

FARMARUN

3ª CARRERA


Farma todo®

BIENESTAR QUE NOS UNE

25 OCT. 26

**3K
5K
10K**

BOSQUE CHAPULTEPEC

1ª SECCIÓN - 7:00 AM

CDMX

SUEROX®



XL-3^{xtra}


STÉRIMAR™


**SILKA®
MEDIC**

Colgate®

BAUSCH+Health

Bedoyecta®

**FARMARUN**

3ª CARRERA

**Farma todo**

BIENESTAR QUE NOS UNE

¡BIENVENIDOS A FARMARUN, LA CARRERA FARMATODO 2026!

¡Vive la tercera edición de la Carrera
FarmaRun Farmatodo 2026!

Grupo Farmatodo te invita a disfrutar una
gran fiesta del running, donde el bienestar
nos une.

Participa en 5 km, 10 km o en nuestra
caminata recreativa de 3 km. ¡Hay una
distancia para todos!



ENTREGA DE KIT:



Fecha: Sábado 24 de octubre del 2026



Hora: 11 am a 18 hrs



Lugar: Innovasport Polanco



Ubicación: Av. Horacio 203, Polanco, Polanco V Secc,
Miguel Hidalgo, 11560 Ciudad de México, CDMX

<https://maps.app.goo.gl/XacGdme6Ru8CPveh8>

Requisitos para recoger tu paquete:

- Identificación oficial vigente con fotografía
- Es altamente recomendable hacer el CHECK-IN desde la APP Asdeporte de modo que recoger tu paquete sea muy 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.

FARMARUN

3ª CARRERA



BIENESTAR QUE NOS UNE

- La entrega de paquetes es PERSONAL, esto es, sólo el competidor inscrito podrá recoger su paquete.
- El competidor que no recoja su paquete en el día, horario y lugar indicado perderá todo derecho derivado de su inscripción.
- Todo participante inscrito cede al Comité Organizador el derecho de utilizar su nombre e imagen en cualquier promoción con motivo del evento.





WEB Check-in

Una vez inscrito podrás hacer el WEB Check-in desde la APP Asdeporte, obteniendo así lo que sería tu Exoneración de Responsabilidad y presentar desde tu celular el CÓDIGO QR para recoger así tu paquete de manera más rápida y efectiva.

Es muy sencillo, solo busca desde la APP Asdeporte en MIS EVENTOS y elige el evento donde quieres hacer el WEB Check-in y sigue las indicaciones. Tienes que hacer el enrolamiento una sola vez (después ya estará registrado para cualquier otro evento), 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.



DATOS DEL EVENTO

¡Bienvenidos a FarmaRun, la Carrera Farmatodo 2026!

Día del evento:



Fecha: Domingo 25 de octubre del 2026



Lugar sede: Ciudad de México, CDMX



Lugar de salida y meta: Sobre Gran Avenida y Calzada del Rey, Bosque de Chapultepec I Secc.

Distancias:

- Carrera 10 km
- Carrera 5 km
- Caminata recreativa 3 km



Tiempos límite de competencia:

- Carrera 10 km - 1 hora y 30 minutos
- Carrera 5 km – 45 minutos

Cupo límite:

- 1,200 participantes.

Es recomendable llegar 30-40 MINUTOS antes de tu arranque

Te recomendamos llegar en Uber, hacer car pool o buscar estacionamiento en los alrededores del arranque. Ten en cuenta que los estacionamientos de la zona son ajenos a la organización y su uso es responsabilidad de cada participante. Respeta los señalamientos y evita estacionarte en doble fila o en lugares prohibidos.



Distancias y horarios de salida:

	7:00 a.m.	7:10 a.m.
	Carrera 5 y 10 km	Carrera 3 km

*Estos horarios están sujetos a cambios sin previo aviso. Te pedimos, por favor, estar atenta a las redes sociales y a nuestra página www.asdeporte.com

Recuerda llegar 30 MINUTOS ANTES de tu horario de arranque, así como seleccionar tu bloque de salida.

¡Te esperamos!



PREMIACIÓN

En la Carrera Farmatodo 2026 se premiará de acuerdo con el Tiempo OFICIAL.

Todos los participantes que resulten ganadores deben portar la playera oficial y número de competidor de la carrera al momento de subir al podio.





Premiación Carrera 10 km

Se premiará a los 3 Primeros lugares de CADA CATEGORÍA POR EDAD (Juvenil, Libre, Máster y Veteranos), de la distancia de 10 km, en ambas ramas varonil y femenil y de acuerdo con el Tiempo Oficial, con los siguientes premios económicos:

- 1° Lugar Categoría 10 km - \$4,500.00
- 2° Lugar Categoría 10 km - \$2,500.00
- 3° Lugar Categoría 10 km - \$1,000.00

Bono Mejor Capitalino 10 km: \$2,000.00 (femenil y varonil)

- Es para el primer hombre y la primera mujer residentes de la CDMX que crucen la meta de los 10 km.
- Requisitos: vivir en la Ciudad de México desde hace al menos 6 meses y presentar INE actualizada.
- Este bono se suma al premio de tu categoría, si también lo ganas.



Premiación Carrera 10 km

Se premiará a los 3 Primeros lugares de CADA CATEGORÍA POR EDAD (Juvenil, Libre, Máster y Veteranos), de la distancia de 10 km, en ambas ramas varonil y femenil y de acuerdo con el Tiempo Oficial, con los siguientes premios económicos:

- 1° Lugar Categoría 10 km - \$4,500.00
- 2° Lugar Categoría 10 km - \$2,500.00
- 3° Lugar Categoría 10 km - \$1,000.00

Bono Mejor Capitalino 10 km: \$2,000.00 (femenil y varonil)

- Es para el primer hombre y la primera mujer residentes de la CDMX que crucen la meta de los 10 km.
- Requisitos: vivir en la Ciudad de México desde hace al menos 6 meses y presentar INE actualizada.
- Este bono se suma al premio de tu categoría, si también lo ganas.



