

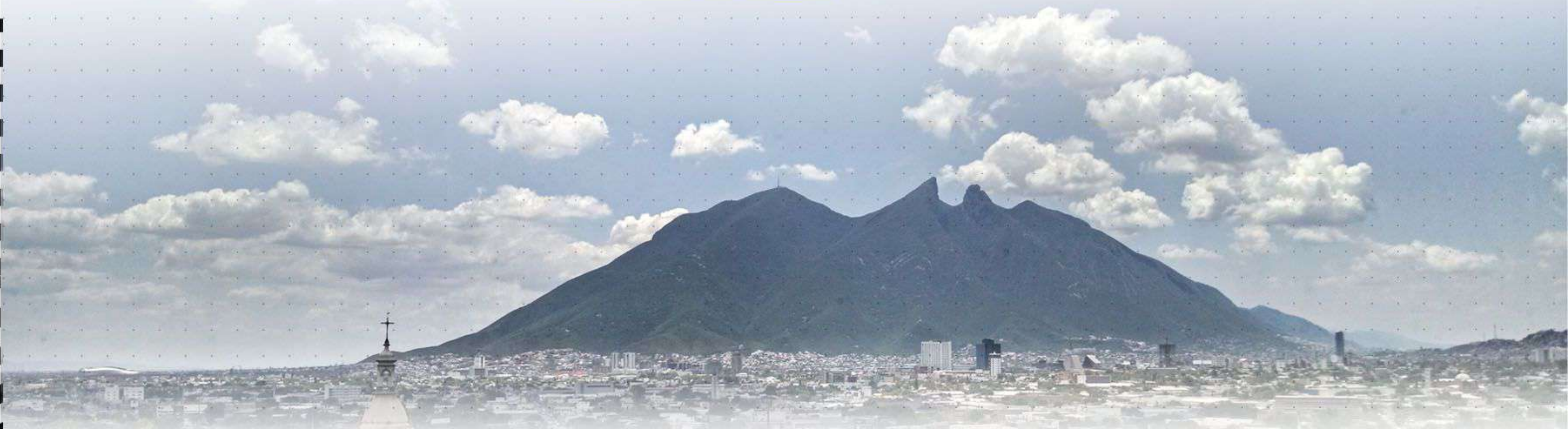


GUÍA DEL ATLETA

#RUNTOGETHERMTY



BY  **BROOKS**



ESTIMADO AMIGO CORREDOR (A):

El Comité Organizador del **MARATÓN POWERADE MONTERREY 2024** te da la más cordial bienvenida a la décimo séptima 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 2024 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.



#RUNTOGETHERMTY

WWW.MARATONMONTERREY.MX



EXPO DEPORTIVA

Salas G y H de Cintermex 6 y 7 de Diciembre 2024

■ Para recoger tu paquete:

- Identificación oficial (INE)
- Correo de confirmación digital

■ 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

■ Horarios entrega de paquetes:

- Viernes: 10:00 am a 7:00 pm
- Sábado: 9:00 am a 5:00 pm



MISA Y CENA

07 Diciembre 2024 - SALA F CINTERMEX

- **MISA:**

5:30 pm

- **CENA DE CARBS**

7:00 pm

- **CENA SHOW**

Cupo limitado: 600 personas



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



PACER

Contaremos con pacers para tiempos de:

**3:30hrs, 3:45hrs, 4:00hrs, 4:15hrs,
4:30hrs, 4:45hrs, 5:00hrs, 5:15hrs,
5:30hrs, 5:45hrs y 6:00hrs.**

¡Fotografías de tu recorrido totalmente gratis!

Mantente al pendiente de nuestros medios oficiales para más información posterior al evento.

