

2019

IOK

TERNIUM
MONTERREY

GUÍA DEL CORREDOR
Modalidades 10K Y 3K

CORRER
ESACTITUD



GUÍA DEL CORREDOR 10K TERNIUM 2019

ESTIMADO PARTICIPANTE

¡Felicidades por tomar la iniciativa de formar parte de la séptima edición de la Carrera 10K Ternium el domingo 03 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

6:30 a. m.	Arranque del programa
6:40 a. m.	Bienvenida
7:10 a. m.	Ejercicios de calentamiento para la carrera 10K
7:15 a. m.	Acto cívico
7:30 a. m.	Salida carrera 10K
8:30 a. m.	Ejercicios de calentamiento para el Trote Familiar 3K
8:45 a. m.	Salida Trote Familiar 3K
9:15 a. m.	Premiación de ganadores de la carrera 10K, Copa Ternium y rifa
9:45 a. m.	Premiación de los ganadores del concurso de disfraces y comparsas

ANTES DE LA CARRERA

RECOMENDACIONES

- Si participas en la carrera 10K, coloca el *chip* en cualquiera de tus tenis con los cintillos que se encuentran dentro de tu *kit*.
- Recuerda que debes devolver el *chip* al final de la competencia, al recibir tu medalla. Este será utilizado para la rifa de los participantes que crucen la meta vistiendo la playera oficial de la carrera.
- Prepara la ropa en función de las condiciones climáticas esperadas, y deja todo listo con tiempo.
- Revisa el mapa de acceso al estacionamiento para evitar contratiempos.
- Las calles de la ruta estarán cerradas desde la madrugada del domingo.
- Cena ligero y evita alimentos condimentados o que no acostumbres comer.
- Relájate y evita estar de pie por períodos de tiempo prolongados.
- Duérmete temprano, si tienes problemas para conciliar el sueño trata de distraer tu atención y evita las presiones.
- Es común en los corredores presentar dificultad para dormir un día antes de la carrera. Lo importante es que duermas bien la noche del viernes.
- Procura que tus actividades sean tranquilas.
- No ingieras bebidas que contengan alcohol.

PÚBLICO Y ANIMACIÓN

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

GUÍA DEL CORREDOR 10K TERNIUM 2019

RECOMENDACIONES PARA EL DÍA DE LA CARRERA

- Procura despertar por lo menos 2 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; cuando entres 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 1 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 que estará disponible, y recogerlas al final del evento con tu número de corredor.
- Los sanitarios se encontrarán en el lado poniente del Auditorio San Pedro.
- No olvides tu *chip*.
- Los números o registros no son transferibles; si lo haces, serás descalificado.
- Si es un día soleado, te sugerimos llevar gorra y utilizar protección solar.
- Haz actividades de calentamiento y estiramiento por lo menos 10 a 15 minutos antes de la competencia.

CALENTAMIENTO

- A las 7:10 a.m. iniciamos los ejercicios de calentamiento frente a la Tarima Principal.
- Calienta de acuerdo al paso de carrera que vayas a realizar.
- Mientras más lento vayas a correr, tu calentamiento debe ser más suave. Si esta es tu primera carrera 10K, considera utilizar los primeros 2 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 45, 50, 55, 60, 65, 70 y 75 minutos. Identifícalos en la zona de arranque y únete a su grupo para mejorar tu marca personal.
- El arranque de la Carrera 10K es en punto de las 7:30 a. m., y el del Trote Familiar 3K a las 8:45 a. m.

DURANTE LA CARRERA

EL TRAYECTO

- Corre la primera parte de la 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 tenemos a tu disposición, así no sentirás sed durante el recorrido.
- Los corredores de la 10K contarán con abastecimiento de agua en los kilómetros 2, 4, 6 y 8.
- Aprovecha la información en los relojes digitales que se encontrarán en los kilómetros 1, 3, 5, 7 y 9 y la meta, para ajustar tu estrategia de carrera, en especial la del kilómetro 1.

