



4ª Carrera por la **Salud Visual** Tu visión nos mueve

Cada año, tu visión nos acerca a un futuro sin límites

Guía del Atleta

4 de octubre

3K **5K** **10K**



Hospital de la Ceguera



ASOCIACIÓN PARA EVITAR LA CEGUERA EN MÉXICO I.A.P.
HOSPITAL DR. LUIS SÁNCHEZ VULNES

Más de
100 años

de historia respaldan nuestra
experiencia y profesionalismo



Consultas



Estudios y
tratamientos



Óptica y
farmacias



Cirugías



Agenda tu cita para
Sede Central Coyocán
o en cualquiera de nuestras Clínicas



Citas al **55 1084 1400**

12 Clínicas

Cada vez más **cerca de ti**



siguenos en redes sociales



**Solo
escanea
el QR**

Miradas que
perciben
diferente

¡Escucha el podcast oficial!
Encuétranos en Spotify y Youtube





4ª Carrera por la Salud Visual

Tu visión nos mueve

Bienvenido a la Carrera por la Salud Visual. Este documento es una guía que te llevará paso a paso para que disfrutes esta actividad deportiva al máximo.

Información sobre la entrega de kits.



Fecha: Sábado 3 de Octubre de 2026.



Lugar: APEC Hospital de la Ceguera (estacionamiento para pacientes).



Ubicación: Vicente García Torres 75, Col. San Lucas, Coyoacán, 04030, Ciudad de México.



Horario: De 8:00 a 15:00 hrs.



¿Dónde estacionarse?
Calles aledañas.



4ª Carrera por la **Salud Visual**

Tu visión nos mueve



Una mejor
visión,
te lleva más
lejos



**No deje la salud
de sus ojos al azar:**

la prevención médica y el tratamiento
continuo son indispensables.

En el **CONDE DE VALENCIANA®**
estamos listos para ayudarle a
mejorar su visión.



CONDE DE VALENCIANA



4ª Carrera por la Salud Visual

Tu visión nos mueve

Recuerda que para recoger tu kit de competidor deberás presentar:

-  Identificación oficial con fotografía.
-  Correo donde recibiste la confirmación de tu inscripción y tu número de competidor.

Notas importantes sobre la entrega de paquetes:

El competidor que no recoja su paquete en la fecha, lugar y horario indicado perderá todo derecho derivado de su inscripción, **NO HABRÁ ENTREGA DE NÚMEROS NI PAQUETES EL DÍA DEL EVENTO.**

Todo participante inscrito cede al Comité Organizador el derecho de utilizar su nombre e imagen en cualquier promoción con motivo del evento.



CYANMEDICA

Distribuidor oficial de:

Johnson & Johnson



*Catálogo
completo*



¡Contáctanos!



55 8250 7750



servicio.clientes@cyanmedica.com



4ª Carrera por la **Salud Visual** Tu visión nos mueve

WEB Check-in es la EXONERACIÓN más rápida y fácil para ti:

Una vez inscrito, podrás realizar el **WEB Check-in** desde la **APP Asdeporte**. Al finalizar, obtendrás tu **Exoneración de Responsabilidad** y un **Código QR** que podrás presentar desde tu celular para recoger así tu paquete de forma más rápida y efectiva.

Es muy sencillo, solo busca desde la **APP Asdeporte** en **MIS EVENTOS**, elige el evento donde quieres hacer el **WEB Check-in**, sigue las indicaciones y obtendrás un **CÓDIGO QR** el cual presentarás desde tu celular para recoger tu paquete **SIN NECESIDAD** de descargar, imprimir y firmar el documento físico de Exoneración de Responsabilidad. Solo tendrás que realizar este registro una vez; posteriormente quedará guardado para cualquier otro evento futuro.

De otra manera, **SI NO HACES EL WEB Check-in**, tendrás que llenar, firmar y presentar tu exoneración en el registro para poder recoger tu kit.

Vive la experiencia
asdeporte PLUS en

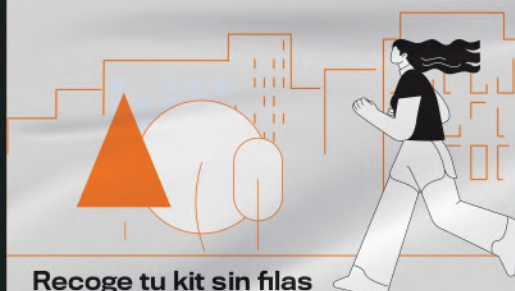


Disfruta de
30 días GRATIS
al inscribirte a
cualquier evento.

