



NORMAS Y BASES DEL EVENTO

LOGÍSTICA PARA EL CORREDOR:

Los corredores deberán estar formados en zona de meta 10 minutos antes de su hit de salida portando su número y chip de corredor. Habrá un calentamiento previo de 5 minutos para poder iniciar su recorrido de 5 kilómetros con 10 obstáculos.

PUESTOS DE HIDRATACIÓN:

Habrá 2 puestos de hidratación: 1 en el kilómetro 2.5 y un punto más de hidratación al llegar a Meta.

SISTEMA DE CRONOMETRAJE:

Podrás visualizar tu tiempo de recorrido en las pantallas de cronometraje al llegar a Meta.

SERVICIO DE GUARDARROPA:

Te recomendamos llevar lo indispensable, trata de dejar todas tus pertenencias en el auto. Habrá un lugar destinado para depositar la ropa (nada de valor) que no necesites durante el recorrido.

RECOMENDACIONES MÉDICAS:

Se recomienda someterse a un examen médico antes de la carrera, dado que el estado de salud de los competidores es solo responsabilidad de cada corredor y NO del comité organizador. Se ofrecerá asistencia médica en caso de emergencia con ambulancias y personal especializado.

RECOMENDACIONES PARA EL DÍA DEL EVENTO:

- Llega con tiempo suficiente para estacionarte (1 Hr. Antes).
- Come algo ligero 3 horas antes de la carrera (frutas).
- Calienta debidamente 20 a 30 minutos antes de posicionarte en tu hit de salida.
- Hidrátate durante la carrera, aunque no tengas sed.



RESTRICCIONES:

Por reglamento interno del Bosque el Centinela, Zapopan, Jalisco; queda estrictamente prohibido:

1. Introducir cigarros, cerillos, encendedores y cualquier objeto inflamable.
2. Introducir perros, gatos o cualquier mascota. (Habrá vigilancia al ingreso en donde se verificará este punto, es importante que no traigas mascotas porque de lo contrario en vigilancia no te permitirán el ingreso).
3. Introducir comida y/o bebidas alcohólicas, así como cualquier tipo de droga.

REQUISITOS PARA LA ENTREGA DE KITS:

- Original o copia de Identificación Oficial (INE, Pasaporte, Acta de nacimiento, etc.).
- En el caso de los menores de edad, será el padre o tutor el responsable de entregar debidamente lleno y firmado el formato de carta responsiva.
- Llevar impresa y firmada la carta responsiva con fecha del día del evento.

NOTA: Para el caso de equipos: Un solo integrante puede recoger los KITS de todos con la información solicitada (copia de identificación oficial y carta responsiva firmada, en su caso, de todos los participantes).

REGLAMENTO PARA LOS CORREDORES:

- Es obligatorio correr con el número de corredor que otorgan los organizadores.
- El número de corredor debe ser colocado en un lugar visible para que el corredor pueda ser identificado.
- Seguir la ruta marcada de 5k + 10 obstáculos.
- Los participantes que corren en pareja y equipos pueden recibir ayuda de sus compañeros.
- Si por alguna razón no puedes pasar un obstáculo, puedes realizar la prueba de penalización que te indique el voluntario.

MOTIVOS DE DESCALIFICACIÓN PARA LOS QUE CORREN INDIVIDUAL Y POR UN PREMIO MONETARIO.

- No seguir la ruta marcada de 5k + 10 obstáculos.
- No salir con el número de corredor que fue entregado por los organizadores.
- Participar con el número de corredor de otro participante.
- Hacer caso omiso de los jueces y/o voluntarios, ya que la decisión de ellos es la que prevalece.
- No salir en el hit que se le asignó.
- No realizar el recorrido completo.
- Tener actitudes antideportivas con corredores, jueces y/o voluntarios.
- No hacer caso de las indicaciones por parte de los jueces y/o voluntarios.
- No estar inscrito.
- No superar un obstáculo o en caso de no superarlo no hacer la penalización correspondiente.