Carrera

nickelodeon

BOB ESPONJA™

GUÍA DEL ATLETA

MONTERREY



3K - 5K - 10K

22 DE NOVIEMBRE

© 2026 Viacom. Creado por Stephen Hillenburg.

asdeporte®

Openbank

10% de descuento pagando con tus tarjetas **Openbank**

Carrera Bob Esponja

MONTERREY



ENTREGA DE KITS

Fecha: Sábado 21 de noviembre del 2026

Lugar: Grúa Portal, Parque Fundidora, Monterrey, Nuevo León, https://maps.app.goo.gl/a5kyMULtzjbxcnKA6
Horario: De 9:00 a.m. a 3:00 p.m.

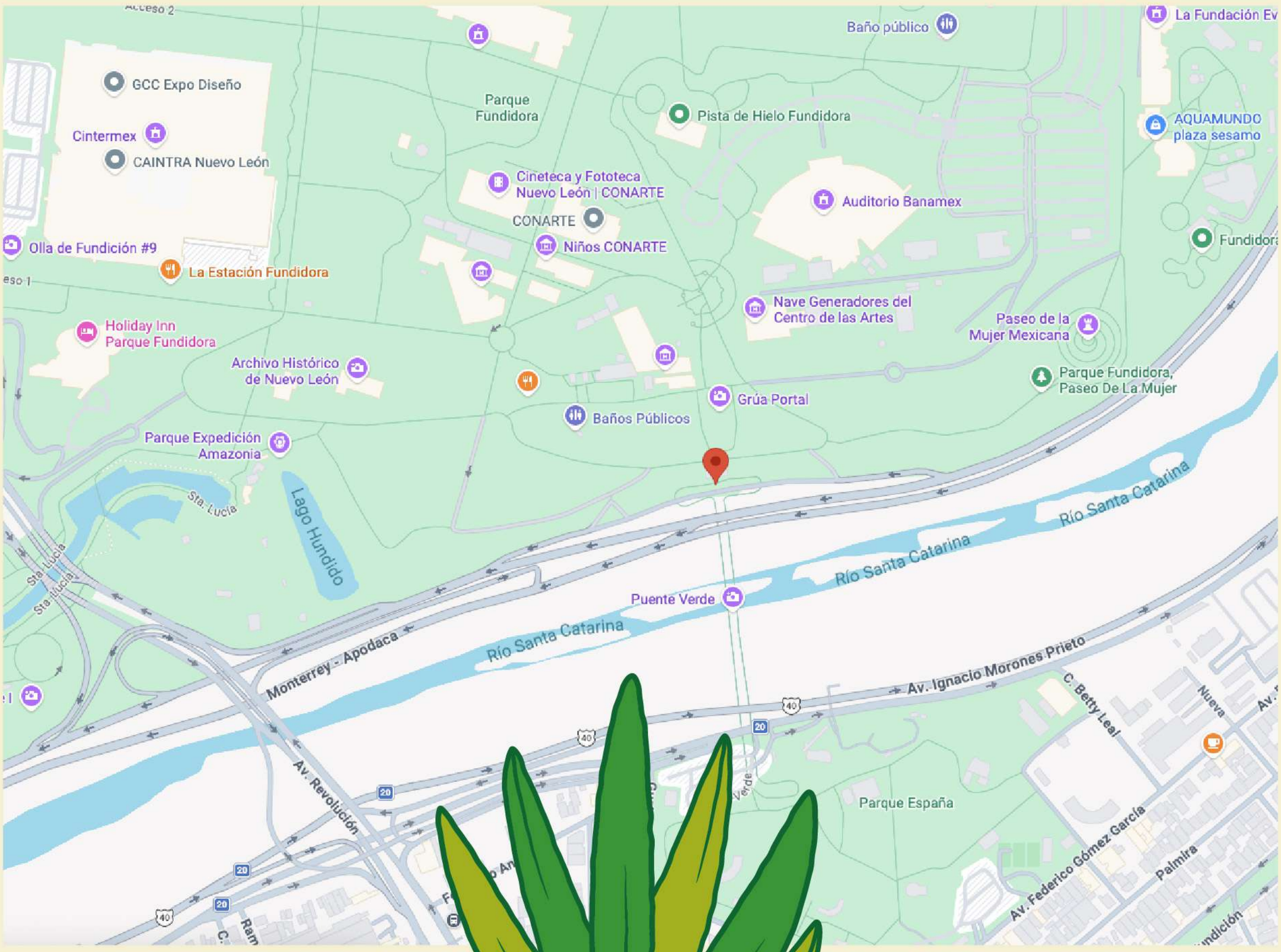
© 2026 Viacom. Creado por Stephen Hillenburg.

