

THE ELEMENTS RUN SERIES

## TUNE UP

 **BANORTE**

ICE vs FIRE 5/10Mi



*Mr. Kane*<sup>since 1972</sup>



# CDMX

JULIO 06 REFORMA

 **BANORTE**



THE ELEMENTS RUN SERIES  
**TUNE UP**  
BANORTE  
**ICE vs FIRE 5/10Mi**

## Y TÚ, ¿DE QUÉ LADO ESTÁS?

### BIENVENIDOS AL TUNE-UP BANORTE ICE VS FIRE.

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?

Sábado 6 de Julio 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

Sábado 6 de Julio 2019: 8:00 a 16:00 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 Tune-Up Banorte ICE vs FIRE 2019 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

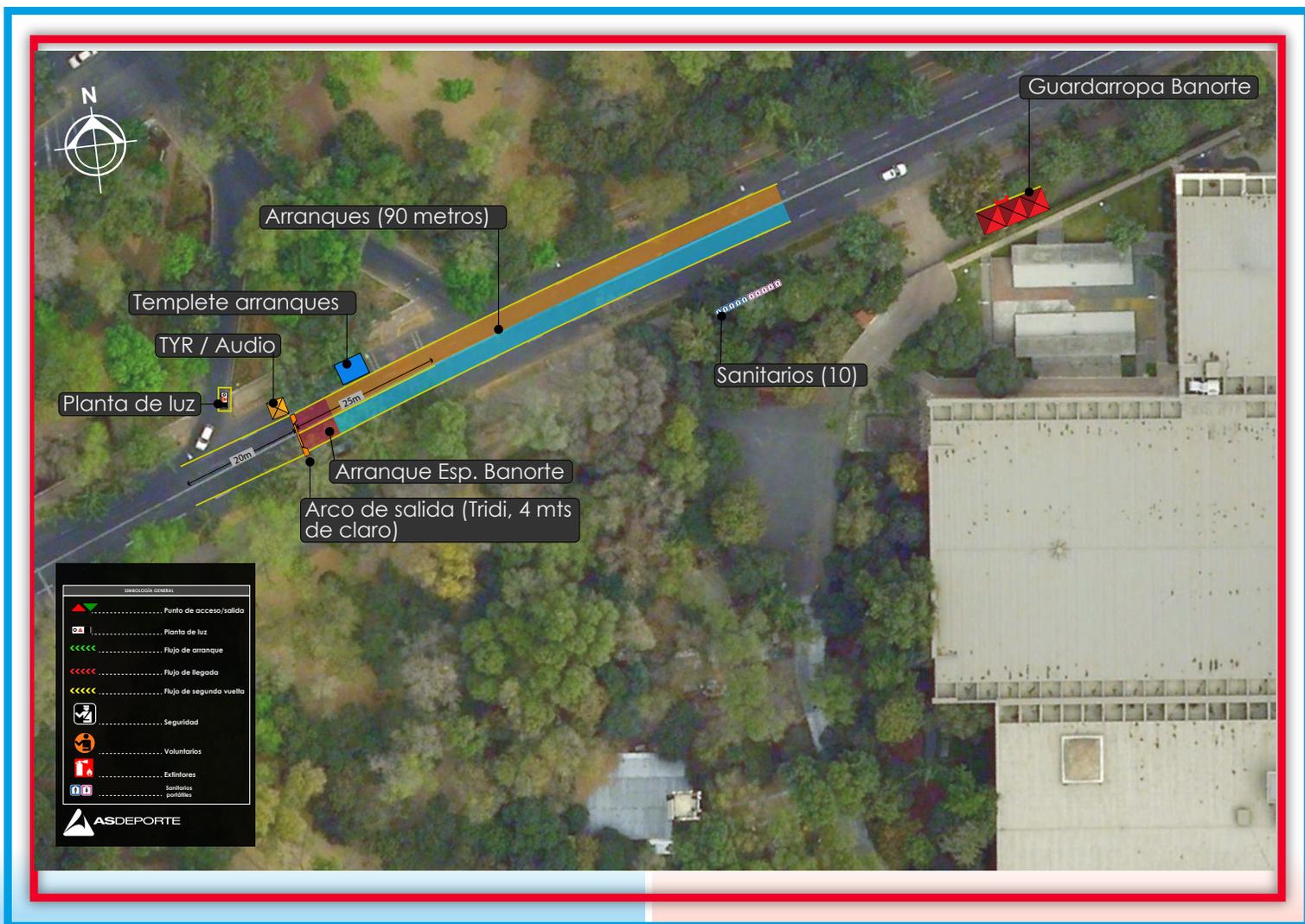


# SÁBADO 6 DE JULIO 2019



## LUGAR DE SALIDA

Circuito Gandhi .





