



GUÍA DEL ATLETA

3ª Edición

CARRERA kotex[®] por todas

VUELA una
volamos **TODAS**

4 DE OCTUBRE
M A C R O P L A Z A
(EXPLANADA ZARAGOZA)

EN LA CARRERA KOTEX® POR TODAS corremos con sororidad apoyando a distintas organizaciones comprometidas con crear un futuro con oportunidades, equidad, seguridad y salud para las mujeres de México.



@casagaviota

CasaGaviotaAC

@casagaviota

Trabaja integralmente por la **erradicación de las violencias a las mujeres, niñas y adolescentes**. Por un vuelo sin violencia, por que todas vivamos libres y seguras.



@imumi_mx

IMUMIAC

@imumiac

Instituto para las mujeres en la migración AC.

Promueve los derechos de las mujeres en la migración dentro del contexto mexicano, ya sea que vivan en comunidades de origen, estén en tránsito o residan en México o Estados Unidos.



FONDO SEMILLAS
MUJERES SEMBRANDO IGUALDAD

@fondosemillas

FondoSemillas

@fondosemillas

Fondo feminista que **crea en la potencia transformadora de las niñas, jóvenes, mujeres, personas trans, no binarias e intersex organizadas**. Su objetivo es apoyar y acompañar el camino por construir realidades más justas, libres y felices para ellas y sus entornos, fortaleciendo, apoyando y creando oportunidades con el fin de sostener la vida desde la igualdad y las justicias.



FUNDACIÓN

@fundacioncoi

fundacioncoi

@fundacioncoi

Buscan **fomentar la detección oportuna y diagnóstico certero de cáncer**, además de apoyar con el equipamiento, acceso al tratamiento y brindar calidad de vida a personas con cáncer.



No es sólo una oportunidad para superar kilómetros, es un llamado para superar desafíos y **VOLAR JUNTAS** hacia un futuro más próspero **PARA TODAS**.

¡GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS!
por ser parte de la

3ª Edición
CARRERA
kotex[®] por todas

VUELA una
volamos TODAS

4 DE OCTUBRE
MACROPLAZA
(EXPLANADA ZARAGOZA)

REGISTRO Y ENTREGA DE PAQUETES

SÁBADO 03 DE OCTUBRE DEL 2026

9:00 A.M. a 3:00 P.M.

Macroplaza

(Plaza Zaragoza).

Centro, C.P. 64000,

Monterrey, N.L.



UBICACIÓN AQUÍ



Requisitos para recoger tu paquete:

- Presentar **identificación oficial vigente** con fotografía.
- Es altamente recomendable hacer el **WEB CHECK-IN** desde la **APP Asdeporte** de modo que recoger tu paquete sea fácil y rápido.
- Si no haces el Web Check-in deberás **DESCARGAR AQUÍ** la **Exoneración de Responsabilidad**, imprimir, firmar y presentar en el registro para recoger tu kit.
- La entrega de paquetes es **PERSONAL**, esto es, sólo la competidora inscrita podrá recoger su paquete.
- La competidora que no recoja su paquete en el día, horario y lugar indicado **perderá todo derecho derivado de su inscripción.**
- Es responsabilidad de cada competidora **verificar sus datos de inscripción al momento de recoger su paquete:** nombre y apellidos, distancia y categoría.
- Todo participante inscrito cede al Comité Organizador el derecho de utilizar su nombre e imagen en cualquier promoción con motivo del evento.
- La talla de playera está sujeta a disponibilidad en la entrega de kits.
- **POR NINGUNA RAZÓN SE ENTREGARÁN KITS EL DÍA DEL EVENTO.**

VUELA una
volamos TODAS

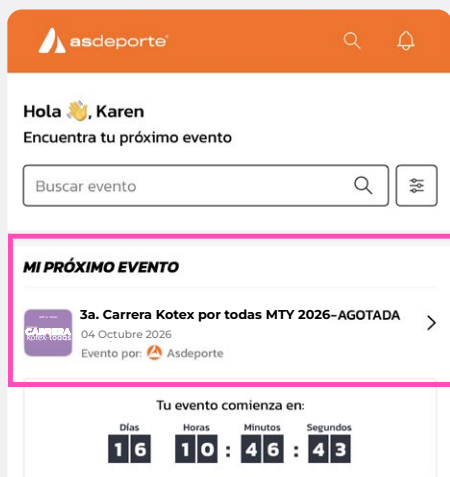
4 DE OCTUBRE
MACROPLAZA
(EXPLANADA ZARAGOZA)

WEB CHECK-IN

Una vez inscrita podrás hacer el **WEB Check-in** desde la **APP Asdeporte**, para obtener tu **Exoneración de Responsabilidad**. De esta manera podrás recoger tu kit con el **CÓDIGO QR** en tu celular de manera rápida y eficaz.

