



2022



# Guía del atleta

**#RUNTOGETHER**  
#RUNTOGETHER

# ***Estimado Amigo Corredor (a):***

El **Comité Directivo del Maratón Powerade Monterrey 2022** te da la más cordial bienvenida a la décimo quinta edición de este maratón. Durante todo el año te has preparado para este día tan importante por lo que a continuación compartiremos contigo información relevante sobre la edición 2022 con el objetivo de que disfrutes mejor el evento. Te deseamos el mejor de los éxitos y estamos contigo **¡hasta la meta!**

***Gracias por participar en el  
Maratón Powerade Monterrey 2022***

**#RUNTOGETHER**  
#RUNTOGETHER

# Expo Deportiva

10 de diciembre | Salas E y F – Cintermex



## Para recoger tu paquete:

- Identificación oficial (INE)
- Correo de confirmación (impreso y firmado)

## Para recoger paquete de un amigo:

- Carta de poder proporcionada por el maratón (firmada por ambas personas)
- Correo de confirmación (impreso y firmado)
- Copia de identificación oficial de ambos

## Entrega de paquetes

8:00 a 17:00 hs.

**#RUNTOGETHER**  
#RUNTOGETHER

# Agenda

## Sábado 10 de diciembre Cintermex

08:00 am a 05:00 pm	Entrega de paquetes a corredores
11:00 am a 11:40 am	<b>CONFERENCIA: LA INGESTA DE PASTA PARA EL CORREDOR DE MARATÓN.</b> Paty Rivera. Licenciada en Nutrición.
11:40 am a 12:20 pm	<b>CONFERENCIA: LA MEDICION DEL TRAYECTO DEL MPM 2022.</b> Contador Jones Vs GPS. Pedro Fletes. Medidor nivel "A" de AIMS.
12:20 pm a 01:00 pm	<b>CONFERENCIA: CÓMO CORRER EL NUEVO TRAYECTO DEL MPM 2022.</b> Rubén Romero. Director Técnico MPM 2022
01:00 pm	<b>REPORTE DEL DIRECTOR GENERAL DEL MARATÓN</b>
02:30 pm	<b>ENTREGA DE RECONOCIMIENTOS DEL MPM 2022</b>
02:35 pm	Entrega de Reconocimientos a Corredores de Valor
02:50 pm	Entrega de Trofeos Hemeródromos
03:05 pm	Entrega del Trofeo Filípides
05:30 pm	<b>MISA IMPARTIDA POR EL PBRO. JOSÉ FRANCISCO GÓMEZ HINOJOSA.</b>
07:00 pm	<b>CENA DE CARGA DE CARBOHIDRATOS</b> Cortesía de pastas La Moderna, con La Sonora Dinamita

## Domingo 11 de diciembre Parque Fundidora | Cintermex

05:00 am	<b>ESTACIONAMIENTO CINTERMEX ABIERTO</b>
06:00 am a 06:30 am	Activación del Calentamiento
06:45 am	Disparo de Salida
10:30 am	<b>PREMIACIÓN A GANADORES GENERALES DE CADA RAMA</b>

## Corredor de Valor

En la Expo Deportiva recuerda pasar al stand de tu institución para recoger la pulsera que te dará acceso a zonas preferenciales.

**Recuerda utilizar el hashtag #runtogether en todas tus publicaciones.**

**#RUNTOGETHER**  
#RUNTOGETHER

# Misa y Cena

10 de diciembre | Salón 303 y 304 - Cintermex



## Misa

17:30 hrs.

## Cena de carbohidratos

19:00 hrs.

- Presentada por pasta La Moderna
- Ambientada por la Sonora Dinamita
- Cupo total: Mil personas

**#RUNTOGETHER**  
#RUNTOGETHER

# Reglamento

- El número de competencia y el chip son personales e intransferibles.
- Correr el trayecto incompleto es motivo de descalificación.
- Quién se sorprenda usando un número de competencia no oficial o clonado será vetado del Maratón.
- Es responsabilidad de la persona inscrita que nadie más haga uso de su número o su chip de competencia. Infringir esta regla es motivo de descalificación y veto del Maratón.
- Se sugiere a los corredores oficialmente inscritos que se abstengan de publicar fotografías de sus números de competencia en las redes sociales antes de la fecha del Maratón.

Consulta el reglamento completo en:  
[maratonmonterrey.mx/reglamento](http://maratonmonterrey.mx/reglamento)

# Pacers

Contaremos con pacers para tiempos de 3:30hrs, 3:45hrs, 4:00hrs, 4:15hrs, 4:30hrs, 5:00hrs, 5:30hrs, 5:45hrs, 6:00hrs, 6:15hrs y 6:30 hrs.

**¡¡ FOTOGRAFÍAS Y VÍDEO DE TU RECORRIDO TOTALMENTE GRATIS !!**

Recibe en tu Facebook las fotografías y un vídeo de tu recorrido por la ruta del Maratón Powerade Monterrey.