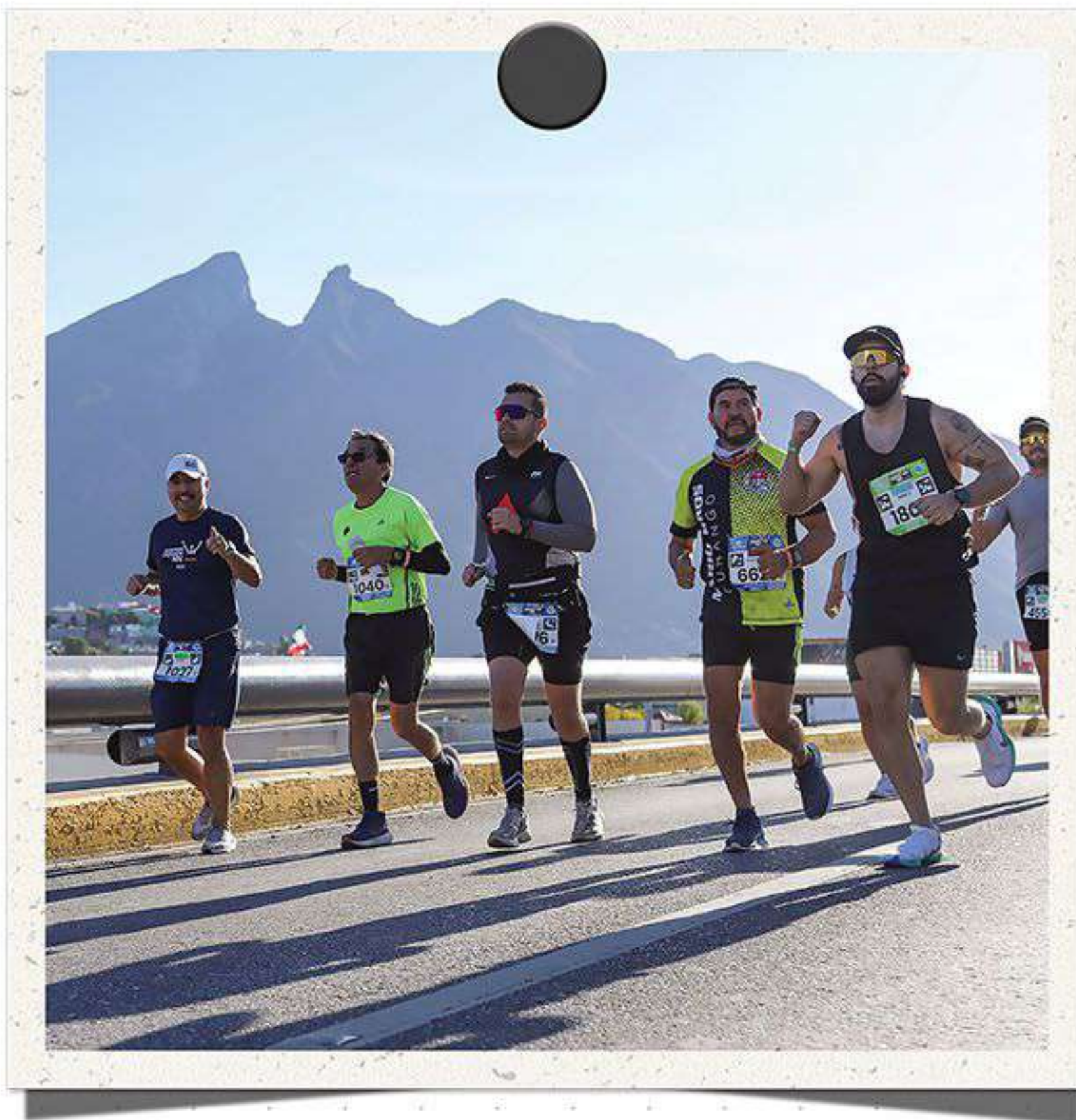


ÚLTIMOS CONSEJOS

24 HORAS ANTES

Por Rubén Romero

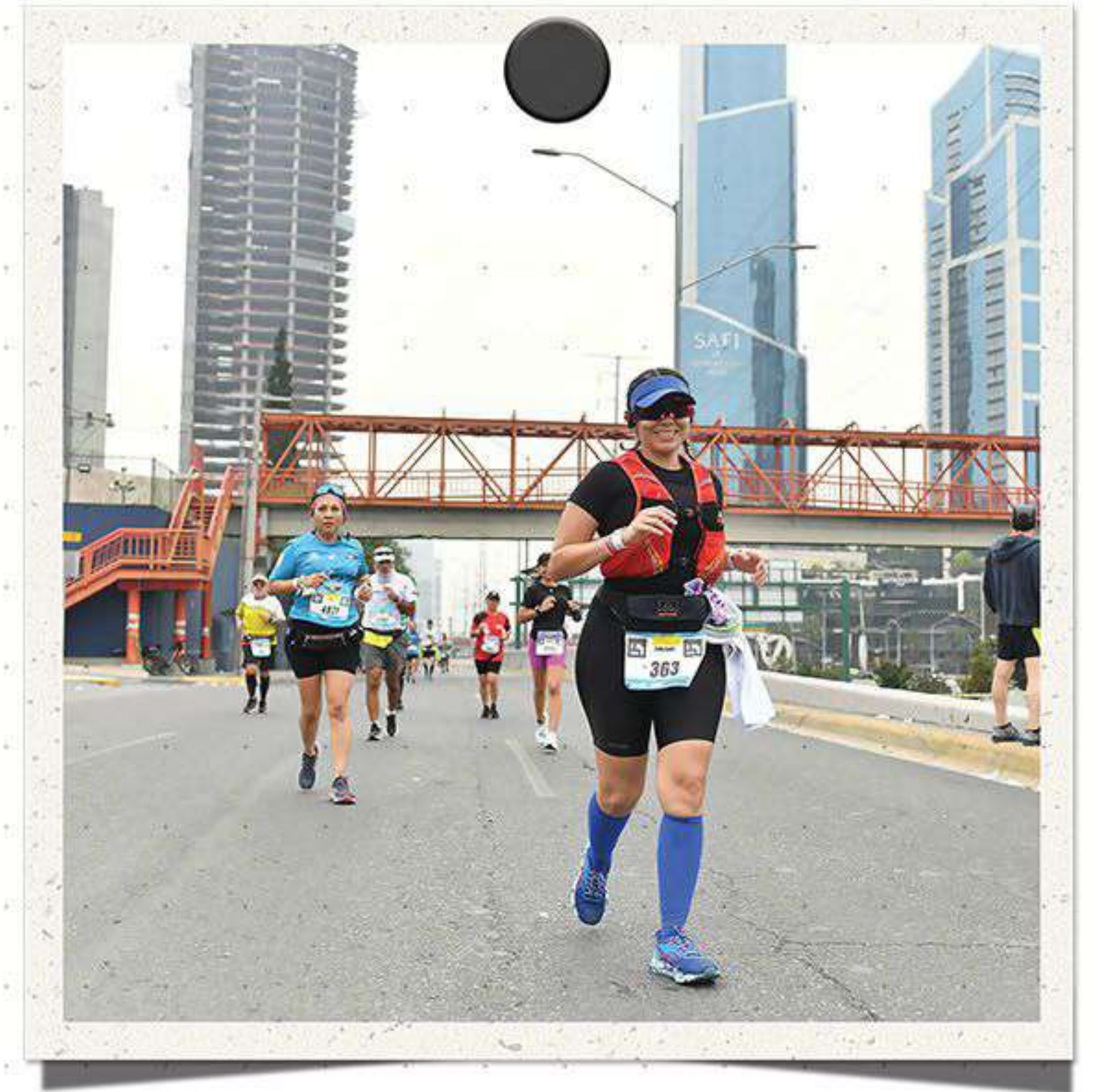
Director Técnico del MPM



- **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.

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.



CARRERA

08 Diciembre 2024
Parque Fundidora

Disparo de salida para todos los corredores

6:45 AM

Recuerda siempre portar tu número de corredor en el pecho y visible



ESTACIONAMIENTOS

Cintermex y Arena abiertos a partir de las 5:00 am
Todos los de Parque Fundidora a partir de las 5:30 am

PARQUE
Fundidora



Información importante:

