



# GUÍA CORREDOR Y CORREDORA CARRERA 100% PRESENCIAL

## BBVA



### FARMACIAS SIMILARES "LO MISMO PERO MAS BARATO"





**¡ESTAMOS DE VUELTA CON NUESTRA  
CARRERA 100% PRESENCIAL EN LA CIUDAD  
DE MÉXICO, TE INVITAMOS A LA  
14.ª SIMICARRERA CdMx 2022!**

**DOMINGO 27 DE FEBRERO DEL 2022**



## ¿DÓNDE SERÁ LA SALIDA Y META DE LA CARRERA?

CALZADA MAHATMA GANDHI CASI ESQUINA CON PASEO DE LA REFORMA, A UNOS METROS DEL PARQUE DE LA AMISTAD Y A ESPALDAS DEL CLUB DEPORTIVO CHAPULTEPEC.

## TIEMPO LÍMITE

1:30 HORAS PARA LA DISTANCIA DE 10 KM

## HORA DE SALIDA AMBAS DISTANCIAS

7:00 A.M.

## DISTANCIAS

**5 Y 10 KM**

# KIT

## BENEFICIOS DEL CORREDOR:

- PLAYERA CONMEMORATIVA
- MEDALLA
- NÚMERO DE CORREDOR
- USO DE APP
- CRONOMETRAJE OFICIAL TYR
- ABASTECIMIENTO AUTOSERVICIO EN RUTA
- APOYO MÉDICO DURANTE LA CARRERA

## ENTREGA DE KIT:

**FECHA:** SÁBADO 26 DE FEBRERO DEL 2022.

**LUGAR:** DEPORTIVO PLAN SEXENAL  
F.C. DE CUERNAVACA S/N, NEXTITLA, MIGUEL HIDALGO,  
11520 CIUDAD DE MÉXICO, CDMX.

**HORARIO:** DE 8:00 AM A 2:00 PM.

## IMPORTANTE:

- RECUERDA LLEVAR COMPROBANTE DE INSCRIPCIÓN, PRUEBA COVID-19 NEGATIVA O, EN SU LUGAR, CARTILLA DE VACUNACIÓN COMPLETA E IDENTIFICACIÓN OFICIAL CON FOTOGRAFÍA PARA PODER RECOGER TU KIT
- DEBERÁS HACER EL WEB-CHECK-IN DESDE LA APP ASDEPORTE PARA PODER RECOGER TU PAQUETE MÁS FÁCIL Y RÁPIDO
- SI NO HACES EL WEB-CHECK-IN, TENDRÁS QUE DESCARGAR TU EXONERACIÓN, IMPRIMIRLA, FIRMARLA Y PRESENTARLA EN EL REGISTRO PARA PODER RECOGER TU PAQUETE
- DEBIDO A LA CONTINGENCIA COVID-19 Y POR TU SEGURIDAD, NO HABRÁ CAMBIO DE PLAYERAS UNA VEZ QUE HAYAS RECOGIDO TU KIT. TALLA NO GARANTIZADA



**FARMACIAS SIMILARES Y EL DR. SIMI** NOS  
PREOCUPAMOS SIEMPRE POR PRIORIZAR LA SALUD,  
SEGURIDAD E INTEGRIDAD DE TODAS LAS PERSONAS  
QUE PERTENECEN A LA COMUNIDAD: CORREDORES,  
STAFF, SOCIOS COMERCIALES Y PÚBLICO EN  
GENERAL QUE ESTÁN INVOLUCRADOS EN NUESTRAS  
COMPETENCIAS.

ES POR ELLO QUE A CONTINUACIÓN DETALLAREMOS  
CIERTOS LINEAMIENTOS, PROTOCOLOS Y  
RECOMENDACIONES ELABORADAS BAJO LOS  
ESTÁNDARES DE LA INDUSTRIA PARA LA  
ORGANIZACIÓN DE EVENTOS DEPORTIVOS MASIVOS  
AL AIRE LIBRE; SIGUIENDO LAS RECOMENDACIONES  
EMITIDAS POR LA OMS Y OTROS ORGANISMOS  
NACIONALES E INTERNACIONALES.



MODALIDAD  
PRESENCIAL

# PROTOCOLO Y MEDIDAS SANITARIAS DE CARRERA

HAGAMOS DE ÉSTE UN EVENTO  
SEGURO PROTEGIÉNDONOS TODOS.  
CORRAMOS RESPONSABLEMENTE

## PREVIO AL EVENTO



- PRUEBA COVID-19 NEGATIVA (ANTÍGENO O PCR)

DICHA PRUEBA DEBE SER DE NO MÁS DE 72 HORAS ANTES DEL HORARIO Y FECHA DE LA ENTREGA DE NÚMEROS.