Es necesario realices el registro previo al maratón en:

[maratonmonterrey.mx/fotospic2go](http://maratonmonterrey.mx/fotospic2go)

**#RUNTOGETHER**  
#RUNTOGETHER

# Últimos Consejos

Por Rubén Romero

## 24 HORAS ANTES:

- Prepara tu ropa en función del clima esperado. Deja listo todo lo que vas a usar desde el sábado. Evita prisas innecesarias de última hora, seguros, ropa para antes y después del maratón, vaselina, curitas, dinero, anteojos, gorra, y tus llaves son algunas de las cosas que debes dejar listas.
- En la Expo Deportiva déjate llevar por el ambiente, comparte planes y experiencias con los amigos, la fiesta empieza desde ese día.

- Procura alimentos de fácil digestión y evita condimentos y grasas para la cena. No experimentes con "substancias milagrosas" que no hayas probado antes.
- Relájate. Evita estar de pie por períodos de tiempo prolongados. Si vas a tomar una siesta, que sea breve para que no te quite el sueño en la noche.
- Vete a dormir temprano. Si tienes problemas para conciliar el sueño ponte a leer o ver televisión, pero sobre todo, no te presiones por eso.

- La dificultad para dormir es muy frecuente en corredores de maratón, pero la falta de sueño del sábado por la noche no te afectará al correr el maratón; corredores olímpicos como Jeff Galloway aseguran que dormían una hora la noche previa al maratón.



**#RUNTOGETHER**  
#RUNTOGETHER

## EL DÍA DEL MARATÓN:

- Procura despertar por lo menos dos horas antes del disparo de salida.
- Llega al menos con 45 minutos de anticipación. Bebe agua hasta media hora antes del disparo de salida. Solo si lo acostumbras, toma una taza de café una hora antes del arranque.
- Desayuna ligero, pero sobre todo, apégate a lo que comes en días normales; jugo de naranja, pan tostado con mermelada y algo de fruta son buena opción por su contenido en carbohidratos.
- Ve al baño antes de iniciar el calentamiento, y si hace falta, 15 minutos antes del disparo de salida.

- Corre la primera parte del maratón de manera conservadora, dejando el esfuerzo mayor para el final. Recuerda que los récords se rompen corriendo la primera mitad de manera conservadora.
- El calentamiento debe ser más breve mientras más lento vayas a correr. Piensa en utilizar los primeros dos kilómetros para calentar.
- Ubícate donde corresponda a tu paso. Si te pones adelante de donde debes, otros corredores te molestarán al sobre pasarte y tú los molestarás a ellos.



**#RUNTOGETHER**  
#RUNTOGETHER

# Carrera

**11 de diciembre**  
**Parque Fundidora**  
(Frente a Nave Lewis)

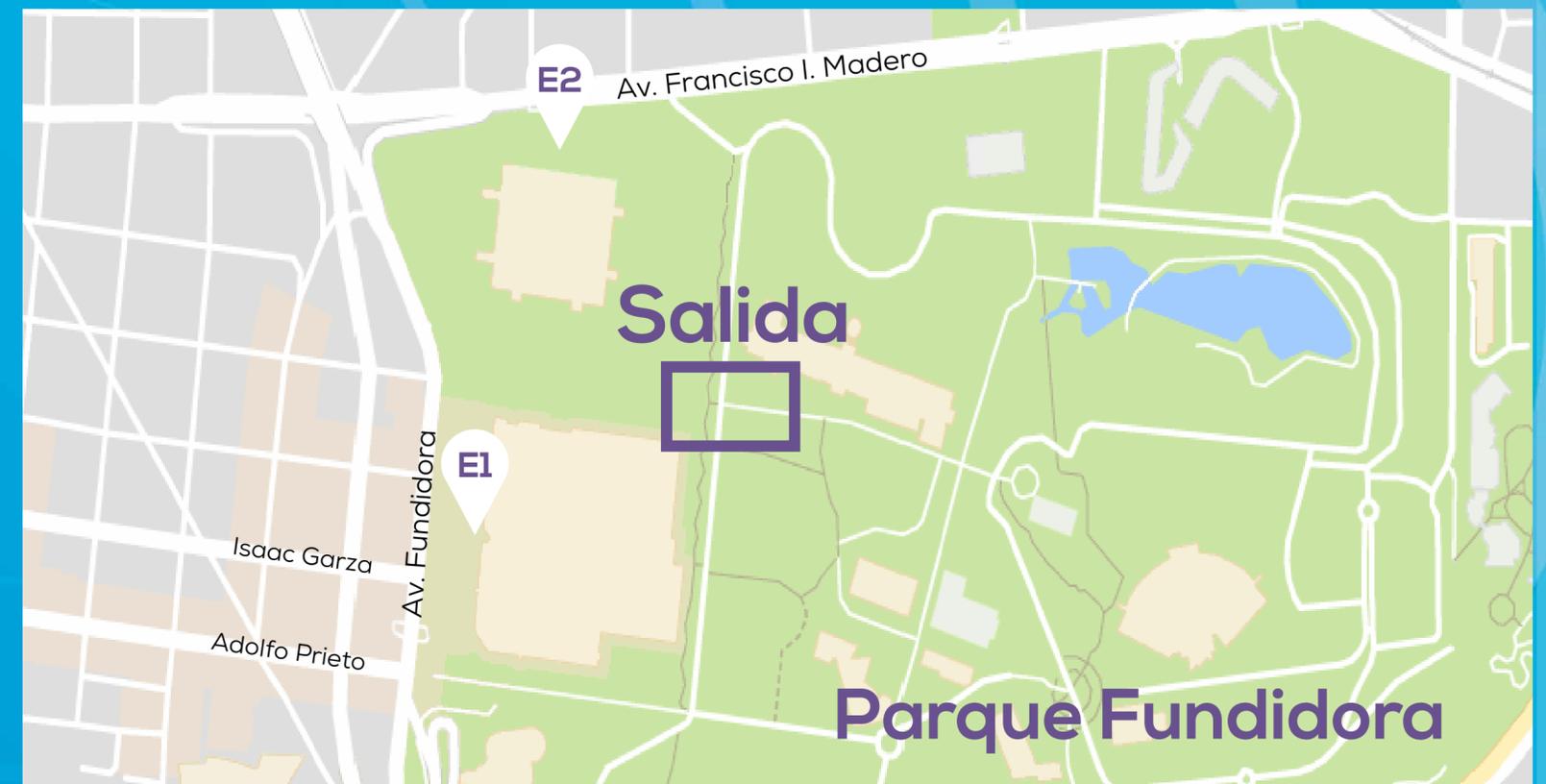
Disparo de salida para  
todos los corredores

