



SÉ UN **ECO** **RUNN** **ER**

**¡Bienvenido a la
Carrera HSBC Seguros!**

A continuación tendrás toda la información y
recomendaciones para disfrutar tu participación.



RECOMENDACIONES

Con el fin de que disfrutes al máximo esta competencia queremos darte algunos “tips” que te pueden ayudar:

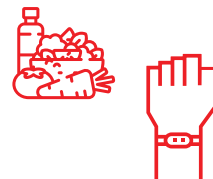
DÍA PREVIO DE LA COMPETENCIA SÁBADO 28 DE SEPTIEMBRE

- Escoge ropa cómoda para correr (Tenis, short, etc.), procura no usar algo nuevo
- En tu alimentación, aumenta el porcentaje de carbohidratos e **HIDRÁTATE MUY BIEN**, no experimentes con alimentos a los que no estés acostumbrado
- Descansa y procura dormir bien la noche anterior al evento



DÍA DE LA COMPETENCIA DOMINGO 29 DE SEPTIEMBRE

- Desayuna algo ligero (Café, pan, fruta, cereal) los lácteos no son recomendables
- Ve al baño antes de salir de tu casa
- No olvides portar el brazaletes que se te proporcionó ya que será necesario para poder ingresar al bloque de pre arranque que te corresponda





- Coloca tu número al frente de la playera oficial para probar que no te estorbe y se vea bien (está prohibido que lo recortes o modifiques)
- **Por tu SEGURIDAD, en caso de una emergencia, es OBLIGATORIO que llenes toda la información solicitada en la parte posterior de tu número de corredor**
- Es importante que antes de comenzar la carrera realices ejercicios de calentamiento, antes del arranque tendremos unos minutos destinados para realizar estos ejercicios
- Los atletas tendrán que estar dentro de los bloques de salida 20 minutos antes del arranque
- **No se permitirá el acceso a los bloques de salida a los corredores que no tengan colocado su número de corredor**
- **Así mismo te informamos que por seguridad está PROHIBIDO correr con perros y/o carriolas**



ARRIBO

Llega 1 hora antes del arranque de tu bloque, para que puedas encontrar el guardarropa, los baños y a tus amigos.

Te sugerimos llegar en bici, transporte público o compartir auto, tu ayuda es muy importante para que nuestra carrera siga siendo sustentable. Para guardar tu bici, ubica el corral a un costado de la carpa del guardarropa. Puedes utilizar el Metrobús (estación Gandhi) para llegar a la carrera y el Metro (estación Chapultepec) para la caminata (3K).

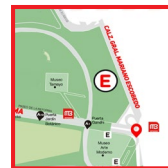
Horario de Servicio del Metrobús: domingos de 05:00 a 24:00 hrs.

Horario de Servicio del Metro: domingos de 07:00 a 24:00 hrs.





Si utilizas el auto, te sugerimos estacionarte en calles aledañas, estacionamiento del Deportivo Chapultepec Calzada Gral. Mariano Escobedo 665, Primera Sección del Bosque de Chapultepec o en Polanco y caminar hacia la entrada de la 1ª Sección del Bosque de Chapultepec. Toma tus precauciones, la vialidad estará cerrada a partir de las 6:00 a.m. y recuerda que el último domingo del mes en la CDMX se realiza el ciclotón por lo que la vialidad continuará cerrada una vez terminado el evento.



GUARDARROPA

- A un costado de los bloques de salida estará ubicada la carpa de guardarropa en la cual podrás dejar tu ropa y llaves (ningún artículo de valor)
- El Comité Organizador no se responsabiliza por extravío de celulares, cámaras, iPod, llaves de vehículo, dinero etc.
- Horario de 6:00 am a 10:00 am



HORARIOS DE ARRANQUE

La salida se llevará a cabo enfrente del Museo de Sitio en la Primera sección del Bosque de Chapultepec, a un costado del Monumento a la Patria

7:00 a.m. 10K
7:10 a.m. 5K
8:30 a.m. 3K (caminata)





