

# GUÍA DEL ATLETA

30  
AÑOS  
ASDEPORTE



POR *Ella*  
**RUN &**  
**DANCE**

CDMX • 2019 • 3K





## ¡Llega bailando a la meta!

AsDeporte sigue buscando formas para innovar en carreras y lograr que la gente se siga acercando al deporte. Te aseguramos que esto no lo has visto antes... ¡una carrera en la que bailas toda la ruta! Así que...¿en dónde está mi gente?

Súbele el volumen a tu playlist de viernes por la noche e insíbete a la Caminata de Baile. Por la coreografía ni te preocupes, apóyate de los tutoriales que tenemos en la convocatoria para que te aprendas los pasos de baile y puedas bailar junto al resto de los bailarines durante la carrera, y si te atorras, ¡ahí estará el coreógrafo para ayudarte!

Invita a tu amigo con dos pies izquierdos y balen juntos hasta la meta. Les apostamos que no se van a arrepentir.

## Recoge tu paquete



### ¿CUÁNDO?

Jueves 25 y Viernes 26 de Abril 2019



### ¿DÓNDE?

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



### ¿EN QUÉ HORARIO?

Jueves de 11:00 a 17:00 h  
y Viernes de 11:00 a 17:00h.

## PARA RECOGER TU PAQUETE



Cada participante 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 de Por Ella Run Dance no son transferibles, ni reembolsables y son válidas sólo para este evento edición 2019. Es importante tomar esto en cuenta para evitar inconvenientes.

## TOMAR NOTA



### DÍA DEL EVENTO / LUGAR DE SALIDA Y META

SÁBADO 27 DE ABRIL 2019  
Gran Avenida, 1era Sección del Bosque de Chapultepec,  
a un costado de la Fuente de Nezahualcoyotl. Entrada  
por Av. Chivatito.



### ESTACIONAMIENTOS PARA EL DÍA DEL EVENTO

Estará habilitado el "Estacionamiento Ecológico". En la entrada del estacionamiento enseña tu número de competencia y tendrás una tarifa preferencial. Se encuentra en Av. Paseo de la Reforma, esquina con Chivatito, a un costado del Auditorio Nacional.

Los Estacionamientos en el interior y por fuera de la Primera Sección del Bosque de Chapultepec son públicos, por lo que no existe garantía por un lugar. Por tal motivo recomendamos utilizar transportes alternos. Toma tus precauciones.



### PLAN PERSONAL DE COMUNICACIÓN

Antes de salir hacia el evento, 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



## BAÑOS

Estarán localizados en el área de arranque.



## ÁREA DE RECUPERACIÓN

Al pasar la meta, todos los participantes recibirán agua, bebida isotónica, 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 PERDIDO

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 Por Ella Run Dance 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 del Sábado 27 de Abril 2019 de las 18:00 hrs hasta las 22:00 hrs. 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 caminata, deberás recoger tu bolsa.

## RECOMENDACIONES PARA LA CAMINATA

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 participante que requiera ayuda y atención médica, voluntaria o involuntariamente, será retirado de la competencia y no podrá continuar.

## AGRADECIMIENTOS

GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MEXICO  
BOSQUE DE CHAPULTEPEC  
INSTITUTO DEL DEPORTE DE LA CIUDAD DE MEXICO  
SECRETARÍA DE PROTECCIÓN CIVIL  
SECRETARÍA DE SEGURIDAD PÚBLICA

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

