

CIRCUITO DE LAS ESTACIONES



/21

4 ESTACIONES / 4 CARRERAS / 1 CIRCUITO

Otoño

GUÍA DEL ATLETA

DOMINGO 5 DE DICIEMBRE DEL 2021

EL CIRCUITO ESTACIONES ESTÁ DISEÑADO PARA TODOS LOS CORREDORES QUE ESTÁN LLENOS DE ENERGÍA, QUE CONECTAN SU CUERPO CON LA NATURALEZA Y SE QUIEREN MANTENER ACTIVOS CUMPLIENDO EL SUEÑO DE CORRER 5, 10, Y 15 KM.

PARA ELLO, LA ESTACIÓN DE OTOÑO,
LLEGA AL FIN EN LA MODALIDAD 100% PRESENCIAL.

¡Tú decides cuándo y dónde correr!

Corre como lo hacíamos antes, con más **CORREDORES** el domingo 5 de DICIEMBRE del 2021, en Av. Paseo de la Reforma, arrancando a partir de las 6:30 a.m., en oleadas.

Se premiará con trofeo a los **3 MEJORES TIEMPOS CHIP** de la **CARRERA PRESENCIAL**, en las distancias de 10 y 15 km y en ambas ramas varonil y femenil, es decir, se reconocerá a los 3 hombres y 3 mujeres más rápidas de las distancias 10 y 15 km de acuerdo a su **TIEMPO CHIP**.



MEDIDAS SEGURIDAD ASDEPORTE

Con el fin de hacer de éste un **EVENTO PRESENCIAL SEGURO** para **TODOS LOS COMPETIDORES**, miembros del comité organizador, voluntarios, oficiales e involucrados en el evento, **ES NECESARIO** que presentes tu **CERTIFICADO DE VACUNACIÓN** Completo, o bien, una **PRUEBA COVID-19 NEGATIVA** de no más de 72 hrs antes, esto al momento de recoger su paquete de competidor para poder participar en este evento.

Además, siguiendo las recomendaciones emitidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y otros organismos nacionales e internacionales, se llevarán a cabo:

PREVIO AL EVENTO



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

Presentar el día de la recolección de kit resultado impreso de no más de 72 hrs previas a este mismo día.

Si no cuentas con la prueba :



- Comprobante de esquema de vacunación completo (Nacional o en extranjero)

DURANTE EL EVENTO

Cubre bocas



Sanitización



Gel Antibacterial



Distanciamiento Físico



PASOS A SEGUIR EN LA CARRERA

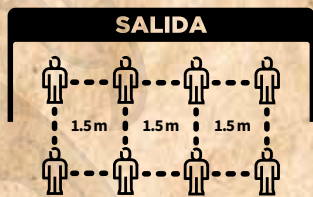


Uso de cubrebocas pre y post carrera.

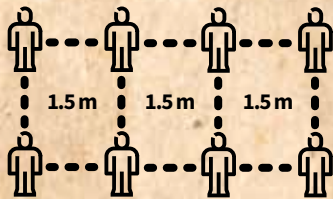


Uso de cubrebocas los primeros 500m de carrera.

*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.



Distanciamiento de 1.5 m entre corredores dentro del bloque de pre-arranque.



Para mantener distanciamiento adecuado durante el recorrido, el arranque será por oleadas.

*El tiempo de carrera será el TIEMPO CHIP.

Para evitar posibles aglomeraciones, el día de la carrera **NO HABRÁ SERVICIO DE GUARDARROPA.**

Así que, asegúrate de llevar únicamente lo indispensable.

Nosotros te proporcionaremos 2 kits:

- Kit de corredor previo a la carrera: Playera conmemorativa, Bolsa Runner, Buff Runner y Número.

- Kit de recuperación: Previamente preparado con Gatorade, Agua Epura y fruta.



CIRCUITO DE LAS ESTACIONES

otoño



Recuerda recoger tu kit de competidor en tienda **INNOVASPORT MANACAR**, los días viernes 3 y sábado 4 de diciembre en horario de 12:00 p.m. hasta las 7:00 p.m. presentando tu identificación oficial con fotografía.

Innovasport MANACAR está ubicado en Av. Insurgentes Sur #1457 interior JC-01, Insurgentes Mixcoac, 03920, Ciudad de México.

O si lo prefieres una vez inscrito podrás hacer el WEB Check-in desde la APP Asdeporte, obteniendo así tu Exoneración de Responsabilidad y presentar desde tu celular el Código QR para recoger tu paquete de manera más rápida y efectiva.

También puede ser enviado a tu domicilio a partir del miércoles 24 de noviembre del 2021, siempre y cuando al momento de inscribirte hayas seleccionado la opción de envío a domicilio y realizado el pago correspondiente. Si es así recibirás vía correo electrónico el número de guía.

No olvides que con la Membresía AS+ tienes beneficios especiales dentro del evento como garantizar tu talla de playera, utilizar la Fila Express en el registro, o recoger tu kit el mismo día de la competencia, cambiar de evento sin costo y muchos otros beneficios.

Debido a la contingencia COVID-19 y por tu seguridad **NO HABRÁ CAMBIO DE PLAYERAS.**

RUTAS

5 KM



10 KM



15 KM



Recuerda que como medida de seguridad contra el **COVID-19** **NO** habrá salida general para todos los competidores, por lo que no será posible tomar el Tiempo Oficial o absoluto.

Los mejores **TIEMPOS CHIP** de ambas ramas en las distancias de 10 y 15 km se darán a conocer en redes sociales y en la página de Asdeporte.

TIPS PARA QUE DISFRUTES AL MÁXIMO

Entrena

No olvides ejercitarte y estirarte constantemente para evitar lesiones y alcanzar el objetivo de la carrera.

Hidrátate

Ten a la mano tu botella para agua y llénala de tu isotónico preferido o agua, e hidrátate conforme tu cuerpo lo pida.

Aliméntate

Mantén una alimentación sana y balanceada.

Alístate

Utiliza tu playera exclusiva del kit y ten a la mano tu número de corredor. Recuerda que puedes utilizar tu bolsa runner para acomodar todas tus cosas.

¿Cuál
es tu
Tribu?



LEGENDS



En Innovasport e Invictus
hemos creado **Legends**.

La comunidad en donde **recompensamos
tu esfuerzo y reconocemos tu historia.**

Regístrate, obtén tu membresía sin costo
y disfruta de todos los **beneficios.**



ESCANEA EL CÓDIGO QR
PARA UNIRTE

CIRCUITO DE LAS ESTACIONES



4 ESTACIONES / 4 CARRERAS / 1 CIRCUITO

otoño

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES Y DISFRUTA DEL
CONTENIDO ADICIONAL QUE CIRCUITO ESTACIONES Y
ASDEPORTE TIENEN PARA TI:

- RUTINAS DE ENTRENAMIENTO EN CASA-
- RETOS-
- RECOMENDACIONES DE PLATILLOS Y SNACKS SALUDABLES-



@AsDeporteOficial



@AsDeporte



@asdeporte