**Suscríbete
y obtén
estos
beneficios:**



asdeporte**plus**



**Recoge tu kit sin filas
o el mismo día de la competencia
y en módulo exclusivo.**

**Reembolso directo
en wallet si no
puedes asistir el día
del evento***



10% OFF

**En inscripciones
a eventos de asdeporte
En tienda oficial**



**Talla de
playera
garantizada**



**Seguro
contra
accidentes**



**30%
OFF**

En paquete de fotos*



**Crea tu Tribu
(equipo)
y compara
tu progreso**

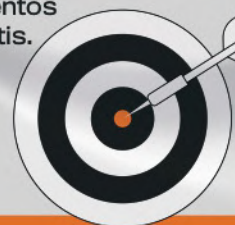


**Análisis
corporal
Inbody
gratuito**



**Zona de recuperación gratuita
para Socios Plus al terminar el
evento**

**Participa en
dinámicas para
ganar descuentos
o eventos gratis.**



**¡Escanea y
suscríbete!**





**4ª Carrera por la
Salud Visual**
 Tu visión nos mueve

Día de la Carrera

Recomendaciones

- Llega al menos 30 minutos antes del arranque.
- Lleva la playera del evento y porta tu número de competidor al frente.
- Cena ligero la noche anterior.
- Pasa al baño antes del arranque.
- No uses audífonos durante la ruta.

El arranque será en: Av. de los Compositores, a la altura de la Fuente Xochipilli, en la Segunda Sección del Bosque de Chapultepec, Miguel Hidalgo, 11100 Ciudad de México, CDMX.

Horarios de arranque



7:00 a.m.

5 KM y 10 KM



7:10 a.m.

3 KM

CADA PASO HACIA UN FUTURO MÁS BRILLANTE

también se ve mejor.



CALIDAD

en cada tratamiento.



CONFIANZA

que acompaña
tu salud visual.



INNOVACIÓN

para más
personas.



PRESENCIA GLOBAL

con altos estándares
de producción.



COMPROMISO

con un mejor
futuro visual.



SUN
PHARMA





4ª Carrera por la Salud Visual

Tu visión nos mueve

Te presentamos la ruta que seguirás. Sigue los señalamientos y las indicaciones del personal de ruta de Asdeporte:

ruta 3 KM



Tu farmacia
de **alta especialidad**



CONOCE NUESTRA TIENDA

pacientes.sfe.com.mx



+20 ESPECIALIDADES MÉDICAS

- Cardiología
- Dermatología
- Diabetes
- Ginecología
- Hematología
- Neurología
- Oftalmología
- Oncología
- Osteoporosis
- Pediatría
- Salud Mental
- Urología

+60 MARCAS Y LABORATORIOS

Cobertura en
**TODO
México**

Entrega de
24-48 hrs

Envío
GRATIS
sin mínimo de
compra



4ª Carrera por la Salud Visual

Tu visión nos mueve

RUTA 5 KM y 10 KM



La precisión que transforma vidas

ZEISS

Soluciones en salud
ZEISS México



Acompañamos a los profesionales de la salud con tecnología de vanguardia, creando soluciones que mejoran la calidad de vida y abren nuevas posibilidades cada día.



4ª Carrera por la
Salud Visual
Tu visión nos mueve

Premiación

Aproximadamente a las **8:30 hrs** iniciaremos nuestra ceremonia de premiación.

Se premiará, de acuerdo con el “Tiempo Oficial”, a los tres primeros lugares absolutos de las ramas varonil y femenil.

Premiación Carrera 10 km - Atletas en GENERAL (ambas ramas):



1er. Lugar- \$ 15,000.00



2do.Lugar- \$ 10,000.00



3er. Lugar- \$ 5,000.00

Premiación Carrera 5 km – Atletas con discapacidad VISUAL (ambas ramas):



1er. Lugar- \$ 10,000.00



2do.Lugar- \$ 8,000.00



3er. Lugar- \$ 4,000.00

Cada paso cuenta para cuidar tu salud visual.



En **Laboratorios Grin** somos un **laboratorio oftalmológico comprometido** con contribuir al cuidado de la salud visual de las personas.

