



VERACRUZ

27/SEP/26

3K

5K

10K

**COMPARTIMOS
LO BUENO**



GUÍA DE ATLETA



Calle Comodoro Manuel Azueta, a un costado de la Residencia Naval.

27 de septiembre 2026

Te esperamos en compañía de tu familia y
amigos a pasar un gran fin de semana deportivo.

¡BIENVENIDO!

REGISTRO

Fecha:

Sábado 26 de septiembre del 2026.

Horario:

De 9:00 a 17:00 hrs

Lugar:

WTC de Veracruz, Salón Úlua 3

Ubicación:

Bv. Adolfo Ruíz Cortines 3497, Col, Ylang Ylang, 94298 Boca del Río, Ver.

PASOS PARA RECOGER TU KIT

1. 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, recuerda también llevar una identificación oficial vigente con fotografía.
2. Localiza en los módulos de entrega de números la distancia en la que vas a participar y presenta tu documentación.
3. Ve al módulo de playeras que te corresponda y recoge tu playera (las tallas están sujetas a disponibilidad)

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

NOTA: Todo participante inscrito cede al Comité Organizador el derecho de utilizar su nombre e imagen en cualquier promoción con motivo del evento.

¡ARRANQUES DE COMPETENCIA!

27 de septiembre 2025

- 6:30 ---- 5K
- 6:45 ---- 10K
- 7:45 ---- 3K

Salida y meta:

Calle Comodoro Manuel Azueta, a
un costado de la Residencia Naval

MODALIDADES

CARRERAS 5 Y 10 K
CAMINATA 3K

IMPORTANTE

**NO HAY CAMBIOS DE SEDE
NI CAMBIO DE NOMBRE**

Calle Comodoro Manuel Azueta, a un costado de la Residencia Naval.