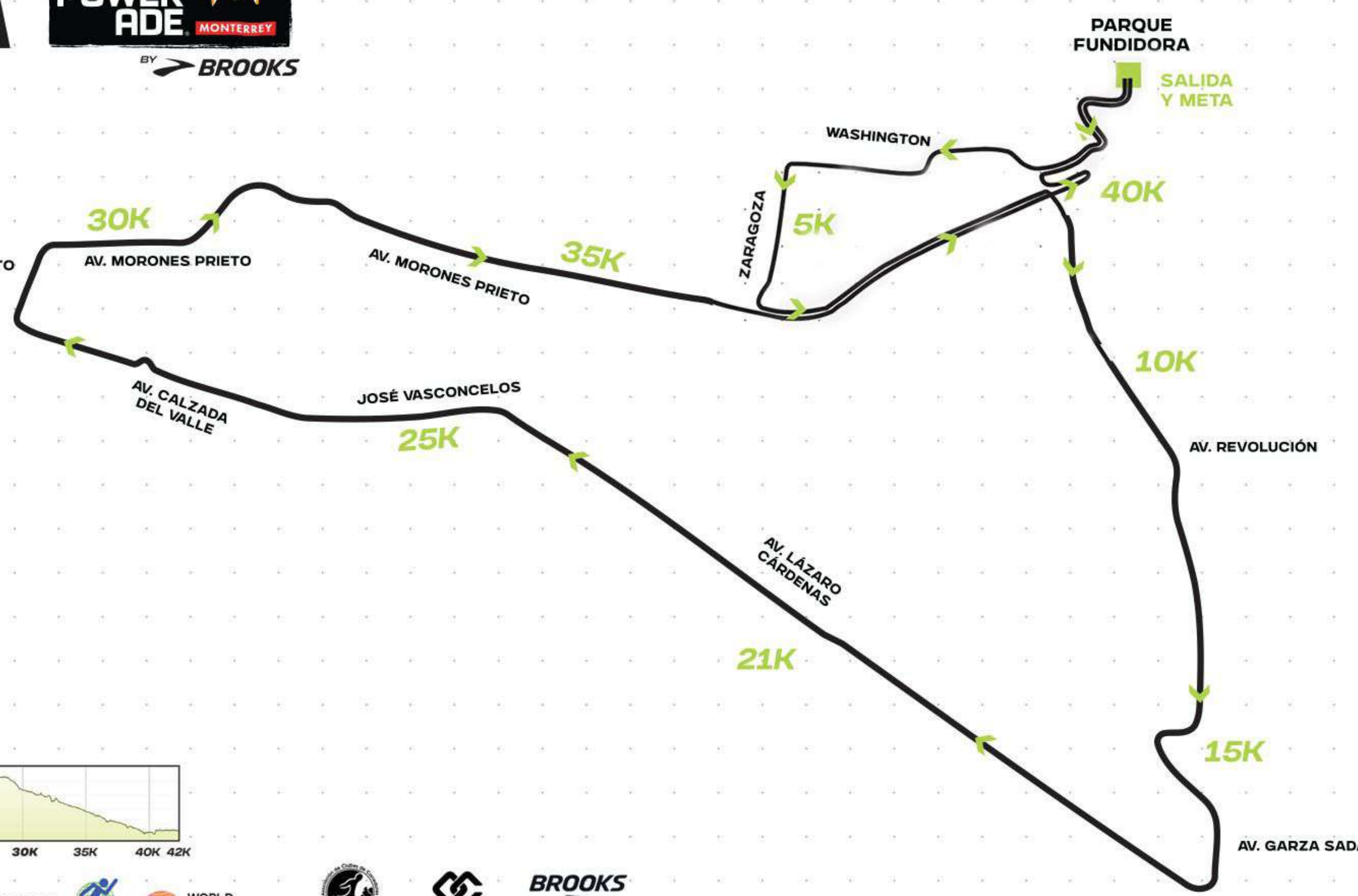
¡Toma tus precauciones y llega a tiempo!

🚗 Para un acceso fácil, sugerimos estacionarte en E1 (cerca de salida y meta) o considerar E4, E5 (con capacidad limitada) y E6.

🚕 Si optas por taxi o transporte de aplicación, baja en el acceso > A4 madero para una entrada sin complicaciones.