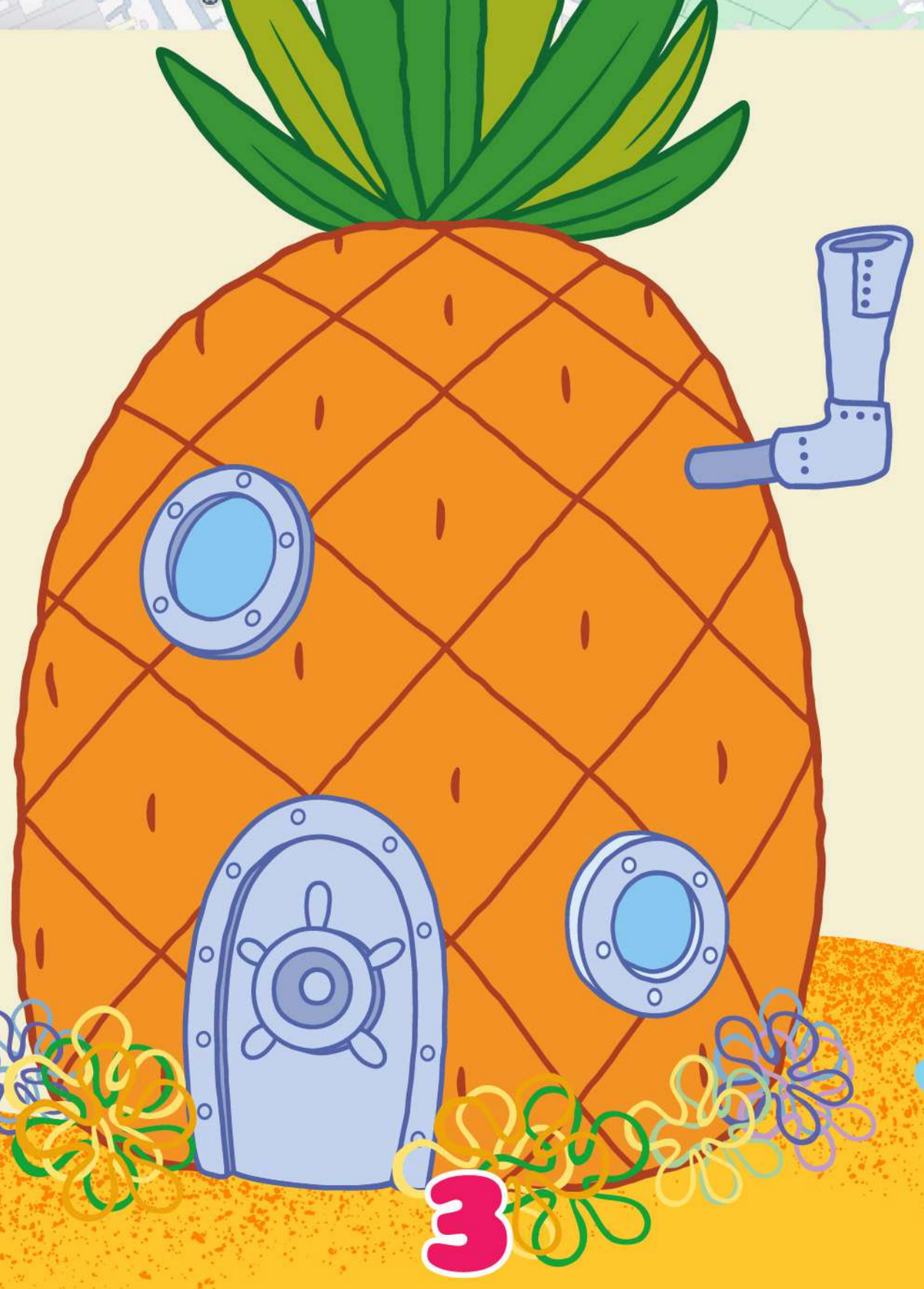
Carrera Bob Esponja

MONTERREY

DATOS DEL EVENTO

Fecha: Domingo 22 de noviembre del 2026
Lugar sede: Nuevo León
Lugar : Grúa Portal, Parque Fundidora, Monterrey, Nuevo León, https://maps.app.goo.gl/m4drARWVCTp36nqo6





© 2026 Viacom. Creado por Stephen Hillenburg.

