

Barbie RUN 2026

— TEAM *B* BARBIE™ —

ENSENADA

GUÍA DEL ATLETA

3K · 5K · 10K

©2026 Mattel.

 asdeporte





ENTREGA DE KITS

FECHA:

Sábado 19 de septiembre

HORARIO:

De 9:00 a 16:00 horas

LUGAR:

Explanada de Playa Hermosa, Ensenada B.C.

MÓDULO DE ACLARACIONES

Si tienes algún problema o duda respecto a tu registro, acude al módulo de Aclaraciones donde personal de Tiempos y Resultados te atenderá.

PARA RECOGER TU PAQUETE

1. Cada atleta deberá presentar una identificación oficial y firmar PERSONALMENTE el formato de exoneración de responsabilidad. Podrás hacerlo de forma digital con el WEB Check-in desde la APP Asdeporte, obteniendo un CÓDIGO QR que deberás mostrar en el módulo de entrega de paquetes.
2. Pasa a la fila que te corresponda, según tu número de competidor. Entrega o muestra tu documentación y recibe tu kit de competidor.
3. Después de recoger tu paquete, pasa a la fila de entrega de playeras y solicita tu talla.



Barbie **RUN** 2026
— TEAM *B* BARBIE —
ENSENADA

EVENTO

FECHA:

20 de septiembre

SALIDA Y META:

Explanada de Playa Hermosa, Ensenada B.C.

HORARIOS DE ARRANQUE

- 7:00 a.m. - Carrera 10 km
- 7:15 a.m. - Carrera y caminata 5 km
- 7:50 a.m. - Caminata 3 km

©2026 Mattel.

 asdeporte





NOTAS IMPORTANTES

EL COMPETIDOR
QUE NO RECOJA SU PAQUETE
EN EL LUGAR, DÍA Y HORARIO INDICADO
PERDERÁ TODO DERECHO
DERIVADO DE SU INSCRIPCIÓN.

ES IMPORTANTE QUE SEPAS QUE
NO SE ENTREGARÁN NÚMEROS
QUE NO SEAN TUYOS

©2026 Mattel.

 asdeporte





Descarga la app de Innovasport.
Y lleva tu compra al siguiente nivel.



GUÍA DE PREPARACIÓN ▶ Para llegar listo a



TIPS DE ENTRENAMIENTO

Un calentamiento dinámico de pocos minutos ayuda a preparar músculos y articulaciones para correr.

**balanceo de pierna - elevaciones de rodilla
desplantes caminando - movilidad de cadera**



TIPS DE NUTRICIÓN

El día anterior y la mañana del evento, elige alimentos que ya acostumbras comer y sabes que te caen bien.

Así evitas sorpresas justo cuando lo último que quieres es preocuparte por el estómago.



TIPS DE RELAJACIÓN

Después de preparar todo para la carrera, date un momento para desconectarte.

Nuestra recomendación:
Ver Barbie en el Cascanueces.



TIPS DE OUTFIT

Tres opciones para completar tu look, recomendados por INNOVASPORT:

TENIS NIKE PEGASUS

[COMPRAR AQUÍ](#)



PLAYERA NIKE SWIFT
BREATHE

[COMPRAR AQUÍ](#)



SHORT NIKE SWIFT

[COMPRAR AQUÍ](#)



ENCUÉNTRALOS EN



PARA VIVIR MEJOR
LA EXPERIENCIA DE LA CARRERA
NO TE PIERDAS LA PELÍCULA DE



asdeporte**plus**®

Vive la experiencia
asdeporte plus en



Disfruta de
30 días GRATIS
al inscribirte a
cualquier evento
operado por asdeporte.

Suscríbete y obtén
estos beneficios:



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 entrenamientos
solo para ti.

WDS
WILLIAMS DANCE STUDIOS

Entrena desde
donde quieras
que te encuentres



**¡Escanea y
suscríbete!**



Estos son algunos de los beneficios que podrás disfrutar.
Consulta todos los beneficios en
asdeporte.com/cuenta/beneficios



DÍA DEL EVENTO

▶ Escoge ropa cómoda para correr, tenis, playera del evento, short, gorra... Intenta no usar tenis nuevos.