Creemos en el poder de la **prevención, el conocimiento y el tratamiento** para transformar la salud visual.

Y entendemos que cuidar también significa **incluir**. Por eso, a través de nuestra iniciativa **Visión con Inclusión**, hemos incorporado **Braille y códigos de color** en nuestros productos, facilitando su identificación y contribuyendo a una experiencia más accesible para las personas.

Nuestro compromiso es ayudarte a ver un mejor mañana



**VISIÓN
CON
INCLUSIÓN**

INNOVACIÓN QUE HACE
LA SALUD MÁS ACCESIBLE.



Braille
en nuestros
productos



**Identificación
por color**



Más acceso
Más personas
Más bienestar



DESCUBRE NUESTROS RECURSOS DIGITALES



BLOG
¿CÓMO LO VES?

Artículos, consejos y temas de interés para conocer más sobre salud visual y el cuidado de tus ojos.



PODCAST
¿CÓMO LO VES?

Conversaciones con especialistas y contenidos para aprender más sobre tu visión, estés donde estés.



OFTA FINDER

Encuentra al especialista que necesitas y da el siguiente paso en el cuidado de tu salud visual.



**REDES
SOCIALES**

Consejos, información y contenidos sobre salud visual para acompañarte todos los días.



**DA EL SIGUIENTE PASO
POR TU SALUD VISUAL**

**Escanea y conoce los recursos
digitales de Laboratorios Grin.**



4ª Carrera por la **Salud Visual** Tu visión nos mueve

Recuerda que la categoría fue asignada de acuerdo con tu edad al día del evento.

Por ello, es importante que puedas comprobar tu edad antes de subir al podio. Te pedimos llevar una identificación oficial con fotografía para comprobar.

Resultados:

Podrás consultar tus tiempos en la **app de Asdeporte**.

Los resultados oficiales para la premiación son responsabilidad del staff del jueceo.

Los participantes que se hagan acreedores a un trofeo y no estén presentes en el momento de la premiación perderán el derecho a que se les envíe este.



Tú puedes ayudarnos
a darles los lentes que necesitan.

Donando en línea.

IG: verbienmx

FB: VerBien

X: verbienMX

www.verbien.org.mx





4ª Carrera por la Salud Visual

Tu visión nos mueve

Podrán recogerlo en las oficinas de asdeporte, ubicadas en Avenida Prolongación Paseo de la Reforma No. 600, interior 101-A Colonia Santa Fe Peña Blanca; Alcaldía Álvaro Obregón. No es obligación de asdeporte hacérselo llegar por ningún medio.

En caso de no permanecer durante la premiación, el trofeo podrá reclamarse hasta dos semanas después del evento. Transcurridos 15 días, no se entregará ningún trofeo.

No hay premiación por categorías.



EN EL HOSPITAL DE LA LUZ, CUMPLIMOS 150 AÑOS

DEVOLVIENDO LA LUZ
A LOS MEXICANOS.



150 años representan
generaciones de pacientes,
médicos, conocimiento y
compromiso con la
salud visual.

**TUS OJOS MERECE
ESPECIALISTAS
DE ALTO NIVEL.**

Una valoración oftalmológica
te dirá el estado actual
de salud de tus ojos.



GENERACIONES
DE PACIENTES



MÉDICOS
DE ALTO NIVEL



CONOCIMIENTO
QUE TRANSFORMA



COMPROMISO
CON TU SALUD VISUAL



**CUIDAMOS TU VISIÓN,
HOY Y SIEMPRE.**

PROGRAMA UNA CITA



55 5128-1140



55 3023 2264

www.hospitaldelaluz.org



**HOSPITAL DE LA LUZ
SEDE CENTRO**

Calle Ezequiel Montes #135,
Col. Tabacalera,
Alcaldía Cuauhtémoc
Ciudad de México



**HOSPITAL DE LA LUZ
SEDE ORIENTE**

Calz. Ignacio Zaragoza #945,
Col. Agrícola Oriental,
Alcaldía Iztacalco
Ciudad de México



150 AÑOS CUIDANDO TU VISIÓN,
HOY Y SIEMPRE.



4ª Carrera por la Salud Visual

Tu visión nos mueve

Cada año, tu visión nos acerca a un futuro sin límites

¡Gracias!

4 de octubre

3K

5K

10K