O TAMBIÉN PUEDES PRESENTAR:



- COMPROBANTE DE ESQUEMA DE VACUNACIÓN COMPLETO (NACIONAL O EN EXTRANJERO)

## DURANTE EL EVENTO

### CUBREBOCAS



### GEL ANTIBACTERIAL



### SANITIZACIÓN



### DISTANCIAMIENTO FÍSICO





MODALIDAD PRESENCIAL

# PASOS A SEGUIR EN LA CARRERA



USO DE CUBREBOCAS PRE Y POST CARRERA.



EL SERVICIO DE GUARDARROPA ABRE DE 6:00 A.M. A LAS 8:45 A.M., ESTARÁ UBICADO A UN LADO DE LA ENTRADA AL BLOQUE DE PRE ARRANQUE. NO DEJES ARTÍCULOS DE VALOR, LLAVES, MEDICAMENTOS, ETC., SOLO RECIBIREMOS LAS PRENDAS CON QUE NO PUEDAS CORRER Y QUE QUEPAN EN LAS BOLSAS QUE SE PROPORCIONARÁN EN EL MISMO GUARDARROPA.



USO DE CUBREBOCAS LOS PRIMEROS 500M DE CARRERA.

\*DE SER POSIBLE, NO TIRES TU CUBREBOCAS PARA QUE LO REUTILICES AL FINAL DE LA CARRERA, Y ASÍ EVITAR GENERAR BASURA. EN CASO DE QUE NO PUEDAS REUTILIZARLO POR CUALQUIER RAZÓN, AL LLEGAR A LA META SE TE PROPORCIONARÁ UNO NUEVO.

PARA MANTENER DISTANCIAMIENTO ADECUADO DURANTE EL RECORRIDO, EL ARRANQUE SERÁ POR OLEADAS.

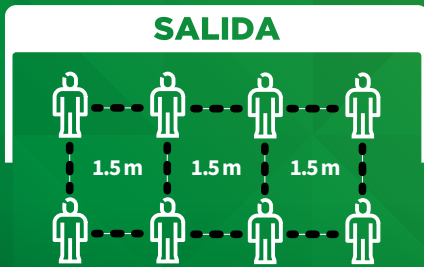
\*EL TIEMPO DE CARRERA SERÁ EL TIEMPO CHIP.

NOSOTROS TE PROPORCIONAREMOS 2 KITS:

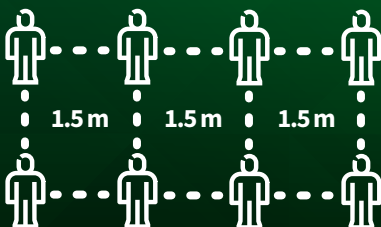
•KIT DE CORREDOR  
PREVIO A LA CARRERA:  
PLAYERA CONMEMORATIVA Y NÚMERO

•KIT DE RECUPERACIÓN:  
PREVIAMENTE PREPARADO CON  
MEDALLA DE FINISHER, ISOTÓNICO,  
AGUA EPURA Y FRUTA

SALIDA



DISTANCIAMIENTO DE 1.5 M ENTRE CORREDORES DENTRO DEL BLOQUE DE PRE-ARRANQUE.