▶ Coloca tu número al frente de la playera del evento, o en un porta números. Prueba que no te estorbe y que tenga perfecta visibilidad (no debes recortarlo o modificarlo) y verifica que el chip esté debidamente pegado a la parte posterior del número.



**SIN TU NUMERO NO TE DEJARÁN ENTRAR
NI A LOS CORRALES NI A LA RECUPERACIÓN**



▶ Recuerda que la vialidad estará cerrada desde las 6:30 am para que tomes tus precauciones.

▶ Podrás acceder al estacionamiento de Playa Hermosa.

©2026 Mattel.

 asdeporte





RECOMENDACIONES

CALENTAMIENTO:

Tendremos calentamiento a partir de las 6:45 am en el corral de pre arranque para 10k y otro calentamiento a las 7:05 para el 5k

GUARDARROPA:

Lo podrás encontrar en el ingreso a la zona de arranque. Te recomendamos no dejar artículos de valor ya que no nos hacemos responsables.

RECOMENDACIÓN:

Para evitar el uso de bolsas de plástico, te sugerimos usar el mismo morral que se te dará en la entrega de kits para guardar tus pertenencias.

©2026 Mattel.

 asdeporte





**Saca los pasos
de fantasía
para llegar
a la meta**

bbva.mx



Barbie RUN 2026
— TEAM B BARBIE —
ENSENADA

RUTA 3K



©2026 Mattel.

asdeporte



Barbie RUN 2026
— TEAM B BARBIE —
ENSENADA

RUTA 5K



©2026 Mattel.

asdeporte



Barbie RUN 2026

TEAM B BARBIE

ENSENADA

RUTA 10K



©2026 Mattel.

asdeporte





rebajas

2x1¹/₂

en calzado
sobre lo ya rebajado

*Recibe 50% de descuento al comprar un segundo par de calzado de igual o menor precio en selección especial. Se cobrará el de mayor valor. Vigencia del 1 al 30 de septiembre 2026. Aplican restricciones, consúltalas en el área de cajas.



LA PASTA NÚMERO UNO EN MÉXICO®



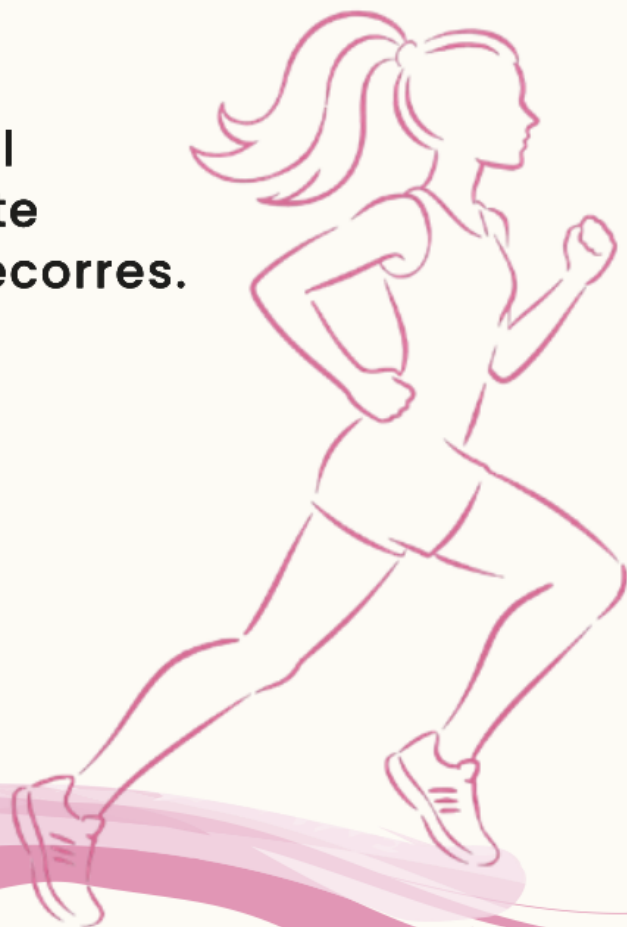
Corre con *fuerza*, 
nutre tus sueños.



