

26 JUNIO SPLIT 12K TRAIL LA MARQUESA

RUMBO AL MARATÓN CDMX

PASAPORTE DE INFORMACIÓN



UN EVENTO DE:
GRUPO EXPANSION



adidas
SPLITS
PRESENTADO POR:
EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

YA ESTÁS DENTRO, REVISAS BIEN LA INFORMACIÓN PARA HACER DE ESTÁ CARRERA LA MEJOR EXPERIENCIA.



LUGAR Y FECHA DEL EVENTO

¿CUANDO?:

Domingo 26 de Junio 2022 a las 8h.

TE SUGERIMOS LLEGAR AL MENOS

UNA HORA ANTES YA QUE HAY

UN SOLO ACCESO POR LA CARRETERA

Y SE PUEDE HACER COLA.

MAPA



¿DONDE?: Valle del Conejo,
La Marquesa, Estado de México.

BLOQUES DE SALIDA

RECUERDA ENTRAR AL BLOQUE DE SALIDA QUE TE CORRESPONDE DE ACUERDO A TUS TIEMPOS REGISTRADOS EN TU PROCESO DE INSCRIPCIÓN Y AL COLOR DE TU BRAZALETE:

BLOQUE NEGRO ELITE

BLOQUE ROSA AR

BLOQUE ROJO
MENOS DE 1:20 HRS.

BLOQUE AZUL
DE 1:21 A 1:50 HRS.

BLOQUE AMARILLO
DE 1:51 HRS.
EN ADELANTE



SI VAS EN TU AUTO POR FAVOR PREPARA LA CUOTA DE ESTACIONAMIENTO DE **\$50 PESOS** QUE EL EJIDO DEL VALLE DEL CONEJO COBRARÁ AL INGRESO.

LLEVA CAMBIO PARA AGILIZAR TU ACCESO Y LOS DE TODOS LOS PARTICIPANTES.

POR TU SEGURIDAD Y LA DE TU VEHÍCULO ESTACIONATE DENTRO DE VALLE DEL CONEJO DONDE CONTAREMOS CON SEGURIDAD;
EVITA HACERLO A PIE DE CARRETERA.



2

ENTREGA DE KIT DE COMPETIDOR

¿CUANDO?:

SÁBADO 25 DE JUNIO 08:00H A 16:00 HRS

¿DONDE?: ESTACIONAMIENTO DEL CENTRO COMERCIAL PERISUR A UN COSTADO DE PALACIO DE HIERRO.

MAPA



¿QUÉ DEBO LLEVAR?

TU COMPROBANTE DE INSCRIPCIÓN IMPRESO O EN DISPOSITIVO MÓVIL, IDENTIFICACIÓN OFICIAL Y LA HOJA DE EXONERACIÓN FIRMADA.

EN CASO DE QUE NO LLEVES LA HOJA DE EXONERACIÓN AHÍ TE DAREMOS UNA PARA QUE LA FIRMES. SIN ALGUNO DE LOS DOCUMENTOS ANTERIORES **NO SE TE ENTREGARÁ EL PAQUETE DE COMPETIDOR.**

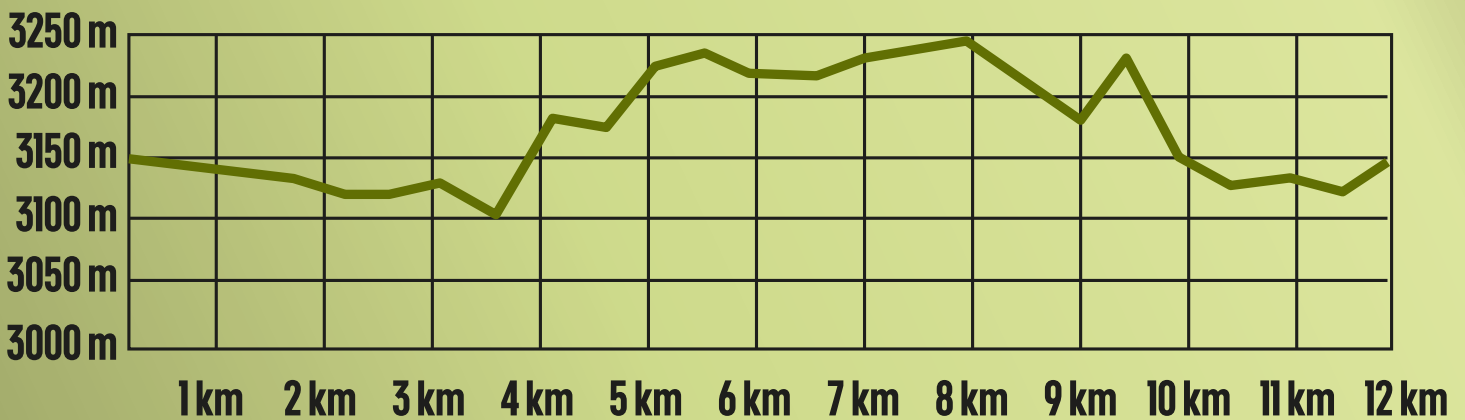
EN CASO DE QUE NO PUEDAS ASISTIR, LA PERSONA QUE LO RECOJA DEBERÁ LLEVAR TU COMPROBANTE DE INSCRIPCIÓN Y **UNA COPIA DE TU IDENTIFICACIÓN FIRMADA DONDE AUTORIZAS ESCRITO A MANO Y CON FIRMA QUE SE ENTREGUE EL PAQUETE A LA PERSONA DESIGNADA.**

