

5^{ta} carrera Un Kilo de Ayuda

Creando espacio para el Desarrollo infantil

Presentada por:

Fundación GENTERA®

Pasaporte de información



iUN KILO DE AYUDA TE DA LA BIENVENIDA A ESTE EVENTO!

Deseamos que tu participación sea placentera y que disfrutes del evento de principio a fin, por tal motivo queremos hacerte algunas recomendaciones.

DÍA PREVIO A LA CARRERA:

- Aumenta el consumo de carbohidratos en tu comida y/o cena.
- Descansa y duerme lo necesario.
- Selecciona ropa cómoda (tenis, playeras, shorts, etc).
- El uso de calzado nuevo no es recomendable.
- El número va al frente de la playera, prueba que no te estorbe y que esté siempre visible -es motivo de descalificación si lo cortas, modificas o lo colocas en la parte de la espalda-.
- Prepara tu ropa, número, chip, y lo que vas a llevar a la carrera desde la noche anterior, para las prisas o nervios innecesarios el día de la carrera.

DÍA DE LA CARRERA

- Es muy importante que realices antes de iniciar la carrera, ejercicios de calentamiento para que tu cuerpo esté listo ante el esfuerzo que vas a realizar.
- Desayuna algo ligero (café, pan, fruta, una barra energética), no se recomiendan los lácteos
- Trata de ir al baño antes de salir de tu casa.
- Es muy importante que realices calentamiento de articulaciones partiendo de la parte inferior del cuerpo hasta llegar a la parte superior; gira de 12 a 15 veces todas las articulaciones del cuerpo (tobillos, rodillas, cadera, hombros, brazos, muñecas, cuello) y si puedes, trota suave 10 minutos antes del inicio de la carrera.
- HIDRÁTATE muy bien, no experimentes con alimentos o bebidas a las cuales no estés acostumbrado.

LLEGADA

- Llega al menos 1 hora antes del arranque, de este modo tendrás tiempo suficiente para calentar, ir al guardarropa y/o baño y entrar a la zona de arranque.
- El guardarropa estará a un costado de la zona de salida, para que entregues ahí tu ropa (te sugerimos NO dejar nada de valor en el guardarropa).

ESTACIONAMIENTO

- Si llegas en automóvil, te sugerimos dejar tus pertenencias en él.
- Sugerimos estacionarte en: zona Polanco, hoteles y calle Tres Picos que está a 10 minutos caminando.
- Si llegas en Metro, la estación más cercana es metro Auditorio.
- El punto de reunión -Meta- es en la Fuente de Nezahualcóyotl, 1^a Sección del Bosque de Chapultepec. La entrada es por el acceso A6 chivatito cerca de guardias presidenciales.
- En ambas opciones considera que tendrás que caminar alrededor de 10 minutos para poder llegar a la zona de la carrera.
- Total Running y el Comité Organizador de la Carrera no se hacen responsables de la seguridad de los autos.

ZONA DE ARRANQUE Y CALENTAMIENTO

- Es necesario que llegues antes de las 6:00 am para que tengas oportunidad de llegar con tiempo a la hora de salida.
- La zona de arranque es en la Fuente de Nezahualcóyotl, 1^a Sección del Bosque de Chapultepec. Podrás calentar a un costado de los bloques de salida hasta 15 minutos antes de la hora de arranque que será a las 7:00 AM.
- No podrás estar delante de la línea de salida ni ingresar si no traes el número de competidor.
- El ingreso a los corrales será aproximadamente a las 6:45 am.

META Y ZONA DE RECUPERACIÓN

- Si te sientes mal, o presentaras algún síntoma como dolor de cabeza, náusea, mareo o vista nublada, no dudes en solicitar apoyo al personal organizador; lo más importante es que dejes de correr, pero NO te detengas, continúa caminando.
- Al cruzar la meta continúa caminando para que tu corazón recupere su latido normal y tus músculos no se relajen. Más adelante se te entregará tu paquete de recuperación y tu medalla conmemorativa de participación.

RESULTADOS OFICIALES

Se publicarán el día lunes 11 de Noviembre a las 10:00 AM en www.totalrunning.com, en donde también podrás ver e imprimir tu fotografía sin costo.

PREMIACIÓN

Se llevará a cabo al finalizar la competencia alrededor de las 8:00 am.

PÚBLICO

Si vienes acompañado de familiares y/o amigos que no están inscritos, podrán verte a lo largo del a ruta o si lo prefieren, podrán esperarte a un costado del arco de salida y meta.

CARRERA DE NIÑOS

Si registraste algún infante para la carrera infantil podrás dejarlo a partir de las 8:30 hrs y se te pondrá una pegote igual a la del menor con el que podrás recogerlo al finalizar la carrera infantil.

iAgradecemos tu participación y te deseamos la mejor de las suertes!

Agradecemos el apoyo del Bosque de Chapultepec para la realización de este evento cuida el Bosque es tuyo no tires basura, pisa fuera de las zonas verdes.



*Abierto desde las 6 am. CUPO LIMITADO.



#CorramosPorLaNiñez