

CARRERA 8.5 KM

Por los 85 Años de la Facultad de Ciencias

Domingo 22 de septiembre / 8:30 am

Circuitos de Ciudad Universitaria



¡No te la pierdas!



Facultad de
Ciencias
UNAM

Unam
La Universidad
de la Nación

TIENDA en LINEA DE LA
UNAM

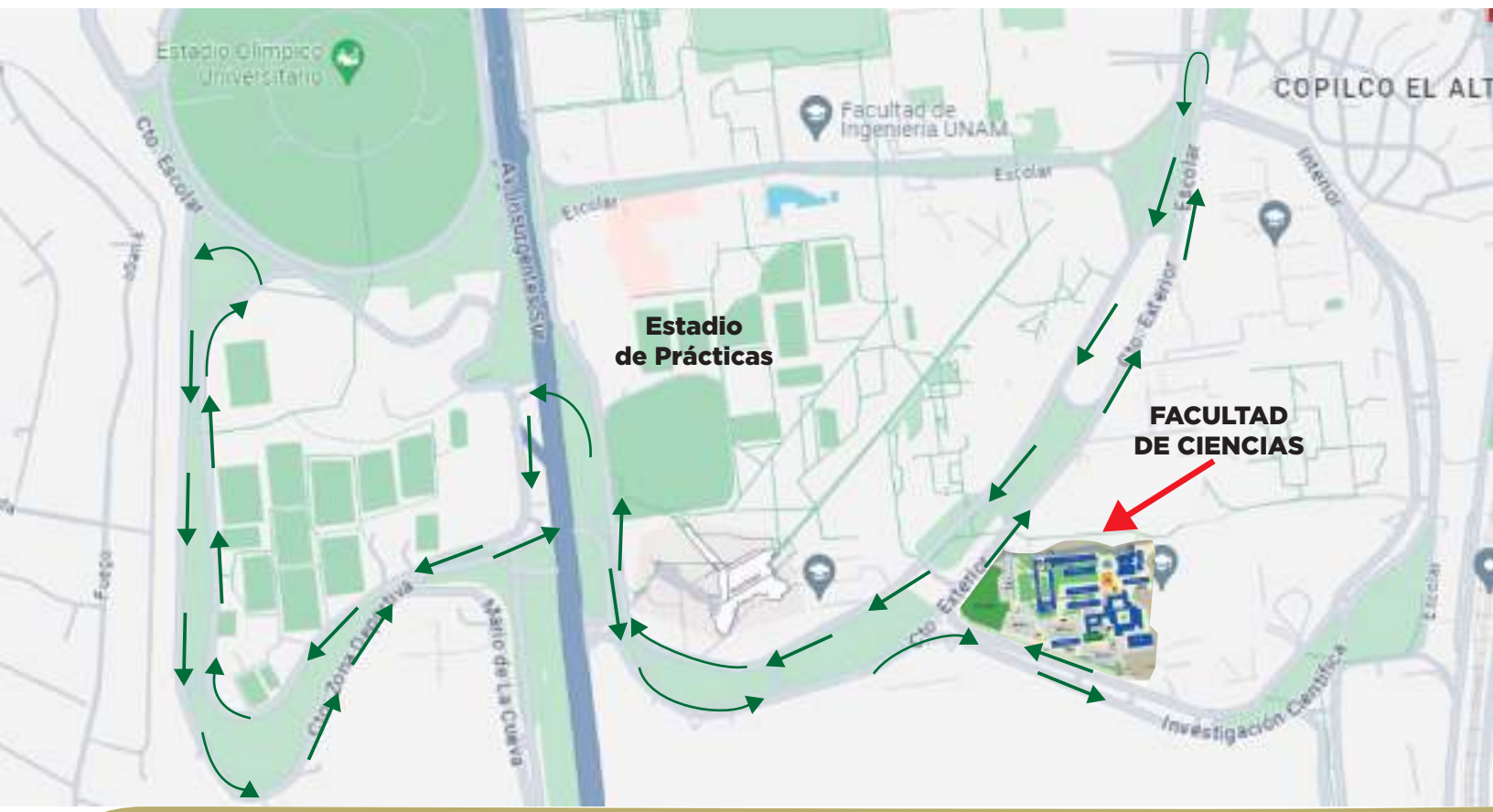


IDRA
FAST
#hidratación
#inteligente

INSTRUCTIVO



- a** Hidratación
- b** Ambulancia
- c** Plátanos
- d** Naranjas
- e** Medallas
- f** Podium
- g** Público
- h** Guardaropa



Instrucciones

El día domingo 22 de septiembre te esperamos a las 7:30 horas, con el objetivo de que cuentes con el tiempo suficiente para que localices el guardarropa, la zona de salida y sanitarios.

Al llegar al lugar del evento, te pedimos presentarte con el número que te corresponde colocado en la parte delantera de la playera a la altura del pecho.

Servicios

- **Médico e hidratación**, en el estacionamiento de estudiantes.
- **Guardarropa** (de 7:30 a 11:00 horas) a un costado de la zona de talleres. *Recuerda que el Comité Organizador no se hará responsable por extravío de objetos de valor.*
- **Sanitarios** (de 7:30 a 11:00 horas)
Están ubicados en el edificio Tlahuizcalpan de la Facultad.

Recomendaciones para correr

- **Estimado corredor:** con el fin de que disfrutes tu participación en la carrera, te damos unas sugerencias que te pueden ayudar el día del evento:
- **Utiliza ropa cómoda y apropiada para correr** (playera, short, y tenis) y recuerda que no es recomendable usar ropa deportiva o tenis nuevos.
- **No ingerir alimentos**, por lo menos, dos horas antes de iniciar la carrera.
- **Hidrátate bien** un día antes de que se efectúe el evento. Frótate aceite o vaselina en axilas, pecho y entrepiernas para no sufrir rozaduras.
- **Realiza un buen calentamiento**, previo a la carrera, para tener un mejor rendimiento durante la competencia.
- La sesión de calentamiento inicia a las **8:00** de la mañana.



Recomendaciones del recorrido

RUTA: Facultad de Ciencias, Facultad de Veterinaria, Anexo de Ingeniería, Facultad de Contaduría, Estadio “Tapatío Méndez”, Campo de Beisbol, Pista de calentamiento, Jardín Botánico, DGSCA y Facultad de Ciencias.

- **La hidratación** estará en el kilómetro 5.5
- Un **segundo puesto de hidratación** estará en la carpa de servicio médico.

Ganadores

- Los **tres primeros participantes que rebasen la meta** de las diferentes ramas y categorías, deberán permanecer cerca de la zona de jueces hasta obtener los resultados oficiales.
- **Los ganadores** de la carrera que no estén presentes durante la ceremonia de premiación, no podrán reclamar su premio posteriormente.

Rifa

- **Al concluir la carrera** deposita el desprendible de tu número en la urna y participa en la rifa de una pantalla plana, que se efectuará al finalizar la premiación.



Facultad de
Ciencias
UNAM

UnAm
La Universidad
de la Nación

TIENDA EN LÍNEA DE LA
UNAM



IDRA
FAST
#hidratación
#inteligente