



2023

GUÍA DEL ATLETA



Estimado Amigo Corredor (a):

El Comité Organizador del Maratón Powerade Monterrey 2023 te da la más cordial bienvenida a la décimo sexta 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 2023 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 2023

#RUNTOGETHER



Expo Deportiva

8-9 Diciembre - Salas E y F - Cintermex



Para recoger tu paquete:

- Identificación oficial
- Correo de confirmación (digital ó impreso)

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: Viernes: 10:00 am a 7:00 pm

Sábado: 9:00 am a 5:00 pm

#RUNTOGETHER



Agenda

MARATÓN POWERADE MONTERREY 2023

Viernes 8 Diciembre

10:00 am: Inauguración Expo MPM23. Entrega de números Salas E y F. Cintermex

7:00 pm: Cierre de la Entrega De Números día Viernes

Sábado 9 Diciembre

9:00 am: Entrega de números. Salas E y F. Cintermex

11:00 am: Panel de corredores: **"El 'running' en el continente americano"**. **Panelistas:** Alan Brookes, Leonardo "Colo" Mourglia, Sonia Chávez, Rodolfo Obregón. Modera Rubén Romero

1:00 pm: Rueda de prensa

5:00 pm: Misa Oficiada Por Los Padres José Francisco Gómez Hinojosa Y Anuar Tofic Canavati

5:00 pm: Cierre de la Entrega De Números

6:00 pm: Inicia Entrega De Reconocimientos – Salón 303-304

7:00 pm: Cena de carbohidratos / Cena Show – Salón 303-304

Domingo 10 Diciembre

05:00 am: Estacionamientos abiertos

06:00 – 6:30 am: Activación del calentamiento

06:45: Disparo de salida

10:30 am: Premiación a ganadores generales por categoría

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



Misa y Cena

9 Diciembre – Salas 303 – 304 – Cintermex



Misa

17:00 hrs.

Cena de carbohidratos

19:00 hrs.

Cena Show

Cupo total: Mil personas

#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

#RUNTOGETHER

Pacers

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

¡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 2023.

Es necesario realices el registro previo al maratón en:
maratonmonterrey.mx/fotos-del-evento