# APP ASDEPORTE

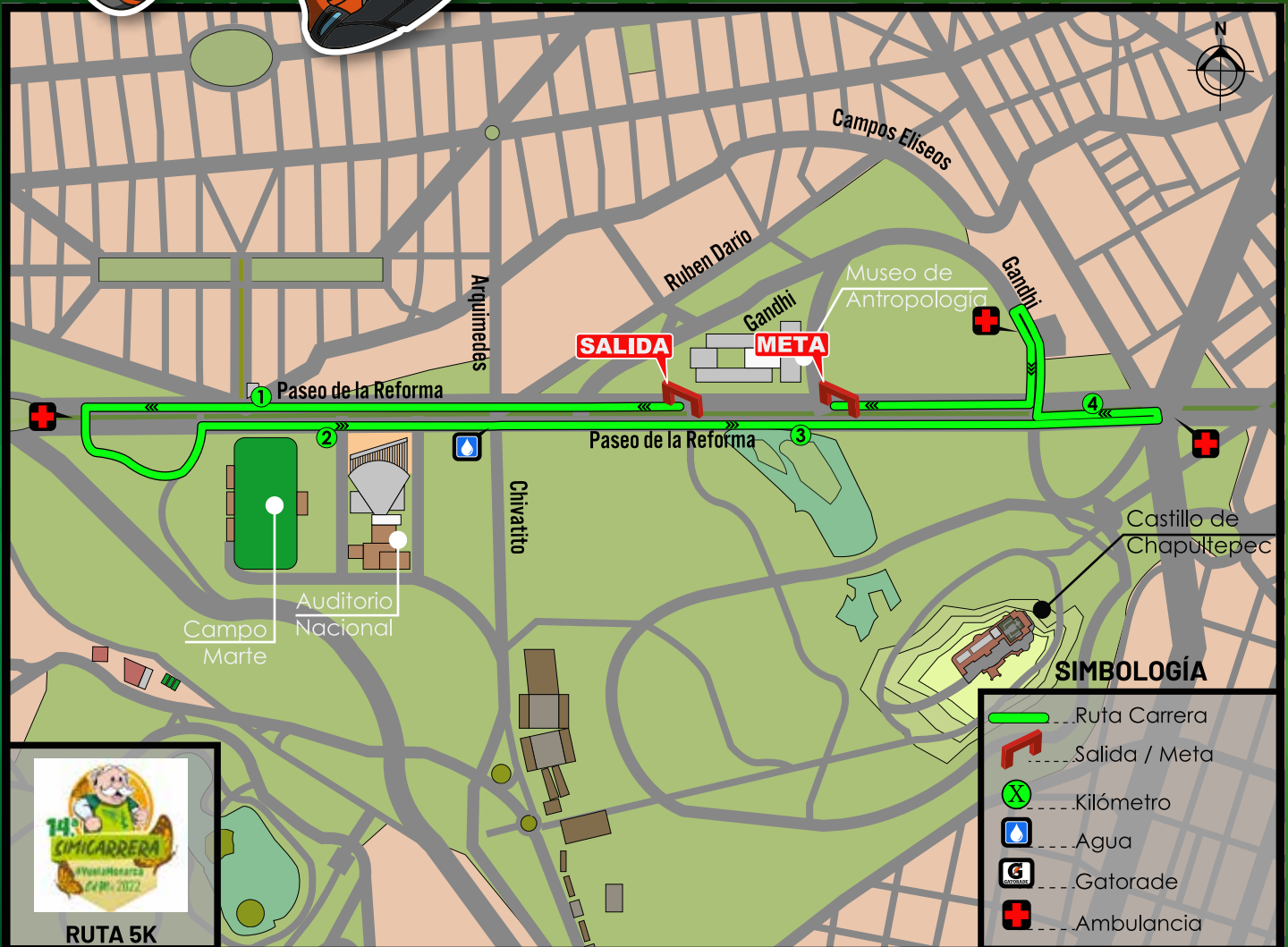


- ✓ PUEDES HACER EL PROCESO DE INSCRIPCIÓN POR ESTE MEDIO
- ✓ PODRÁS TENER TUS REGISTROS DE CARRERAS Y MEDALLAS GANADAS AL ALCANCE DE TU MANO
- ✓ CLASIFICACIÓN Y LUGARES POR CATEGORÍA DE LOS USUARIOS

