

# GUÍA DEL ATLETA

30  
AÑOS  
ASDEPORTE



ENERGÍA PARA LLEVAR  
DISTANCIAS 3K · 5K · 10K



NATURE VALLEY



1A SECCIÓN DEL BOSQUE DE CHAPULTEPEC, CDMX.

03 DE MARZO 2019

## 1ER CARRERA NATURE VALLEY 5, 10K Y CAMINATA 3K

Te esperamos en compañía de tu familia y amigos a pasar un gran fin de semana deportivo.

### Toma Nota

#### 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) 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.
- 6) CHECA TU CHIP. Es importante que verifiques tus datos en este punto.



26°/12°  
Principalmente soleado



Sale el sol  
06:55 a.m.



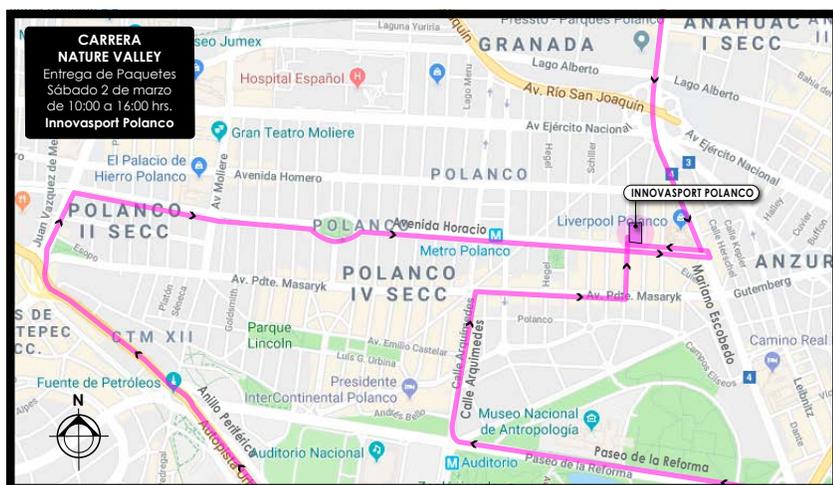
2DIGITAL

2Digital te tomará fotografías a lo largo de la ruta en ambas distancias. NATURE VALLEY TE REGALA LA FOTO EN LA META, LA PODRAS DESCARGAR EL DÍA LUNES A PARTIR DE LAS 17:00 HRS.

## Buen día / Buena tarde

### RECOCGE TU PAQUETE

- Sábado 2 de marzo
- 10:00 hrs a 16:00 hrs
- Recoge tu paquete en: Tienda Innovasport Polanco.
- Dirección: Horacio # 203 Col. Polanco, 11560 Ciudad de México.



## REGISTRO

### Lugar:

Tienda Innovasport Polanco,  
Horacio 203 Col. Polanco.

Sábado 2 de marzo

De 10:00 hrs a 16:00 hrs

### ¡ARRANQUE DE COMPETENCIA!

Domingo 3 de marzo

7:00 a.m. 5 y 10k

9:00 a.m. Caminata 3k

## Buen día

### DÍA DEL EVENTO

- Domingo 3 de marzo

### ¡ARRANQUES DE COMPETENCIA!

- 06:40 a.m. - 6:55 a.m. **Calentamiento.**
- 06:56 a.m. - 6:59 a.m. **Entonación del Himno Nacional.**
- 07:00 a.m. **Arranque distancias 5 y 10k**
- 09:00 a.m. **Arranque caminata**

**Lugar:** 1era sección del bosque de Chapultepec.

**Dirección:** Gran Avenida casi esquina Calzada del Rey.

**Modalidades:**  
5K, 10k y Caminata 3k

## Día previo a la competencia

### SÁBADO 2 DE MARZO

- **No** consumes 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 del evento.

## Día de la competencia

### DOMINGO 3 DE MARZO

- Escoge ropa cómoda para correr, tenis, playera del evento, short, gorra, etc. **Procura no usar tenis nuevos.**
- Coloca tu número al frente de la playera del evento, 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.

