

MONTERREY

**CORRE SIN
TABÚES
2026**



**GUÍA DEL
ATLETA**



16 DE AGOSTO DE 2026

CAMINATA

3k

CARRERA

5k

10k



ENTREGA DE KITS



FECHA: Sábado 15 de agosto de 2026.



LUGAR: Cintermex, Vestíbulo del Magno Salón (Salón 306, 307 y 308).



UBICACIÓN: Av. Fundidora 501, Centro, 66410 Monterrey, N.L.



HORARIO: 11:00 a.m. a 4:00 p.m.



DATOS DEL EVENTO



FECHA: Domingo 16 de agosto de 2026.



LUGAR SEDE: San Nicolás de los Garza, Nuevo León.



LUGAR DE SALIDA Y META: Sobre la Av. Pedro de Alba, a la altura de la Facultad de Ingeniería Civil de la Universidad Autónoma de Nuevo León. Ubicada en Av. Pedro de Alba, Niños Héroes, Ciudad Universitaria, 66455 San Nicolás de los Garza, Nuevo León.

(<https://maps.app.goo.gl/VdKNPP7PQs6VYGJF7>).



ESTACIONAMIENTO: Entrada por el Acceso 1 que se encuentra sobre la Av. Universidad.

(<https://maps.app.goo.gl/NUQxxtMgP9t8VVVD8>) y la Salida deberá realizarse por el lado de la Av. Manuel Barragán, que correspondería al Acceso 10 (<https://maps.app.goo.gl/sGcBJt7Bg1UmXnDZ7>).



DISTANCIAS Y HORARIOS DE SALIDA:

SALIDA CAMINATA RECREATIVA 3 KM
(CORRE O CAMINA, SIMPLEMENTE
PARTICIPA, NO ES COMPETITIVA).

8:15 A.M.

CARRERA 5 KM

7:05 A.M.

CARRERA 10 KM

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**.

MONTERREY
CORRE SIN
TABÜES
2026



RUTA
3K



MONTERREY
CORRE SIN
TABÜES
2026



RUTA
5K



MONTERREY
CORRE SIN
TABÜES
2026



RUTA 10K





Cupo limitado a 1500 participantes.



TIEMPOS MÁXIMOS DE COMPETENCIA:



- **CARRERA 10 KM**
1 hora y 30 minutos.
- **CARRERA 5 KM**
45 minutos.
- **CAMINATA**
35 minutos.



Puedes llegar a la carrera por medio del autobús, metro o automóvil.



Automóvil: Estacionamiento gratuito disponible durante el evento.



Estacionamiento: Entrada por el Acceso 1 que se encuentra sobre la Av. Universidad.



(<https://maps.app.goo.gl/NUQxxtMgP9t8VVVD8>)

La Salida deberá realizarse por el lado de la Av. Manuel Barragán, que correspondería al Acceso 10.



(<https://maps.app.goo.gl/sGcBJt7Bg1UmXnDZ7>)

El cierre de la vialidad será a las 6:00hrs, pasada de este horario no será posible el acceso al estacionamiento.



Metro: Estación Universidad.



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).
10. 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 geles, 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.



Vive la experiencia
asdeporte PLUS en



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!**



MONTERREY

**CORRE SIN
TABÚES
2026**



¡GRACIAS!

CAMINATA 

CARRERA  

