

G15K
by GATORADE®

GUÍA DEL ATLETA

20
26

25 DE OCTUBRE

⚡ MTY

¡BIENVENIDOS A

G15K

by **GATORADE®**



Lugar de salida y meta:

Estadio BBVA ubicado en Av. Pablo Livas 2011,
La Pastora, 67140 Guadalupe, Nuevo León.

[Ver ubicación aquí](#)



Fecha:

Domingo

25 de octubre del 2026



Horario de salida:

6:30 a.m.

ENTREGA DE KITS



Sábado 24 de octubre del 2026



Lugar: Pabellón M., 5to. Piso

[Ver ubicación aquí](#)



Horario: 07:30AM a 03:00PM.



REQUISITOS PARA RECOGER TU PAQUETE

- 1 Presentar identificación oficial vigente con fotografía.
- 2 Es altamente recomendable hacer el WEB CHECK-IN desde la [APP asdeporte](#) de modo que recoger tu paquete sea muy fácil y rápido.
- 3 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.
- 4 La entrega de paquetes es PERSONAL, esto es, sólo el competidor inscrito podrá recoger su paquete.
- 5 El competidor que no recoja su paquete en el día, horario y lugar indicado perderá todo derecho derivado de su inscripción.
- 6 Es responsabilidad de cada competidor verificar sus datos de inscripción al momento de recoger su paquete: datos nombre y apellidos, distancia y categoría.
- 6 Todo participante inscrito cede al Comité Organizador el derecho de utilizar su nombre e imagen en cualquier promoción con motivo del evento.
- 7 La talla de playera está sujeta a disponibilidad en la entrega de paquetes.
- 8 Por ninguna razón se entregarán kits el día del evento.

WEB CHECK-IN

- 1 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.
- 2 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.



RUTAS Y ABASTECIMIENTOS

Disfruta esta ruta que esta diseñada especialmente para

G15K
by GATORADE®



Podrás hidratarte con



GATORADE®

en los 5 abastecimientos,
ubicados cada 2.5 kilómetros.



Cupo limitado a 4500 participantes



Tiempos máximos de competencia:
Carrera 15K: 2 horas y 30 minutos
(2:30 horas)



No estarán habilitados
estacionamientos del estadio BBVA.

TIPS PARA CARRERA

ANTES DE LA CARRERA

- 1 Duerme bien (al menos 7-8 horas la noche anterior).
- 2 Cena ligera y rica en carbohidratos la noche previa.
- 3 Despierta con tiempo suficiente para preparar todo sin prisa.
- 4 Desayuna 2-3 horas antes de la salida (carbohidratos, algo de proteína y poca grasa).
- 5 Hidrátate desde temprano, pero sin excederte.
- 6 Haz una revisión de tu equipo.
- 7 Coloca el numero en tu playera del evento.
- 8 Aplica bloqueador solar y usa ropa adecuada al clima.
- 9 Haz un calentamiento suave (10—15 min antes de arrancar).
- 10 Visualiza tu carrera y relájate mentalmente.

DURANTE LA CARRERA

- 1 Mantén un ritmo constante (no salgas demasiado fuerte).
- 2 Toma agua cada abasto aunque no sientas sed.
- 3 Consume geles, fruta o snacks.
- 4 Escucha tu cuerpo, no ignores señales de fatiga o dolor.
- 5 Aprovecha los checkpoints:
come, hidrátate y revisa tu equipo.
- 6 Evita experimentar con alimentos o suplementos nuevos.
- 7 Respira profundamente y relaja los hombros.
- 8 Cuida tu postura y técnica.
- 9 Habla si necesitas ayuda (a staff, compañeros o médicos).
- 10 Disfruta el entorno y mantente positivo
en los momentos duros.
- 11 Sonríe habrá muchas cámaras.

Vive una **experiencia plus** en

G15K
by **GATORADE**

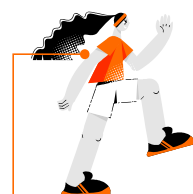
Únete a

 **asdeporteplus**

y disfruta de los siguientes beneficios:



10% OFF
en inscripciones



Talla de playera
asegurada

Análisis
corporal
InBody
gratuito

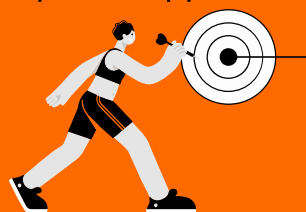


Entrega de kits
el día del evento
en módulo exclusivo

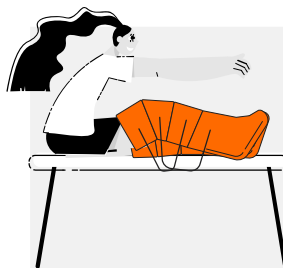


Coffee Bar
y snacks

Dinámicas exclusivas
de preventa y postventa



Seguro
Deportivo



Servicios de
recuperación deportiva
como, masajes de descarga
deportiva y/o botas
de compresión

y muchos beneficios más que podrás disfrutar.



Consulta todos los beneficios en asdeporte.com/cuenta/beneficios

Escanea, descarga la App y suscríbete
¡Sé parte de la comunidad asdeporte!

Disponible en
App Store

DISPONIBLE EN
Google Play

EXPLORE IT ON
AppGallery

G15K
by GATORADE

¡GRACIAS!

20
26



MYT