

GUÍA DEL ATLETA

30
AÑOS
ASDEPORTE

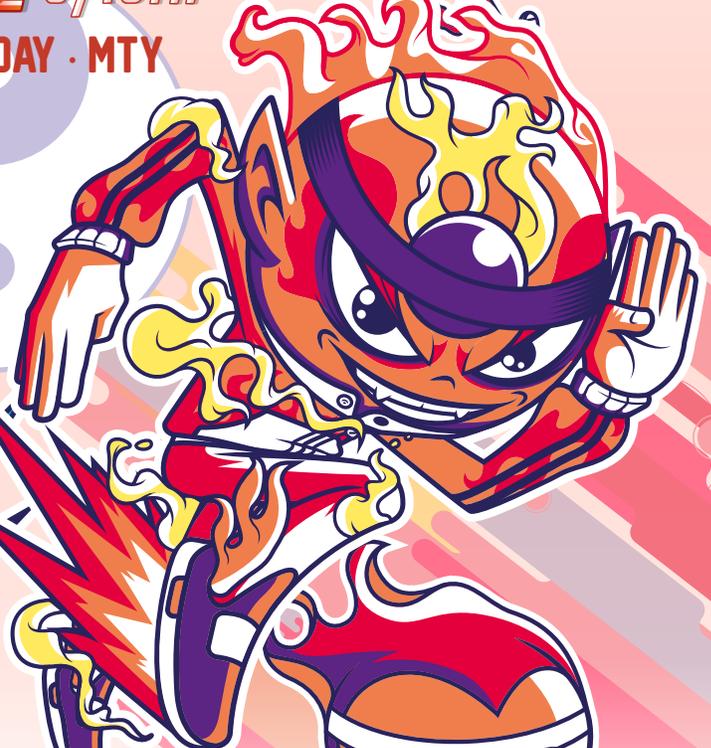
THE ELEMENTS RUN SERIES

TUNE UP

 **BANORTE**

ICE vs FIRE 5/10Mi

FATHER'S DAY · MTY



Mr. Kane^{since 1972}*



MTY

JUNIO 16 FATHER'S DAY · MTY

 **BANORTE**



AS+
SIN LIMITES

e.pura
Ama tu cuerpo

ESPN



TODO CON MEDIDA

THE ELEMENTS RUN SERIES
TUNE UP
BANORTE
ICE vs FIRE 5/10Mi
FATHER S DAY · MTY

TUNE-UP BANORTE FATHER'S DAY MONTERREY ICE VS FIRE 2019

Y TÚ, ¿DE QUÉ LADO ESTÁS?

Bienvenidos al TUNE-UP Father's Day Monterrey ICE vs FIRE.

Una felicitación muy especial a todos los papás que nos acompañan, esperemos disfruten al máximo su competencia.

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?

Sábado 15 de junio del 2019



¿DÓNDE?

Innovasport de Plaza San Pedro

Altea San Pedro, Av. Humberto Lobo
540A, Del Valle, 66220 San Pedro Garza
García, N.L.

Ubicación Google Maps:

<https://goo.gl/maps/S1kGh6hh66C2>



HORARIOS

08:00 h a 16:00 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 a él, donde el personal de Tiempos y Resultados podrá ayudarte.

Les recordamos que las inscripciones para Tune-Up Banorte Father´s Day MONTERREY 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