Carrera Bob Esponja

MONTERREY

DISTANCIAS Y HORARIOS DE SALIDA

Carrera 10 km

7:00 AM

Carrera 5 km

7:20 AM

Salida Caminata recreativa 3K:

8:30 AM



© 2026 Viacom. Creado por Stephen Hillenburg.

#SIGUESUDANDO®

MANTENTE BIEN HIDRATADO.

®MARCA REGISTRADA.

MONTERREY

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.

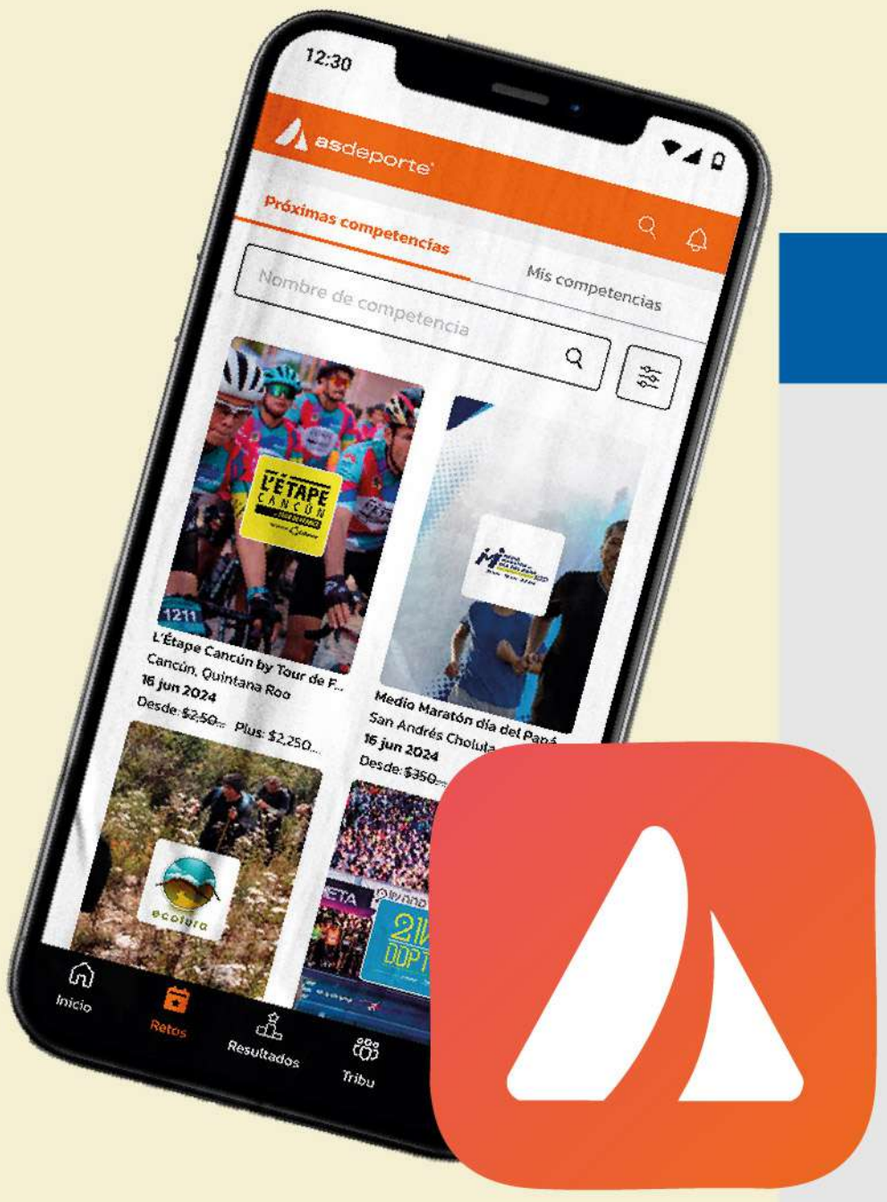
La talla de playera está sujeta a disponibilidad en la entrega de paquetes.
Por ninguna razón se entregarán kits el día del evento.

© 2026 Viacom. Creado por Stephen Hillenburg.

