



Ciudad de México, a 19 de mayo de 2017

COMUNICADO DE PRENSA

TIPS PARA CORREDORES DE LA ONCE K

- La *Décima Carrera Once K* se llevará a cabo este domingo en la CDMX

C-393

La preparación de los competidores de la *Décima Carrera Once K* está por concluir, ya que este sábado 20 y domingo 21 de mayo se llevará a cabo en la Ciudad de México (CDMX). Además por primera vez se realizará una carrera infantil, por lo que es importante que tomen en cuenta los siguientes *tips* para evitar contratiempos y que sea un año más de *cruzar la meta juntos*.

Consejos Generales:

1. La noche previa a la competencia, los participantes deberán preparar todas sus cosas como tenis, de preferencia que no sean nuevos, playera, gorra del evento y descansar y dormir bien.
2. El día de la competencia se recomienda a los corredores desayunar ligero como pan, fruta o cereal y antes de salir de casa ir al baño. También tendrán que dejar las carriolas, niños y mascota, ya que por seguridad está prohibido correr con ellos.
3. El participante portará su número al frente de la playera del evento, éste deberá estar colocado de manera que no estorbe y sea visible. No se permite recortarlo, doblarlo o modificarlo.



Consejos para la Carrera Infantil

1. La entrada para participantes y público en general será únicamente por Av. Juan de Dios Bátiz (Puerta Norte) a partir de las 6:45 horas.
2. La recepción de los competidores de las distintas categorías será de acuerdo con los siguientes horarios: de 300 metros de 7 a 7:40 h, 500 metros de 7:40 a 8:10 h y de 800 metros de 8:10 a 8:40 h por el estacionamiento del estadio.
3. La carrera inicia a las 7:30 h, sin embargo, se recomienda llegar con una hora de anticipación para que los niños tengan tiempo de ubicar los servicios y puedan calentar adecuadamente.
4. Al dejar a los niños en el estadio se otorgarán dos brazaletes con la misma numeración, uno para el padre o tutor y otro para el participante, que tendrán que portar en la muñeca derecha. Al término de la carrera únicamente se entregará el menor al adulto que porte el mismo número de brazaletes.
5. El arranque de los niños de 300 metros será a las 8 h, los de 500 metros a las 8:30 h y los de 800 metros a las 7:30 h. La salida de todos los competidores será en la pista de tartán del estadio.
6. Al finalizar la carrera cada niño recibirá su medalla y kit de recuperación, además de la satisfacción y reconocimiento de haber sido parte de la *Primera Carrera Infantil IPN Once K*.

Consejos para la Carrera Once K

1. La entrada para participantes y público en general será únicamente por Av. Juan de Dios Bátiz (Puerta Norte), a partir de las 5 horas. Es importante recordar que los espectadores y corredores que ya concluyeron su recorrido deberán ubicarse en las gradas del estadio.



2. Para los corredores de 11 kilómetros el servicio de guardarropa se ubicará en autobuses sobre la calle Plan de San Luis, donde podrán dejar sus pertenencias hasta las 7.20 h, las cuales posteriormente serán trasladadas a la zona de meta; mientras que para los participantes de 5 y 21 kilómetros estará en la esquina de Av. Juan de Dios Bátiz y Luis Enrique Erro, en Zacatenco.
3. Se les recuerda a los corredores que el tiempo límite para los de 21k es de 3 horas; 11k es de 1 hora con 45 minutos, y 5k de 45 minutos.
4. Los puntos de abastecimiento se encuentran en la meta para todas las categorías. Para los de 21k serán en los kilómetros 4, 7, 10, 13, 16.5 y 19.3; para los de 11k están en los kms 3, 6.5 y 9.3 y los de 5k en el 2km.
5. Al finalizar la carrera los participantes deberán continuar caminando hasta la zona en la que se deposita el talón desprendible de su número, el cual se utilizará para los sorteos. El tiempo límite para dejar el chip es: 21k a las 10:30 h, 11k a las 9:05 h y 5k a las 7:45 h.
6. La premiación es para los tres primeros lugares de cada distancia y rama, a quienes se les entregará un trofeo y premios sorpresa. Los demás participantes que crucen la meta, sin importar categoría, recibirán medalla.
7. Una vez que el último competidor cruzó la meta se llevará a cabo el sorteo de 10 estímulos entre los participantes de 21k y 11k que completen el recorrido y hayan depositado su talón desprendible. Para los de 5k el sorteo es de 4 televisores.
8. Se cuenta con servicio de transporte de corredores a la zona de salida de la 11k ubicada en el Casco de Santo Tomás. El traslado será aproximadamente a las 11:00 h y el cupo es limitado a los pasajeros que quepan de forma segura en los autobuses.



===000===