



# 75<sup>a</sup> SIMICARRERA



En apoyo a  
**hombre  
naturaleza**



## GUÍA CORREDOR Y CORREDORA CARRERA 100% PRESENCIAL



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





# ¿CUÁNDO?

**DOMINGO 4 DE SEPTIEMBRE DEL 2022**

# ¿DÓNDE?

**AV. PASEO DE LA REFORMA ESQUINA GRUTAS, CDMX**

# DISTANCIAS

**5 KM & 10 KM**

# TIEMPO LÍMITE

**1:30 HORAS PARA LA RUTA DE 10 KM**

# HORA DE SALIDA

**7:00 A.M. - AMBAS DISTANCIAS**





# KIT

**PLAYERA CONMEMORATIVA**

**MEDALLA**

**CUBREBOCAS**

**NÚMERO DE CORREDOR**

**CRONOMETRAJE OFICIAL TYR**

**ABASTECIMIENTO EN RUTA**

**APOYO MÉDICO DURANTE LA CARRERA**

## ENTREGA DE KIT

**PODRÁS RECOGER TU KIT DE PARTICIPANTE EL SÁBADO 3 DE SEPTIEMBRE DEL 2022, EN HORARIO DE DE 8:00 A.M. A 5:00 P.M. EN EL DEPORTIVO PLAN SEXENAL, UBICADA EN DEPORTIVO PLAN DE GUADALUPE 82, NEXTITLA, MIGUEL HIDALGO, 11420 CIUDAD DE MÉXICO, CIUDAD DE MÉXICO.**



**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.**

**SI NO HACES EL WEB-CHECK-IN DESDE LA APP **ASDEPORTE**, DEBERÁS DESCARGAR LA 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 PLAYERA UNA VEZ QUE HAYAS RECOGIDO TU PAQUETE.**

# **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 ETÁNDARES 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.**

# PROTOCOLO Y MEDIDAS SANITARIAS DE CARRERA

**HAGAMOS DE ÉSTE UN EVENTO  
SEGURO PROTEGIÉNDONOS TODOS.  
CORRAMOS RESPONSABLES**

## PREVIO AL EVENTO



**PRUEBA COVID-19 NEGATIVA  
(ANTÍGENO O PCR).**

**DICHA PRUEBA DEBE SER DE  
NO MÁS DE 48 HORAS ANTES  
DEL HORARIO Y FECHA DE LA  
ENTREGA DE NÚMEROS.**

**O TAMBIÉN PUEDES  
PRESENTAR:**



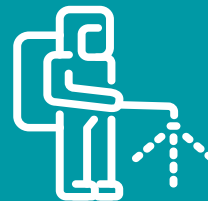
**PRESENTAR CERTIFICADO DE  
VACUNACIÓN COMPLETO E  
IMPRESO, ES DECIR, QUE LA  
PERSONA HA SIDO VACUNADA  
CON LAS TRES DOSIS, Y SI EL  
PARTICIPANTE ES MAYOR DE  
60 AÑOS DEBERÁ TENER  
CUATRO (4) DOSIS DE  
VACUNAS CONTRA EL COVID.**

## DURANTE EL EVENTO

**CUBREBOCAS**



**SANITIZACIÓN**



**GEL ANTIBACTERIAL**



**DISTANCIAMIENTO  
FÍSICO**



## PASOS A SEGUIR EN LA CARRERA



### USO DE CUBREBOCAS PRE Y POS CARRERA



EL SERVICIO DE GUARDARROPA ABRE DE 6:00 AM A LAS 8:45 AM, 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 NO QUEPAN EN LAS BOLSAS QUE SE PROPORCIONARÁN EN MISMO GUARDARROPA.

### USO DE CUBREBOCAS LOS PRIMEROS 500 M 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 REUTILIZAR POR CUALQUIER RAZÓN, AL LLEGAR A LA META SE TE PROPORCIONARÁ UNO NUEVO.



