

1^a CARRERA ANGELES

GUÍA DEL ATLETA



Hospital Angeles
HEALTH SYSTEM

40
AÑOS

Junto a ti, siempre.®

12^a CARRERA ANGELES

Hospital Angeles Health System invita a toda la comunidad de nuestros hospitales, amigos, familiares y público en general a participar en la 12a. edición de esta gran carrera.

DATOS DEL EVENTO

Fecha: Domingo 18 de octubre de 2026.

Lugar: Ciudad de México, CDMX.

Lugar de Salida y Meta: Sobre 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 salida: a partir de las 7:00 a.m.

Distancias:

- Carrera 5 KM
- Carrera 10 KM

1^a CARRERA ANGELES



INFORMACIÓN DÍA DE LA CARRERA

Servicio de guardarropa

El servicio de guardarropa abre de 5:30 – 8:30 y estará ubicado: A un costado de Fuente de las Ninfas, 2a Sección del Bosque de Chapultepec.

No dejes artículos de valor, llaves, medicamentos, etc. Así que asegúrate de llevar únicamente lo indispensable.

Premiación

La ceremonia de premiación se realizará al terminar el evento, aproximadamente a las 8:30 a.m. en la Fuente de Xochipilli.

- Los resultados, tiempos y premiación serán de acuerdo con el "Tiempo OFICIAL".
- Se premiará de acuerdo con el Tiempo OFICIAL a los 3 primeros lugares como Ganadores Absolutos de las distancias 5 y 10 Km en ambas ramas.

Nota: Recuerda que habrá abastecimientos cada 2.5 km. También contamos con servicio médico sobre la ruta y en meta en caso de que lo requieras.

1^a CARRERA ANGELES



1^a CARRERA ANGELES

¡NO OLVIDES RECOGER TU KIT DE COMPETIDOR!

- **Fecha:** Sábado 17 de octubre del 2026
- **Lugar:** Tienda Innovasport Polanco.
- **Ubicación:** Av. Horacio 203, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo, 11560 Ciudad de México.
- **Horario:** De 11:00 a.m. a 5:00 p.m.

Recuerda que para recoger tu kit necesitas presentar:

WEB CHECK-IN desde la APP Asdeporte para agilizar tu entrega de kit, de no ser así tendrás que llevar tu exoneración impresa y firmada.

Identificación oficial vigente con fotografía.

Por higiene y por tu seguridad, NO HABRÁ CAMBIO DE PLAYERAS.



¿Dónde estacionarse?

- **Sábado:** Estacionamiento Innovasport (con costo), ubicado en Hipólito Taine 253, Ciudad de México, CDMX.
- Tarifa por hora: \$36 MXN (costo regular).
- Con validación de compra: \$26 MXN por las primeras 2 horas, al presentar y sellar tu boleto de compra en tienda.
- **Domingo:** Estacionamientos 2, 4, 5, 6, 9, 10.
- El estacionamiento 8 está reservado para acreditados Ángeles

1^a CARRERA ANGELES

TIPS PARA QUE DISFRUTES AL MÁXIMO



1. Entrena

- No olvides ejercitarte y estirarte antes y después de la actividad física para evitar lesiones y alcanzar el objetivo de la carrera.
- Enfócate en mantener el ritmo y la técnica, no en mejorar tu rendimiento.

2. Hidrátate

- Bebe agua de forma constante durante la semana, no solo el día del evento.
- Considera bebidas con electrolitos si hace calor o tu entrenamiento fue intenso.

3. Alimentación

- Evita comidas pesadas o nuevas que puedan alterar tu digestión.
- La cena del día anterior debe ser ligera pero energética (pasta, arroz, proteínas suaves).

4. Alístate

- Utiliza tu playera exclusiva del kit y ten a la mano tu número de corredor. Recuerda que puedes utilizar tu morral conmemorativo para resguardar tus cosas en el guardarropa.

Vive la experiencia
asdeporte PLUS en

**1^a CARRERA
ANGELES**

Disfruta de
30 días GRATIS
al inscribirte a
cualquier evento.

**Suscríbete
y obtén
estos
beneficios:**

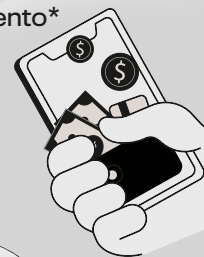


asdeporte**plus**®



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!**



1^a CARRERA ANGELES

IMPORTANTE

- Es indispensable que los corredores porten su número en el frente.
- Considera tus tiempos, ya que el arranque de la carrera se hará de manera puntual. Te recomendamos llegar una hora antes de tu salida.
- Cada participante es responsable de conocer y familiarizarse con la ruta, al menos a través de los mapas publicados. El comité organizador coloca señalización, personal e indicaciones para apoyar a los corredores, te sugerimos estar atento a ellas.
- Disfruta tu carrera, te recomendamos no utilizar audífonos para poder oír las indicaciones del staff.
- Por tu seguridad y la de los demás no corras con carriolas.



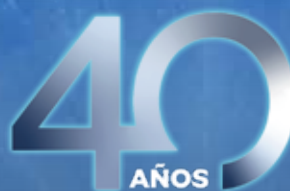
1^a CARRERA 2 ANGELES

5 y 10 km

18 • 10 • 26 | Bosque de chapultepec



Hospital Angeles
HEALTH SYSTEM



Junto a ti, siempre.®