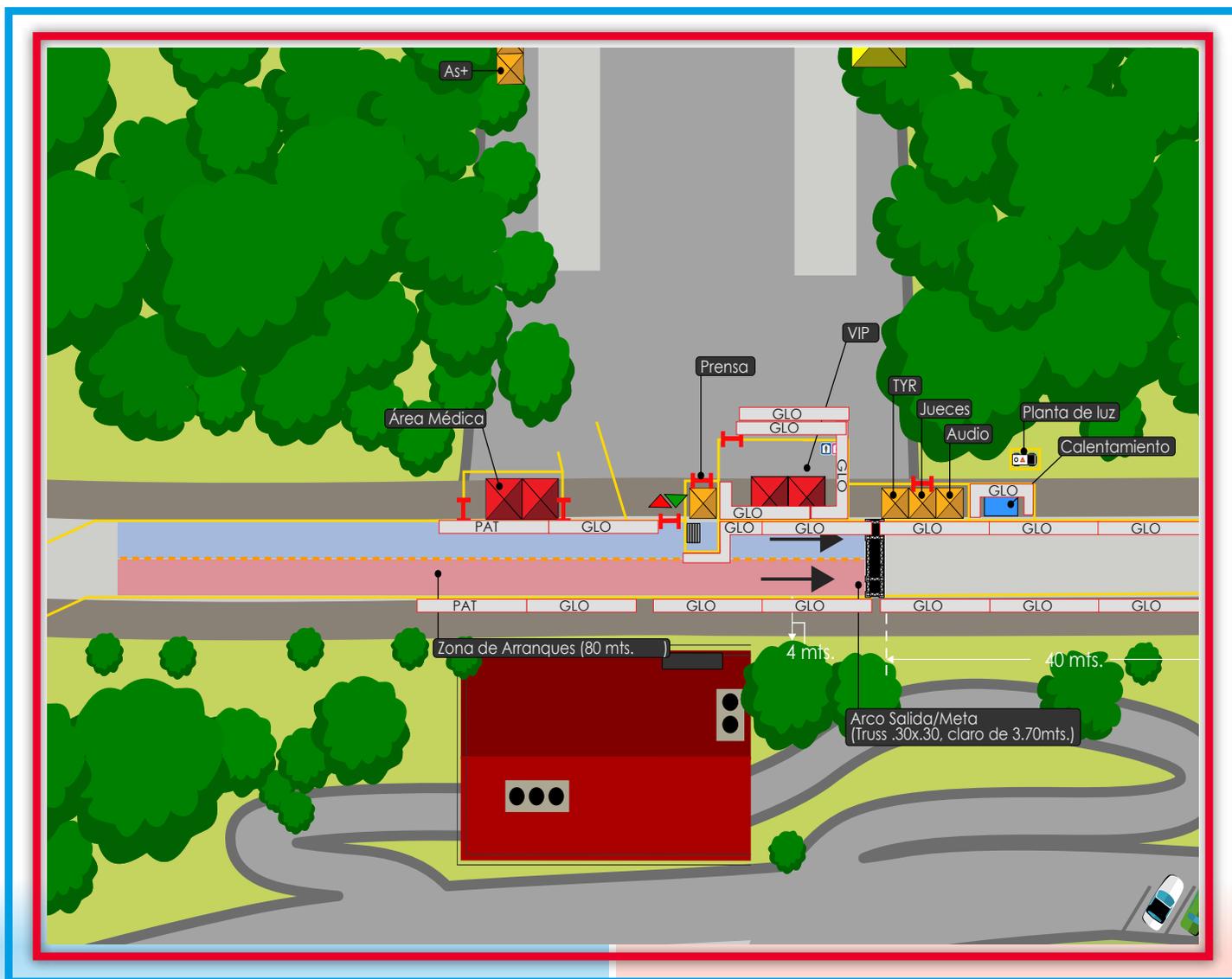
DOMINGO 16 DE JUNIO 2019



LUGAR DE SALIDA/META

Grúa Portal, Parque Fundidora, Monterrey Nuevo León.

Hora de salida: 6:45 h





ESTACIONAMIENTOS PARA EL DÍA DEL EVENTO

Los estacionamientos abrirán a partir de las 5:00 h.



1. Puerta 7, Av. Constitución.

Ubicación Google Maps: <https://goo.gl/maps/VDkyTVSK9Nt>



2. Puerta 6, Parque Plaza Sésamo.

Ubicación Google Maps: <https://goo.gl/maps/F1kEbycGy9Q2>



ESTACIONAMIENTOS PARA EL DÍA DEL EVENTO



3. Puerta 10, a un costado de Calle Aramberri.

Ubicación Google Maps: <https://goo.gl/maps/iYVVwQqzAMN2>



NOTA: EL ESTACIONAMIENTO ES INDEPENDIENTE A ASDEPORTE, POR LO QUE NO NOS HACEMOS REponsABLES DE CUALQUIER ROBO Y/O EXTRAVÍO.

PLAN DE 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



PARA DISTANCIA DE 5 MILLAS (8 KM):

Abasto de agua e isotónico en Milla 1.5
Abasto de agua e isotónico en Milla 2.7
Abasto de agua e isotónico en Milla 4
Zona de meta : agua, isotónico, fruta y pizza.

PARA DISTANCIA DE 10 MILLAS (16 KM):

Abasto de agua e isotónico en Milla 1.5
Abastos de agua e isotónico Milla 3
Abastos de agua e isotónico Milla 4.3
Abastos de agua e isotónico Milla 6.1
Abastos de agua e isotónico Milla 7.7
Abastos de agua e isotónico Milla 9
Zona de meta : agua, isotónico, fruta y pizza.



BAÑOS

Los encontrarán en el área de la Grúa Portal

ÁREA 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 Father's Day Monterrey 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 05:30 h hasta las 10:30 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 mismo día, a partir de las 17:00 h en la página: www.asdeporte.com, donde podrás consultarlos e imprimir tu certificado oficial.



PREMIACION

Se realizará a las 9:30 h en el templete de premiación.

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.

También se premiará:

- Padre e hijo(a)

Al finalizar la carrera, se sumará el tiempo de ambos. Los 3 tiempos ganadores, recibirán trofeo especial, en ambas distancias.

- Abuelo, Padre e hijo (a)

Al finalizar se sumará el tiempo de los tres participantes. Los 3 tiempos ganadores, recibirán trofeo especial, en ambas distancias.

- Papá más Veterano

Se dará un trofeo especial, a los 3 papás de mayor edad que terminen en la distancia de 5 y 10 millas.

- Papá más Joven

Se dará un trofeo especial, a los 3 papás más jóvenes que terminen en la distancia de 5 y 10 millas.

NOTA: Para participar en estas modalidades, ES INDISPENSABLE que los corredores pasen a realizar el registro de su participación, durante la entrega de números, en el Módulo de Registro correspondiente.



PREMIACION

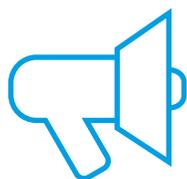
PREMIO SORPRESA PARA:

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

MUNICIPIO DE LA CIUDAD DE MONTERREY

PARQUE FUNDIDORA

ASOCIACIÓN DE ATLETISMO DEL ESTADO DE NUEVO LEON, A.C.

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

