Carrera

nickelodeon

Bob ESPONJA

GUÍA DEL ATLETA

CDMX



3K - 5K - 10K

8 DE NOVIEMBRE

© 2026 Viacom. Creado por Stephen Hillenburg.

asdeporte

Openbank

10 de descuento pagando con tus tarjetas Openbank

Carrera Bob Esponja

CDMX

ENTREGA DE KITS

ENTREGA DE KITS

Fecha: Sábado 7 de noviembre del 2026

Lugar: Centro Deportivo Chapultepec, A.C.
Calz. Gral. Mariano Escobedo 665, Polanco, Verónica Anzúres, Miguel Hidalgo, 11590 Ciudad de México, CDMX

Horario: De 9:00 a.m. a 4:00 p.m.

© 2026 Viacom. Creado por Stephen Hillenburg.

Carrera Bob Esponja CDMX

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 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.

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.

Es responsabilidad de cada competidor verificar sus datos de inscripción al momento de recoger su paquete: datos 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 paquetes.
Por ninguna razón se entregarán kits el día del evento.

© 2026 Viacom. Creado por Stephen Hillenburg.

Carrera Bob Esponja CDMX

WEB CHECK-IN



Una vez inscrito podrás hacer el WEB Check-in desde la APP de 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 de 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

© 2026 Viacom. Creado por Stephen Hillenburg.

Carrera Bob Esponja CDMX

DÍA DE LA CARRERA

Datos del evento

Fecha: Domingo 08 de noviembre del 2026

Lugar sede: CDMX.
El remate alto de la Av. de los Compositores, a altura de la Fuente Xochipilli, en la Segunda Sección de Chapultepec, Alcaldía Miguel Hidalgo, 11800 Ciudad de México.



© 2026 Viacom. Creado por Stephen Hillenburg.

Carrera Bob Esponja CDMX

DISTANCIAS Y HORARIOS DE SALIDA

Carrera 10 km

6:30 AM

Carrera 5 km

6:30 AM

Salida Caminata recreativa 3K:

6:35 AM



© 2026 Viacom. Creado por Stephen Hillenburg.

Carrera Bob Esponja

MONTERREY

RUTA 3K



© 2026 Viacom. Creado por Stephen Hillenburg.

Carrera Bob Esponja

MONTERREY

RUTA 5K



© 2026 Viacom. Creado por Stephen Hillenburg.

Carrera Bob Esponja

MONTERREY

RUTA 10K



© 2026 Viacom. Creado por Stephen Hillenburg.

CDMX

TIEMPOS MÁXIMOS DE COMPETENCIA:

- Carrera 10K: 1 Hora y 30 minutos
- Carrera 5K: 45 minutos
- Recreativa 3K: 35 minutos

AVISO IMPORTANTE RESPECTO A ESTACIONAMIENTO:
Debido a que el estacionamiento dentro de la Segunda Sección del Bosque de Chapultepec es limitado, te recomendamos compartir vehículo con otros corredores o llegar a la carrera en transporte público o mediante aplicaciones de movilidad.

Si decides llevar tu vehículo, considera que el acceso y el cupo de estacionamiento en la Segunda Sección del Bosque de Chapultepec son limitados.

Si te estacionas fuera del bosque, respeta el reglamento de tránsito, las zonas donde está prohibido estacionarse, así como las entradas y los accesos a inmuebles, para evitar multas o sanciones por parte de las autoridades.



© 2026 Viacom. Creado por Stephen Hillenburg.

CDMX

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.



© 2026 Viacom. Creado por Stephen Hillenburg.

Carrera Bob Esponja

CDMX

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.



© 2026 Viacom. Creado por Stephen Hillenburg.



CDMX

PREMIACIÓN

- La ceremonia de premiación se realizará al terminar el evento, aproximadamente a las 9:15 a.m.
- Los resultados y tiempos y premiación serán de acuerdo al "Tiempo Oficial".
- Se premiará a los 3 primeros lugares como Ganadores Absolutos, en las distancias de 5 y 10 km, en ambas ramas varonil y femenil.
- No habrá premiación por categorías por edad
- La distancia de 3 km es recreativa, por lo que no tendrá premiación.
- Los participantes que se hagan acreedores a un trofeo y no estén presentes en el momento de la premiación deberán comunicarse con Atención al Atleta para que le indiquen cuando podría recoger su trofeo en las oficinas de AsDeporte una vez que se haya certificado que se hizo acreedor a este. No es obligación de AsDeporte hacérselo llegar por ningún medio.
- El reclamo del trofeo debe hacerse durante los primeros 15 días hábiles posteriores a la fecha del evento, una vez pasado ese plazo, se perderá todo derecho de reclamo.

