asdeporte

FARMARUN

11ª CARRERA

Farmacias Unión®

BIENESTAR QUE NOS UNE

22 NOV·2026

3K
5K
10K

CIUDAD DEPORTIVA VILLAHERMOSA

POWERADE

CÍRCULO DE LA SALUD ORO®

XL-3® Xtra

STÉRIMAR™

SILKA® MEDIC

BAUSCH Health

Bedoyecta®



asdeporte

FARMARUN

11ª CARRERA

Farmacias Unión

BIENESTAR QUE NOS UNE

¡BIENVENIDOS A FARMARUN, LA CARRERA DE FARMACIAS UNIÓN 2026!

¡Vive la onceava edición de la Carrera FarmaRun Farmacias Unión 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!

asdeporte

FARMARUN
11ª CARRERA
Farmacias Unión
BIENESTAR QUE NOS UNE

ENTREGA DE KIT:

Fecha: Sábado 21 de noviembre del 2026

Hora: 9 am a 16 hrs

Lugar: **Explanada de Ciudad Deportiva**

Circuito Deportivo 102, Atasta de Serra, 86100 Villahermosa, Tabasco.

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.

asdeporte

FARMARUN
11ª CARRERA
Farmacias Unión
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.



asdeporte

FARMARUN
11ª CARRERA
Farmacias Unión
BIENESTAR QUE NOS UNE

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.

asdeporte

FARMARUN
11ª CARRERA
Farmacias Unión
BIENESTAR QUE NOS UNE

DATOS DEL EVENTO

¡Bienvenidos a FarmaRun, la Carrera Farmacias Unión 2026!

Esta carrera brinda diferentes distancias y modalidades para participar. Ofrece 3 distancias: 3, 5 y 10 km, que puedes correr, trotar o caminar de manera individual, tú decides cómo quieres participar:

Día del evento:

Fecha: Domingo 22 de noviembre

Lugar sede: Ciudad Deportiva

Lugar de salida y meta: Circuito Deportivo 102, Atasta de Serra, 86100 Villahermosa, Tab.

Distancias:

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

asdeporte

FARMARUN
11ª CARRERA
Farmacias Unión
BIENESTAR QUE NOS UNE

Tiempos límite de competencia:

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

Cupo límite:

- 2,000 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.

asdeporte

FARMARUN
11ª CARRERA
Farmacias Unión
BIENESTAR QUE NOS UNE

Distancias y horarios de salida:

	6:00 a.m.	6:15 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!

asdeporte

FARMARUN
11ª CARRERA
Farmacias Unión
BIENESTAR QUE NOS UNE

PREMIACIÓN

La Carrera Farmacias Unión 2026 se premiará de acuerdo con el **Tiempo Oficial.** La ceremonia de premiación se realizará al término del evento, aproximadamente a las 9:00 a.m. momento de subir al podio.



asdeporte

FARMARUN
11ª CARRERA
Farmacias Unión
BIENESTAR QUE NOS UNE

Premiación Carrera 10 km

Se premiará a los 5 primeros lugares de cada categoría por edad (Juvenil, Libre, Máster y Veteranos), en ambas ramas, con los siguientes premios:

- 1° Lugar: $6,000
- 2° Lugar: $4,000
- 3° Lugar: $2,000
- 4° Lugar: $1,500
- 5° Lugar: $1,000

Categoría Silla de Ruedas (10 km)
En ambas ramas:

- 1° Lugar: $3,000
- 2° Lugar: $2,000
- 3° Lugar: $1,000

Categoría Discapacidad Visual (10 km)
En ambas ramas:

- 1° Lugar: $3,000
- 2° Lugar: $2,000
- 3° Lugar: $1,000

Bono Mejor Tabasqueño 10 km

asdeporte

FARMARUN
11ª CARRERA
Farmacias Unión
BIENESTAR QUE NOS UNE

Se otorgará un bono de $3,000 al primer hombre y a la primera mujer tabasqueños en cruzar la meta.
Requisitos: acreditar al menos 6 meses de residencia en Tabasco y contar con INE vigente. Este bono es acumulable con la premiación de la categoría por edad.

