

TERNIUM 2023

IOK

MONTERREY

15 AÑOS

GUÍA DEL CORREDOR

Modalidades 10K y 3K



CORRERESACTITUD



Linde

aer6



> ESTIMADO PARTICIPANTE

¡Felicidades por tomar la iniciativa de formar parte de la décimo quinta edición de la carrera Ternium el domingo cinco de noviembre!

Te recomendamos leer esta guía, ya que incluimos información que te servirá de apoyo antes y después de la carrera, en especial si es la primera vez que participas en este tipo de eventos.

Programa del evento

06:30 a.m. Arranque del programa

06:40 a.m. Bienvenida

07:10 a.m. Ejercicios de calentamiento para 10K

07:15 a.m. Acto cívico

07:30 a.m. Salida 10K

08:45 a.m. Ejercicios de calentamiento para 3K

09:00 a.m. Salida 3K

09:40 a.m. Premiación de ganadoras y ganadores generales 10K y 3K y sorteo

10:00 a.m. Premiación ganadores concurso de disfraces y comparsas

> ANTES DE LA CARRERA

Recomendaciones

Si participas en 10K, te comentamos que el chip viene colocado al reverso de tu número de corredora o corredor que se te entrega en tu kit.

- Prepara la ropa en función del clima esperado y deja todo listo con tiempo.
- Revisa el mapa de acceso a los estacionamientos recomendados para evitar contratiempos.
- Las calles de la ruta estarán cerradas desde la madrugada del domingo.
- Cena ligero y evita alimentos condimentados o que no estés acostumbrado a comer.

- Relájate y evita estar de pie por períodos de tiempo prolongados.
- Duerme temprano, si tienes problemas para conciliar el sueño trata de distraer tu atención y no te presiones.
- La dificultad para dormir el día antes de la carrera es frecuente en corredores. Lo que importa es que hayas dormido bien la noche del viernes.
- Procura que tus actividades sean tranquilas.
- No ingeras bebidas que contengan alcohol.

Público y animación

Invita a tus amistades y familia a que te apoyen durante la carrera.

> **DÍA DE LA CARRERA**

Recomendaciones

Procura despertar por lo menos dos horas antes de la señal de salida para que tu organismo esté al 100% cuando empiece la carrera.

- Evita el exceso de ropa al correr, ya que al entrar en calor percibirás la temperatura ambiente 8 °C más alta de lo que marque el termómetro.
- Desayuna ligero, pero sobre todo, apégate a lo que desayunas normalmente.
- Trata de llegar al lugar de salida una hora antes del arranque de la carrera.
- Bebe agua hasta media hora antes de la señal de salida.
- Puedes guardar tus prendas en el guardarropa disponible y recogerlas al final del evento con tu número de corredor.
- Los sanitarios se encuentran al lado poniente del Auditorio San Pedro.
- No olvides tu número de corredor, considera que el chip es desechable y se encuentra adherido a la parte posterior al número de corredor.

- Los números y/o registros no son transferibles, así que quien lo haga será descalificado.
- Si es un día soleado se sugiere llevar gorra y utilizar protección solar.

Calentamiento

A las 7:10 a.m. inician los ejercicios de calentamiento frente a la tarima principal.

- Calienta de acuerdo con el paso de carrera que vayas a realizar.
- Tu calentamiento debe ser más suave mientras más lento vayas a correr. Si ésta es tu primera 10K, considera utilizar los primeros dos kilómetros para calentar.

Zona de arranque

Te recomendamos colocarte antes de la línea de Salida cuando falten 15 minutos para el arranque.

- La Carrera 10K cuenta con corredores marcapasos (pacers), quienes tienen por objetivo llegar a la meta en 40, 50, 60, 70 y 80 minutos. Identifícalos en la zona de arranque y únete a su grupo para mejorar tu marca personal.
- El arranque de Carrera 10K es en punto de las 7:30 a. m. y el de la 3 K a las 9:00 a. m.

> DURANTE LA CARRERA

El Trayecto

Corre la primera parte del 10K de manera conservadora y deja el esfuerzo para el final.

- Los récords se rompen corriendo la primera mitad de modo cauteloso.
- El trayecto es plano, rápido y muy escénico.
- Contamos con varios grupos de animación para hacerte el recorrido más ameno.