© 2026 Viacom. Creado por Stephen Hillenburg.

#SIGUESUDANDO®

MANTENTE BIEN HIDRATADO.

®MARCA REGISTRADA.

asdeporteplus®

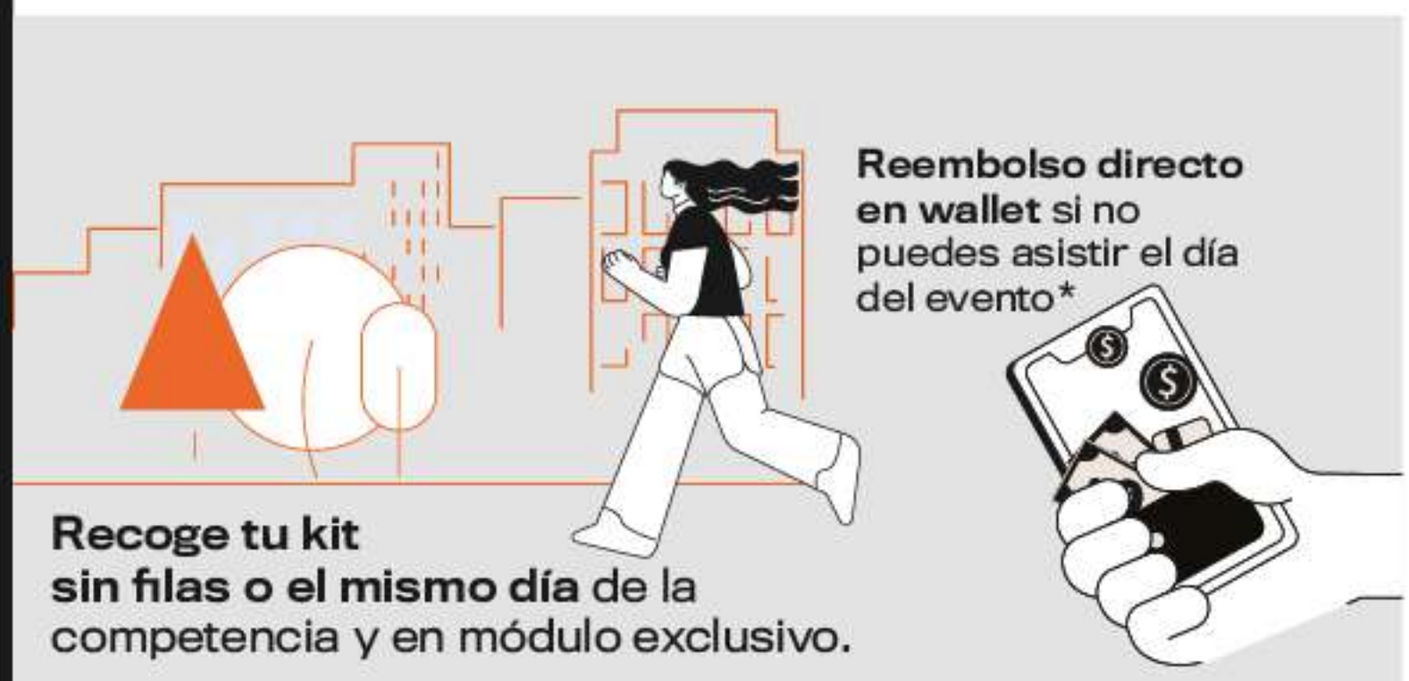
Vive la experiencia asdeporte plus en

Carrera Bob Esponja

Disfruta de **30 días GRATIS** al inscribirte a cualquier evento operado por asdeporte.

Suscríbete y obtén estos beneficios:





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

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

10% OFF

En inscripciones a eventos de asdeporte



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

Nueva plataforma de entreamientos solo para ti.