**IMPOSSIBLE
IS NOTHING**

3

RUTA 12K TRAIL LA MARQUESA

RUMBO AL MARATÓN CDMX





CATEGORÍAS Y PREMIACIÓN

HOMBRES Y MUJERES A PARTIR DE 15 AÑOS

EDAD AL 31 DE DICIEMBRE DEL 2022

15	29
30	39
40	49
50	Y más

NACIDOS EN LOS AÑOS

1993 a 2007
1983 a 1992
1973 a 1982
1972 o antes

FEMENIL

Juvenil F JF
BF
CF
DF

VARONIL

Juvenil V JV
BV
CV
DV

MEDALLA CONMEMORATIVA PARA TODOS LOS FINALISTAS DE LA CARRERA.

CEREMONIA DE PREMIACIÓN Y ENTREGA DE TROFEO PARA LOS TRES PRIMEROS LUGARES DE CADA CATEGORÍA EN AMBAS RAMAS. RECUERDA CONSULTAR LOS RESULTADOS EXTRAOFICIALES AL CRUZAR LA META EN LA APP (INFO MÁS ABAJO). EL TIEMPO VÁLIDO PARA LA CEREMONIA DE PREMIACIÓN SERÁ EL TIEMPO CHIP.

LA CEREMONÍA DE PREMIACIÓN SE LLEVARÁ A CABO FRENTE AL ARCO DE SALIDA Y META UNA VEZ CONCLUIDA LA CARRERA PARA QUE NOS PUEDAS ACOMPAÑAR.

MANTENTE AL TANTO DEL RANKING DE LOS ADIDAS SPLITS PRESENTADOS POR AVENE EN NUESTRAS REDES SOCIALES @SPLITSADIDAS.MX. RECUERDA QUE EN CADA CARRERA SI QUEDAS EN LOS PRIMEROS 10 LUGARES SUMARÁS PUNTOS EN EL RANKING HASTA LLEGAR AL 30K DONDE SE DEFINIRÁ A LA Y EL GANADOR DE LOS BENEFICIOS QUE ADIDAS Y GRUPO EXPANSIÓN TIENEN PARA TI.

GARMIN TIEMPO OFICIAL, PREMIA EL ESFUERZO DE LAS Y LOS CORREDORES, MANTENTE ATENTO EN NUESTRAS REDES DE @SPLITSADIDASMX DE LA DINÁMICA PARA LLEVARTE UNO DE LOS RELOJES QUE HABRÁ PARA ESTA CARRERA.



CRONOMETRAJE Y RESULTADOS

DESCARGA LA APP

LOS **ADIDAS SPLITS PRESENTADOS POR AVENE** SE ENCUENTRAN ACTIVOS EN LA APP DEL MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO TELCEL - **MARATÓN CDMX TELCEL** LA CUAL ESTÁ **DISPONIBLE PARA IOS Y ANDROID.**

CON EL USO DE LA APLICACIÓN PODRÁS SEGUIR A LOS CORREDORES EN TIEMPO REAL, ADEMÁS DE QUE ENCONTRARÁS LOS RESULTADOS PRELIMINARES EXTRA OFICIALES DE LA CARRERA AL CRUZAR LA META. ASÍ PODRÁS SABER DE MANERA INMEDIATA TU LUGAR OCUPADO RESPECTO A LA CATEGORÍA, Y **SI ESTÁS EN LOS PRIMEROS TRES LUGARES TE ESPERAMOS EN LA CEREMONIA DE PREMIACIÓN.**

HABRÁ **CRONOMETRAJE ELECTRÓNICO** MEDIANTE EL USO DE UN CHIP DE RFID PEGADO AL NÚMERO DE COMPETIDOR.

HABRÁ **TRACKING EN VIVO** CON EL USO DE LA APP.

LOS RESULTADOS OFICIALES **SE PUBLICARÁN EL MISMO DÍA DEL EVENTO** A PARTIR DE LAS 12:00 HRS EN **SPLITSADIDAS.MX** DONDE ADEMÁS PODRÁS IMPRIMIR TU CERTIFICADO OFICIAL.

TUS FOTOS DEL CRUCE DE META LAS PODRÁS VER A PARTIR DEL **LUNES 6 DE JUNIO** DURANTE EL TRANSCURSO DEL DÍA.



DISPONIBLE EN:



6

SERVICIOS

GUARDARROPA

HABRÁ UN LUGAR APROPIADO PARA TU ROPA (NADA DE VALOR). AL FINAL DE LA CARRERA PODRÁS RECOGERLA CON TU NÚMERO DE COMPETIDOR.



