

HORA DE LLEGADA

Te sugerimos llegar una hora antes del horario de salida, de este modo tendrás tiempo suficiente para calentar, ir al guardarropa y/o baño y entrar a la zona de arranque.

SALIDA
8 PM (Llegar al evento a las 7 pm)

ESTACIONAMIENTO

Si llegas en tu automóvil, te sugerimos dejar tus pertenencias en él, podrás dejar tu vehículo en cualquiera de los estacionamientos del Estadio Olímpico Universitario (excepto el 8) los cuales tendrán un costo de \$80, te sugerimos utilizar el acceso al cto. Escolar por Av. Revolución, si vienes de sur a norte podrás utilizar el estacionamiento del MUCA con un costo de \$80, considera el tiempo de acceso para evitar contratiempos en tu llegada al disparo de salida, teniendo en cuenta la ruta para no invadirla y evites tener dificultades tanto al llegar como al salir.

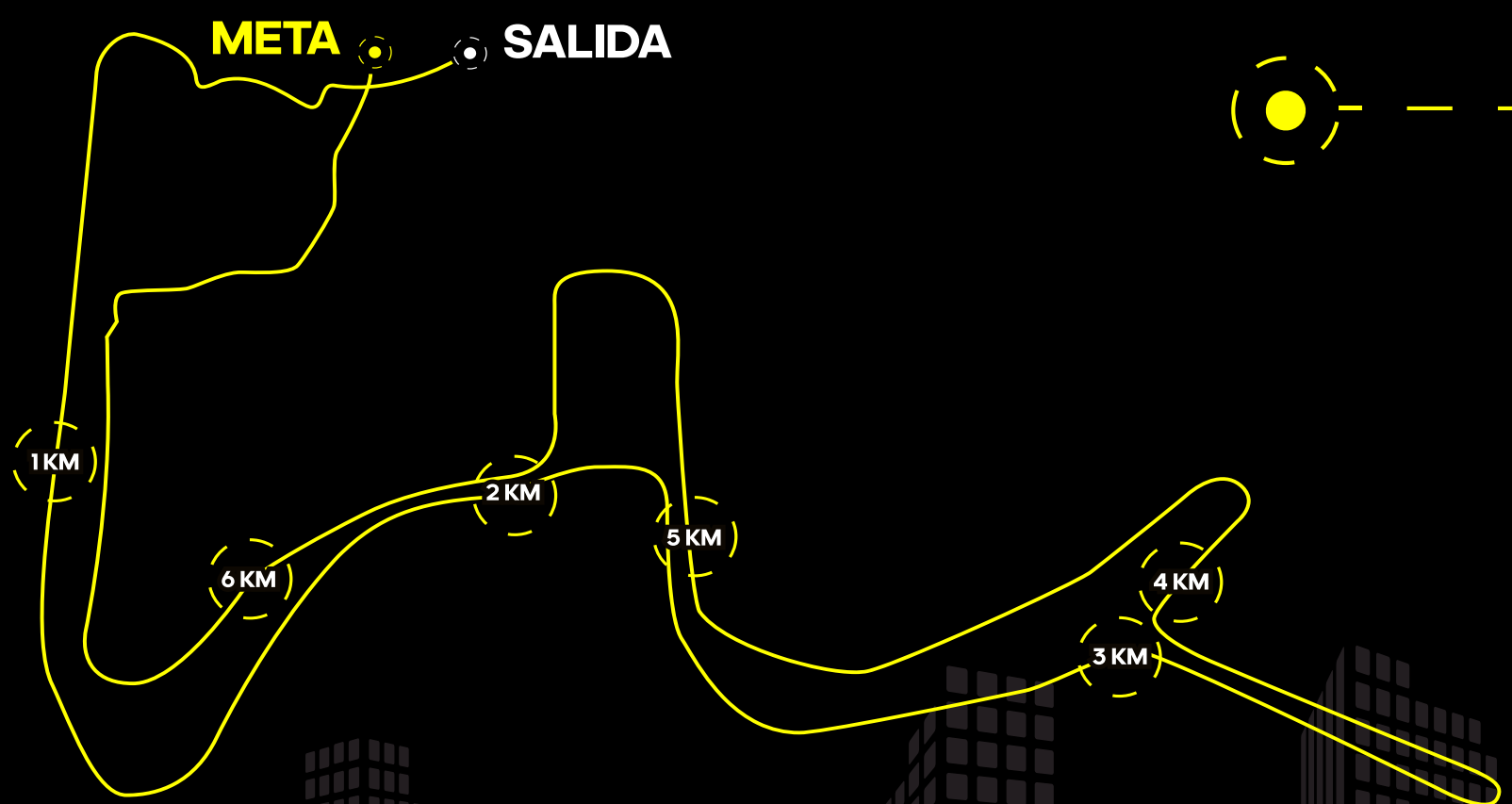
ZONA DE ARRANQUE Y DE CALENTAMIENTO

La zona de arranque y calentamiento será en circuito Escolar, a un costado del estacionamiento No. 8.

De acuerdo con el brazalete que te fue entregado en tu kit de corredor, colócate dentro del bloque correspondiente para un mejor desarrollo de la carrera. El ingreso a los bloques de salida para todos los corredores será aproximadamente a las 7:30 pm.

Toma en cuenta que no podrás estar delante de la línea de salida, ni ingresar si no traes el número de competidor colocado al frente de tu playera.

RECORRIDO



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 aunque dejes de correr, continúa caminando y **NO** te detengas.

Al cruzar la meta continúa caminando para que tu corazón recupere su latido normal y tus músculos se relajen. Más adelante se te entregará una bebida isotónica, agua, fruta y tu medalla conmemorativa de finisher.

RESULTADOS OFICIALES

Estos son los registrados y avalados por el cuerpo de jueces, y se publicarán el domingo 27 de octubre en <http://www.totalrunning.com> donde también podrás ver e imprimir tu fotografía sin costo.