



Dolo-Neurobión



GUÍA DE CORREDOR



CARRERA DEL DÍA DEL PADRE 21K DOLO-NEUROBIÓN 2024

ENTREGA DE KITS:


La entrega del **número oficial**, chip y paquete de corredor, se realizará en el **Estacionamiento del Bosque de Tlalpan** ubicado en **Camino Sta. Teresa S / N, Parques del Pedregal, Tlalpan, 14010 Ciudad de México, CDMX** en los siguientes horarios:

Viernes
14 de junio

de 9:00 A.M a 5:00 P.M.

Sábado
15 de junio

de 8:00 A.M a 2:00 P.M.

 Sugerimos estacionar su vehículo en Perisur, Plaza Cuicuilco o de ser posible llegar en bicicleta o transporte público, contaremos con estacionamiento para bicicletas con personal de seguridad.

DÍA DE LA CARRERA:

- Elige ropa y calzado con los que estés acostumbrado(a) a correr (tenis, playera, short, licras, etc.), de preferencia no usar ropa, zapatos y/o accesorios nuevos.
- El número de corredor se coloca al frente de la playera con la que corras, verifica que no te estorbe y que éste sea visible, ya que es motivo de descalificación si lo recortas, modificas o si lo colocas en la espalda.
- Si lo acostumbras, desayuna algo ligero (café, pan, fruta, cereal). Sólo consume aquellos alimentos con los que tu cuerpo esté familiarizado.
- Si puedes, ve al baño antes de salir de tu casa.
- No olvides usar el brazalete de color que se te entregó en la entrega de kits para poder ingresar al bloque que te corresponde de acuerdo al color de tu brazalete. Esta prohibido ingresar a un bloque más adelante del que se te asignó.

 **Importante:** Los bloques de salida estarán abiertos desde las 5:20 am.

PRESENTADO POR
RUN

NOTA: La solicitud de la talla de playera es para fines estadísticos, **no se garantiza la talla de la misma.**

ARRIBO:

Te recomendamos **llegar antes de las 5:00 am**, de esta manera tendrás tiempo para estacionarte, encontrar el guardarropa, los baños, a tus amigos y calentar y entrar a la zona de arranque sin prisas. **Por favor sigue las indicaciones del comité organizador.**

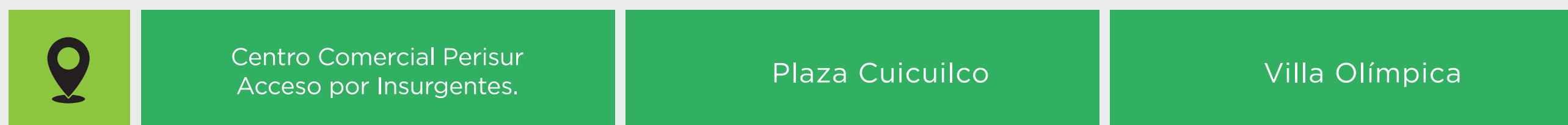
Para lograr una mejor experiencia para todos los participantes, es necesario **respetar tu bloque y tu horario de salida.**

Si llegas en Metrobús te deberás bajar en la estación **Villa Olímpica** o **Perisur** y caminar hacia el paso a desnivel de Zacatépetl.

Muy importante: Lateral y carriles centrales de Periférico rumbo norte - sur estarán completamente cerrados desde San Jerónimo a partir de las 4:00 am. Sugerimos llegar por Av Insurgentes.

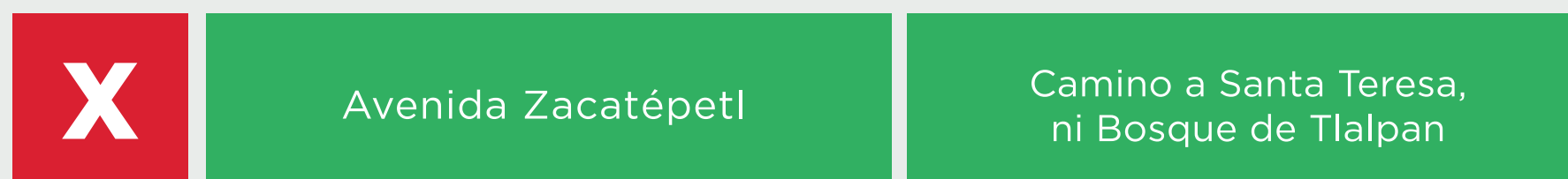
ESTACIONAMIENTO:

Los estacionamientos más cercanos al evento son:



***El costo del estacionamiento correrá por cuenta del corredor.

NO intentes estacionar tu vehículo en:



- Habrá un operativo de grúas de tránsito retirando los vehículos para evitar bloqueos a la ruta, problemas de vialidad y molestias a los vecinos.
- Si gustas llegar en bicicleta a la carrera habrá un Guarda-Bikes en dónde podrás dejar tu bicicleta segura mientras corres, y es completamente gratuito, esta zona de resguardo de bicicletas se encontrará sobre la calle de Alborada a un costado del Guardarropa.
- Para evitar prisas y estrés sugerimos te hospedes en el Hotel Radisson que esta practicamente frente a la línea de salida.



