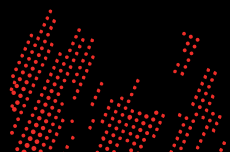


IOK **TERNIUM** **2022**

CORRER ES ACTITUD

GUÍA DEL CORREDOR Modalidades 10K y 3K





ESTIMADO PARTICIPANTE

¡Felicidades por tomar la iniciativa de formar parte de la 14va edición de la Carrera Ternium el domingo 06 de noviembre!

En esta guía encontrarás 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.

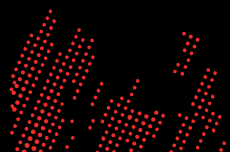
Programa del evento

- 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
- 08:30 a.m.** Ejercicios de calentamiento para 3K
- 08:45 a.m.** Salida 3K
- 09:15 a.m.** Premiación de ganadores generales 10K y 3K, Copa Ternium y rifa
- 09:45 a.m.** Premiación ganadores concurso de disfraces y comparsas

Antes de la carrera

RECOMENDACIONES

- Asegúrate de portar tu chip debidamente en cualquiera de tus tenis con los cintillos que te entregaron en tu kit.
- Recuerda devolver tu chip de la competencia al recibir tu medalla. Será utilizado para la rifa entre quienes crucen la meta vistiendo la playera oficial.
- 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.



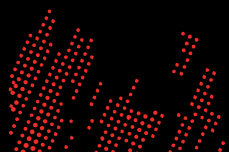
- Las calles de la ruta estarán cerradas desde la madrugada del domingo.
- Cena ligero y evita alimentos condimentados.
- Relájate y evita estar de pie por periodos de tiempo prolongados.
- Duerme temprano. Si tienes problemas para conciliar el sueño, trata de distraer tu atención y no te presiones.
- 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 ingieras bebidas alcohólicas.

PÚBLICO Y ANIMACIÓN

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

Recomendaciones para el día de la carrera

- 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 en el lado poniente del Auditorio San Pedro.
- No olvides tu chip y tu número de corredor.
- Los números y/o registros no son transferibles, así que quien lo haga será descalificado.



- Si es un día soleado, te sugerimos utilizar gorra y protector solar.
- Estira y realiza actividades de calentamiento antes de la competencia por, al menos, 10 a 15 minutos.

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 esta es tu primera 10K, considera utilizar los primeros dos kilómetros para calentar.

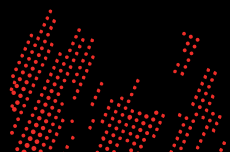
ZONA DE ARRANQUE

- 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 45, 50, 55, 60, 65, 70 y 75 minutos. Identificalos en la zona de arranque y únete a sus grupos para mejorar tu marca personal.
- El arranque de Carrera 10K es en punto de las 7:30 a.m. y el de la Carrera 3K es a las 8:45 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 con cautela.
- El trayecto es plano, rápido y muy escénico.
- Contamos con varios grupos de animación para hacer tu recorrido más ameno.



- Durante la carrera, toma el líquido que te ofrece la organización, de tal manera que no sientas sed durante el recorrido.
- 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, 9 y la Meta para ajustar tu estrategia de carrera, en especial la del kilómetro 1.
- Al final de la premiación, se efectuará la rifa de 20 pulseras Xiaomi y 30 relojes Garmin ForeRunner 45 entre los participantes oficialmente inscritos en la 10K.

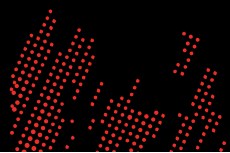
Para tener derecho a participar en la rifa será necesario completar todo el recorrido y utilizar la playera conmemorativa de la Carrera 10K Ternium, además de estar presente al momento de ser mencionado(a).

La rifa se hará con base en los chips de los participantes.

- Solo se entregarán premios a los ganadores que muestren su identificación oficial.
- Se contará con servicio médico en la meta y con ambulancias a lo largo del trayecto de la ruta.

La ruta de ambas carreras estará cerrada al tránsito vehicular.

- Si ves a alguien disfrazado, ¡anímallo!
- ¡Se premiará a los tres primeros lugares de disfraz individual y al primer lugar grupal!
- Detente y solicita ayuda a los elementos del cuerpo de salud más cercano o a alguno de los oficiales de seguridad que estarán presentes a lo largo de todo el trayecto de la ruta, si durante la carrera sientes alguna de las siguientes molestias:
 - Dolor de cabeza
 - Visión borrosa



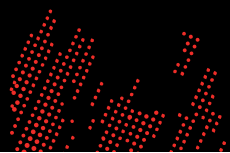
- Náuseas
- Vómitos
- Dolor en el pecho
- Sensación de falta extrema de aire
- Dificultad para respirar
- Molestias que te dificulten continuar con la carrera, como: dolor importante de articulaciones, músculos, pies, entre otros.
- Recuerda que hacer un buen tiempo y llegar sin dolor es tu objetivo principal.
- Para cuidar tu salud, te recomendamos no hacer un esfuerzo máximo en la recta final de la carrera.
- Al llegar a la meta procura no detenerte.

Copa Ternium

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

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.
- Recuerda devolver tu chip de la competencia al recibir tu medalla. Será utilizado para la rifa entre quienes crucen la meta vistiendo la playera oficial.
- Al entregar el chip 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, abrígate y cambia tu ropa húmeda.

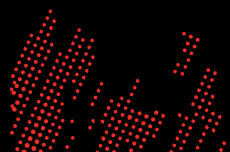
Después de la carrera

DE LA META A LA RIFA

- 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 tu lugar en las mamparas ubicadas a un lado de la tarima.
- No olvides recoger tus cosas del guardarropa.
- Una vez que completes la carrera, continúa hidratándote hasta por 1 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.
- En caso de que seas uno de los tres primeros lugares según categoría de edad, así como de la Copa Ternium, se te invitará a pasar a la zona de ganadores a un lado de la tarima.
- La premiación de 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 <http://mx.ternium.com/es/sustentabilidad/comunidad/integracion-social-y-deporte/> donde podrás ver también fotografías, videos y noticias del evento.

Circuitos

Ruta 3K

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



Ruta 10K

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



