

**CIUDAD DE MÉXICO**

**CORRE SIN  
TABÚES  
2026**



**GUÍA DEL  
ATLETA**



**CAMINATA** **3k**

**CARRERA** **5k** **10k**



## ENTREGA DE KITS



**FECHA:** Sábado 08 de agosto del 2026.



**LUGAR:** Estacionamiento del Casino Campo Marte.



**UBICACIÓN:** Av. Paseo de la Reforma s/n Polanco Chapultepec, Miguel Hidalgo, 11560 Ciudad de México, CDMX.



**HORARIO:** 09:00 a.m. a 04:00 p.m.





## DATOS DEL EVENTO



**FECHA:** Domingo 09 de agosto de 2026.



**LUGAR SEDE:** Ciudad de México.



**LUGAR SALIDA Y META:** Sobre Av. Paseo de la Reforma, a la altura del Monumento Estela de Luz, ubicado en la calle Lieja 270 esq. Av. Paseo de la Reforma, Bosque de Chapultepec.



**DISTANCIAS Y HORARIOS DE SALIDA:**



**CARRERA 5 KM** ..... 6: 15 A.M.

**CARRERA 10 KM** ..... 6:35 A.M.

**SALIDA CAMINATA RECREATIVA 3 KM**  
(CORRE O CAMINA, SIMPLEMENTE  
PARTICIPA, NO ES COMPETITIVA). 6:45 A.M.

## **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, solo 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, 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.



## 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**.

CIUDAD DE MÉXICO  
**CORRE SIN TABÚES**  
 2026



# RUTA 5K





CIUDAD DE MÉXICO  
**CORRE SIN  
 TABÜES**  
 2026



# RUTA 10K



CIUDAD DE MÉXICO  
**CORRE SIN  
 TABÚES**  
 2026



# RUTA 3K





Vive la experiencia  
**asdeporte PLUS** en



Disfruta de  
**30 días GRATIS**  
al inscribirte a  
cualquier evento.

**Suscríbete  
y obtén  
estos  
beneficios:**



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!**



## PREMIACIÓN

Aproximadamente a las **08:30 hrs** iniciaremos nuestra ceremonia de premiación.

Se premiará de acuerdo con el **"Tiempo Oficial"** a los **3 ganadores absolutos, varonil y femenino**, de ambas distancias.

Recuerda que la categoría fue asignada de acuerdo a tu edad al día del evento. Por lo que es importante que puedas **comprobar tu edad antes de subir al podio**. (Te pedimos, por favor, llevar una identificación oficial con fotografía para comprobar).

Es indispensable **usar la playera de competidor para subir al podio de premiación**.



### TIEMPOS MÁXIMOS DE COMPETENCIA:

➤ **CARRERA 10 KM**

**1 hora y 30 minutos.**

➤ **CARRERA 5 KM**

**45 minutos.**

➤ **CAMINATA**

**35 minutos.**





## LUGARES DE ESTACIONAMIENTO Y CÓMO LLEGAR



### Estacionamientos públicos que no opera Asdeporte

Calles aledañas a la estela de luz.

**NOTA IMPORTANTE:** Circulación cerrada en avenida reforma a partir de las 5:00 a.m.

## TIPS PARA LA 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 número en tu playera del evento.





8. Aplica bloqueador solar y usa ropa adecuada al clima.
9. Haz un calentamiento suave (10-15 minutos antes de arrancar).
11. Visualiza tu carrera y relájate mentalmente.

## **TIPS PARA LA CARRERA**

### **DURANTE DE LA CARRERA:**

1. Mantén un ritmo constante (no salgas demasiado fuerte).
2. Toma agua cada abasto aunque no sientas sed.
3. Consume feles, fruta o snack.
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.





**CIUDAD DE MÉXICO**

**CORRE SIN  
TABÚES  
2026**



**¡GRACIAS!**

**CAMINATA** 

**CARRERA**  