GUARDARROPA:

Si llegas en tu **automóvil** deja ahí tus pants, chamarra y objetos personales.

Sobre la **Calle de Alborada** habrá un lugar para que dejes tu ropa. Lleva a la carrera la bolsa en la cual se te entregó tu número de corredor para usar la misma en el **Guardarropa**. Al final de la carrera podrás recogerla con el comprobante adjunto que se te entregó en el mismo lugar donde lo dejaste.

No se recibirán mochilas que excedan los 15 kilos.

Horario de servicio de 4:30 AM a 9:30 AM.

*****El Comité Organizador no se responsabiliza del extravío de celulares, dinero, tarjetas, identificaciones o cualquier objeto de valor.*

ZONA DE PRE ARRANQUE - CALENTAMIENTO:

Podrás calentar en la lateral de Periférico hasta las 5:40 am, después de esa hora tendrás que estar listo(a) y dentro del bloque que te corresponde de acuerdo al número y color de tu número de corredor.

Es **obligatorio que portes TU NÚMERO de corredor** que te proporcionó el comité organizador, para entrar a la zona de arranque que te corresponda.

HORARIO DE ARRANQUE:

El arranque para todos los corredores de las ramas varonil y femenil será en el siguiente orden:

Corredores que quieran arrancar en el Bloque AZUL (Bloque 1) deberán de presentar en el Módulo con ese nombre (Brazaletes Bloque 1) comprobante de tiempo de algún medio maratón que hayan corrido de junio 2023 a la fecha en el cual hayan realizado un tiempo igual o menor a 1:30 hrs sin importar el género.



BLOQUE	TIEMPO ESTIMADO	HORARIO DE SALIDA
ELITE	ELITE	6:00 A.M.
BLOQUE AZUL	1:10 A 1:30	6:00 A.M.
BLOQUE ROJO	1:31 A 1:40	6:05 A.M.
BLOQUE VERDE	1:41 A 1:50	6:10 A.M.
BLOQUE AMARILLO	1:51 A 2:00	6:15 A.M.
BLOQUE NEGRO	2:00 A 3:00	6:20 A.M.

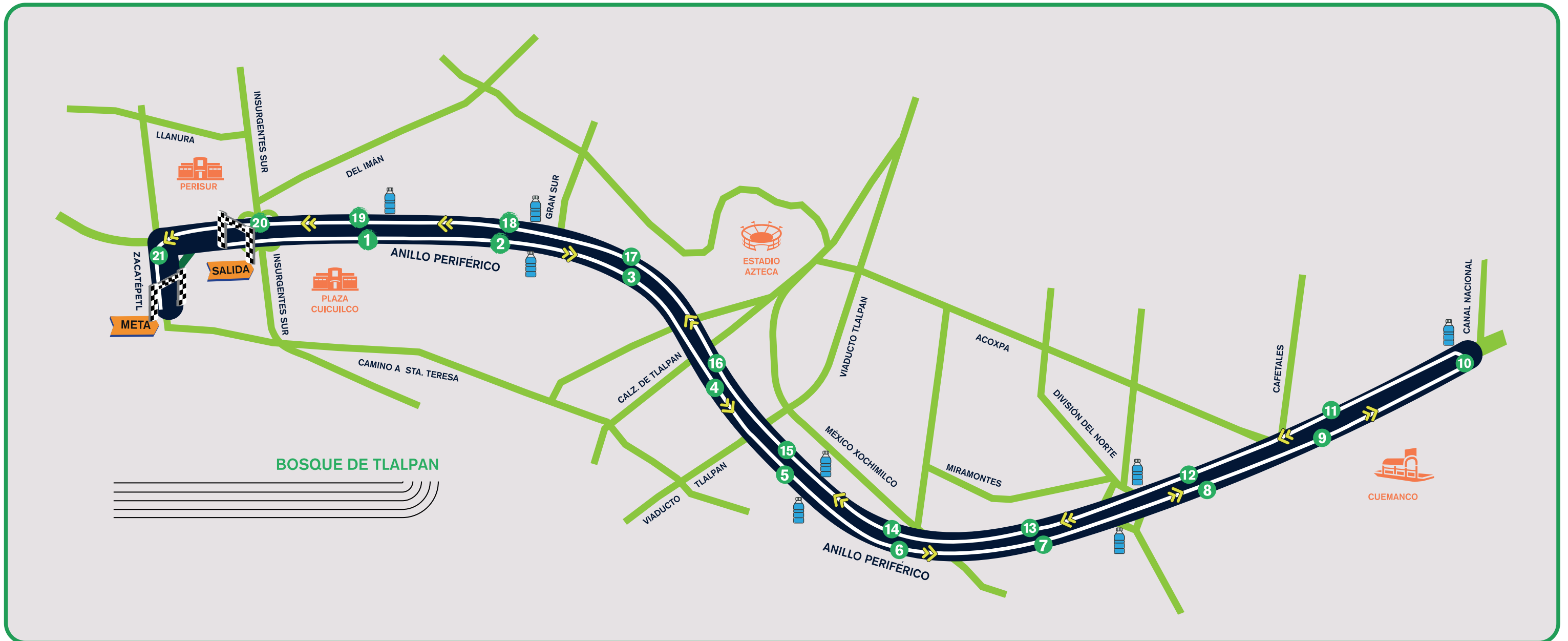
Corredores Elites deberán de solicitar su acceso al Bloque Elite en el Modulo de Corredores Elite demostrando haber realizado tiempos en medio maratón iguales o inferiores a 1:20 hrs.