## Accesos vehiculares

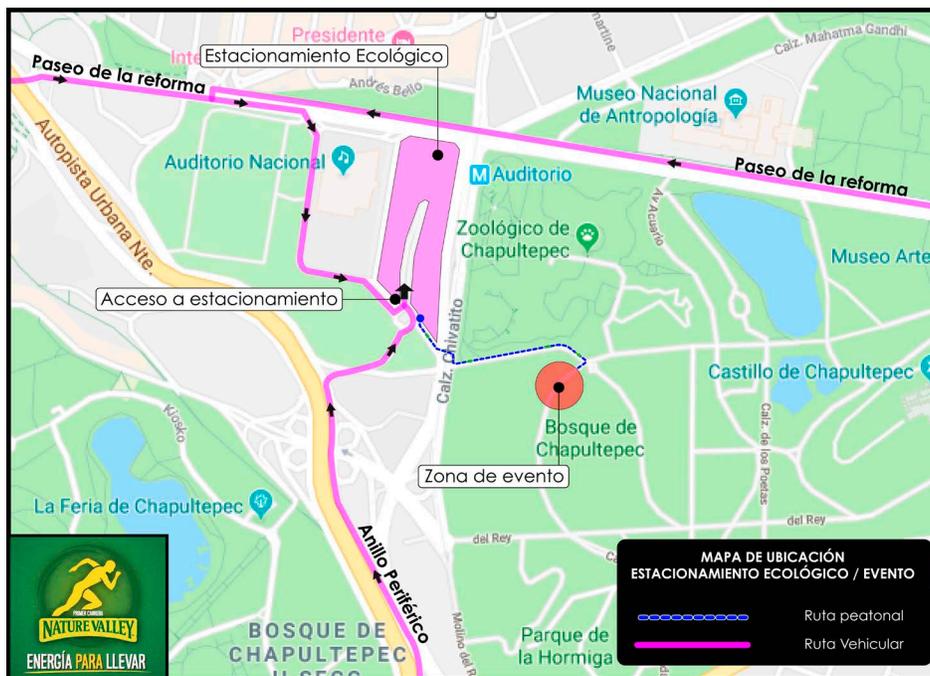
### ACCESO REGISTRO: PARA RECOGER TU PAQUETE

Para tu mayor comodidad la tienda innovasport Polanco cuenta con estacionamiento, el acceso está ubicado por la calle Hipólito Taine, la tarifa es de \$24.00 la hora .

### ACCESO DÍA DEL EVENTO: PARA ARRANQUE DE LA CARRERA

El estacionamiento más cercano es el Ecológico, la tarifa es de \$ 50.00 por todo el día, el horario de apertura es a partir de las 5:00 a.m.

## ¿CÓMO LLEGAR?



## PARA LLEGAR EN METRO A LA CARRERA:

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

RECUERDA QUE EN LA 1ERA SECCION DEL BOSQUE NO CUENTA CON ESTACIONAMIENTO.

## Guardarropa

En zona del evento se encuentran carpas para resguardar tus pertenencias, se te proporcionara una bolsa para el resguardo de las mismas. No dejes nada de valor ya que el comité organizador no se hace responsable por pérdidas u objetos olvidados.

## Zona de pre arranque y calentamiento

- Se contará con una zona de calentamiento y un instructor para apoyarte a realizar esta actividad de 6:40 a 6:55 hrs dentro de tu bloque de salida.
- Después de esta hora, tendrás que estar listo dentro del bloque de pre arranque.
- Ningún atleta podrá calentar delante de la línea de arranque. Hacerlo es motivo de descalificación.

## Horario de arranque

El arranque será a las 7:00 hrs en punto para las distancias de 5 y 10k. Arranque de caminata 3k será a las 9:00 a.m.

### BAÑOS PORTÁTILES

Estarán localizados **sobre la calle Gran Avenida**, tanto para hombres como para mujeres. Además, para tu comodidad, habrá servicio de valet.