Carrera 5 km
Se premiará a los 5 primeros lugares de la Categoría General (14 años y más), en ambas ramas, con los siguientes premios:

- 1° Lugar: $4,500
- 2° Lugar: $2,500
- 3° Lugar: $1,500
- 4° Lugar: $1,000
- 5° Lugar: $500

Bono al Mejor Tabasqueño (5 km)

Se otorgará un bono de $2,500 al primer hombre y a la primera mujer tabasqueños en cruzar la meta.
Requisitos: acreditar al menos 6 meses de residencia en Tabasco y contar con INE vigente. Este bono es acumulable con la premiación de la Categoría General de 5 km.

asdeporte

FARMARUN
11ª CARRERA
Farmacias Unión
BIENESTAR QUE NOS UNE

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 RESPETO A LAS DEMÁS CORREDORAS.

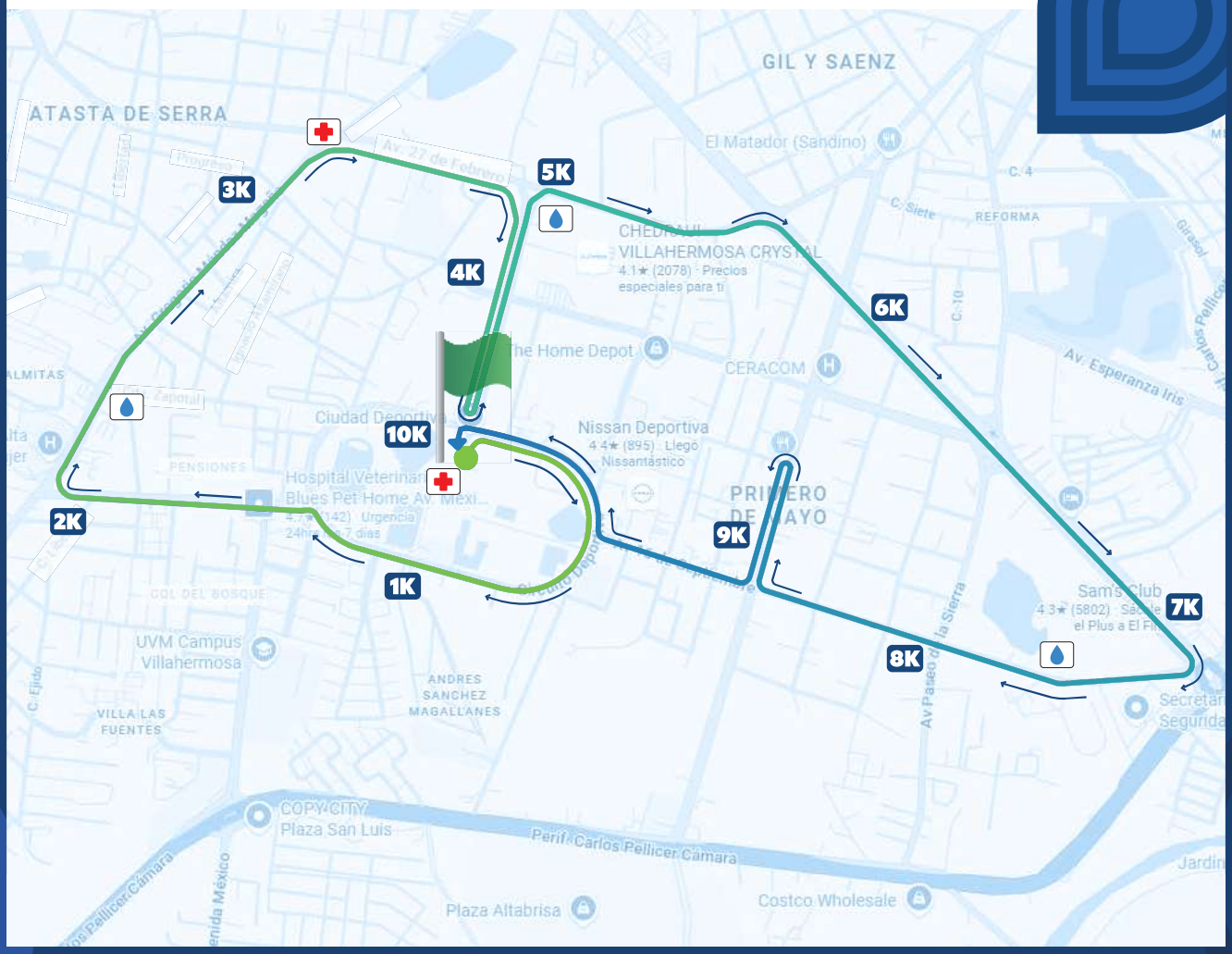




asdeporte

FARMARUN
11ª CARRERA
Farmacias Unión
BIENESTAR QUE NOS UNE

RUTA 10K



asdeporte

FARMARUN
11ª CARRERA
Farmacias Unión
BIENESTAR QUE NOS UNE

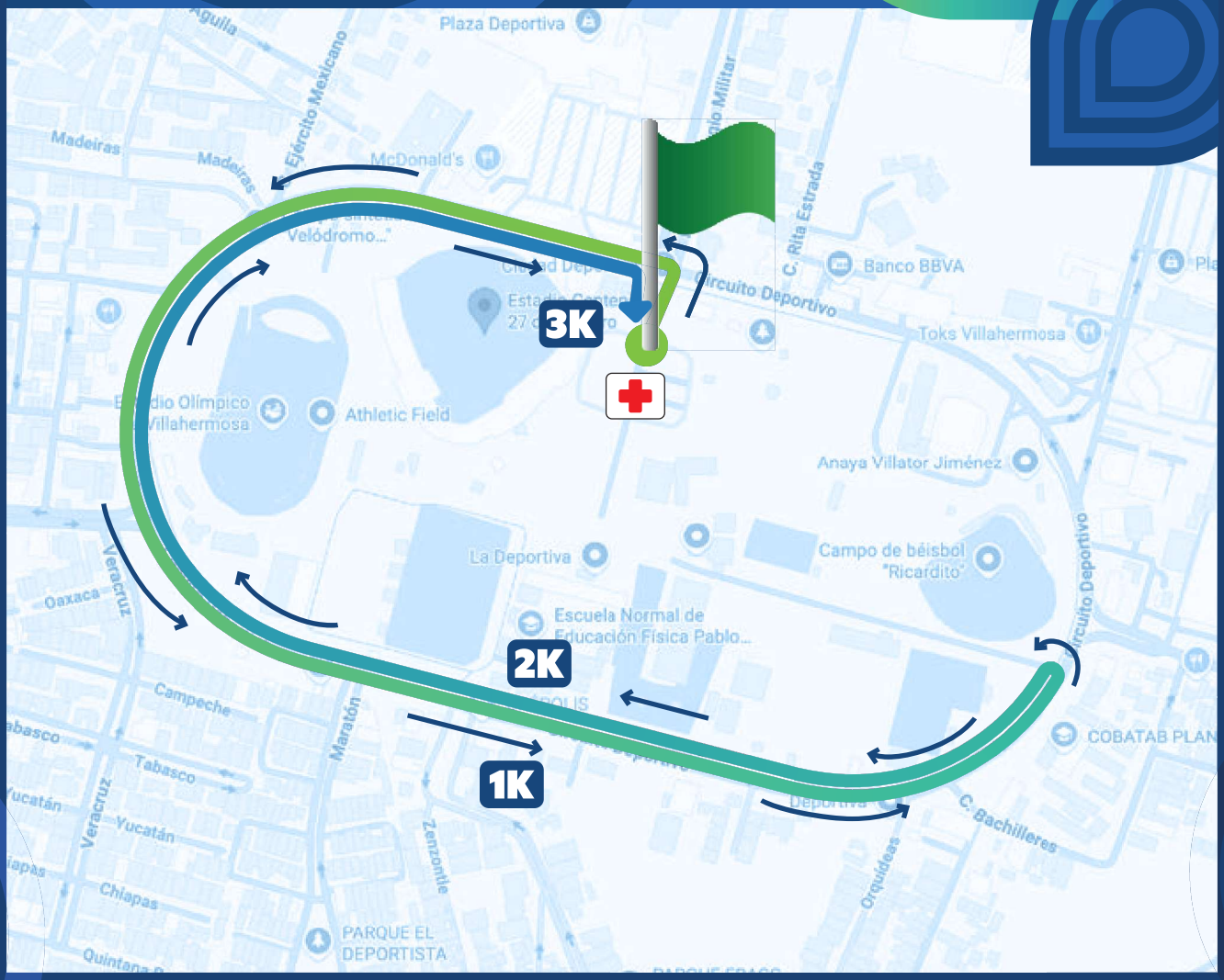
RUTA 5K



asdeporte

FARMARUN
11ª CARRERA
Farmacias Unión
BIENESTAR QUE NOS UNE

RUTA 3K



asdeporte

FARMARUN
11ª CARRERA
Farmacias Unión
BIENESTAR QUE NOS UNE

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.

asdeporte

FARMARUN
11ª CARRERA
Farmacias Unión
BIENESTAR QUE NOS UNE

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…