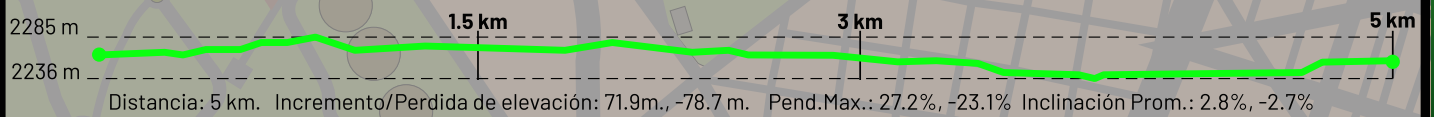




# RUTA 5K

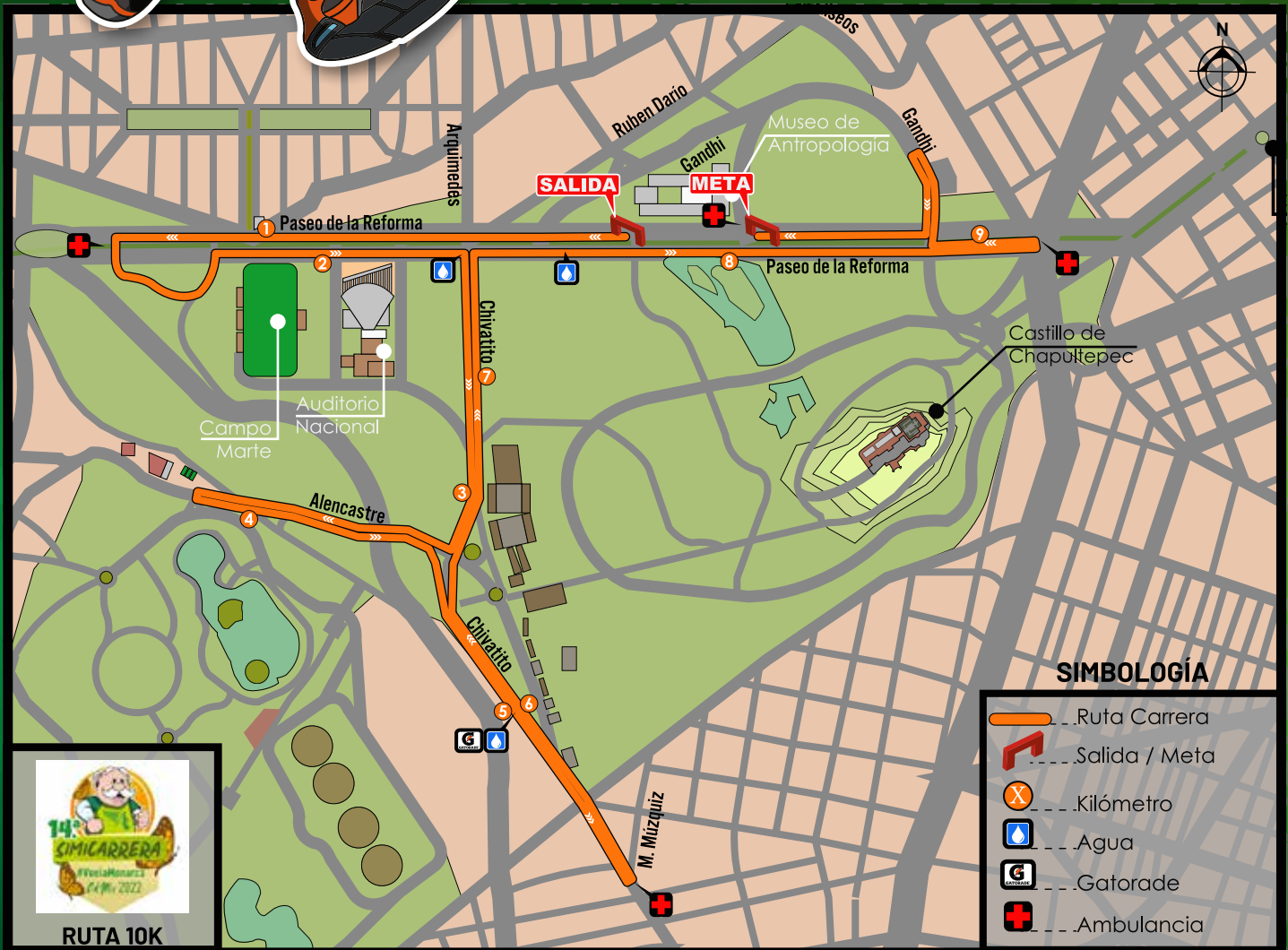


## ALTIMETRÍA CARRERA





# RUTA 10K



## ALTIMETRÍA CARRERA



Distancia: 10 km. Incremento/Perdida de elevación: 129m., -136 m. Pend.Max.: 22.3%, -22.5% Inclinación Prom.: 2.5%, -2.4%

# TIPS PARA TU CARRERA

- CALIENTA
- NO OLVIDES EJERCITARTE Y ESTIRARTE CONSTANTEMENTE PARA EVITAR LESIONES
- TEN A LA MANO TU BOTELLA PARA AGUA Y TU ISOTÓNICO PREFERIDO, E HIDRÁTATE CONFORME TU CUERPO LO PIDA
- ALIMÉNTATE
- MANTÉN UNA ALIMENTACIÓN SANA Y BALANCEADA
- ANÍMATE DESCARGA EL PLAYLIST OFICIAL EN SPOTIFY



# DESPUÉS DE LA CARRERA

NOS GUSTARÍA QUE SUBIERAS  
MUCHAS FOTOS Y VIDEOS DE TU  
PARTICIPACIÓN CON EL HASHTAG  
#SIMICARRERAS EN NUESTRAS  
REDES SOCIALES. FACEBOOK:  
@SIMICARRERAS Y  
@ASDEPORTEOFICIAL  
INSTAGRAM:  
@DRSIMI\_OFICIAL Y  
@ASDEPORTE



# PREMIACIÓN

10 K

EL PRIMER LUGAR VARONIL Y FEMENIL ABSOLUTO (MEJOR TIEMPO CHIP), GANARÁ UN PREMIO ECONÓMICO DE \$10,000 (DIEZ MIL PESOS 00/100 M.N.)

