

## GUÍA DEL COMPETIDOR



### I DÍA DE LA CARRERA:

- Elige ropa y calzado con los que estés acostumbrado(a) a correr (tenis, playera, short, licras, etc.), no es recomendable usar ropa, zapatos y/o accesorios nuevos y mucho menos en climas húmedos y de temperaturas altas.

- El número de corredor se coloca al frente de la playera, verifica que no te estorbe y que éste sea visible, ya que es motivo de descalificación si lo recortas o modificas. No ponerse el número en shorts o en cinturones ya que se pone en riesgo la lectura del chip en los tapetes de cronometraje.
- Si lo acostumbras, desayuna algo ligero (café, pan, fruta, cereal). Sólo consume aquellos alimentos con los que tu cuerpo esté familiarizado. Si vas a correr 21k trata, si estas acostumbrado, de desayunar algo de carbohidrato.
- Ve al baño antes de salir de tu casa u hotel.

**Importante: Los bloques de salida estarán abiertos aproximadamente 20 minutos antes de cada disparo de salida. Escucha atentamente las indicaciones del audio del evento para que no te confundas de salida.**

### I ARRIBO

Te recomendamos llegar aproximadamente 45-60 minutos antes de tu disparo de salida, de esta manera tendrás tiempo para estacionarte, encontrar el guardarropa, los baños, a tus amigos y calentar y entrar a la zona de arranque.

Por favor sigue las indicaciones del comité organizador. Para lograr una mejor experiencia para todos los participantes, es necesario respetar tu bloque de salida de acuerdo al tiempo y a la distancia que correrás.

#RECORREMÉXICO



**TURISMO  
LOS CABOS**  
Dirección Municipal

## ESTACIONAMIENTO

Usa las calles aledañas a la Plaza Mijares para estacionar tu auto, aunque sugerimos llegar en taxi para evitar contratiempos o no encontrar lugar cerca de la zona de salida.

## GUARDARROPA

- Si llegas en tu automóvil deja ahí tus pants, chamarra y objetos personales.
- Dentro de la Explanada de la Plaza Mijares habrá un lugar para que dejes tu ropa.
- No se recibirán mochilas que excedan los 8 kilos.
- Horario de servicio: de 4:30 A.M. a 8:30 A.M.

**El Comité Organizador no se responsabiliza del extravío de celulares, dinero, tarjetas, identificaciones o cualquier objeto de valor ni de pertenencias no recogidas dentro de los horarios de servicio establecidas.**

## ZONA DE PRE ARRANQUE - CALENTAMIENTO

Podrás calentar en la Explanada de la Plaza o sobre las calles aledañas hasta 25 minutos antes de tu horarios de salida, después de esa hora tendrás que estar listo(a) y formado para ingresar al bloque que te corresponde de acuerdo a la distancia que vas a correr.

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

## PROGRAMA

### VIERNES 25 DE OCTUBRE

10:00 A.M.	Apertura de Entrega de Kits todas las distancias	Plaza Mijares
07:00 P.M.	Cierre Entrega de Kits	

## SÁBADO 26 DE OCTUBRE

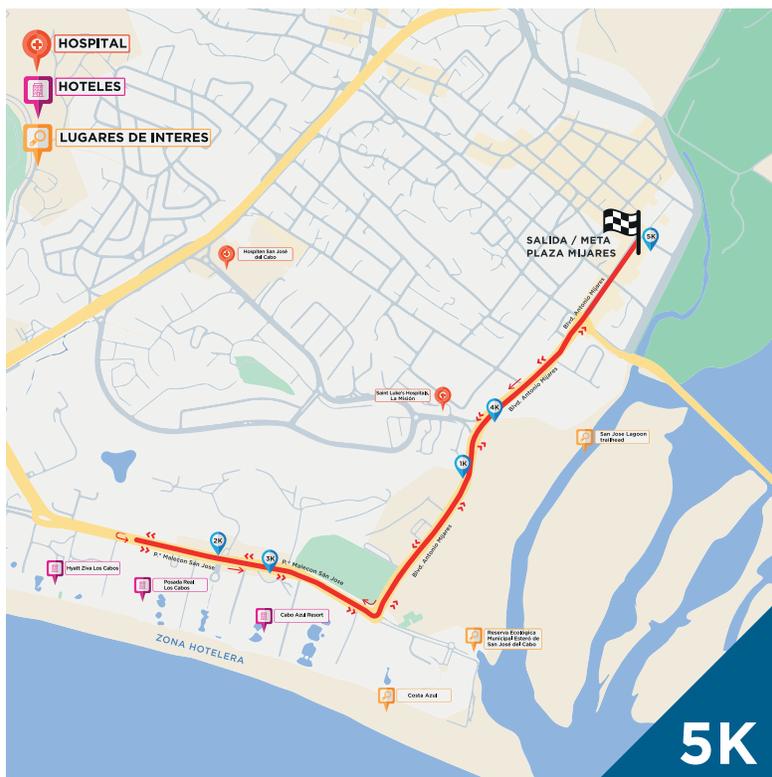
04:30 A.M.	Apertura de Guardarropa	Plaza Mijares
05:10 A.M.	Apertura Bloque de Salida 21K	
05:30 A.M.	Disparo Salida 21K	
06:10 A.M.	Apertura Bloques de Salida 5K y 10K	
06:30 A.M.	Disparo Salida 5K y 10K	
09:00 A.M.	Cierre Carrera y apertura de vialidades	

**\*\*\* Algunos horarios pueden sufrir ligeras modificaciones sin previo aviso, sugerimos seguir las redes sociales del evento para cualquier comunicado importante.**

## RUTAS



## RUTAS



## ■ PUESTOS DE ABASTECIMIENTO

Se montarán puestos de hidratación cada 2.5 kms en los cuales encontrarás agua Epura y Gatorade. Hidrátate periódicamente, no solo cuando tengas sed.

## ■ RESULTADOS

Podrás ver tu lugar de llegada y fotografía al momento de cruzar la línea de meta a partir de las 10 horas del lunes 28 de octubre en [www.fhinix.com](http://www.fhinix.com) y/o [www.gorunmx.com](http://www.gorunmx.com)

## ■ AGRADECIMIENTOS

- Gobierno del Estado de Baja California Sur.
- Ayuntamiento de Los Cabos.
- Dirección de Deportes de Los Cabos.
- Patrocinadores Oficiales.
- A todos los involucrados en la organización de este evento.

**Y EN GENERAL A TODOS AQUELLOS QUE HAN HECHO POSIBLE LA REALIZACIÓN DE ESTE GRAN EVENTO. EL DEPORTE SIEMPRE SERÁ PARTE DE LA SOLUCIÓN.**