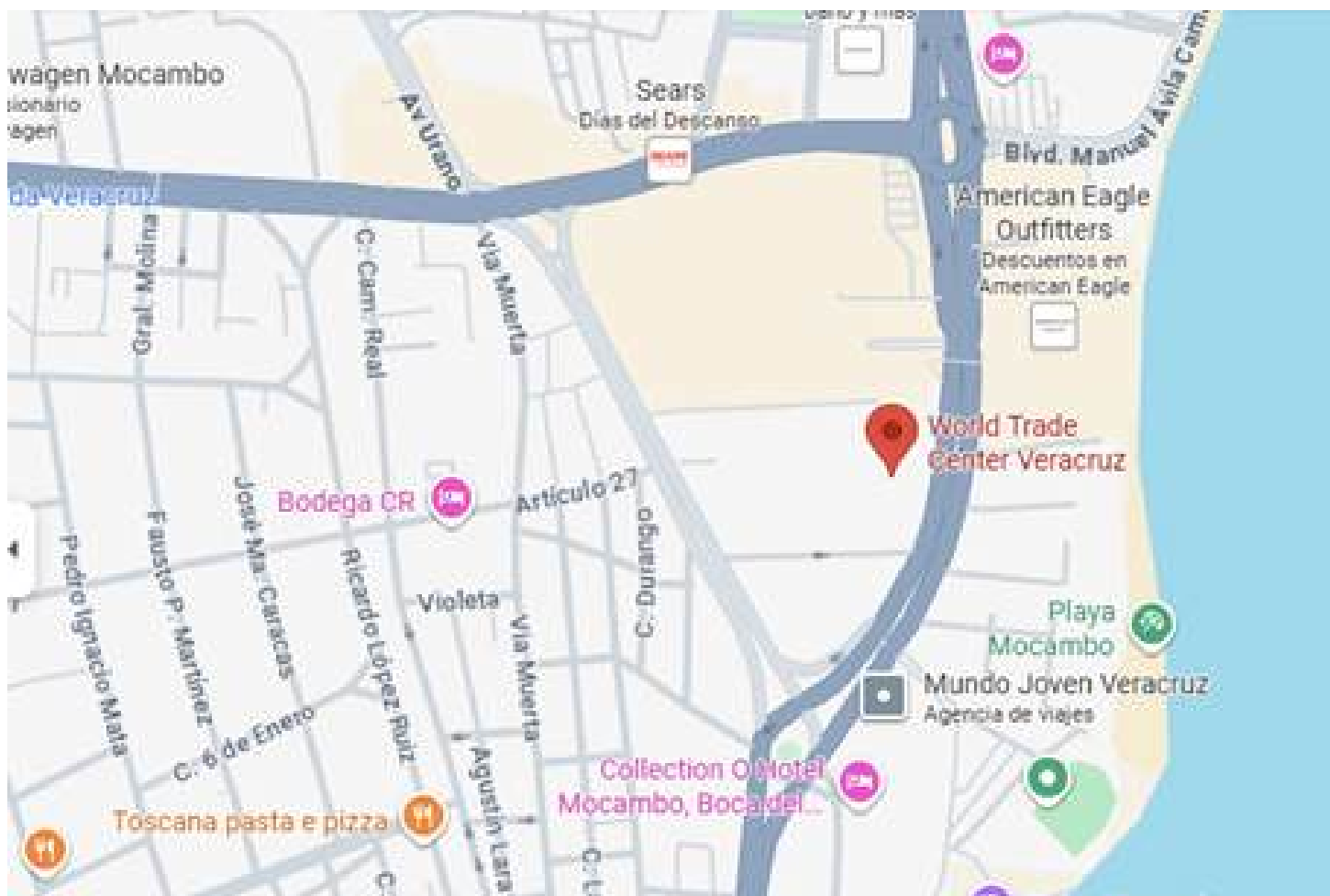
27 de septiembre 2026

¿CÓMO LLEGAR AL REGISTRO?

Paradas de autobús cercanas al WTC en Veracruz

- Boulevard Miguel Alemán, 32, 2min a pie
- Boulevard Miguel Alemán, 78, 3min a pie
- Boulevard Adolfo Ruiz Cortines, 3403, 3min a pie
- Pez Vela, 14, 4 minutos a pie
- Las Américas Veracruz, 4 minutos a pie

O bien puedes llegar en tu auto particular y quedarte en el estacionamiento del WTC. El cobro y operación del mismo están a cargo del WTC en Veracruz, asdeporte se deslinda de cualquier responsabilidad



Calle Comodoro Manuel Azueta, a un costado de la Residencia Naval.

27 de septiembre 2026

BENEFICIOS DEL PARTICIPANTE PARA CARRERA DE 5 Y 10 KM:

- Playera de competidor: Te recordamos que NO hay cambio de talla
- Morral con producto de la familia Bimbo
- Número de corredor con CHIP para el cronometraje de tiempos y resultados.
- Medalla de finalista (para quienes terminen completa su distancia).
- Toalla Finisher
- Abastecimientos en ruta y meta
- Resultados oficiales en www.asdeporte.com y en la APP asdeporte
- Apoyo médico durante toda la carrera y en meta.

BENEFICIOS DEL PARTICIPANTE PARA CAMINATA DE 3 KM

- Playera de algodón: Te recordamos que NO hay cambio de talla
- Morral con producto de la familia Bimbo
- Número de corredor (sin CHIP ni resultados)
- Medalla de finalista (para quienes terminen completa su distancia).
- Toalla Finisher
- Abastecimientos en ruta y meta
- Apoyo médico durante toda la carrera y en meta.

IMPORTANTE SOBRE LAS TALLAS DE PLAYERAS:

******Las tallas de las playeras conmemorativas de competidor y las playeras de algodón están limitadas a una cantidad específica, por lo que el Comité Organizador podrá ofrecer a los competidores una talla distinta a la elegida al momento de inscribirse, en caso de que se haya agotado la talla requerida, sin que esto represente un incumplimiento por parte de asdeporte o Bimbo.

Calle Comodoro Manuel Azueta, a un costado de la Residencia Naval.

27 de septiembre 2026

MÓDULO DE ACLARACIONES

Si tienes algún problema o duda respecto a tu registro, acude a él, donde el personal de **Tiempos y Resultados** podrá ayudarte.

NOTAS IMPORTANTES

El competidor que no recoja su paquete en el lugar, día y horario indicado **PERDERÁ TODO DERECHO DERIVADO DE SU INSCRIPCIÓN.**

****ESTÁ PROHIBIDO RECOGER PAQUETES QUE NO SEAN TUYOS.**



TIEMPOS Y RESULTADOS

Líder en Tiempos y Resultados, utiliza lo último en tecnología para el cronometraje de tiempos parciales y totales.

www.tyr.com.mx



Calle Comodoro Manuel Azueta, a un costado de la Residencia Naval.