Carrera Bob Esponja

MONTERREY

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 MONTERREY

RUTA 3K



© 2026 Viacom. Creado por Stephen Hillenburg.

Carrera Bob Esponja MONTERREY

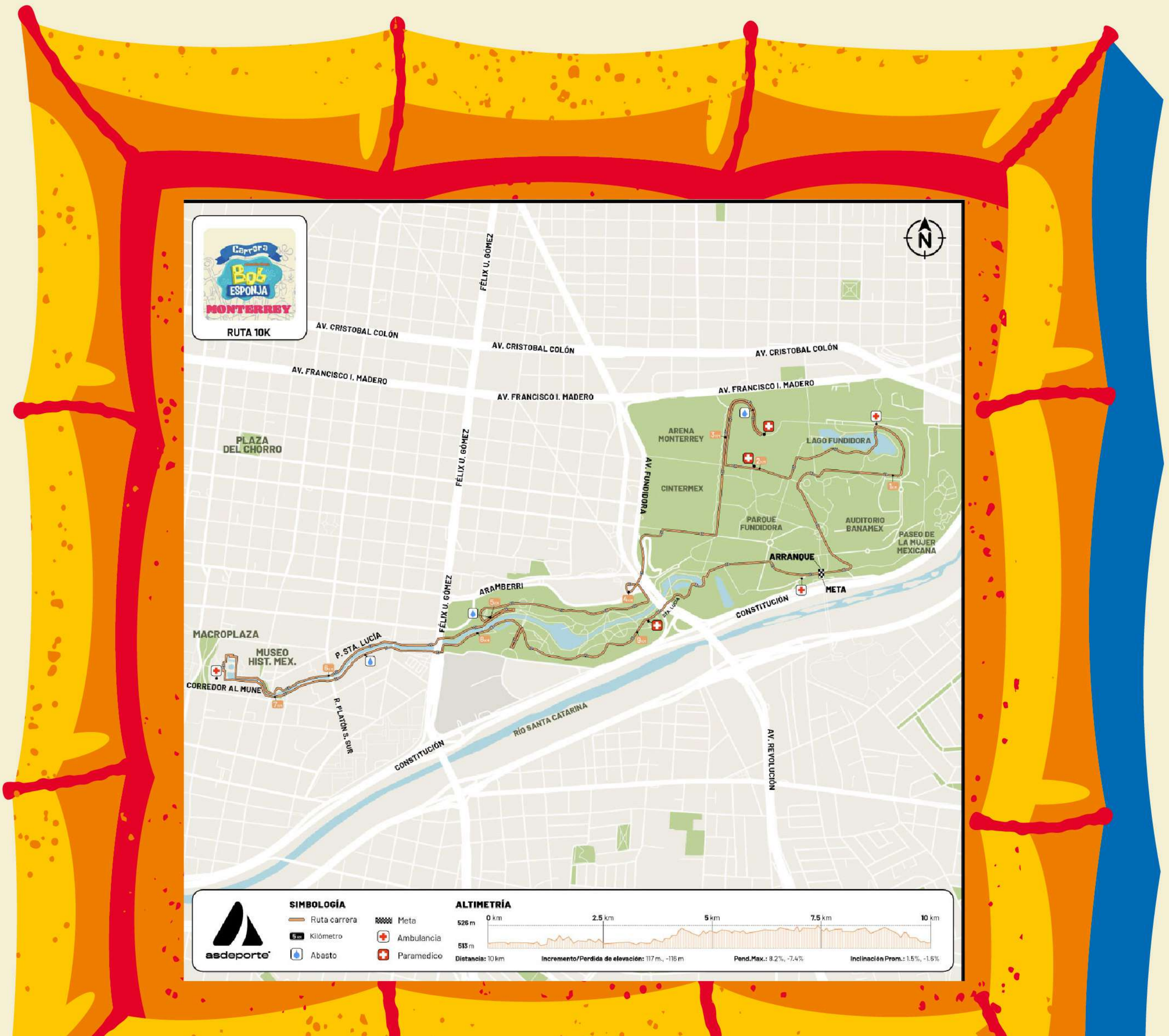
RUTA 5K



© 2026 Viacom. Creado por Stephen Hillenburg.

Carrera Bob Esponja MONTERREY

RUTA 10K



© 2026 Viacom. Creado por Stephen Hillenburg.