CONSIDERA QUE 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**  
FRUTA, AGUA E ISOTÓNICO Y  
MEDALLA

# **APP ASDEPORTE**

**PODRÁS TENER TUS  
REGISTROS DE CARRERAS Y  
MEDALLAS GANADORAS  
AL ALCANCE DE TUS MANOS**

**CLASIFICACIÓN Y LUGARES  
POR CATEGORÍA DE LOS  
USUARIOS**

**DESCARGA LA APP**









## ***DISTANCIAS Y CATEGORÍAS***

### **CARRERA 5 KM**

<b>CATEGORÍA</b>	<b>FEMENIL</b>	<b>VARONIL</b>
5 KM JUVENIL 13 A 19 AÑOS	5JF	5JV
5 KM LIBRE 20 A 39 AÑOS	5LF	5LV
5 KM MASTER 40 A 49 AÑOS	5MF	5MV
5 KM VETERANOS 50 A 59 AÑOS	5VF	5VV
5 KM VETERANOS PLUS 60 AÑOS Y MÁS	5PF	5PV

### **CARRERA 10 KM**

<b>CATEGORÍA</b>	<b>FEMENIL</b>	<b>VARONIL</b>
10 KM JUVENIL 15 A 19 AÑOS	JF	JV
10 KM LIBRE 20 A 39 AÑOS	LF	LV
10 KM MASTER 40 A 49 AÑOS	MF	MV
10 KM VETERANOS 50 A 59 AÑOS	VF	VV
10 KM VETERANOS PLUS 60 AÑOS Y MÁS	PF	PV

***LA CATEGORÍA SERÁ DETERMINADA POR LA EDAD QUE TENDRÁ EL PARTICIPANTE AL DÍA DEL EVENTO, ES DECIR, AL DOMINGO 4 DE SEPTIEMBRE DEL 2022***

***LA EDAD MÍNIMA PARA PARTICIPAR EN LA DISTANCIA DE 10 KM ES DE 15 AÑOS CUMPLIDOS AL DÍA DEL EVENTO***

***LA EDAD MÍNIMA PARA PARTICIPAR EN LA DISTANCIA DE 5 KM ES DE 13 AÑOS CUMPLIDOS DÍA DEL EVENTO***

**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 Y DESCARGA LA  
PLAYLIST OFICIAL EN SPOTIFY**





## DESPUÉS DE LA CARRERA

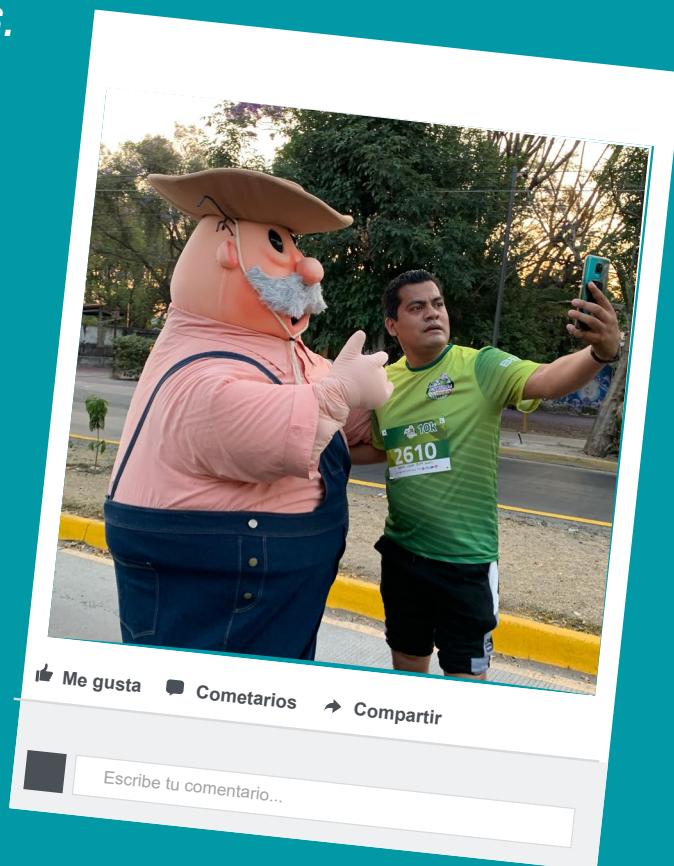
**NOS GUSTARÍA QUE  
SUBIERAS MUCHAS FOTOS Y  
VIDEOS DE TÚ PARTICIPACIÓN  
CON EL HASHTAG  
#SIMICARRERAS Y EN  
NUESTRAS REDES SOCIALES.**

