes 12 julio 2019 Innovasport Polanco (Calle Horacio #203, Colonia Polanco, Delegación, Miguel Hidalgo entre calles Suderman y Taine, 11560 Ciudad de México, D.F.)
Horario: 09:00 h a 15:00 h



Sábado 13 julio 2019 Instituto Oriente Arboledas (Av Río Sur 13, Las Arboledas, 52950 Cd López Mateos, Méx.)
Horario: 08:00 h a 15:00 h



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.

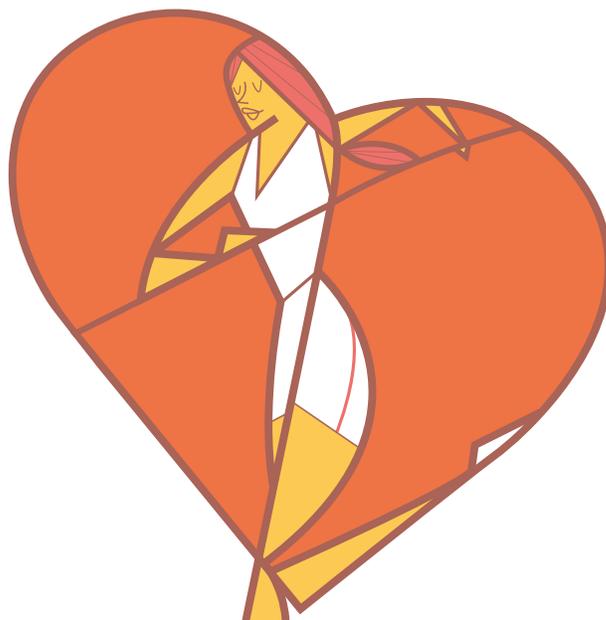
2) IDENTIFICACIÓN ORIGINAL. Debes traer una copia.

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 al módulo de aclaraciones, donde el personal de Tiempos y Resultados podrá ayudarte.

Les recordamos que las inscripciones para Circuito de las Estaciones Verano Arboledas no son transferibles, ni reembolsables y son válidas sólo para esta edición 2019. Es importante tomar esto en cuenta para evitar inconvenientes.



DÍA DEL EVENTO

¡ARRANQUES DE COMPETENCIA!

(Sujeto a cambios sin previo aviso)



- 07:00 h. Calentamiento
- 07:10 h. Ingreso a bloques de arranque 5k y caminata 3k
- 07:25 h. Himno Nacional Mexicano
- 07:30 h. 1er Arranque Caminata 3k y 5k
- 07:45 h. Ingreso a bloques de arranque 10k
- 08:00 h. 2do Arranque 10 k

RUTA CAMINATA 3 KM



GUÍA DEL ATLETA

ruta 5 KM



ruta 10 KM



¿CÓMO LLEGAR?

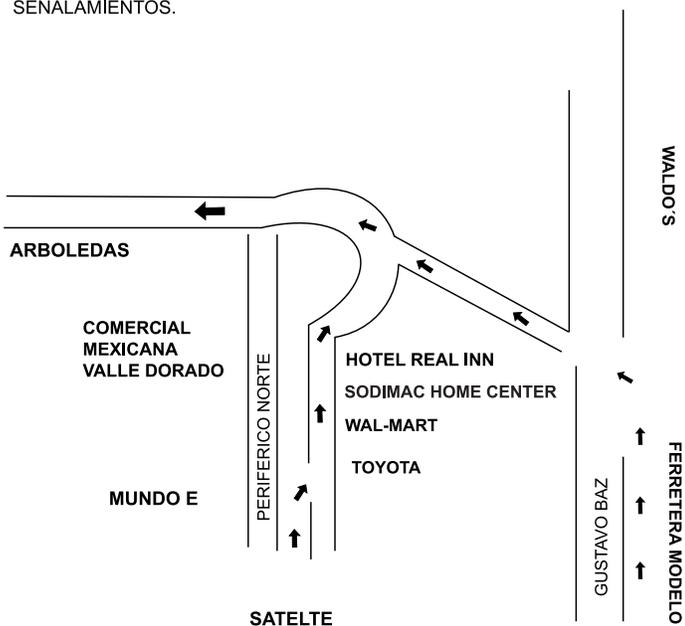
FRACCIONAMIENTO LAS ARBOLEDAS. ATIZAPAN, EDO. DE MEXICO

SI VIENE DEL SUR DE LA CIUDAD

POR PERIFERICO PASE PLAZA SATELITE DESPUÉS ENCONTRARÁ MUNDO E A LA ALTURA DE SANTA MÓNICA, SALIRSE A LA LATERAL. LA ENTRADA AL FRACC. LAS ARBOLEDAS ESTÁ JUSTO DESPUÉS DEL HOTEL REAL INN QUE ESTÁ A LA DERECHA, SUBIR EL PUENTE Y SEGUIR LOS SEÑALAMIENTOS.