### APOYO MÉDICO

Habrà 2 **ambulancias, así como paramédicos en moto** para brindar asistencia médica sobre el recorrido de ruta.

### AVISO IMPORTANTE: LA CITA PARA TODOS LOS CORREDORES ES A LAS 6:00 A.M.

**El arco de salida y meta está ubicado en la 1era sección del bosque de chapultepec, en Gran Avenida.**

**\* 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.**



**Líder en Tiempos y Resultados**, utiliza lo último en tecnología para el cronometraje de tiempos parciales y totales.  
[www.tyr.com.mx](http://www.tyr.com.mx)

## Descripción de ruta

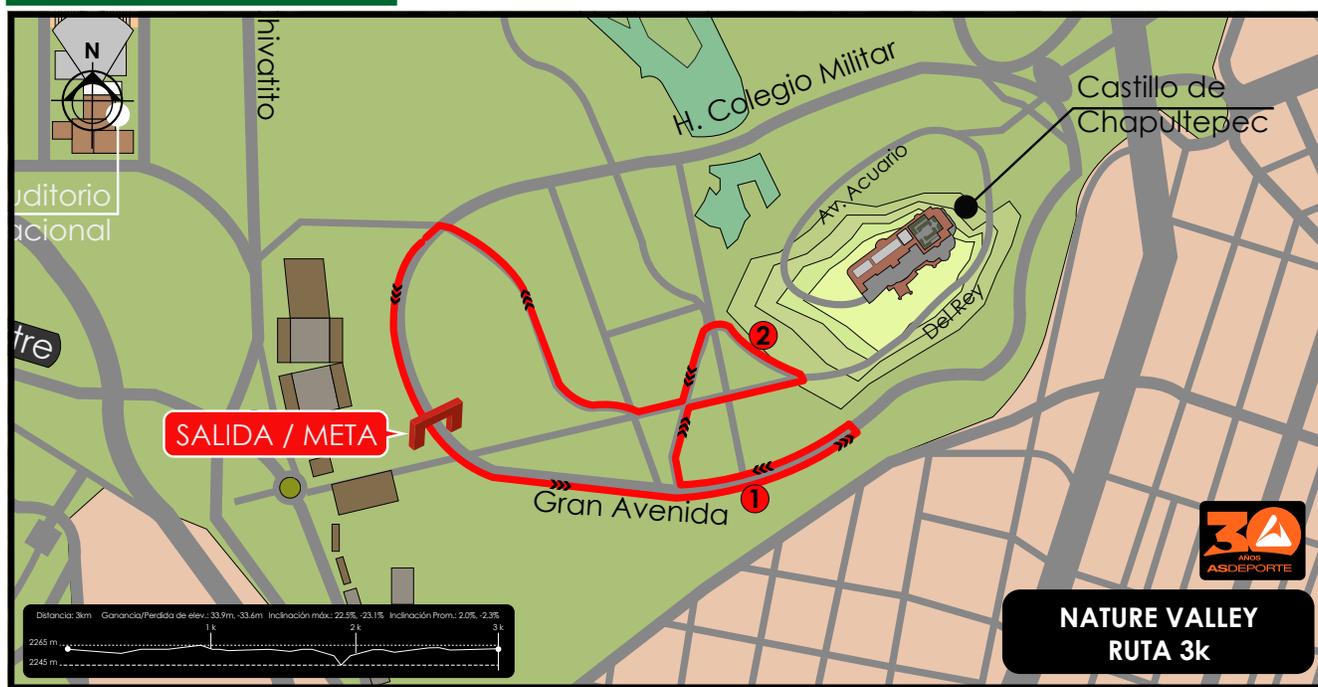
### RUTA 5 Y 10K



### RUTA 5K

La RUTA se llevará a cabo saliendo sobre la calle Gran Avenida dentro de la 1era sección del Bosque de Chapultepec, continuamos de frente y al llegar al km 1.3 retornamos en U a la izquierda continuando por Gran Avenida y al llegar al km 2.1 damos vuelta a la derecha para incorporarnos a Calz. del Rey pasando el km 3 para continuar para rodear el castillo de Chapultepec dando vuelta a la izquierda en la calle de Acuario pasando el km 4 dando vuelta a la derecha continuamos dando vuelta a la derecha para continuar hacia la fuente de las ranas dando vuelta a la izquierda sobre Gran Avenida para continuar hacia la llegada a la meta, y los corredores de 10k darán la segunda vuelta sobre el mismo circuito.