La pasta es energía real
para tu cuerpo, tu mente
y cada kilómetro que recorres.

— ♥ —
¡Mucho éxito!

Disfruta el camino,
eres inspiración.



LA MODERNA®
TE ACOMPAÑA EN
la meta ♥



ENERGÍA
QUE TE IMPLUSA



CALIDAD
QUE TE NUTRE



PASIÓN
QUE TE MUEVE



PREPARA TU PASTA



CON ESTILO



INGREDIENTES:

- ▶ 500 gr. de rotini La Moderna edición San Valentín
- ▶ ½ tza. de zarzamoras
- ▶ 1 tza. de fresas
- ▶ ½ tza. de Manzana verde
- ▶ c/s de sal
- ▶ c/s de pimienta
- ▶ Crutones de Hierba Finas
- ▶ 250 gr. de jamón en cuadritos.
- ▶ 1 ½ tza. de yogurt natural
- ▶ 2 cdas. de miel
- ▶ 2 cdas. de jugo de limón
- ▶ 2 cdas. de aceite de oliva
- ▶ 2 tzas. de espinaca baby
- ▶ c/s de agua

PROCEDIMIENTO:

- ▶ Cocina la pasta en abundante agua hirviendo con sal hasta que esté al dente. Escúrrela, enjuágala con agua fría para frenar la cocción y reserva en un tazón espacioso.
- ▶ Mezcla en un tazón mediano el yogur natural con el jugo y la ralladura de los limones. Incorpora el aceite de oliva, la miel y una pizca de sal. Revuelve enérgicamente con un batidor de globo o tenedor hasta obtener una emulsión cremosa y homogénea.
- ▶ Coloca la pasta rotini fría en una ensaladera grande y añade cubos de jamón picados junto con la espinaca baby. Vierte el aderezo de yogur sobre estos ingredientes y mezcla de forma envolvente hasta que todo quede perfectamente cubierto. Agrega las fresas, zarzamoras y moras al final, incorporándolas con mucha suavidad para evitar que los frutos rojos se rompan o batan.

LISTA PARA PONERLE **COLOR** A TU PREPARACIÓN



META Y RECUPERACIÓN

ABASTOS EN RUTA:

Tendremos abastos en los Km 2.5 / 5.0 / 7.5

META Y RECUPERACIÓN:

Disfruta el momento de cruzar la meta y sonríe para la foto.
¡Te regalamos tu foto al llegar a la meta!
Entra en www.2digital.com.mx para descargarla

**SIGUE CAMINANDO PARA ENTRAR A LA ZONA
DE RECUPERACIÓN DONDE TE DAREMOS:
ISOTÓNICO, AGUA, FRUTA Y TU MEDALLA.**

©2026 Mattel.

 asdeporte





PREMIACIÓN

La premiación se hará a un costado de la zona de meta una vez terminada la competencia aproximadamente a las 9:00 am

Se premiará con trofeo a los 3 primeros lugares absolutos de cada rama, solo para las distancias de 5 y 10 km de acuerdo al **TIEMPO OFICIAL DE COMPETENCIA**.

El tiempo **OFICIAL** ("Tiempo balazo"). Para un corredor es el tiempo que transcurre a partir del momento del disparo de salida hasta el momento en que cruza la línea de meta. De acuerdo con el Reglamento de la "World Athletics" www.worldathletics.org que es el órgano rector del Atletismo en el mundo, el "**TIEMPO OFICIAL**" es el que se considera para designar y premiar los lugares de llegada en un evento atlético.

El Tiempo **CHIP** o tiempo **NETO**: Es el tiempo que transcurre desde el momento en que el corredor cruza la línea de salida hasta que cruza la línea de llegada. De acuerdo al Reglamento de la World Athletics www.worldathletics.org el **TIEMPO CHIP NO ES VÁLIDO PARA PREMIACIÓN OFICIAL** en ningún evento atlético.

¡GRACIAS POR SER PARTE DE BARBIE RUN!

BarbieTM RUN 2026

— TEAM *B* BARBIETM —

ENSENADA



BBVA



INOVASPORT