Últimos consejos

Por Rubén Romero – Director Técnico del MPM

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



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



Carrera

10 Diciembre 2023
Parque Fundidora

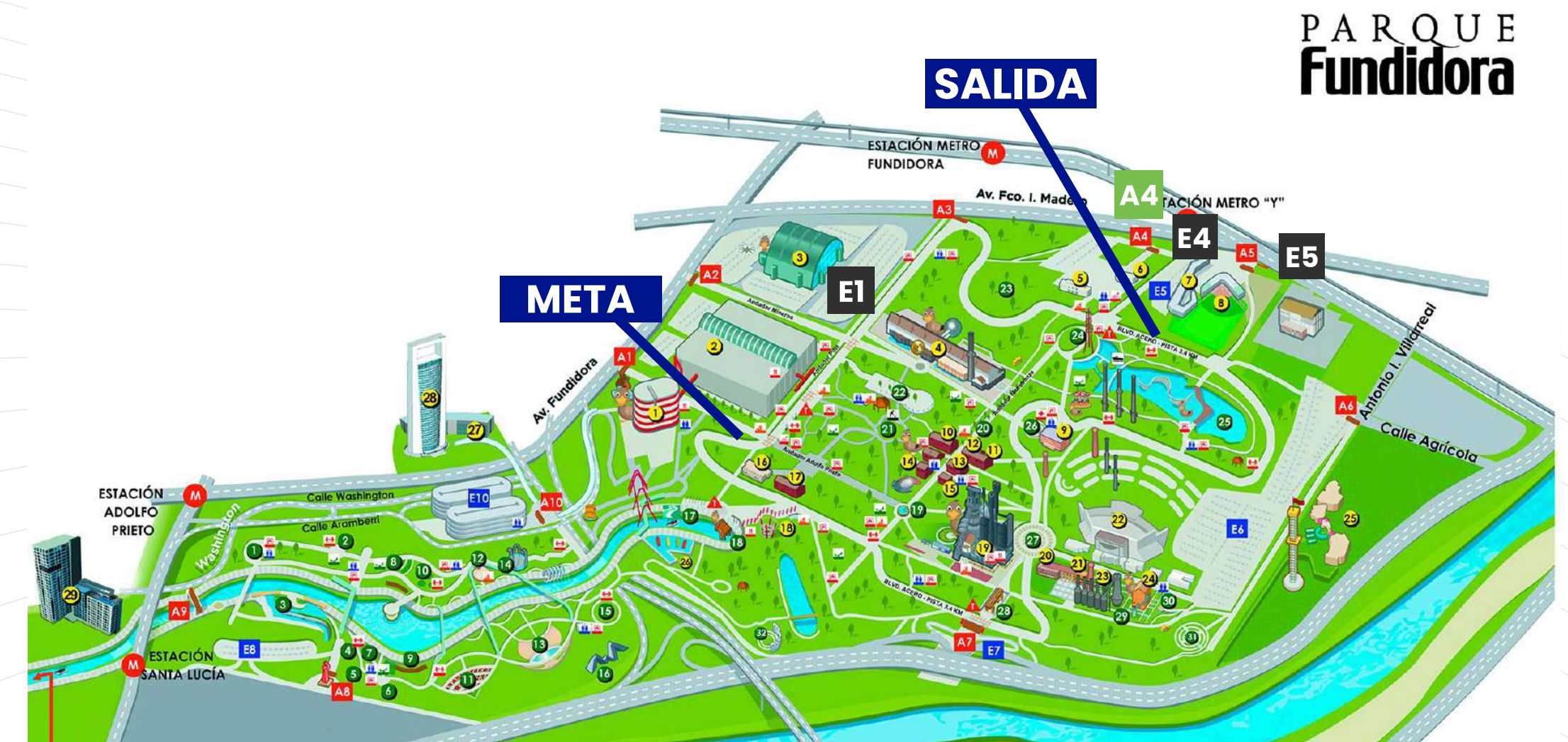
Disparo de salida para
todos los corredores
6:45 am

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

#RUNTOGETHER

Estacionamientos

Abiertos a partir de las 5:00 am



Información importante

Debido a obras del metro dentro del Parque Fundidora, en esta edición la Salida y Meta tendrán distinta ubicación.

Los estacionamientos sugeridos son el E1 (cerca de META), el E4 y E5 (cerca de SALIDA pero con poca capacidad).

Si vas a llegar en taxi o transporte de aplicación
te recomendamos descender por el Acceso A4 MADERO

¡Te sugerimos llegar con tiempo!



RUTA

Cortes de ruta

KM 21.1: 3:15 hrs

KM 30: 5:00 hrs

*Después del disparo de salida

Distancia total : 42.195 kms



Mínima Altimetría: 519 m

Máxima Altimetría: 630 m

Altimetría (m) Km

Certificado por:



#RUNTOGETHER



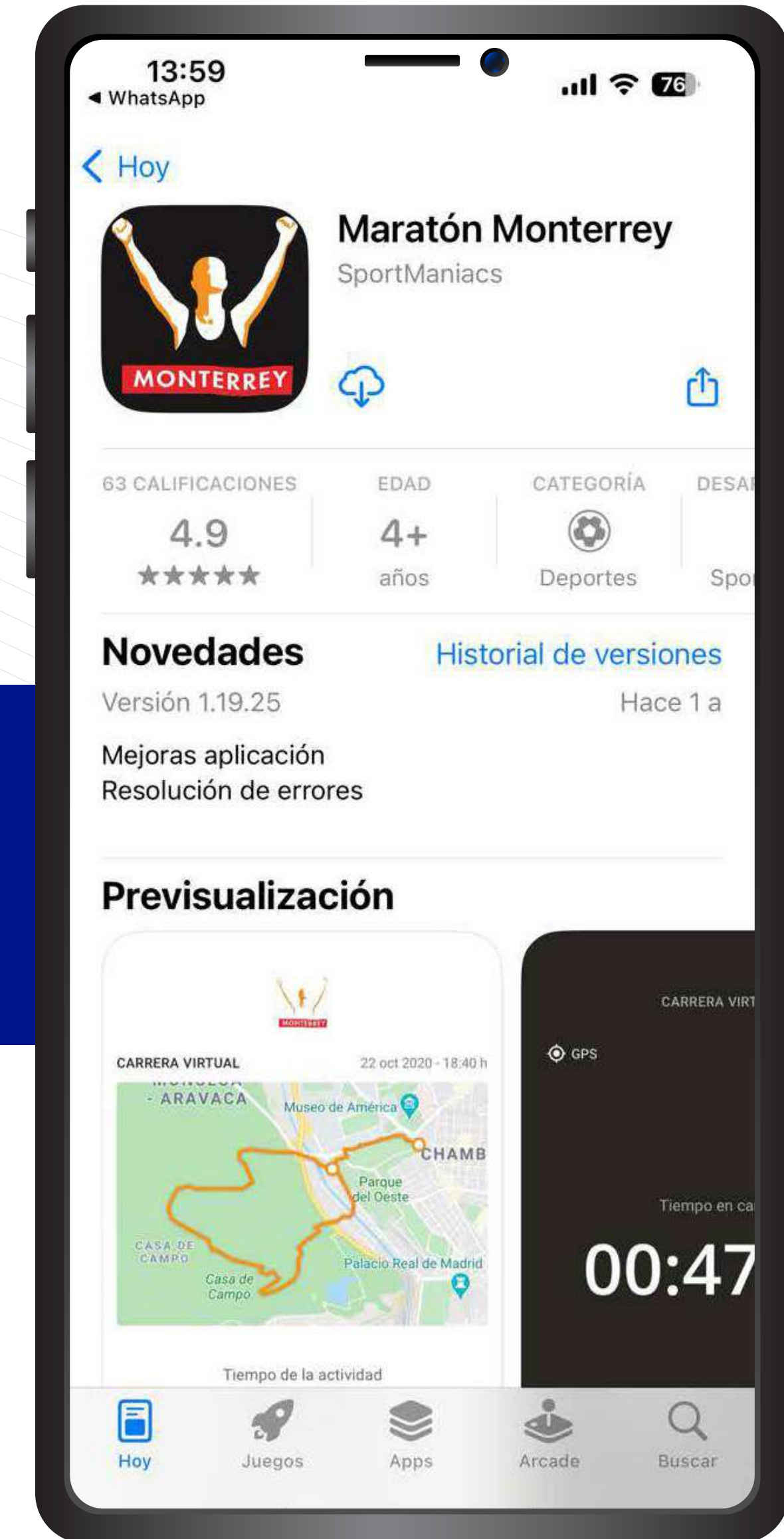
Seguimiento en tiempo real para los corredores

Descarga la app y regístrate

Conoce todos los beneficios de la nueva app

Descárgalo en el
App Store

DESCARGAR EN
Google Play



#RUNTOGETHER



Área de recuperación

Sala F

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

Fisioterapeutas: Contaremos con 40 camillas de masajes con 80 fisioterapeutas.

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

Más de 120 profesionales trabajando para servirte después de tu carrera para que puedas recuperarte más rápido.

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).

Único Maratón en el mundo con este servicio sin costo adicional!

#RUNTOGETHER



Inscripciones 2024



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
- 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).

IMPORTANTE: La tarjeta tiene vigencia hasta el 31 de diciembre del 2023

#RUNTOGETHER



Agradecemos el apoyo de todos nuestros patrocinadores



#RUNTOGETHER





2023

#RUNTOGETHER

www.maratonmonterrey.mx