Carrera Bob Esponja MONTERREY

Cupo limitado a 2000 participantes
Tiempos máximos de competencia:

- **Carrera 10K:** 1 Hora y 30 minutos
- **Carrera 5K:** 50 minutos
- **Carrera 3K:** 35 minutos

Puedes llegar a la carrera por medio de automóvil, autobus y metro.

- **Automóvil:** Estacionamientos cercanos durante el evento.
- **Estacionamiento (de pago Parque Fundidora):**

-E6: C Agrícola, Centro, 64590
https://maps.app.goo.gl/1BZNgfgzQbMjBCQ16
-E7: Constitución, Centro 64590
https://maps.app.goo.gl/tzb5JQYL2JgwNxNK9
-E10: Conchello 2334
https://maps.app.goo.gl/BvD4KTnhEtDhCMfd8

- **Metro:** Estación “Y” Griega / Estación Parque Fundidora

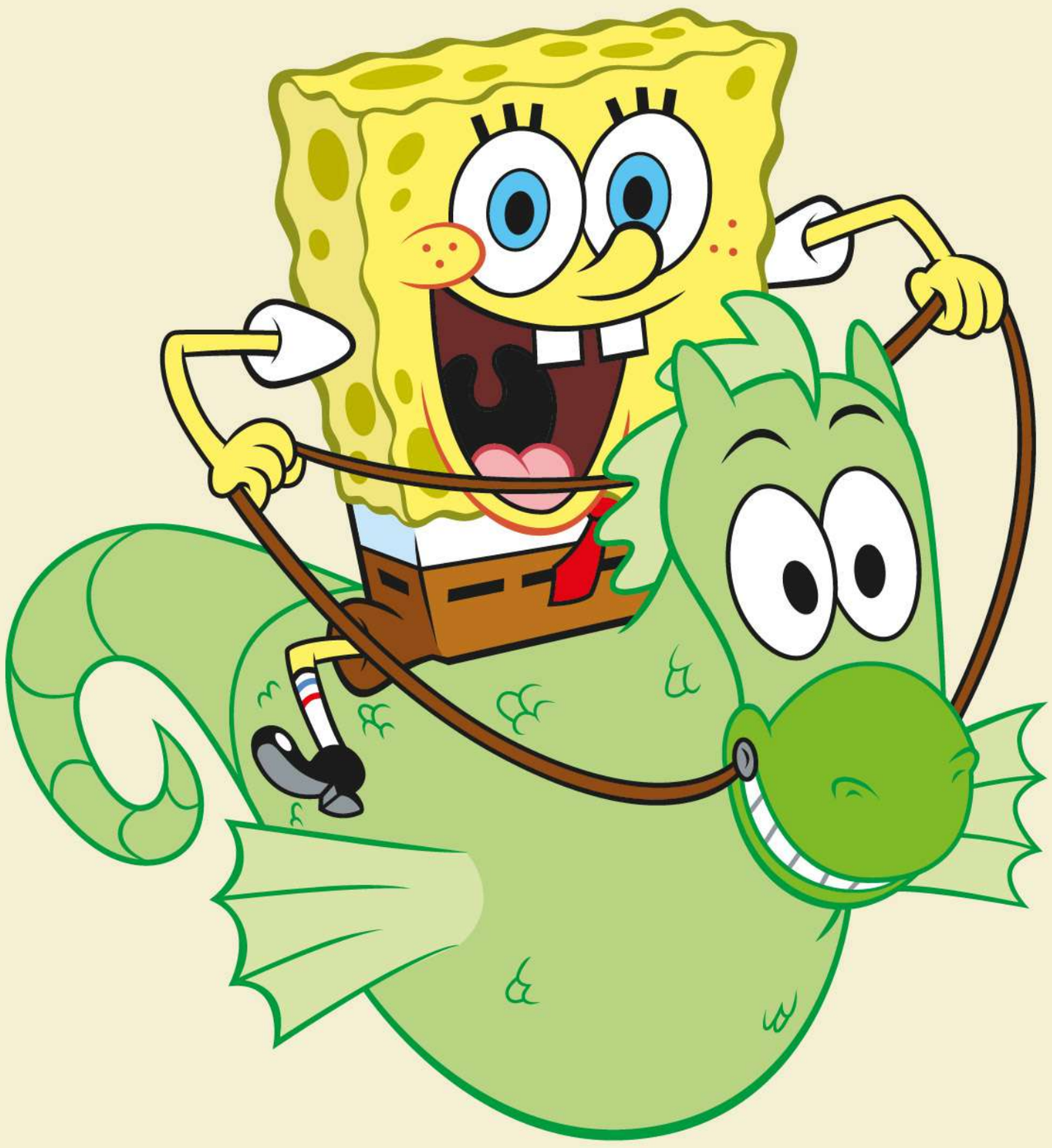


© 2026 Viacom. Creado por Stephen Hillenburg.