**FACEBOOK:**

**@SIMICARRERAS Y  
@ASDEPORTEOFICIAL**

**INSTAGRAM:**

**@DR.SIMI\_OFICIAL Y  
@ASDEPORTE**





# PREMIACIÓN

## RUTA 10 K

**EL PRIMER LUGAR VARONIL Y FEMENIL ABSOLUTO (MEJOR TIEMPO CHIP) EN LA CARRERA DE 10 K GANARÁ UN PREMIO ECONÓMICO DE \$10.000 (DIEZ MIL PESOS 00/100 M.N.)**

## RUTA 5 K

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

**LOS 3 PRIMEROS LUGARES (MEJOR TIEMPO CHIP) DE CADA CATEGORÍA, FEMENIL Y VARONIL, EN LA DISTANCIA DE 10 KM (EXCEPTO LOS GANADORES ABSOLUTOS), GANARÁN LOS SIGUIENTES PREMIOS ECONÓMICOS:**

**PRIMER LUGAR (MEJOR TIEMPO CHIP)  
\$6,000 PESOS**

**SEGUNDO LUGAR (MEJOR TIEMPO CHIP)  
\$4,000 PESOS**

**TERCER LUGAR (MEJOR TIEMPO CHIP)  
\$2,000 PESOS**

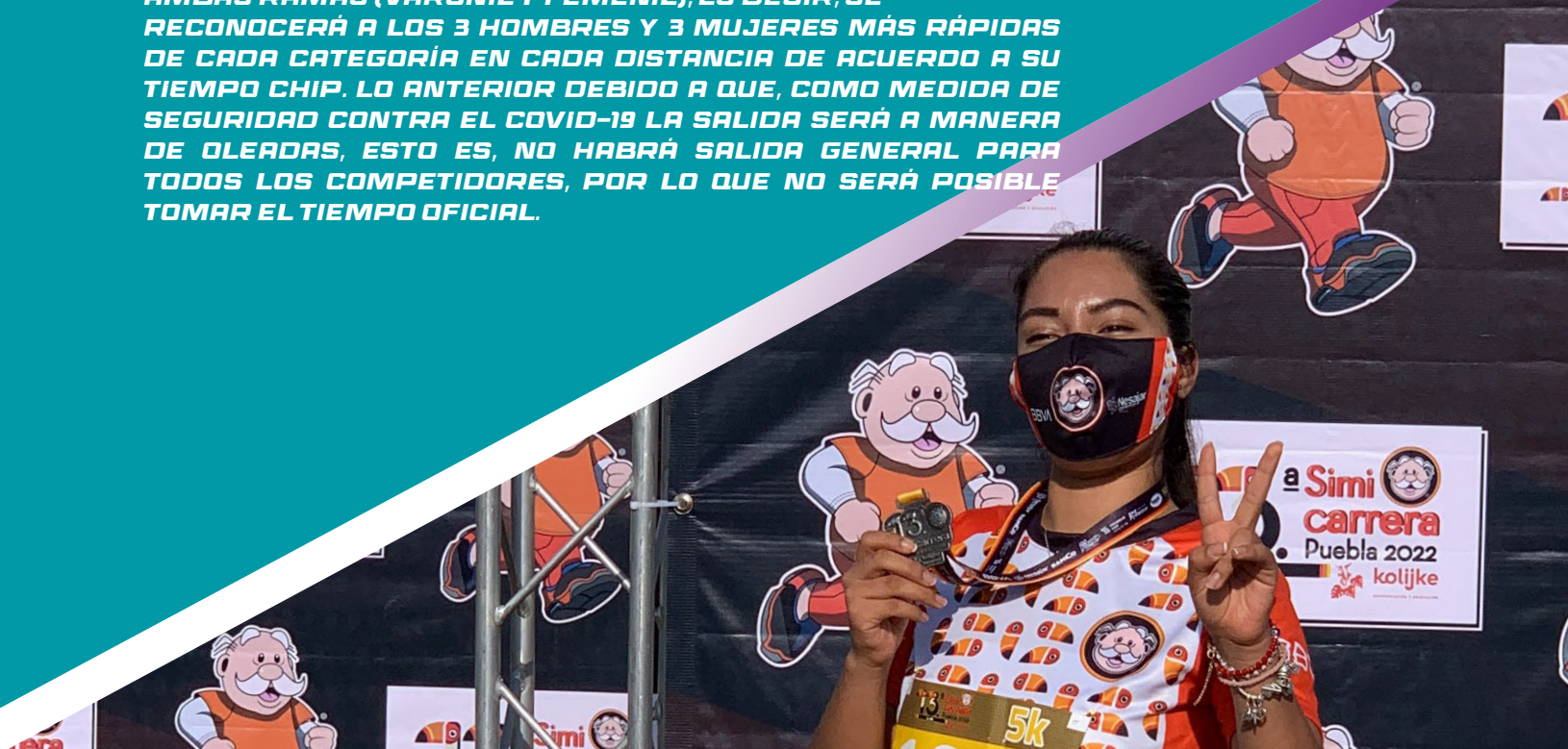
**NOTA: ESTOS PREMIOS NO SON ACUMULABLES A LA PREMIACIÓN GENERAL O ABSOLUTOS (ESTO ES, LOS GANADORES ABSOLUTOS SERÁN PREMIOS COMO ABSOLUTOS Y QUEDARÁN FUERA DE LA PREMIACIÓN EN SU CATEGORÍA POR EDAD)**

