

GUÍA DEL ATLETA

07 DE JUNIO | 10K, 5K y 3K

CARRERA
IPADE
DONDE
CORREN
LOS LÍDERES

Impulsado por:





FECHA: Domingo 07 de junio 2026.



LUGAR DE SALIDA Y META: Fuente de Xochipilli, Segunda Sección del Bosque de Chapultepec.

DISTANCIAS Y HORARIOS DE SALIDA

10K

5K

3K



7:00 a.m.

7:10 a.m.

7:20 a.m.

SERVICIO DE GUARDARROPA

El servicio de guardarropa tendrá un horario operativo de 5:30 a.m. a 9:00 a.m.

No dejes artículos de valor, llaves, medicamentos, etc. Asegúrate de llevar únicamente lo indispensable.

PREMIACIÓN

- La ceremonia de premiación se realizará al terminar el evento, aproximadamente a las 9:00 a.m. en la Fuente de Xochipilli.
- Los resultados y tiempos y premiación serán de acuerdo con el "Tiempo OFICIAL".
- Se premiará de acuerdo con el **Tiempo OFICIAL** a los 3 primeros lugares como Ganadores Absolutos de las distancias 5k y 10k en ambas ramas.
- La distancia de 3k es recreativa y no se premiará.

- Se premiarán a las 3 empresas con el mejor promedio de paso por KM de todos sus colaboradores.
- Se premiará a la comunidad IPADE que obtenga los primeros tres lugares en ambas ramas, en las distancias de 5K y 10K.
- Durante la ceremonia de premiación los ganadores deberán vestir la playera oficial del evento.

Nota: Recuerda que habrá abastecimientos cada 2.5km. También contamos con servicio médico sobre la ruta y en meta en caso de que lo requieras.

¿Dónde estacionarse?

- **Domingo:** Se habilitarán los estacionamientos de la 2da Sección del Bosque de Chapultepec. El horario de apertura será a las 5:00am con un cierre de accesos (para resguardar la competencia) de **6:15 a.m.**, los costos varían según tu estadía. El estacionamiento es operado y administrado exclusivamente por la administración de Estacionamiento de la 2da Sección del Bosque de Chapultepec. En consecuencia, **ASDEPORTE** no asume ni reconocerá responsabilidad alguna por daños, pérdidas, robos, accidentes o cualquier otro incidente que pudiera ocurrir en dicho estacionamiento, siendo estos hechos responsabilidad única y exclusiva del operador de este.

RUTA 10 K y 5 K



RUTA 3 K



¡No olvides recoger tu kit de competidor!



FECHA: Sábado 06 de junio 2026.



LUGAR: F. Gutiérrez 133, Ángel Zimbrón,
Azcapotzalco, 02080 Ciudad de México.



UBICACIÓN:

<https://maps.app.goo.gl/rt3A6tYgVBaYwzZK6>



HORARIO: 10:00 a.m. - 04:00 p.m.

Recuerda que para recoger tu kit necesitas presentar:

- WEB CHECK-IN desde la APP Asdeporte para agilizar tu entrega de kit, de no ser así tendrás que llevar tu exoneración impresa y firmada.
- Identificación oficial vigente con fotografía.

Por higiene y por tu seguridad, **NO HABRÁ CAMBIO DE PLAYERAS.**

¡No te pierdas de las retas de pádel!

El día de la entrega de paquetes tendremos retas de pádel organizadas para ti. Acércate al staff, que estará en el área de canchas (a un costado de la entrega de paquetes), para registrarte y participar.

Requisitos para participar:

- Ropa deportiva adecuada (tenis deportivo / shorts o pants).
- No jeans o pantalón.
- No zapato de vestir, zapato abierto ni chanclas.

Si cuentas con pala, te recomendamos traerla; sin embargo, también habrá palas disponibles para préstamo.

Informes de las retas de pádel al: 55 27 02 41 31 (WA)

¿Dónde estacionarse?

Sábado: Te podrás estacionar en el estacionamiento del IPADE Business School sin costo. La entrada será por F. Gutiérrez 133, Ángel Zimbrón, Azcapotzalco, 02080 Ciudad de México.

<https://maps.app.goo.gl/rt3A6tYgVBaYwzZK6>

TIPS PARA QUE DISFRUTES AL MÁXIMO

1. ENTRENA

- No olvides ejercitarte y estirarte antes y después de la actividad física para evitar lesiones y alcanzar el objetivo de la carrera.
- Enfócate en mantener el ritmo y la técnica, no en mejorar tu rendimiento.

2. HIDRÁTATE

- Bebe agua de forma constante durante la semana, no solo el día del evento.
- Considera bebidas con electrolitos si hace calor o tu entrenamiento fue intenso.

3. ALIMENTACIÓN

- Evita comidas pesadas o nuevas que puedan alterar tu digestión.
- La cena del día anterior debe ser ligera pero energética (pasta, arroz, proteínas suaves).

4. ALÍSTATE

- Utiliza tu playera exclusiva del kit y ten a la mano tu número de corredor. Recuerda que puedes utilizar tu morral conmemorativo para resguardar tus cosas en el guardarropa.

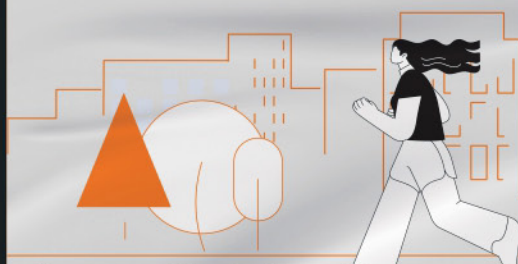
Vive la experiencia
asdeporte **PLUS** en

**CARRERA
IPADE**
DONDE
CORREN
LOS LÍDERES

Disfruta de
30 días GRATIS
al inscribirte a
cualquier evento.

**Suscríbete
y obtén
estos
beneficios:**


asdeporte**plus**



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

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



10% OFF

En inscripciones
a eventos de asdeporte
En tienda oficial



Talla de
playera
garantizada



Seguro
contra
accidentes



**30%
OFF**

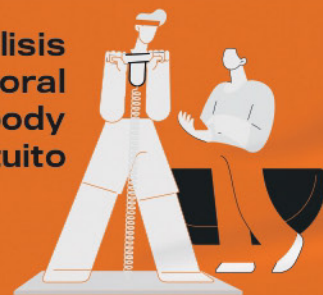
En paquete de fotos*



Crea tu Tribu
(equipo)
y compara
tu progreso



Análisis
corporal
Inbody
gratuito



Zona de recuperación gratuita
para Socios Plus al terminar el
evento

Participa en
dinámicas para
ganar descuentos
o eventos gratis.



**¡Escanea y
suscríbete!**



IMPORTANTE

Es indispensable que los corredores porten su número en el frente.

Considera tus tiempos, ya que el arranque de la carrera se hará de manera puntual. Te recomendamos llegar 1hr antes de tu salida.

Cada participante es responsable de conocer y familiarizarse con la ruta, al menos a través de los mapas publicados. El comité organizador coloca señalización, personal e indicaciones para apoyar a los corredores, te sugerimos estar atento a ellas.

Disfruta tu carrera, te recomendamos no utilizar audífonos para poder oír las indicaciones del staff.

Por tu seguridad y la de los demás no corras con carriolas.

GRACIAS

07 DE JUNIO | 10K, 5K y 3K

CARRERA
IPADE
DONDE
CORREN
LOS LÍDERES

Impulsado por:

