

TERCERA CARRERA IPNONCE K 2010

El Instituto Politécnico Nacional y Once TV México te dan la más cordial bienvenida a su gran carrera y te felicitan por seguir formando parte de esta tradición.

Lee cuidadosamente esta guía, en ella encontrarás toda la información que necesitas para disfrutar al máximo tu participación en este gran evento. Si tienes alguna duda, pregunta al personal del comité organizador.

DÍA PREVIO A LA COMPETENCIA – SÁBADO 22 DE MAYO

- Descansa y procura dormir bien.
- Prepara todas tus cosas para la carrera desde la noche previa al evento.
- Escoge ropa cómoda para correr: tenis, **playera del evento (indispensable)**, short, gorra, etc. Procura no usar zapatos deportivos nuevos.

DÍA DE COMPETENCIA – DOMINGO 23 DE MAYO

- Coloca tu número al frente de la playera del evento y prueba que no te estorbe y que sea visible (está prohibido que lo recortes o modifiques).
- Desayuna algo ligero (café, pan, fruta, cereal).
- Ve al baño antes de salir de tu casa.
- El chip es intransferible y deberá portarlo el participante registrado, durante la carrera.

LLEGADA

Te recomendamos llegar lo más temprano posible, mínimo una hora antes del arranque, de esta forma tendrás tiempo suficiente para ubicar los servicios y hacer calentamiento. Por favor, **sigue las indicaciones del comité organizador y de los jueces.**

La entrada de participantes para **11K** será por la calle Prolongación Manuel Carpio, de la Unidad Profesional “Lázaro Cárdenas” IPN, en el Casco de Santo Tomás, frente al Cuadrilátero, a partir de las 6:30 hrs.

La entrada de participantes para **5K** será por la Av. Wilfrido Massieu a un costado del Planetario “Luis Enrique Erro”, de la Unidad Profesional “Adolfo López Mateos” IPN, en Zacatenco, a partir de las 6:00 hrs.

La salida de la **11K** es en el Estadio “Camino Díaz” IPN, en el Casco de Santo Tomás (campo de Águilas Blancas).

La salida de la **5K** es a un costado del Estadio Wilfrido Massieu IPN, en Zacatenco.

GUARDARROPA

Para la **11K** se ubicará el autobús guardarropa sobre la calle Prolongación Manuel Carpio, frente al Cuadrilátero de Santo Tomás. Ahí podrás dejar tus pertenencias, en la bolsa que para tal efecto te entregaremos.

No recibiremos artículos en otras bolsas o *back packs*. Al final de la carrera, podrás recogerla con tu número de competidor, al salir de la zona de recuperación del Estadio “Wilfrido Massieu” IPN, en Zacatenco.

El guardarropa dará servicio de inicio hasta las 07:30 hrs., hora en la que partirá hacia la zona de meta para que puedas recoger tus pertenencias al finalizar la carrera.

En la **5K**, el guardarropa estará ubicado al fondo de la zona de recuperación del Estadio “Wilfrido Massieu” IPN, en Zacatenco.

ZONA DE PRE ARRANQUE Y CALENTAMIENTO

Es indispensable que portes en todo momento la **playera de competidor y el número oficial del evento** (para tener acceso a la zona donde se hará el calentamiento, para la entrada a la zona de arranque y el ingreso a los bloques de arranque).

Identifica el arco de globos que indicará el grupo de arranque que te corresponde, basado en el tiempo estimado en el cual vas a correr los **11K**.

COLOR DE GLOBOS	TIEMPO ESTIMADO
NEGRO	DE 30 A 39 Minutos
NARANJA	DE 40 A 49 Minutos
BLANCO	DE 50 A 59 Minutos
AMARILLO	DE 1:00 Hora A 1:09 Minutos
ROJO	DE 1:10 en adelante

HORARIO DE ARRANQUE

El arranque para todas las categorías (varonil y femenil) de los **5K**, será a las 7:30 a.m.

El arranque para todas las categorías (varonil y femenil) de los **11K**, será a las 8:05 a.m.



RECORRIDO

La salida de la **11K** se hará en el Estadio “Camino Díaz” del IPN (Campo de las Águilas Blancas) en el Casco de Santo Tomás, y la meta será en la pista de tartán del Estadio “Wilfrido Massieu” en el IPN, Zacatenco.

La ruta estará marcada en cada Kilometro, cerrada al tránsito vehicular y resguardada por Policía y Tránsito de la SSP-DF durante todo el trayecto.

Para la **11K**, el tiempo límite para llegar a la meta será de 2:00 hrs. Después de este tiempo, deberás subirte al transporte de retaguardia, ya que se abrirá el tránsito vehicular en la ruta.

Para la **5K**, el tiempo límite será de 45 minutos.

El recorrido de la **5K** será en el circuito atlético, dentro de las instalaciones de la Unidad Profesional “Adolfo López Mateos” IPN en Zacatenco, y también llegará a la meta en el Estadio “Wilfrido Massieu”.

ABASTECIMIENTO

Para la **11K**, el abastecimiento estará localizado en los kilómetros: **3, 6.5, 8.5, 10** y en la meta; en estos recibirás *powerade*, agua y asistencia del *staff* si así lo requieres.

Para la **5K**, habrá un abastecimiento ubicado en el km **2.5** y otro en la meta.