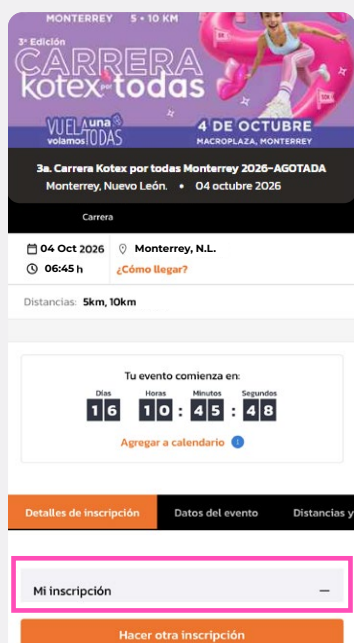
1

En la app Asdeporte, elige **Carrera Kotex® por Todas Monterrey**. Podrás verla en la pantalla principal dentro de la sección **MI PRÓXIMO EVENTO**.



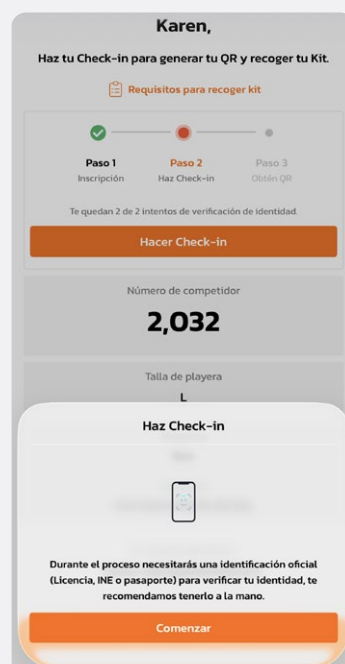
2

Dentro de la sección **'Detalles de inscripción'** busca **Mi inscripción**.



3

Sigue las indicaciones que marca la aplicación.



4

Realiza el enrolamiento **una sola vez** (con esto estarás registrada para cualquier otro evento).

5

Obtendrás un **código QR**; con este podrás recoger tu kit el día de la entrega sin necesidad de presentar el documento físico de **EXONERACIÓN DE RESPONSABILIDAD**.

VUELA una
volamos TODAS

4 DE OCTUBRE
MACROPLAZA
(EXPLANADA ZARAGOZA)



DATOS DEL EVENTO

DOMINGO 04 DE OCTUBRE DEL 2026

Lugar y salida de meta:

**Explanada Plaza Zaragoza,
Monterrey, Nuevo León.**

UBICACIÓN AQUÍ

DISTANCIAS Y HORARIOS DE SALIDA



6:45 A.M. – CARRERA 10 KM

7:05 A.M. – CARRERA 5 KM



TIEMPOS MÁXIMO DE CARRERA:

CARRERA 10 KM – 1 HORA Y 30 MINUTOS

CARRERA 5 KM – 45 MINUTOS



VUELA una
volamos TODAS

4 DE OCTUBRE
MACROPLAZA
(EXPLANADA ZARAGOZA)



3ª Edición
CARRERA
kotex por **todas**



RUTA 5K



✧ CORRE CON TODOS TUS SENTIDOS ✧

Por seguridad de todas las competidoras, **no se recomienda utilizar audífonos, llevar carriolas ni ingresar con perros durante la ruta.**

Estas medidas nos ayudan a mantener una circulación segura, estar atentas a las indicaciones del staff y evitar situaciones de riesgo durante la carrera.

Escucha las porras, la música, la energía de las corredoras y el increíble ambiente del Bosque de Chapultepec.

¡CORRE SEGURA, DISFRUTA EL AMBIENTE Y VIVE CADA KILÓMETRO!