- Durante la carrera toma el líquido que te ofrece la organización, de tal manera que no sientas sed durante el recorrido.
- Las y los corredores de 10K contarán con abastecimiento de agua en los kilómetros 2, 4, 6, 8 y 9.
- Aprovecha la información en los relojes digitales que se encuentran en los kilómetros 1, 3, 5, 7 y 9 y la Meta para ajustar tu estrategia de carrera, en especial la del kilómetro 1.
- Para tener derecho a participar en el sorteo presencial será necesario completar todo el recorrido en el que te inscribiste y utilizar la playera conmemorativa de la Carrera 10K Ternium, además de estar presente al momento de ser mencionado(a).
- Sólo se entregarán premios a las y los ganadores que muestren su identificación oficial.
- En el área de meta se cuenta con servicio médico, además de ambulancias para el trayecto.
- La ruta de ambas carreras estará cerrada al tránsito vehicular.
- Si ves a alguien con disfraz, ¡anímale!
- ¡Se premiará a los tres primeros lugares de disfraz individual y al primer lugar grupal!

El Trayecto y tu salud

Si estás corriendo y sientes alguna de las siguientes molestias, detente y solicita ayuda a los elementos del cuerpo de salud más cercano o a alguno de los oficiales de seguridad que estarán durante todo el trayecto:

- Dolor de cabeza.
- Visión borrosa.
- Náuseas.
- Vómitos.
- Dolor en el pecho.
- Sensación de falta extrema de aire.

- Dificultad para respirar.
- Molestias que te dificulten continuar con la carrera como: dolor importante de pies, músculos, articulaciones, entre otros.
- Recuerda que hacer un buen tiempo y llegar sin dolencias es tu objetivo principal.
- Por tu salud, te recomendamos no hacer un esfuerzo máximo en la recta final de la carrera.
- Al llegar a la meta procura no detenerte.

> META

En la Carrera 10K levanta tus brazos y sonríe al cruzar el arco de meta, ya que se estarán tomando fotografías de tu llegada.

- Al cruzar la meta y recoger tu medalla, te entregaremos un kit de recuperación.
- Sigue trotando suave o caminando después de cruzar la meta para recuperar tu pulso normal e iniciar la eliminación del ácido láctico que hayas acumulado durante la carrera.
- Si requieres atención médica no dudes en acudir a los módulos de atención.
- Si la temperatura es fría, abrigate y cambia tu ropa húmeda.
- Si requieres atención médica, no dudes en acudir a los módulos de atención.
- Si la temperatura es fría, abrigate y cambia tu ropa húmeda.

> DESPUÉS DE LA CARRERA

De la meta al Sorteo

Estira tus músculos de piernas, cadera, brazos, espalda y cuello durante al menos cinco minutos.

- Acude al módulo de Terapia Física en caso de sentir alguna molestia.
- Anima a tus compañeros que están por llegar a la meta.
- Revisa tu tiempo y lugar en las mamparas ubicadas cerca de la zona de premiación.

- Recuerda recoger tus cosas del guardarropa.
- Una vez que termines, continúa hidratándote hasta por 1 hora más.

> PREMIACIÓN Y SORTEO

La premiación por categorías se llevará a cabo luego de que los ganadores crucen la meta.

- Te recomendamos informarte de los resultados en las mamparas ubicadas cerca de la zona de premiación.
- En caso de que seas uno de los tres primeros lugares por categoría de edad, se te invitará a pasar a la zona de ganadores correspondiente.
- La premiación de las y los ganadores generales se llevará a cabo en la tarima principal.

> DESPUÉS DEL EVENTO

Los resultados oficiales estarán disponibles a partir de las 3:00 p. m. del domingo en la página: bit.ly/4467rdd en donde podrás ver también fotografías, videos y noticias del evento.

> **CIRCUITO 10K Y 3K**



TERNIUM 2023

IOK

MONTERREY

15 AÑOS

GUÍA DEL CORREDOR

aer6

atletica

Linde



TOPGOLF



CORRERESACTITUD



 TerniumenMonterrey

 @TerniumMexico

 @aceroternium

 @ternium