ZONA DE RECUPERACIÓN

LA CARRERA CONTARÁ CON AGUA EPURA, GATORADE Y FRUTA DESPUÉS DE CRUZAR LA META PARA QUE TE PUEDAS RECUPERAR.

AYÚDANOS A NO DEJAR BASURA EN LA ZONA DEL EVENTO Y SEPARA LOS RESIDUOS EN LOS CONTENEDORES QUE HABRÁ ALREDEDOR DEL EVENTO.



SERVICIO MÉDICO

TE RECOMENDAMOS HACERTE UN EXAMEN MÉDICO ANTES DE LA CARRERA. EL ESTADO DE SALUD DE LOS COMPETIDORES ES **RESPONSABILIDAD DE CADA UNO Y NO DEL COMITÉ ORGANIZADOR.** SI PADECES DE ALGUNA ENFERMEDAD ES IMPORTANTE QUE LO HAGAS SABER Y/O **SI ERES ALÉRGICO A ALGÚN MEDICAMENTO, POR FAVOR ANÓTALO EN LA FORMA DE INSCRIPCIÓN.**



7

REGLAMENTO

MOTIVOS DE DESCALIFICACIÓN

NO TENER COLOCADO EL NÚMERO DE CORREDOR AL FRENTE DE LA PLAYERA

ESTAR ADELANTE DE LA LÍNEA DE SALIDA EN EL MOMENTO DE DAR LA SEÑAL DE INICIO DE LA CARRERA

NO CORRER LA RUTA COMPLETA

CORRER CON UN ACOMPAÑANTE QUE VAYA SIN NÚMERO

NO SEGUIR LA RUTA MARCADA

ACTITUDES ANTIDEPORTIVAS CON CORREDORES Y/O JUECES

TIEMPO LÍMITE PARA LA PRUEBA

UNA VEZ QUE EL ÚLTIMO CORREDOR CRUCE LA LÍNEA DE SALIDA EL TIEMPO MÁXIMO ES DE **3 HORAS**. DESPUÉS DE ESTE TIEMPO, TE PEDIMOS LIBERAR LA RUTA POR TU SEGURIDAD. ASÍ MISMO, EL COMITÉ ORGANIZADOR SE DESLINDA DE LA RESPONSABILIDAD DE ENTREGAR LA MEDALLA DE FINALISTA.

8

RECOMENDACIONES

TE SUGERIMOS
USAR TENIS DE TRAIL,
ADIDAS TERREX
SON UNA GRAN OPCIÓN

USAR CHALECO DE HIDRATACIÓN
ES UNA GRAN OPCIÓN PARA
CORRER TRAIL Y ASÍ
ESTAR HIDRATADO
EN TODO MOMENTO

TE SUGERIMOS
TOMAR UN REFRIGERIO
TRES HORAS ANTES
DE LA CARRERA

NO INGIERAS
ALIMENTOS, SUPLEMENTOS
O ENERGETIZANTES NUEVOS,
NO SABES COMO PUEDA
REACCIONAR
TU ORGANISMO

UTILIZA PROTECTOR SOLAR;
TE SUGERIMOS
LOS PRODUCTOS
DE AVENE

DISFRUTA LA RUTA
SIN PRECEDENTES
DEL 12K **ADIDAS SPLIT**
PRESENTADO POR AVENE
CIRCUITO MINI
VALLE DEL CONEJO
QUE TENEMOS PARA TI

AGRADECIMIENTOS



INDEPORTE



SECRETARÍA DE
SEGURIDAD CIUDADANA

¡Y A LOS MILES DE CORREDORES QUE DISFRUTARÁN DE ESTE SPLIT ADIDAS!

TALKING FOR THE RUN

CONFERENCIAS DE EXPERTOS PARA RUNNERS,
¡TODO LO QUE DEBES SABER PARA LLEGAR A LA META DEL
SPLIT 12K TRAIL LA MARQUESA
DE LA MEJOR MANERA!

EL CALZADO CORRECTO PARA CORRER TRAIL

8:15 HRS - 8:30 HRS

ISRA DE LA CRUZ

COACH DE AR. SEGUNDO LUGAR GENERAL
Y PRIMERO DE SU CATEGORÍA EL EL SPLIT 30K 2015
@ISRASANCHEZ45

NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN EN MOMENTOS CLAVES DEL EJERCICIO

10:00 HRS - 10:15 HRS

L.N. GABRIEL SANCHEZ

ASESOR EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL GSSI MÉXICO
@DRESDEN_95

¿CÓMO ME RECUPERO DESPUÉS DEL SPLIT 12K TRAIL?

12:00 HRS - 12:15 HRS

DR.SAMUEL GARCÍA

ASESOR CIENTÍFICO EN MEDICINA DEL DEPORTE PARA GSSI MÉXICO
@DRSALGAC81

**ESTAS PLATICAS SE IMPARTIRÁN EL DÍA 25 DE JUNIO
EN EL MODULO DE ENTREGA DE KITS DE COMPETIDOR,
EN EL ESTACIONAMIENTO DEL CENTRO COMERCIAL PERISUR.**



**IMPOSSIBLE
IS NOTHING**