



**PUEBLA**

**27/SEP/26**

**3K**

**5K**

**10K**

**COMPARTIMOS  
LO BUENO**





# GUÍA DE ATLETA



Parque Sendela (La Estrella)

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 las 9:00 a.m. a las 17:00 p.m.

**Lugar:**

Parque Sendela (La Estrella)

**Ubicación:**

Calle Osa Mayor 2520, Reserva Territorial Atlixcáyotl, Centros Comerciales Desarrollo Atlixcáyotl, 72190 Heroica Puebla de Zaragoza, Puebla.

### REQUISITOS PARA RECOGER EL PAQUETE

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.

**NO SE ENTREGARÁN NÚMEROS EL DÍA DEL EVENTO.**

### ¡ARRANQUES DE COMPETENCIA!

**27 de septiembre 2026**

- 6:30 am – 5km
- 6:35 am – 10km
- 6:40 am- Caminata 3km

**Salida y meta:**

Parque Sendela (La Estrella)  
Calle Osa Mayor 2520, Reserva  
Territorial Atlixcáyotl, Centros  
Comerciales Desarrollo Atlixcáyotl,  
72190 Heroica Puebla de Zaragoza.

### MODALIDADES

**CARRERAS 5 Y 10 K  
CAMINATA 3K**

### IMPORTANTE

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

## ¿CÓMO LLEGAR AL REGISTRO?

- **Opción 1: RUTA Línea 1**

Toma la Línea 1 de RUTA en dirección a Tlaxcalancingo.

Baja en la zona de Angelópolis / Estrella de Puebla.

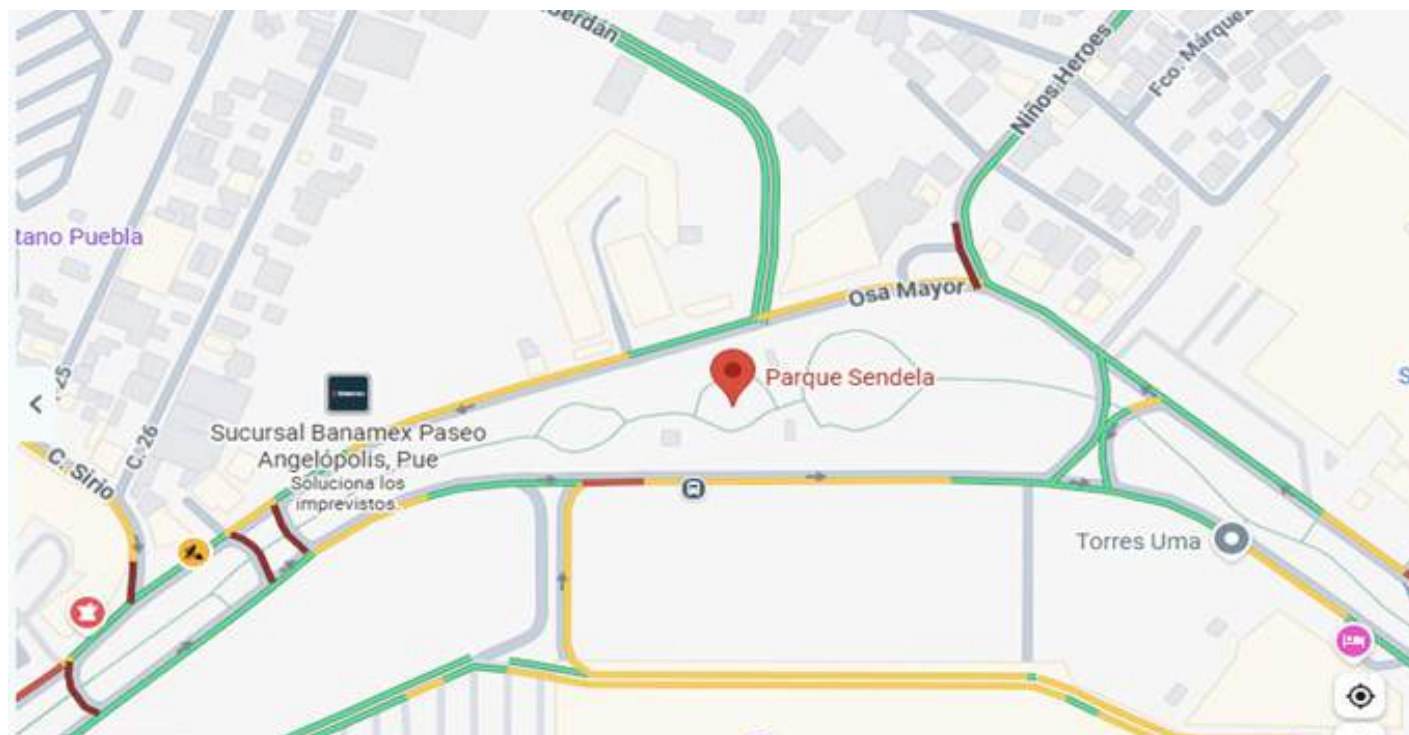
Desde ahí caminas aproximadamente 5-10 minutos hasta Sendela.

- **Opción 2: Autobús urbano**

También hay rutas que pasan por la zona de Sendela, entre ellas Cree Madero, Ruta Azteca, 14A, Nueva Angelópolis, 72A, 41 Troncal Angelópolis, 33, Alimentadora 6/6A y Ruta 45.

- **Opción 3: Turibús**

Si estás en el Centro Histórico, actualmente existe un recorrido de Turibús que conecta el Centro con Museo Internacional del Barroco y Parque Sendela.



## **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](http://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.

Parque Sendela (La Estrella)

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](http://www.tyr.com.mx)



Parque Sendela (La Estrella)

27 de septiembre 2026

## EVENTO

**Fecha:**

27 de septiembre

**Salida y meta:**

Parque Sendela (La Estrella)

Calle Osa Mayor 2520, Reserva Territorial Atlixcáyotl, Centros Comerciales

Desarrollo Atlixcáyotl, 72190 Heroica Puebla de Zaragoza, Puebla.

## Horarios de arranque

- 6:30 am – 5km
- 6:35 am – 10km
- 6:40 am- Caminata 3km

## Tiempo límite para llegar a meta

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



Parque Sendela (La Estrella)

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](http://www.asdeporte.com)**

## GUARDARROPA

El servicio de guardarropa abre de 5:30 – 8:00 y estará ubicado a un costado del arco 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 6:20 am en el bloque de pre-arranque para ambas distancias.

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\***



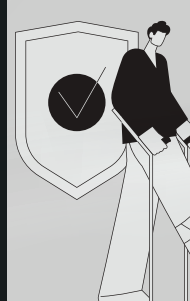
**Recoge tu kit sin filas o el mismo día de la competencia y en módulo exclusivo.**

**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!**



## RUTA



**5k**





## ABASTOS EN RUTA

Nota: Recuerda que habrá abastecimientos cada 2.5km. También contamos con servicio médico sobre la ruta y en meta en caso de que lo requieras.

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

## 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](http://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](http://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**