## DÍA DEL EVENTO

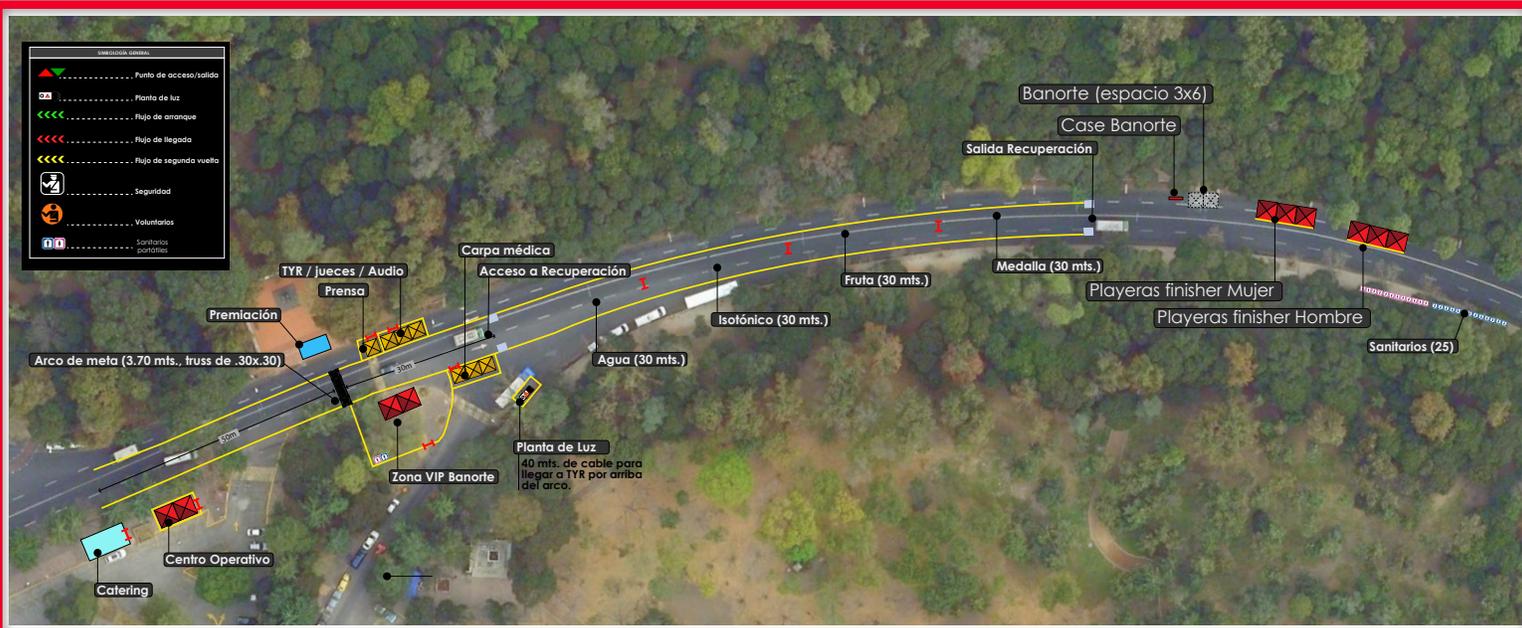


# SÁBADO 6 DE JULIO 2019



## LUGAR DE META

Circuito Gandhi II.



## ¡ARRANQUES DE COMPETENCIA!



- 19:30 h. Ingreso a bloques de arranque (Ice vs Fire)
- 19:40 h. Calentamiento
- 19:50 h. Himno Nacional Mexicano
- 20:00 h. 1er Arranque 5 Millas (8 km)
- 20:05 h. 2do Arranque 5 Millas (8 km)
- 20:10 h. 1er Arranque 10 Millas (16 km)
- 20:15 h. 2do Arranque 10 Millas (16 km)



### RUTA 5 MILLAS

### Ruta 5 millas





## RUTA 10 MILLAS

## Ruta 10 millas



## ESTACIONAMIENTOS PARA EL DÍA DEL EVENTO

El evento no cuenta con estacionamiento propio.