VUELA una
volamos TODAS

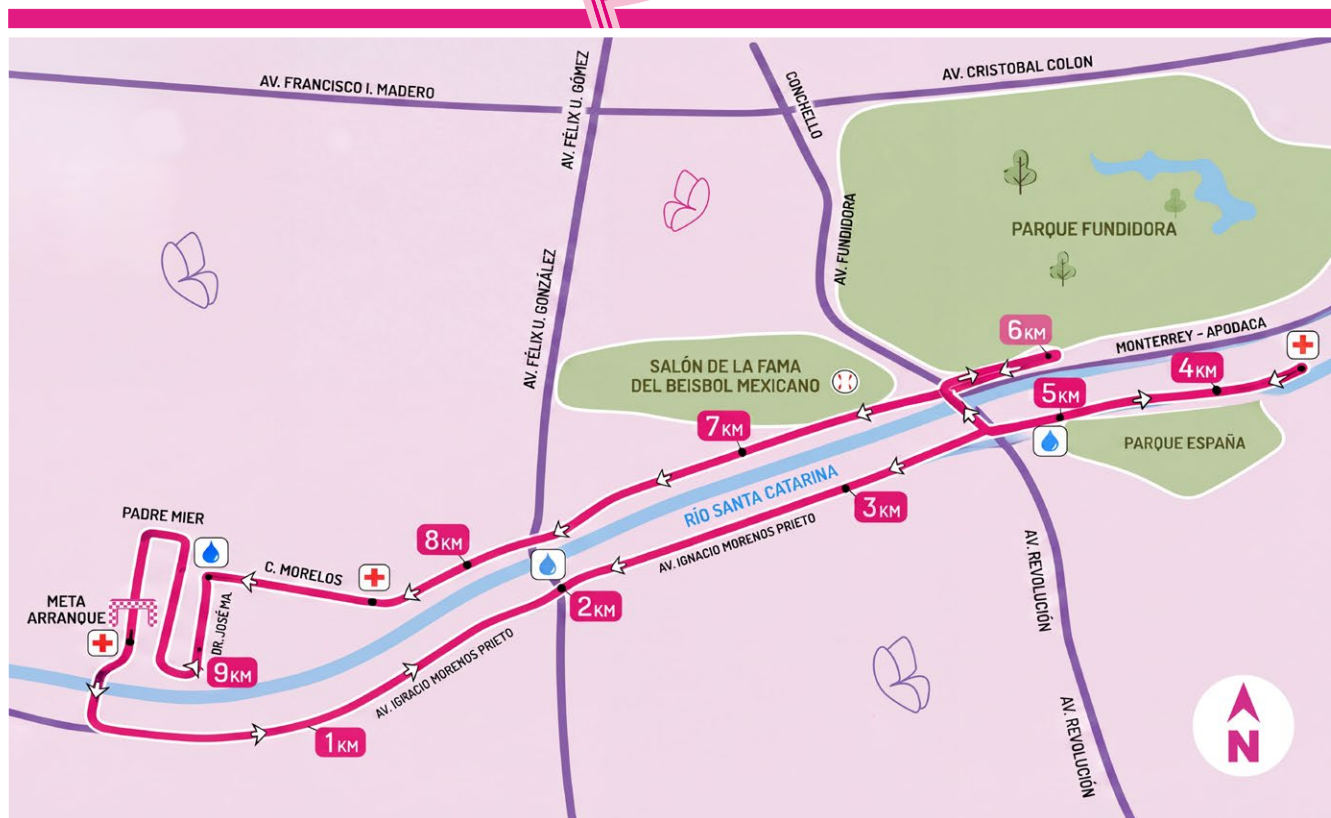
4 DE OCTUBRE
MACROPLAZA
(EXPLANADA ZARAGOZA)



3ª Edición
CARRERA
kotex por **todas**



RUTA 10K



SALIDA/META



TRAZO DE LA RUTA



SENTIDO DEL CORREDOR

1

KILÓMETRO



HIDRATACIÓN/ SERVICIO MÉDICO

CORRE CON TODOS TUS SENTIDOS

Por seguridad de todas las competidoras, **no se recomienda utilizar audífonos, llevar carriolas ni ingresar con perros durante la ruta.**

Estas medidas nos ayudan a mantener una circulación segura, estar atentas a las indicaciones del staff y evitar situaciones de riesgo durante la carrera.

Escucha las porras, la música, la energía de las corredoras y el increíble ambiente del Bosque de Chapultepec.

¡CORRE SEGURA, DISFRUTA EL AMBIENTE Y VIVE CADA KILÓMETRO!