(SI VIENE POR GUSTAVO BAZ)

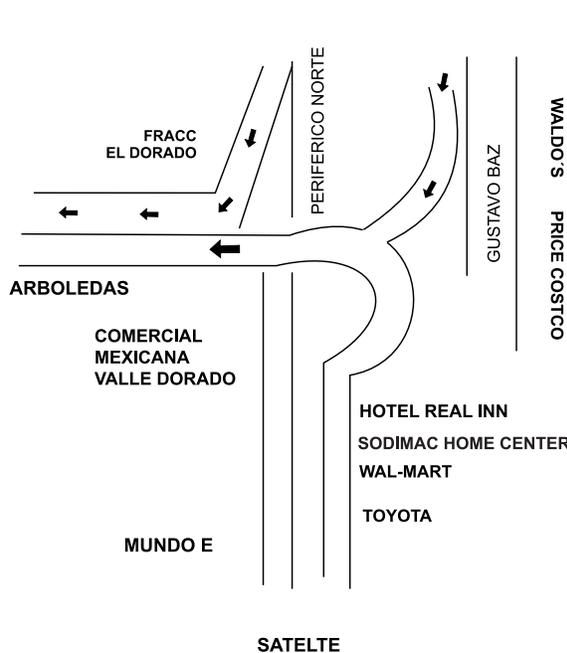
PASANDO LA CLINICA 72 DEL IMSS Y LA FERRETERA MODELO A LA ALTURA DE TLALNEPANTLA, PEGARSE A LA IZQUIERDA, SUBIR EL PUENTE DE ARBOLEDAS Y SEGUIR LOS SEÑALAMIENTOS.



SI VIENE DEL NORTE DE LA CIUDAD (CUAUTITLAN, LA QUEBRADA. GRO. ETC)

POR PERIFERICO PASE LA QUEBRADA SALIRSE POR LA LATERAL Y ENTRAR AL FRACC. LAS ARBOLEDAS A LA ALTURA DE VALLE DORADO.

SI VIENE POR **GUSTAVO BAZ** ENFRENTE DE LA TIENDA WALDO'S Y EL PRICE COSTCO A LA ALTURA DE TLALNEPANTLA, ENCONTRARA A SU DERECHA EL PUENTE DE ARBOLEDAS SUBIR Y SEGUIR LOS SEÑALAMIENTOS.



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.



IMPORTANTE



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.

IMPORTANTE:

Por seguridad de los atletas y de los animales, está prohibido correr con mascotas.



PUESTOS DE ABASTECIMIENTOS



PARA DISTANCIA DE 10 KM:

Abasto de Agua en km 2.5
Abasto de Agua e Isotónico en km 5
Abasto de Agua en km 7.5
Zona de meta : Agua, Isotónico y Fruta.

PARA DISTANCIA DE 5 KM:

Abasto de Agua en km 2.5
Zona de meta : Agua, Isotónico y Fruta.



BAÑOS



Los encontrarán en el área de arranque y pasando Zona de Recuperación

ÁREA DE RECUPERACIÓN

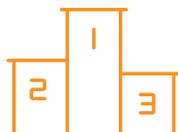


Al pasar la meta, todos los atletas recibirán agua, bebida isotónica, fruta y medalla.
Es indispensable portar tu número de corredor en esta área.



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 Circuito de las Estaciones Verano Arboledas no se hace responsable por artículos perdidos.



PREMIACIÓN

Al finalizar la competencia y después de haber recibido los resultados oficiales por parte de los jueces, el Comité Organizador llevará a cabo la ceremonia de premiación ante la presencia de invitados, medios de comunicación, autoridades y público en general.

CARRERA DE 10K: Exclusivamente en la Carrera de 10k habrá un premio en efectivo a los tres primeros lugares en ambas ramas:

1° \$7,000.00 / 2° \$5,000.00 / 3° 3,000.00.

ESTÍMULO ESPECIAL 1: De **\$15,000.00 (Quince mil pesos 00/100MN)**, al primer corredor o corredora mexicanos que rompan el récord de tiempo en los 10k. NOTA: Si ambos corredores Mexicanos, rompieran el récord, entonces el estímulo especial, se dividirá en partes iguales; esto es, **\$7,500.00 (siete mil quinientos pesos 00/100MN)** para cada uno.

ESTÍMULO ESPECIAL 2: De **\$2,500.00 (dos mil quinientos pesos 00/100MN)** para el 1er lugar en ambas ramas en categoría de +70 años, exclusivamente en la distancia de 10k, en memoria del Ing. Roberto Olvera Morales (Q.E.P.D).

CARRERA DE 5K

Reconocimientos a los primeros tres lugares absolutos de ambas ramas. En especie exclusivamente.

Para la Caminata Recreativa de 3k no hay reconocimientos ya que no es una competencia, pero sí tiene derecho a la distribución de los regalos.

No hay duplicidad de premios.

Tu número de competidor te dará derecho a participar en fabulosos regalos al término del evento.



IMPORTANTE

Tendremos un **Renault KWID modelo 2019** para regalar entre los participantes inscritos y muchos regalos sorpresa.



Renault KWID modelo 2019



¡Sé parte de la celebración del 30 aniversario de la carrera Arboledas junto con AsDeporte!



¡AUTOMÓVIL ÚLTIMO MODELO!
para REGALAR entre todos los participantes.
¡¡¡Y MUCHAS SORPRESAS MÁS!!!