5 K

LOS TRES PRIMEROS LUGARES (MEJORES TIEMPOS CHIP), VARONIL Y FEMENIL DE CADA CATEGORÍA DE LA DISTANCIA DE 5 KM ÚNICAMENTE RECIBIRÁN UN RECONOCIMIENTO.

LOS 3 PRIMEROS LUGARES (MEJOR TIEMPO CHIP) DE CADA CATEGORÍA, FEMENIL Y VARONIL, (EXCEPTO LOS GANADORES ABSOLUTOS), GANARÁN LOS SIGUIENTES PREMIOS ECONÓMICOS:

**1ER. LUGAR** (MEJOR TIEMPO CHIP):

\$6,000 PESOS

**2O. LUGAR** (MEJOR TIEMPO CHIP):

\$4,000 PESOS

**3ER. LUGAR** (MEJOR TIEMPO CHIP):

\$2,000 PESOS

**\*NOTA:** ESTOS PREMIOS NO SON ACUMULABLES A LA PREMIACIÓN GENERAL O ABSOLUTOS (ESTO ES, LOS GANADORES ABSOLUTOS SERÁN PREMIADOS COMO ABSOLUTOS Y QUEDARÁN FUERA DE LA PREMIACIÓN EN SU CATEGORÍA POR EDAD).

# PREMIACIÓN

El pago a los ganadores se realizará el lunes 28 de febrero o el martes 1° de marzo en horario de 09:00 a 14:00 h, en las instalaciones corporativas del Comité Organizador, ubicadas en Independencia No. 26 (Eje 6 Sur), Col. Independencia, C.P. 03630, Alcaldía Benito Juárez, Ciudad de México.

El Comité Organizador no se hace responsable de pagos extemporáneos. Se retendrá el 7% y 14% de los premios a los corredores nacionales y extranjeros, respectivamente, como marca el Reglamento de la Federación Mexicana de Asociaciones de Atletismo (FMAA).

Para la entrega de premios será indispensable presentar original y copia de una identificación oficial vigente. En el caso de tener de 15 a 18 años, deberán presentar credencial escolar y/o acta de nacimiento y contar con la autorización de los padres o tutores.

Se premiará con trofeo a los 3 MEJORES TIEMPOS CHIP de cada categoría en ambas distancias (5 y 10 km), y en ambas ramas (varonil y femenil), es decir, se reconocerá a los 3 hombres y 3 mujeres más rápidas de cada categoría en cada distancia de acuerdo a su TIEMPO CHIP.

Lo anterior debido a que, como medida de seguridad contra el COVID-19 la salida será a manera de "oleadas", esto es, NO habrá salida general para todos los competidores, por lo que no será posible tomar el Tiempo Absoluto. Los mejores TIEMPOS CHIP de cada categoría en ambas ramas y distancias se darán a conocer el mismo día de la competencia en redes sociales y en las páginas oficiales a más tardar a las 12:00 h

## Redes Sociales:

### Facebook:

@SIMICARRERAS@ASDEPORTEOFICIAL

### Instagram:

@DRSIMI\_OFICIAL@ASDEPORTE

### Página Web:

www.asdeporte.comwww.simicarreras.com.mx

**Solo los ganadores podrán recoger los premios de manera personal, se les invita acudir con cubrebocas y careta de protección.**

En caso de dudas o más información

SIMICARRERAS [simicarreras@fsimilares.com](mailto:simicarreras@fsimilares.com)

Si se requiere una revisión al resultado, favor de dirigirse con Luis Pineda (Juez autorizado) al correo [lpinedar@hotmail.com](mailto:lpinedar@hotmail.com) en donde podrá brindar la atención a partir de la publicación de los ganadores y hasta las 15:00 h del día domingo 27 de febrero. De no presentarse alguna observación se considerará como resultado oficial, sin poder hacer cambios a partir de la hora indicada.

Nota: No se podrán hacer modificaciones el día de la entrega de premios.





# BBVA



## FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