VUELA una
volamos TODAS

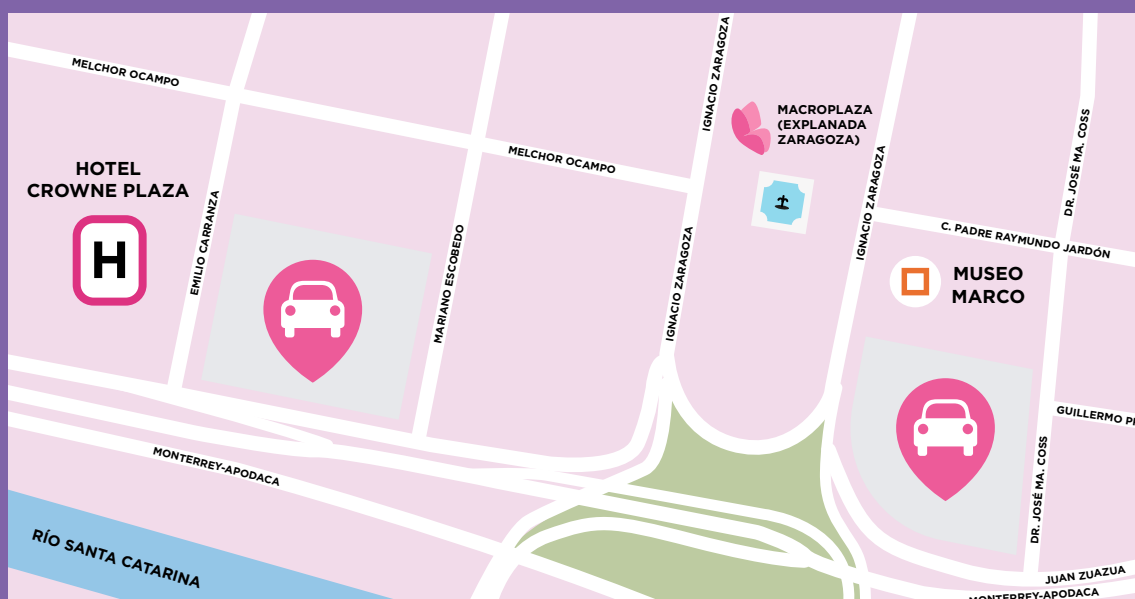
4 DE OCTUBRE
MACROPLAZA
(EXPLANADA ZARAGOZA)

OPCIONES DE ESTACIONAMIENTO

Te sugerimos llegar en taxi o alguna plataforma electrónica de transporte. Recuerda que puede haber modificaciones en las rutas de transporte público y cierres viales.

Existen alternativas de estacionamiento público DE PAGO frente al MUSEO MARCO y frente al HOTEL CROWNE PLAZA MONTERREY.

TE RECOMENDAMOS LLEGAR CON SUFICIENTE ANTICIPACIÓN YA QUE
LA DISPONIBILIDAD DE LUGARES PUEDE SER LIMITADA
Y DEBES CONSIDERAR EL TIEMPO DE TRASLADO CAMINANDO HASTA LA ZONA DE SALIDA.



ESTACIONAMIENTOS

*Asdeporte brinda opciones de estacionamiento, sin embargo la decisión de utilizarlos y cualquier situación derivada de ello será responsabilidad exclusiva de cada competidor.

*Asdeporte no opera, administra ni gestiona ningún estacionamiento relacionado con el evento. Así mismo, no se hace responsable de los costos, operación, seguridad, disponibilidad o cualquier situación derivada del servicio de estacionamiento, incluyendo los servicios ofrecidos por franeleros.

*Cualquier pago, acuerdo o contratación de estos servicios será responsabilidad exclusiva de la persona usuaria y del proveedor correspondiente.

VUELA una
volamos TODAS

4 DE OCTUBRE
MACROPLAZA
(EXPLANADA ZARAGOZA)

RECOMENDACIONES PARA LA CARRERA



3ª Edición **CARRERA** kotex[®] por **todas**



1. **ELIGE ROPA CÓMODA PARA CORRER**, tenis, short, playera de la carrera y los accesorios que te hagan sentir increíble.
2. **COLOCA TU NÚMERO AL FRENTE DE LA PLAYERA**, asegúrate de que no estorbe y se vea bien; recuerda que está prohibido recortar o modificar.
3. **CUIDA TU ALIMENTACIÓN**, un día antes aumenta el porcentaje de carbohidratos en tu alimentación e **HIDRÁTATE MUY BIEN**; no experimentes con alimentos a los que no estás acostumbrada.
4. **DESCANSA** y procura dormir bien la noche anterior a la Carrera Kotex[®] por Todas.

ANTES DEL ARRANQUE

5. **CUÍDATE DEL SOL** con protector solar y tu visera.
6. **CALIENTA Y ESTIRA**. Antes de comenzar la Carrera Kotex[®] por Todas realiza un calentamiento de al menos 15 minutos para preparar tu cuerpo y activar tus músculos.
7. **¡NO OLVIDES TUS TATUAJES TEMPORALES!** Encontrarás estaciones para ponerte uno de los 4 diseños que tenemos para ti.
8. **ASEGÚRATE DE LLEVAR TUS ALAS** mismas que incluimos en el kit de la carrera. ¡Vuela una, volamos todas!
9. **¡NO OLVIDES LAS FOTOS!** Busca el mejor spot durante la ruta, en la meta y con tus acompañantes. ¡Etiquétanos cuando las publiques! **#CarreraKotex2026**
#VuelaUnaVolamosTodas
10. **CORRE CON TODOS TUS SENTIDOS**. Por tu seguridad y la de todas las competidoras, te recomendamos no utilizar audífonos durante la ruta. De este modo podrás estar atenta a tu entorno, seguir las indicaciones del staff y disfrutar del ambiente, la música y las porras. **¡Disfruta cada kilómetro!**