Caminata Recreativa 3 km SIN premiación

La Caminata de 3 km es Recreativa, por lo que NO otorgará premiación en especie (trofeo) ni económica.

QUEDA PROHIBIDO CORRER CON
MASCOTAS Y CON CARRIOLAS POR
RESPECTO A LAS DEMÁS CORREDORAS.



FARMARUN
3ª CARRERA

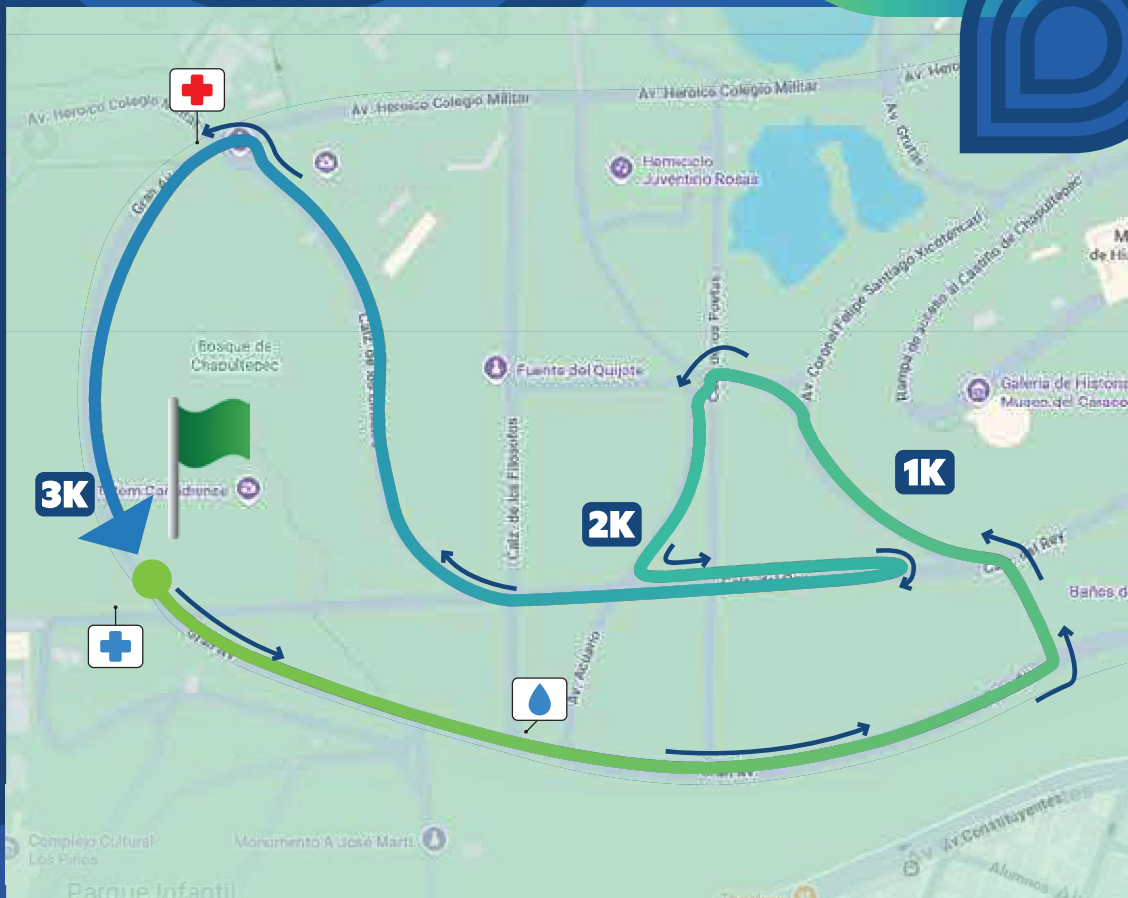
Farma todo

BIENESTAR QUE NOS UNE

RUTAS

Ruta 3K

RUTA 3K



FARMARUN

3ª CARRERA

Farma todo.

BIENESTAR QUE NOS UNE

Rutas 10K y 5K

RUTA 5K/10K

MISMA RUTA X2





Recomendaciones para correr una carrera

Participar en una carrera es una gran experiencia, y con unos simples cuidados podrás disfrutarla al máximo. Aquí algunos consejos prácticos:

1. Antes de la carrera

- Descansa bien: duerme al menos 7–8 horas la noche anterior.
- Hidratación: toma suficiente agua el día previo y en la mañana de la carrera, pero evita excesos justo antes de arrancar.
- Alimentación ligera: consume algo fácil de digerir (fruta, avena, pan integral con miel) unas 2–3 horas antes.
- Ropa y calzado adecuados: usa tenis que ya hayas probado antes y ropa cómoda según el clima.



2. Durante la carrera

- Empieza con calma: evita salir demasiado rápido; guarda energía para el final.
Mantén un ritmo constante: especialmente en los primeros kilómetros.
- Escucha a tu cuerpo: si sientes dolor o mareo, baja el ritmo.
- Hidratación ligera: si hay puestos de agua, toma pequeños sorbos.

3. Después de la carrera

- Enfría y estira: camina unos minutos y realiza estiramientos suaves.
- Rehidrátate: toma agua o bebidas con electrolitos.
- Come algo nutritivo: proteína y carbohidratos para recuperarte.

Ayúdanos a mantener el parque limpio y ordenado en todo momento para que juntas vivamos un evento increíble...