ZONA DE RECUPERACIÓN:

Después de cruzar la línea de meta, deberás seguir caminando hasta la zona en la que te solicitaremos que nos ayudes a quitar el chip de tu tenis para que, a continuación, lo deposites en la urna correspondiente para poder participar en el sorteo de los premios. Posteriormente recogerás tu medalla, para después pasar a los módulos donde te entregaremos tu paquete de recuperación.

La zona de recuperación es la misma para los 11 y 5 km.

CRONOMETRAJE ELECTRÓNICO.

Tiempo oficial y Tiempo chip:

Se considera como tiempo oficial el tiempo desde el momento del disparo de salida, hasta cruzar la meta y, de acuerdo con la Federación Internacional de Atletismo (IAAF), éste es el tiempo "oficial" para designar los lugares de llegada en el evento.

El tiempo chip es tu tiempo desde que cruzas la línea de salida hasta que cruzas la meta. Es indispensable que cruces los arcos de salida y meta, así como los puntos intermedios (si los hubiera), para que pueda ser registrado tu tiempo. Aquel competidor que no cruce los arcos respectivos en las condiciones antes descritas será descalificado.

IMPORTANTE: Para efectos del lugar ocupado en el evento, el tiempo que se tomará en cuenta es el tiempo oficial, NO el tiempo del CHIP.

Resultados extraoficiales:

Al término de la competencia, podrás ver en la pizarra de "klokke Cronometraje" tus tiempos y el lugar extraoficial ocupado. Esta pizarra estará ubicada a un costado del guardarropa.

Resultados oficiales:

Los resultados oficiales de la competencia se publicarán el mismo día del evento, a partir de las 18:00 hrs., en los sitios web: www.carreraipnoncek.ipn.mx y www.entusmarcas.com; en ellos podrás revisar toda la información e imprimir tu certificado oficial de tiempo.

PREMIOS

Al finalizar la competencia, y después de haber recibido los resultados oficiales por parte de los jueces, se llevará a cabo la ceremonia de premiación ante la presencia del Interventor designado por la Secretaría de Gobernación, los invitados especiales, los medios de comunicación, los competidores y el público en general.

- **Sorteo de 2 automóviles último modelo** (uno para cada rama: femenil y varonil), entre todos los participantes de la **11K** que completen el recorrido, crucen la meta, entreguen su chip.
Los corredores de la 5K NO participarán en el sorteo de los automóviles.
- **Sorteo de 2 pantallas LCD** de 42 pulgadas (una para cada rama: femenil y varonil), entre todos los participantes de la **5K** que completen el recorrido, crucen la meta, entreguen su chip.
Los corredores de la 11K NO participarán en el sorteo de las pantallas.
- **Para la 11K, trofeo a los tres primeros lugares** de cada categoría en ambas ramas.
- **Para la 11K, premios sorpresa a los tres primeros lugares** de cada categoría en ambas ramas.
- **Para la 5K, trofeo a los tres primeros lugares absolutos** en ambas ramas.
- Medalla de finalista a todos los participantes de **11K** y **5K** que crucen la meta y entreguen su chip.

PÚBLICO

Los corredores que terminaron la carrera, y el público en general, podrán observar la llegada a la meta y el sorteo de los premios desde la grada del Estadio "Wilfrido Massieu", que abrirá sus puertas a partir de las 7:00 hrs.

TRANSPORTE DE CORREDORES A ZONA DE SALIDA

Se dará el servicio de transporte de regreso a la zona de salida, del IPN Zacatenco a IPN Casco de Santo Tomás.

El servicio se dará con los autobuses guardarropa, una vez que se hayan terminado de entregar todos los paquetes a sus respectivos dueños.

La hora aproximada de salida de los autobuses, será a las 12:00 hrs.

FOTO EN META ¡GRATIS!

Como un PLUS para nuestros atletas, el Instituto Politécnico Nacional, Once TV México y BBVA Bancomer jobsequiarán la foto de llegada a todos los participantes de **11K** y **5K** que crucen la meta!

El lunes 24 de mayo podrás bajar tu foto de llegada, completamente gratis, en los sitios web: www.carreraipnoncek.ipn.mx y www.entusmarcas.com. La calidad de esta foto te permitirá imprimirla en tamaño carta para conservarla como testimonio de tu participación en la **IPNONCE K 2010**.

Se tomarán varias fotografías de cada corredor al momento de cruzar la línea de meta; te recomendamos levantar ambos brazos y mirar al frente para tener una mejor toma de tu llegada.

AGRADECIMIENTOS

Instituto Politécnico Nacional
Once TV México
BBVA Bancomer
Fundación Politécnico A.C.
CONADE
Federación Mexicana de Atletismo
Gobierno del D.F.
Instituto del Deporte del D.F.
Delegación Miguel Hidalgo
Delegación Cuauhtémoc
Delegación Gustavo A. Madero
Patrocinadores oficiales

**Y, MUY ESPECIALMENTE, A TODOS LOS CORREDORES QUE PARTICIPAN EN ESTA CARRERA,
YA QUE SIN SU PRESENCIA ESTE EVENTO NO SERÍA POSIBLE.**

**¡Huéeelum,Huéeelum, ¡Gloria!
A la Cachi Cachi Porra
A la Cachi Cachi Porra
Pim Pom Porra
Pim Pom Porra
Politécnico, Politécnico
¡Gloria!**