## RUTA 3K



### RUTA 3K

La RUTA se llevará a cabo saliendo sobre la calle Gran Avenida dentro de la 1era sección del Bosque de Chapultepec, continuamos de frente y al llegar al km 1.1 retornamos en U a la izquierda continuando por Gran Avenida y al llegar al km 1.2 damos vuelta a la derecha para incorporarnos a Calz. del Rey y al llegar al km 1.8 continuamos sobre la ruta y al llegar al km 2 damos vuelta a la derecha para continuar hacia la fuente de las ranas dando vuelta a la izquierda sobre Gran Avenida para continuar hacia la llegada a la meta.

## Bloques de salida

El brazalete será asignado de acuerdo a tu distancia para completar el recorrido. Los corredores podrán ingresar a los bloques a las 6:20 horas. No habrá cambios de bloque el día de la carrera.

Localiza el acceso al bloque de salida de acuerdo a tu distancia 5K, 10k.

Para ambas distancias solo es una vuelta, durante la ruta se señala kilometro a kilómetro, es importante poner atención a los señalamientos e indicaciones de los jueces y personal de AS Deporte para no equivocarte en la ruta.

## Tiempos límite para la carrera

El tiempo límite oficial para completar la ruta es de una hora 30 minutos (90 min/km). Habrá una barredora detrás del último competidor, la cual avanzará a la velocidad del paso límite oficial. Si algún participante se rezaga detrás de la barredora, será recogido y se le acercará a los últimos corredores (en dicho caso, este competidor será descalificado).

## Abastecimiento

Habrán tres puntos estarán ubicados en los kilómetros 2.5, (zoé water sport) 5, (powerade) y 7.5 (zoé wáter sport) dentro del recorrido.

- Hidrátate periódicamente, no sólo cuando tengas sed.
- Si te sientes mal, no dudes en solicitar ayuda al personal del comité organizador.

## Área de recuperación

- Al cruzar la meta, continúa caminando para que tu corazón recupere su pulso normal y tus músculos no se estresen. NO TE DETENGAS, MÁS ADELANTE PODRÁS ENCONTRARTE CON AMIGOS O FAMILIA
- Después de cruzar la línea de meta encontrarás estaciones donde recibirás bebidas agua, isotónico, fruta, medalla de finalista.
- Si te sientes mal, durante tu recuperación no dudes en solicitar ayuda al personal de la organización o servicio médico.

## Premiación

Sera a partir de las 9:15 a.m. y sera obligatorio subir al podium con la playera de competidor.

## Público

Todo el público estará ubicado a lo largo de las zonas de salida y meta para que pueda convivir con su familia.

## Listado importante

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

### OBLIGATORIO

	NÚMERO
	PLAYERA CONMEMORATIVA
	CHIP

### OPCIONAL

	RELOJ
	LENTES
	DINERO PARA ESTACIONAMIENTO (CAMBIO)

**¡FELICIDADES POR TERMINAR  
LA COMPETENCIA!**

## AGRADECEMOS EL APOYO BRINDADO POR:

- DIRECCIÓN GENERAL DEL BOSQUE DE CHAPULTEPEC.
- SECRETARÍA DE GOBIERNO.
- FEDERACIÓN MEXICANA DE ASOCIACIONES DE ATLETISMO
- INSTITUTO DEL DEPORTE DEL DISTRITO FEDERAL.
- ALCALDIA MIGUEL HIDALGO
- SECRETARÍA DE MEDIO AMBIENTE
- SUBSECRETARÍA DE CONTROL DE TRÁNSITO.

## MUCHAS GRACIAS A TODOS NUESTROS PATROCINADORES