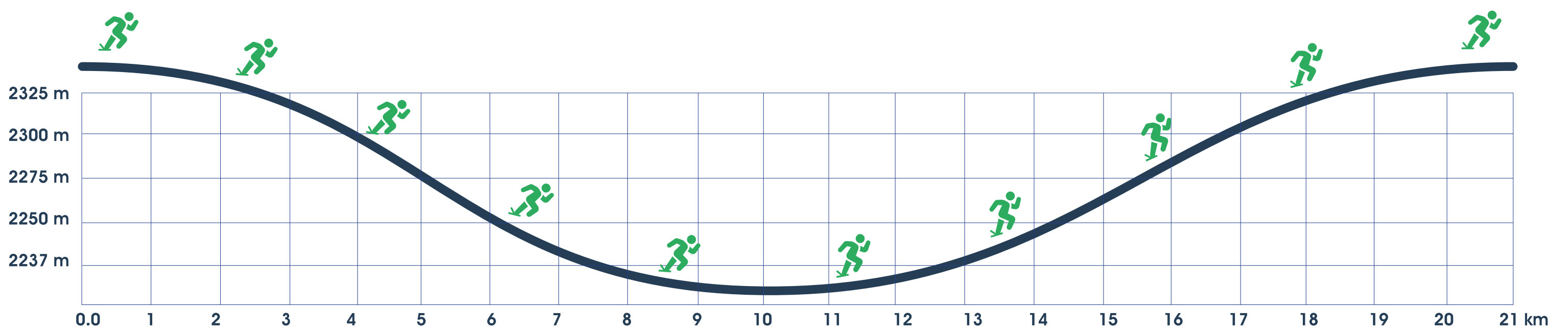
Importante: Los bloques de salida estarán abiertos desde las 5:30 am, para que puedas ingresar y ubicarte correctamente.



RUTA:



ALTIMETRÍA:



PUESTOS DE ABASTECIMIENTO:

Cada **2.5 kms** recibirás agua, y cada **5 kms** bebida isotónica y asistencia de personal voluntario. **Hidrátate periódicamente, no solo cuando tengas sed.**

COLOCACIÓN DE SANITARIOS:

Encontrarás **sanitarios en ruta** en los **kilómetros 2, 5 y 15.**



RUNNER TRACKING:

Sigue a tus familiares y amigos en vivo mientras corren **con nuestra aplicación de Runner Tracking**. Busca y descarga en tu celular la **App TRACX - The Event App**, busca el Evento **Carrera Día del Padre Dolo-Neurobión 2024**, y **sigue ahí a tus familiares y amigos mientras corren**.

RESULTADOS:

EXTRAOFICIALES:

Podrás ver **tu lugar de llegada** y fotografía al momento de cruzar la línea de meta y **a partir de las 18:00 horas del domingo 16 de junio** en www.fhinix.com y/o www.carreradiadelpadre.com

PREMIACIÓN:

La Premiación de **Ganadores Absolutos** y por **categoría** se llevará a cabo en presencia de las autoridades correspondientes, el mismo día de la carrera al tener los **resultados avalados por los jueces** a un costado del Puente de Meta.

MISA DEL CORREDOR:

Invitamos a todos los corredores a acompañarnos a la **Misa del Corredor** que se llevará a cabo el mismo **domingo a las 4:30 horas** en la **Iglesia de la Esperanza**, ubicada sobre Zacatépetl, esquina con Periférico.

AGRADECIMIENTOS:

- Gobierno de la Ciudad de México
- Secretaría de Gobierno de la Ciudad de México
- Instituto del Deporte de la Ciudad de México
- Secretaría de Seguridad Ciudadana
- Secretaría del Medio Ambiente de la Ciudad de México
- Comisión de Recursos Naturales
- Alcaldía Tlalpan
- Alcaldía Coyoacán
- Alcaldía Xochimilco
- Administración del Bosque Tlalpan
- Patrocinadores Oficiales
- A todos los involucrados en la organización de este evento
- A todos los vecinos de la zona

Y EN GENERAL A TODOS AQUELLOS QUE AÑO TRAS AÑO HAN HECHO POSIBLE LA REALIZACIÓN DE ESTE GRAN EVENTO.

NOS VEMOS EN LA META