27 de septiembre 2026

EVENTO

Fecha:

Domingo 27 de septiembre de 2026

Salida y meta:

Calle Comodoro Manuel Azueta, a un costado de la Residencia Naval

<https://maps.app.goo.gl/S3U6q3Vu2YV35ZCo8>

Horarios de arranque

- 6:30 ---- 5K
- 6:45 ---- 10K
- 7:45 ---- 3K

Tiempo límite de arranque

- 5km- tendrán hasta las **6:40**, después ya no se les permitirá arrancar.
- 10km - tendrán hasta las **6:55**, después ya no se les permitirá arrancar.
- 3km- tendrán hasta las **8:00**, después ya no se les permitirá arrancar.

Horarios sujetos a cambios sin previo aviso

Tiempo límite para llegar a meta

- 10km- 1hr y 30 minutos
- 5km - 1 hr
- 3km- 45 minutos



COMPARTIMOS
LO BUENO

Calle Comodoro Manuel Azueta, a un costado de la Residencia Naval.

27 de septiembre 2026

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.



2Digital te tomará fotografías durante la carrera

Descarga gratis en

www.asdeporte.com

GUARDARROPA

Contaremos con servicio de guardarropa de 5:30 a 9:00 am, el cual podrás encontrar antes de entrar a tu corral de arranque.

Está prohibido dejar artículos de valor como celulares, carteras y llaves 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.

CALENTAMIENTO

Tendremos calentamiento a partir de las 6:10 am en el bloque de pre-arranque para 5K y otro calentamiento a las 6:25 am para el 10K.

Vive la experiencia
asdeporte PLUS en



Disfruta de
30 días GRATIS
al inscribirte a
cualquier evento.

**Suscríbete
y obtén
estos
beneficios:**



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



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

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.**



asdeporte**plus**

**¡Escanea y
suscríbete!**



Calle Comodoro Manuel Azueta, a un costado de la Residencia Naval.

27 de septiembre 2026

RUTA

10KM



Calle Comodoro Manuel Azueta, a un costado de la Residencia Naval.

27 de septiembre 2026

5KM



Calle Comodoro Manuel Azueta, a un costado de la Residencia Naval.

27 de septiembre 2026

3KM



ABASTOS EN RUTA

Habrás abastecimientos cada 2.5km en la ruta, en los cuales te darán agua e isotónico. También contamos con servicio médico sobre la ruta y en meta en caso de que lo requieras

***Hidrátate periódicamente, no sólo cuando tengas sed.**

Calle Comodoro Manuel Azueta, a un costado de la Residencia Naval.

27 de septiembre 2026

META Y ÁREA DE RECUPERACIÓN

Disfruta el momento de cruzar la meta y sonríe para la foto.

¡BIMBO te regala tu foto al llegar a la meta!

Entra en [www. 2digital.com](http://www.2digital.com) para descargarla

Después de cruzar la línea de meta sigue caminando para entrar a la Zona de recuperación donde te daremos: Electrolit, Agua, Fruta, tu medalla y toalla de finalista.

* Si te sientes mal, no dudes en solicitar ayuda al personal de la organización o servicio médico.

* Al cruzar la meta, continúa caminando para que tu corazón recupere su pulso normal y tus músculos no se estresen.

¡FELICIDADES POR TERMINAR LA COMPETENCIA!

PREMIACIÓN

La ceremonia de premiación se realizará al terminar el evento, aproximadamente a las 9:00 a.m.

Se premiará a los 3 primeros lugares como Ganadores Absolutos, en las distancias de 10 km, en ambas ramas varonil y femenil.

Además, se otorgarán trofeos a los 3 primeros lugares de cada Categoría, en las distancias de 5 y 10 km y en ambas ramas varonil y femenil.

La Caminata de 3 km es recreativa, por lo que no será premiada. Solo es acreedor a la medalla finisher siempre y cuando cruce la meta.

No habrá duplicidad de premiación en la Carrera de 10 km, esto es, los Ganadores Absolutos de los 10 km serán premiados como tales y, por lo tanto, quedarán fuera de la premiación en su categoría por edad.

No se dará trofeo o premio a los participantes que crucen la meta sobre o dentro de algún vehículo o instrumento con ruedas.

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.**

LA PLAYERA ES OBLIGATORIA PARA LA PREMIACION, ASI COMO PARA INGRESO HASTA DELANTE DE LOS CORRALES recomendamos que utilices la playera conmemorativa y seas parte de la marea que inundará el recorrido.



**¡GRACIAS
POR SER PARTE DE
BIMBO GLOBAL RACE!**



#11

**COMPARTIMOS
LO BUENO**