MONTERREY

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 nickelodeon Bob ESPONJA

MONTERREY

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.

asdeporteplus®

Vive la experiencia asdeporte plus en

Carrera nickelodeon 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



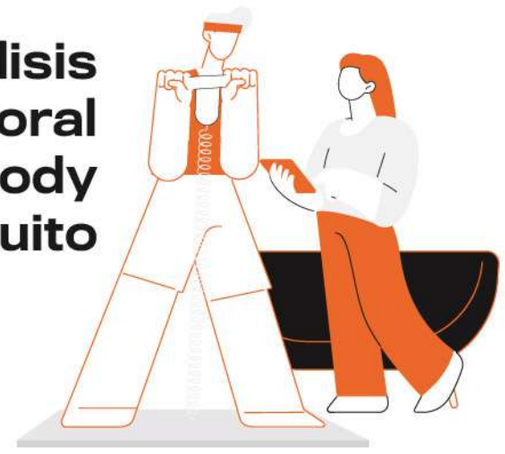
30% OFF

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® by ANDIE ILIANES

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

Carrera Bob Esponja

GUÍA DE PREPARACIÓN

Presentada por: Innovasport

¿ESTÁS LISTO, MONTERREY?

1. DEJA LOS EXPERIMENTOS PARA PLANKTON. UTILIZA TENIS Y ROPA QUE YA HAYAS PROBADO DURANTE TUS ENTRENAMIENTOS.

2. HASTA BOB ESPONJA NECESITA DESCANSAR. REDUCE LA INTENSIDAD DE TUS ENTRENAMIENTOS DURANTE LOS DÍAS PREVIOS A LA CARRERA.

3. QUE PATRICIO SEA EL DESPISTADO. DEJA PREPARADO TU OUTFIT, NÚMERO DE CORREDOR Y ACCESORIOS DESDE LA NOCHE ANTERIOR.

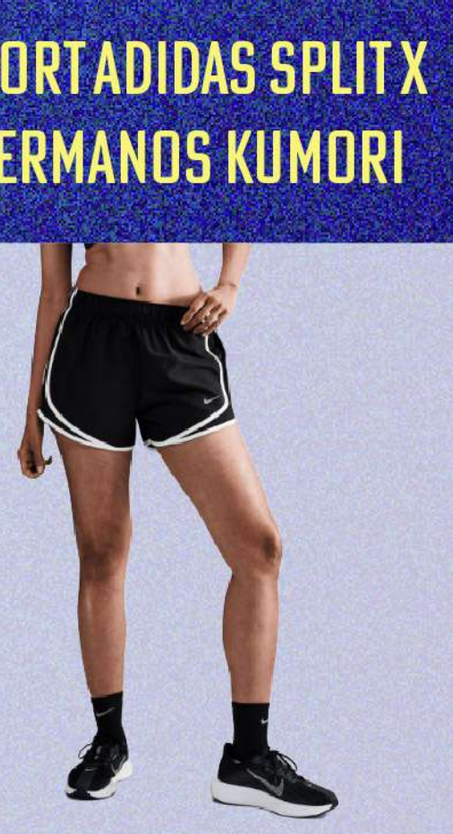


TOP ADIDAS RUNNING X HERMANOS KOUMORI CROP



SHORT ADIDAS SPLIT X HERMANOS KUMORI

TENIS ADIDAS ADIZERO ADIOS PRO 5



SHORT NIKE TEMPO



22 DE NOVIEMBRE 3K • 5K • 10K

Innovasport

Carrera Bob Esponja



INSCRÍBETE CON TU TARJETA OPENBANK Y RECIBE 10% DE DESCUENTO

TU VIDA OPEN

Openbank | asdeporte

Carrera

nickelodeon

BOB ESPONJA™

MONTERREY



3K- 5K - 10K
22 DE NOVIEMBRE

Openbank

asdeporte®