RUTA



Cortes de ruta:
21.1 km: 3:15 hrs
30 km: 5:00 hrs

*Después de disparo de salida

Distancia total: 42.195 km
Mínima altimetría: 519 m
Máxima altimetría: 630 m



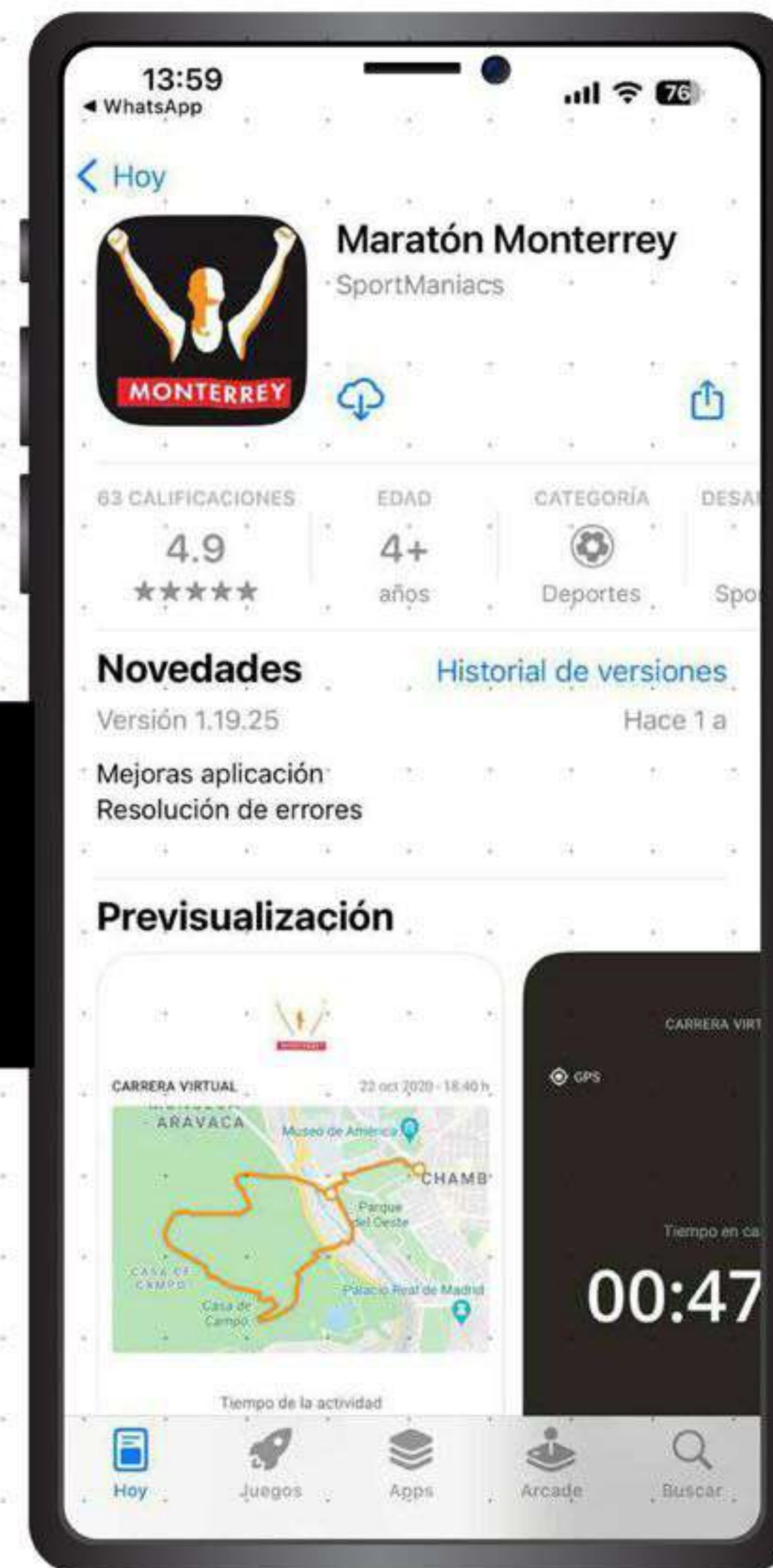
Altimetría (m) km

Certificado por:



SEGUIMIENTO EN TIEMPO REAL PARA LOS CORREDORES

Descarga la app y regístrate
Conoce todos los beneficios de la nueva app



ÁREA DE RECUPERACIÓN

Ubicada en Parque Acero (a un lado de la meta)

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.

FLASHLYTE

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 10 años en el Maratón de Monterrey,

El único en el mundo con este servicio, y realizado 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!



INSCRIPCIONES 2025

Adquiere la tarjeta de preinscripción 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 2024



¡CONTIGO HASTA LA META!



MARATÓN POWERADE MONTERREY BY **BROOKS**

#RUNTOGETHERMTY

#RUNTOGETHERMTY