DEBIDO A QUE SE TOMARÁ EL TIEMPO CHIP PARA LOS RESULTADOS, LA PREMIACIÓN Y EL PAGO A LOS GANADORES SE REALIZARÁ EL LUNES 5 DE SEPTIEMBRE, DE 9:00 A.M. A 2:00 P.M., 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 EL 14% DE LOS PREMIOS A LOS CORREDORES NACIONALES Y EXTRANJEROS, RESPECTIVAMENTE, COMO MARCA EL REGLAMENTO DE LA FEDERACIÓN MEXICANA DE ASOCIACIONES DE ATLETISMO (FMAR).

PARA LA ENTREGA DE PREMIOS SERÁ INDISPENSABLE PRESENTAR ORIGINAL Y COPIA DE UNA IDENTIFICACIÓN OFICIAL VIGENTE. EN EL CASO DE TENER DE 13 A 18 AÑOS, DEBERÁN PRESENTAR CREDENCIAL ESCOLAR 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 OFICIAL.



**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 11:59 P.M. (ANTES DE MEDIANOCHE).**

**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@FSIMILARES.COM](mailto:SIMICARRERAS@FSIMILARES.COM)**

**SI SE REQUIERE UNA REVISIÓN AL RESULTADO, FAVOR DE DIRIGIRSE CON LUIS PINEDA (JUEZ AUTORIZADO) AL CORREO [IPINEDAR@HOTMAIL.COM](mailto:IPINEDAR@HOTMAIL.COM) EN DONDE PODRÁ BRINDAR LA ATENCIÓN A PARTIR DE LA PUBLICACIÓN DE LOS GANADORES.**

**DE NO PRESENTARSE ALGUNA OBSERVACIÓN SE CONSIDERARÁ COMO RESULTADO OFICIAL, SIN PODER HACER CAMBIOS.**

**NOTA: NO SE PODRÁN HACER MODIFICACIONES EL DÍA DE LA ENTREGA DE PREMIOS.**



## REDES SOCIALES

**FACEBOOK: @SIMICARRERAS @ASDEPORTEOFICIAL**

**INSTAGRAM: @DRSIMI\_OFICIAL @ASDEPORTE**

**PÁGINA WEB: [WWW.ASDEPORTE.COM](http://WWW.ASDEPORTE.COM) | [WWW.SIMICARRERAS.COM.MX](http://WWW.SIMICARRERAS.COM.MX)**



# 75<sup>a</sup> SIMICARRERA



En apoyo a  
**hombre  
naturaleza**



## FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA  
**75%**  
DE AHORRO

**BBVA**

**Nesajar**  
Pinaverio, Dimeticona  
100 mg / 300 mg

**ML-PRIM**  
Metocarbamol / Ibuprofeno  
375 mg / 200 mg  
Cápsulas

**RAMICO**  
Ácido Ascórbico  
Cápsulas

**PURITY**  
GEL ANTISEPTICO

**Shot FIZZIC**

**Shot Protection**

**Daclafin. Rinomär.**

**FRESENIUS KABI**  
caring for life



**e.pura**  
Ama tu cuerpo

**Solural**  
electrolitos orales

**Jaloma**  
Que alivio tenerlo