RECORRIDO
10K





RECORRIDO

5K





RECORRIDO

3K





ABASTECIMIENTO

- En el Km. **2.5, 5, 7.5** y meta encontrarás abastecimiento en donde recibirás agua, bebida isotónica y asistencia personal de apoyo
- Hidrátate periódicamente, no sólo cuando tengas sed
- Si te sientes mal no dudes en solicitar ayuda al personal de organización
- Al cruzar la meta continúa caminando para que tu corazón recupere su pulso normal y tus músculos no se estresen



SERVICIO MÉDICO

En el circuito de Carreras de Emoción Deportiva nos preocupamos por tu seguridad, si en cualquier momento de tu recorrido te sientes mal, detente de inmediato y no dudes en pedir ayuda, contaremos con servicio médico y ambulancia en la salida y meta, 1 puesto de servicio médico a lo largo de la ruta, 1 ambulancia en la retaguardia de la carrera y 1 puesto médico al término de la recuperación.



META

Al llegar a la meta, disfruta el momento **¡Lo lograste!**

Recuerda que hay cámaras tomándote la foto de llegada, **sonríe y levanta los brazos.**





CHEQUEO DE TIEMPOS OFICIALES

- Habrá chequeo de tiempos con tu chip en la salida, en el Km 5 y en la meta
- Los competidores que no cuenten con registro de tiempo en cada punto de chequeo serán descalificados



ÁREA DE RECUPERACIÓN:

- **ABASTECIMIENTO EN META:** Al seguir caminando habrá una zona donde recibirás agua, Isotónico y fruta
- **ENTREGA DE MEDALLA:** Después de la recuperación recibirás tu medalla conmemorativa **¡Felicidades!**



Los resultados oficiales se publicarán en la página www.emociondeportiva.com el mismo domingo a partir de las 17:00 hrs donde podrás imprimir tu certificado de tiempo y foto de la llegada.



PREMIACIÓN

Se llevará a cabo al finalizar la competencia, quedando el pódium de ganadores junto al puente de meta.





PÚBLICO

Al llegar al evento deportivo habrá señalamientos y personal de la organización indicándote hacia donde tienes que dirigirte, es importante que sigas estas sugerencias para no entorpecer los flujos de competidores, sobretodo en puntos de cruce.



CARRERA SUSTENTABLE

La Carrera HSBC Seguros 2019 a favor del Bosque de Chapultepec 2019 continúa siendo un evento sustentable y para ello necesitamos de tu ayuda.

- El día de la carrera encontrarás todo lo necesario para hidratarte y divertirte, intenta no traer más productos que generen residuos al evento
- Habrá contenedores especiales de separación de residuos. Utilízalos y sigue las indicaciones para disponer tus residuos en el contenedor adecuado
- En las zonas de hidratación también habrá personas con bolsas para que puedas desechar tus residuos. Para evitar la contaminación de suelos, por favor sigue las indicaciones





AGRADECIMIENTOS

Pro Bosque de Chapultepec
Delegación Miguel Hidalgo
Bosque de Chapultepec
Indeporte
Emoción Deportiva

Exoneración de responsabilidad legal: Admito que al participar en la Carrera HSBC Seguros 2019, conozco las bases de esta convocatoria y que los datos que proporcione son verdaderos, si estos fueran falsos al momento de inscribirme, pierdo los beneficios que otorga el organizador y patrocinador. Soy el único responsable de mi salud y de cualquier accidente o deficiencia que pudiera causar a mi integridad física, incluso la muerte, por esta razón libero de cualquier responsabilidad al comité organizador, autoridades deportivas y prestadores de servicios de cualquier daño que sufra. Reconozco y acepto que los mencionados no son responsables de la custodia de mis pertenencias, a menos que se depositen en el guardarropa. Autorizo al comité organizador para utilizar mi imagen, mi voz y beneficios de patrocinadores. Estoy consciente de que para participar en la carrera estoy preparado físicamente para el esfuerzo que voy a realizar.