GUÍA DEL CORREDOR 10K TERNIUM 2019

- Al final de la premiación, entre los participantes oficialmente inscritos en la 10K, llevaremos a cabo la rifa de 20 audífonos deportivos Bluetooth marca Sony, y 30 relojes Garmin ForeRunner 45.
 - Para tener derecho a participar en la rifa será necesario completar todo el recorrido y utilizar la playera conmemorativa de la Carrera 10K Ternium. Además, debes estar presente al momento de ser mencionado(a). La rifa se hará con base en los *chips* de los participantes.
 - Solo se entregarán premios a los ganadores que muestren su identificación oficial.
- La ruta de ambas carreras estará cerrada al tránsito vehicular.
- Si ves a alguien disfrazado, ¡anímallo! ¡Se premiará a los 3 primeros lugares de disfraz individual y al primer lugar grupal!

SERVICIO MÉDICO

- 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
 - Vómito
 - Dolor en el pecho
 - Sensación de falta extrema de aire
 - Dificultad para respirar
- También detente y pide ayuda si sientes molestias que te dificulten continuar con la carrera como dolor importante de articulaciones, músculos y pies, entre otros.
- Recuerda que tu objetivo principal es hacer buen tiempo y llegar sin dolor.
- 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.
- El área de meta contará con servicio médico, además de ambulancias para el trayecto.

CIRCUITO 10K

META

- En la Carrera 10K levanta tus brazos y sonríe al cruzar el Arco de Meta, ya que se tomarán fotografías de tu llegada.
- Personal de apoyo retirará los *chips* de los tenis de los participantes de la 10K. Recuerda que solo quienes hayan cruzado la meta usando la playera oficial participarán en la rifa.
- Al entregar el *chip* y recoger tu medalla, te entregaremos un *kit* de recuperación.
- Sigue trotando suavemente, 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, acude a los módulos de atención.
- Si la temperatura es fría, abrigate y cambia tu ropa húmeda.

GUÍA DEL CORREDOR 10K TERNIUM 2019

DESPUÉS DE LA CARRERA

DE LA META A LA RIFA

- Estira tus músculos de piernas, cadera, brazos, espalda y cuello durante al menos 5 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 a un lado de la Tarima Principal.
- Recuerda recoger tus cosas del guardarropa.
- Una vez que termines, continúa hidratándote hasta por una hora más.

PREMIACIÓN Y RIFA

- 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 a un lado de la Tarima Principal.
- En caso de que seas uno de los 3 primeros lugares por categoría de edad, serás invitado a pasar a la zona de ganadores a un lado de la Tarima Principal.
- La premiación de los ganadores generales y la Copa Ternium se llevará a cabo en la Tarima Principal.

COPA TERNIUM

- Los clubes de corredores afiliados a la Asociación de Clubes de Corredores de Nuevo León competirán entre ellos sumando los 3 mejores tiempos varoniles y los 3 primeros tiempos femeniles de cada club.
- Se premiará a los 3 primeros clubes con los menores tiempos acumulados por rama.

DESPUÉS DEL EVENTO

- Los resultados oficiales estarán disponibles a partir de las 3:00 p.m. del domingo en la página www.10kternium.com en donde podrás ver también fotografías, videos y noticias del evento.

GUÍA DEL CORREDOR 10K TERNIUM 2019

Ruta 10K

-  Asistencia médica
-  Abastecimiento de agua
-  Cobertura médica en el trayecto de la ruta
-  Kilómetro
-  Baños
-  Guardarropa
-  Kits de recuperación
-  Terapia física
-  Tarima premiación



Ruta 3K

-  Asistencia médica
-  Abastecimiento de agua
-  Cobertura médica en el trayecto de la ruta
-  Kilómetro
-  Baños
-  Guardarropa
-  Kits de recuperación
-  Terapia física
-  Tarima premiación



+52 (81) 8329 8655

01 (800) 228 7213

 TerniumenMonterrey

 @TerniumMexico