Podrás estacionarte en las calles en la zona de Polanco, por favor respeta los señalamientos y límites permitidos.

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 18:45 HRS O MEJOR AÚN UTILIZAR EL SERVICIO DE TRANSPORTE PÚBLICO.

TUNE BANORTE CDMX 2019 NO SE HACE RESPONSIBLE POR ROBOS TOTALES O PARCIALES.

## AVISO IMPORTANTE: LA CITA PARA TODOS LOS PARTICIPANTES ES A LAS 18:45 hrs.

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



## 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.

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

## TOMA DE TIEMPOS PARCIALES

**Para distancia de 5 Millas:**

2 tiempos parciales

**Para distancia de 10 Millas:**

4 tiempos parciales



## PUESTOS DE ABASTECIMIENTOS



### PARA DISTANCIA DE 5 MILLAS:

Abasto de Agua e Isotónico en Milla 1.8  
Abasto de Agua e Isotónico en Milla 3  
Abasto de Agua e Isotónico en Milla 4.1  
Zona de meta: Agua, Isotónico y Fruta

### PARA DISTANCIA DE 10 MILLAS:

Abasto de Agua e Isotónico en Milla 1.8  
Abasto de Agua e Isotónico en Milla 3  
Abasto de Agua e Isotónico en Milla 4.1  
Abasto de Agua e Isotónico en Milla 6.5  
Abasto de Agua e Isotónico en Milla 8  
Abasto de Agua e Isotónico en Milla 9.1  
Zona de meta: Agua, Isotónico y Fruta



## BAÑOS

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

## AREA DE RECUPERACIÓN



Al pasar la meta, todos los atletas recibirán agua, bebida isotónica, fruta, medalla y playera de finisher (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 Tune-Up Banorte ICE vs FIRE 2019 no se hace responsable por artículos perdidos.



## GUARDARROPA

En la zona del arranque encontrarás un guardarropa, donde podrás entregar tus prendas dentro de una bolsa (nada de valor). Este servicio estará disponible a partir de las 018:00 h hasta las 23:00 h. 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 DE LA COMPETENCIA

No se recomienda usar calzado nuevo.

Tu número de competidor deberás colocarlo al frente de tu playera, a la altura del pecho. Si necesitas ayuda durante la carrera, acude 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.



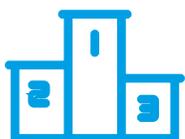
## RESULTADOS EXTRAOFICIALES

Al término de la competencia al finalizar el Área de Recuperación, podrás ver en la mampara de resultados tus tiempos y lugar oficiales.



## RESULTADOS OFICIALES

Los resultados oficiales de la competencia se publicarán el día Domingo 7 de Julio 2019 por la mañana en la página: [www.asdeporte.com](http://www.asdeporte.com), donde podrás consultarlos e imprimir tu certificado oficial.



## PREMIACION

Se realizará a las 22:00 h en el templete de premiación, que estará a un costado de la meta.

### Se premiará:

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

No habrá duplicidad de premios en ganadores absolutos.

Los resultados estarán publicados en una mampara terminando la Zona de Recuperación.

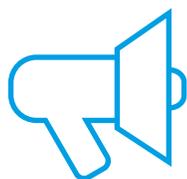
### PREMIO SORPRESA PARA:

#### 5 MILLAS

- Mejor tiempo de 5 Millas Rama Varonil **Equipo Fire.**
- Mejor tiempo de 5 Millas Rama Femenil **Equipo Fire.**
- Mejor tiempo de 5 Millas Rama Varonil **Equipo Ice.**
- Mejor tiempo de 5 Millas Rama Femenil **Equipo Ice.**

#### 10 MILLAS

- Mejor tiempo de 10 Millas Rama Varonil **Equipo Fire.**
- Mejor tiempo de 10 Millas Rama Femenil **Equipo Fire.**
- Mejor tiempo de 10 Millas Rama Varonil **Equipo Ice.**
- Mejor tiempo de 10 Millas Rama Femenil **Equipo Ice.**



## 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.**