WOS®

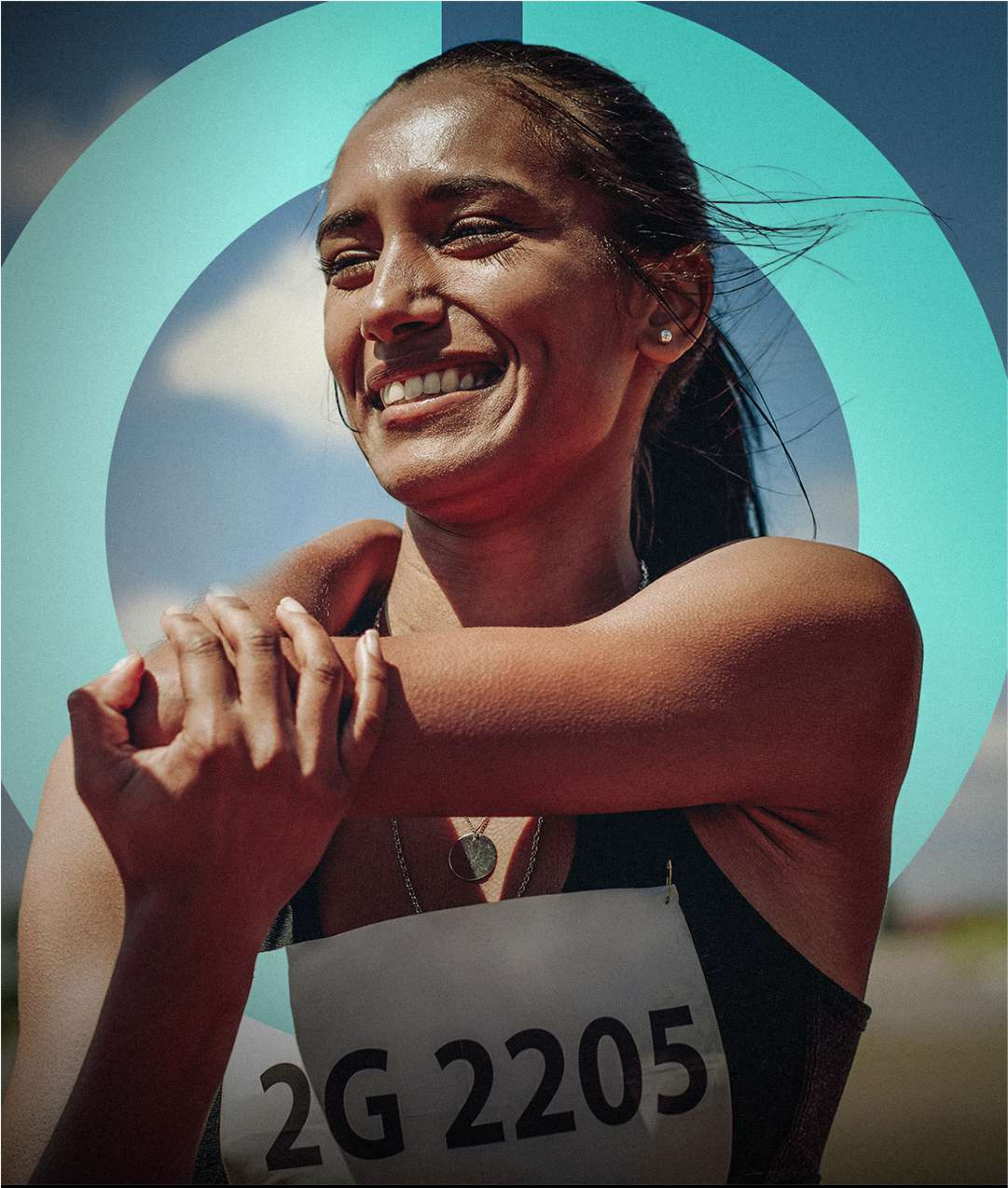
Entrena desde donde quiera que te encuentres



¡Escanea y suscríbete!

Disponible en App Store · DISPONIBLE EN Google Play · EXPLORE IT ON AppGallery

Estos son algunos de los beneficios que podrás disfrutar. Consulta todos los beneficios en asdeporte.com/cuenta/beneficios



INSCRÍBETE CON TU TARJETA OPENBANK Y RECIBE 10% DE DESCUENTO

TU VIDA OPEN

Openbank | asdeporte

Carrera

nickelodeon

BOB ESPONJA™

CDMX



3K- 5K - 10K
8 DE NOVIEMBRE

Openbank

asdeporte®