G15K

by GATORADE®

GUÍA DEL ATLETA

2026

15 DE NOVIEMBRE

GDL

®MARCA REGISTRADA

G15K by GATORADE

¡BIENVENIDOS A G15K by GATORADE®

Lugar de salida y meta:
COLISEO GNP seguros.
Av Patria 1201 45110 Zapopan Jal

Ver ubicación aquí

Fecha:
Domingo
15 de noviembre del 2026

Horario de salida:
6:30 a.m.

2026 GDL

®MARCA REGISTRADA

G15K by GATORADE

ENTREGA DE KITS

Sábado 14 de noviembre del 2026

Lugar: PALCCO.
Av Central Guillermo González Camarena 375.
Residencial Poniente 45136 Zapopan Jalisco

Ver ubicación aquí

Horario: 7:00AM a 2:30PM

REQUISITOS PARA RECOGER TU PAQUETE

1. Presentar identificación oficial vigente con fotografía.
2. 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.
3. La entrega de paquetes es PERSONAL, esto es, sólo el competidor inscrito podrá recoger su paquete.
4. El competidor que no recoja su paquete en el día, horario y lugar indicado perderá todo derecho derivado de su inscripción.
5. 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.
6. La talla de playera está sujeta a disponibilidad en la entrega de paquetes.
7. Por ninguna razón se entregarán kits el día del evento.
8.

2026 GDL

®MARCA REGISTRADA

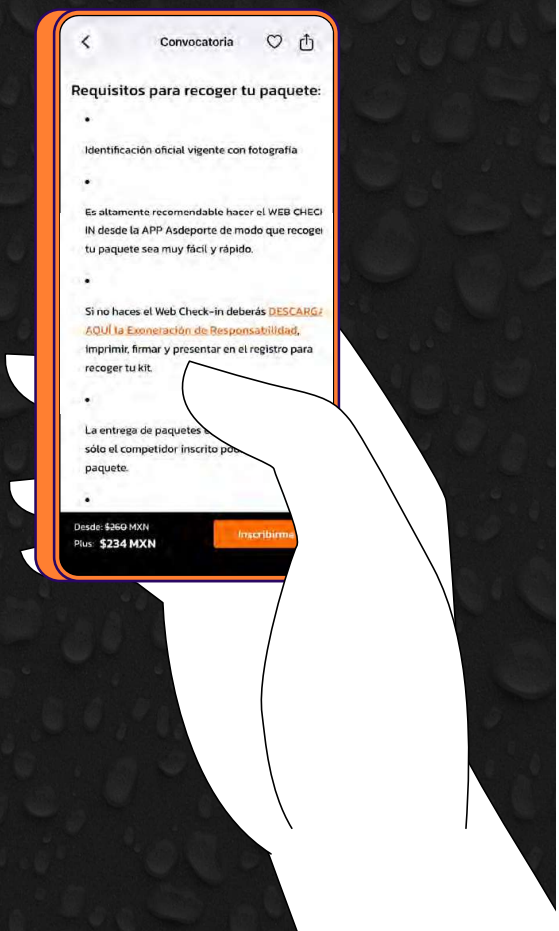
G15K by GATORADE

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.



®MARCA REGISTRADA

2026 GDL

RUTAS Y ABASTECIMIENTOS

Disfruta esta ruta que esta diseñada especialmente para

G15K by GATORADE®



Podrás hidratarte con

e·pura

GATORADE®

en los 5 abastecimientos, ubicados cada 2.5 kilómetros.

G15K
by GATORADE



Cupo limitado a 3500 participantes

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

2026 GDL

®MARCA REGISTRADA

G15K by GATORADE

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.

®MARCA REGISTRADA

2026 GDL

Vive una experiencia plus en

G15K

by GATORADE®

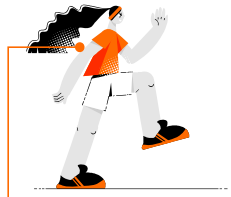
Únete a

asdeporteplus®

y disfruta de los siguientes beneficios:



10% OFF
en inscripciones



Talla de playera asegurada

Análisis corporal **InBody gratuito**



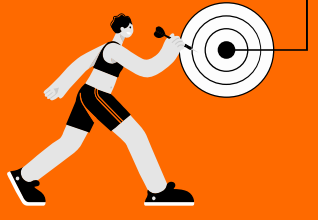


Entrega de kits el día del evento en módulo exclusivo



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!
2026
GDL
®MARCA REGISTRADA