**6:45 hrs.**

Recuerda portar tu número de corredor en el pecho y visible durante todo el trayecto para obtener tus fotografías gratis.

# Estacionamientos

Abiertos a partir de las 5:00 hrs.



**#RUNTOGETHER**  
**#RUNTOGETHER**

#RUNTOGETHER  
#RUNTOGETHER

# Ruta

## Cortes de Ruta:

**KM 21.1:** 3:15 horas

**KM 30:** 5:00 horas

\*Después del disparo de salida

## Altimetría

Altimetría = 623m - 504m = 119m



# Seguimiento en tiempo real para los corredores

Descarga la app y regístrate.

Conoce todos los beneficios de la nueva app.

 Descárgalo en el  
**App Store**

 **DESCARGAR EN**  
**Google Play**

**#RUNTOGETHER**  
#RUNTOGETHER



# Área de Recuperación

**Crioterapia:** Contaremos con 6 albercas con hielo que aceleran la recuperación post carrera.

**Fisioterapeutas:** Contaremos con 30 camillas de masajes con doble terapeuta.

**Paramédicos, pedicuristas y podólogos:** Especialistas en ciencias del deporte capacitados para tratar emergencias.

Un total de **100 profesionales** trabajando para los atletas en el área de recuperación, con una calidad probada y aprobada por los maratonistas.

El servicio tiene el objetivo de acelerar el proceso de recuperación de nuestros maratonistas finishers mediante el efecto desinflamatorio del hielo, la liberación física de un masaje de descarga y el beneficio de los estiramientos guiados, con un método personalizado comprobado por 9 años en el **Maratón de Monterrey** el único en el mundo con este servicio, todo esto otorgado por el equipo de **3cientos** (Primer clínica de ciencia deportiva en México orgullosamente Regiomontana, que lleva la ciencia al campo).

**#RUNTOGETHER**  
#RUNTOGETHER

# Inscripciones 2023



**Adquiere la tarjeta de pre-inscripción en el módulo dentro de la Expo Deportiva**

**Instrucciones de uso:**

- 1.-Rasca la tarjeta para revelar el código alfanumérico.
- 2.-Ingresa a [inscripciones.maratonmonterrey.mx](https://inscripciones.maratonmonterrey.mx)
- 3.-Escribe el código alfanumérico para poder completar la inscripción.
- 4.-Llena todos los datos y asegúrate de verificar la información antes de enviarlo.
- 5.-Una vez lleno el formulario presiona "Enviar".
- 6.-Un correo de confirmación te llegará de manera inmediata a tu bandeja de entrada. (Te sugerimos también revisar la bandeja de SPAM).

**#RUNTOGETHER**  
#RUNTOGETHER

**IMPORTANTE:**

**La tarjeta tiene vigencia hasta el 31 de diciembre del 2022**

# Agradecemos el apoyo de todos nuestros patrocinadores



Gobierno de  
—  
Monterrey



TecSalud



7-ELEVEN



ALPIA





2022

**#RUNTOGETHER**

#RUNTOGETHER



[maratonmonterrey.mx](http://maratonmonterrey.mx)

