



# 18ª CARRERA

Aquí Nadie Se Rinde I.A.P.  
Ayudando a niñas con cáncer

## PASAPORTE ADULTO

### Bienvenidos a la 18ª Carrera Aquí Nadie Se Rinde 5K, 10K y Caminata Recreativa 1K "Dejando Huella"

#### Día Previo

- Hidrátate muy bien.
- Aumenta el porcentaje de carbohidratos.
- Descansa y duerme bien la noche anterior.

**¡Gracias a tu apoyo será posible que más niñas y niños con cáncer reciban sus tratamientos!**

#### Día de la Competencia

DOMINGO 28 DE JUNIO

- Escoge ropa cómoda para correr: tenis, playera del evento, short, gorra, etc.
- Coloca tu número al frente de la playera del evento (no lo recortes o modifiques).
- Dedicar tu carrera a quién te inspira a no rendirte.
- Desayunar algo ligero (café, pan, fruta o cereal).
- No olvides adquirir tu medallero coleccionable.

#### Llegada

- Te recomendamos llegar a las 6:30am

#### Guardarropa

- Si llegas en auto, asegúrate de dejar correctamente resguardadas tus pertenencias, si son de valor no las dejes a la vista.
- A un costado de la Zona de Calentamiento en el **estacionamiento 8**, habrá carpas para dejar tus objetos, (nada de valor). Por favor lleva tu bolsa azul del kit que te entregamos, para resguardar tus cosas, no tendremos bolsas para resguardar tus pertenencias.

#### Estacionamiento y Transportación

- Te sugerimos llegar por Revolución y Universidad. Es importante seguir las indicaciones del personal de tránsito.
- Puedes ingresar tu auto en los estacionamientos 1, 3 y 8 del Estadio Olímpico Universitario con un costo por todo el evento de \$100 por carro, motocicletas \$50 y camionetas tipo Van \$200.

Nota: El comité organizador y el estado NO se hace responsable de ningún vehículo.

#### Zona de Calentamiento

Podrás calentar antes de la carrera de **7:05 a 7:20 en el ESTACIONAMIENTO 8**, habrá personal apoyando en la actividad.



#### Horario de Arranque

<b>5K</b>	<b>10K</b>	<b>1K</b> Caminata recreativa
7:40 am	8:00 am	9:50 am

La **zona de arranque** será en el circuito escolar a un costado del ESTACIONAMIENTO 8.

# ¡GRACIAS!

FUNDACIÓN ARA CASAS ARA Fundación Coppel COX RGA



## Características del Recorrido 5K y 10K

La salida será sobre el circuito escolar a un costado del **ESTACIONAMIENTO 8** y la meta será dentro del Estadio Olímpico Universitario México 68. La ruta estará marcada en cada kilómetro, cerrada al tránsito vehicular y resguardada por seguridad durante todo el trayecto.

**TIEMPO LÍMITE:** Por la seguridad de los corredores, el tiempo máximo oficial del recorrido será de 1 hora con 20 minutos. Posteriormente, se cerrará la meta y se abrirá la ruta al tránsito vehicular, el comité organizador no se hace responsable por corredores que sigan en la ruta.

La hora límite para entrar al Estadio, será a las 9:20 a.m. después pasarás directo a la recuperación, ya que a esa hora iniciarán las carreras infantiles dentro del Estadio.

## Caminata Recreativa "Dejando Huella"

Los niños y niñas con cáncer cerrarán la caminata. Un grupo de voluntarios harán una valla para protegerlos, por favor no te mezcles con los niños.

El arranque será en el circuito escolar, a un costado del ESTACIONAMIENTO 8.

**Te recomendamos llegar a las 9:30 am para ubicar la salida.**



## Abastecimiento 5 y 10 KM

Estarán localizados en los **Km: 2.5, 5, 7.5 y meta;** en estos recibirás isotónico, agua y asistencia del personal voluntario. Hidrátate periódicamente. Si te sientes mal solicita ayuda al personal de la carrera.

## Tiempo Oficial y Chip

El **tiempo Chip**, es el transcurrido desde que cruzas la línea de salida hasta que pasas la meta. Es indispensable que cruces los tapetes de salida y meta, así como los intermedios para que sea registrado tu tiempo. Aquel competidor que no cruce los tapetes respectivos, en las condiciones antes descritas, será descalificado.

**IMPORTANTE:** Para efectos del lugar ocupado en el evento, el tiempo que se tomará en cuenta es el tiempo oficial, no el tiempo del Chip.

- Resultados oficiales: se publicarán el mismo día del evento a partir de las 15:00 pm en: [www.asdeporte.com](http://www.asdeporte.com), ahí podrás imprimir tu certificado oficial de tiempo.



## Premiación

Se llevará a cabo al finalizar la caminata "Dejando Huella" 10:30 am aproximadamente. El pódium de ganadores estará ubicado a un costado de la meta. Se premiará a los 3 primeros lugares absolutos de 5k y 10k, tanto en la rama varonil como la femenil.

**Recuerda que SOLO hay trofeos para los ganadores absolutos.**

## ¡ANSeR te Regala tu Foto en Meta!

Te recomendamos levantar ambos brazos y mirar al frente para tener la mejor toma de tu llegada. La podrás **descargar gratis** al buscar tu resultado en: [www.asdeporte.com](http://www.asdeporte.com) (haz clic en tu número de corredor).

## Recuerda

Siguiendo los lineamientos y políticas del Estadio Olímpico Universitario, no se permite la entrada a mascotas, carriolas, patinetas, patines o cualquier vehículo sobre ruedas (únicamente se permitirá la entrada a pacientes o corredores con sillas de ruedas que tengan recubrimiento de hule que no dañe el tartán de la pista del Estadio).



## Mapa de ruta y altimetría

### 5K

### 10K

**HIDRATACIÓN**

