

EXPERIENCIA
DEPORTIVA

ULTRA
LATAM

BIKE &
RUN



TETEELA

DE OCAMPO
TRAIL por ULTRALATAM

PRESENTADO POR
**PUE
BLA**

GUÍA DEL
COMPETIDOR

13 NOVIEMBRE
2022

GUÍA DEL COMPETIDOR



EXPO ENTREGA

Sábado 12 de Noviembre Palacio Municipal de Tétela de Ocampo en el horario de 15:00 a 20:00 horas.

Se deberán presentar con su carta confirmación de inscripción, copia del INE y su carta de exoneración firmada en original.

AMANECER MÁGICO

Se llevará a cabo con música, acompañada de bailes regionales, artesanías y gastronomía típica de la región, en la zona salida-meta.

SALIDA

Todas las distancias 7 am.
Frente a Palacio Municipal, Av. Plaza de la Constitución.

MATERIAL RECOMENDADO

- Chaleco con ánforas, para rellenar en puntos de hidratación. (OBLIGATORIO)
- Bufanda tubular.
- Lentes de sol.
- Crema con protección solar.
- Electrolitos y/o sales minerales, barritas, geles, fruta o cualquier otro producto comestible que sea del gusto o preferencia del participante.
- Mini botiquín de primeros auxilios, con material para curar pequeñas heridas, cortes o roces, así como antihistamínicos (avapena), antiinflamatorios y analgésicos.
- Gorra y/o visera y guantes.
- Teléfono celular con 100% de carga y saldo.
- No es recomendable tenis nuevos.



MEDIDAS SANITARIAS POR COVID

Expo entrega de paquetes 12 de Noviembre:

- Deberán ingresar con cubrebocas y mantenerlo colocado correctamente durante la expo
- Se realizará toma de temperatura y colocación de gel antibacterial al ingreso de la expo
- Para recoger su paquete deberá presentar: copia del INE, responsiva firmada en original (descargar de la página bike-and-run) y su hoja de confirmación

Día de la competencia 13 de Noviembre:

- El corredor deberá portar su número de competidor al frente
- Deberá ingresar con cubre bocas, se lo retirará hasta la zona de salida
- Antes de entrar a la zona de salida se le tomará la temperatura y se le pondrá gel antibacterial
- Si algún competidor presenta una temperatura mayor a 38° deberá acudir al servicio médico, para determinar si podrá realizar la competencia

*Se solita guardar distancia con los demás competidores, al final de su competencia se le proporcionara un cubrebocas para su pronta colocación.

AL TERMINAR TU COMPETENCIA

Al terminar su competencia se le proporcionará en zona de meta un kit de recuperación.

HIDRATACIÓN CARRERA

Se proporcionará en Puestos de abastecimiento en ruta: (agua) 6k, 13k, 23k(agua) ELECTROLIT para rellenar.

Para la distancia 23k (agua) ELECTROLIT, se les proporcionara fruta, pasitas y barras.



SERVICIOS MÉDICOS

Contaremos con servicio médico en la zona de meta yapoyo del servicio médico durante la carrera.

- 1 Ambulancia de cuidados intensivos
- 2 Motos en ruta con paramédicos especializados para primer contacto.

*Les recordamos realizarse un examen médico antes del evento, para verificar si se encuentran aptos para la competencia.

SERVICIOS SANITARIOS

Se contará con servicio sanitario en la zona de salida-meta.

RUTA

En Facebook estará publicado el link para poder bajar ruta en reloj GPS, y bajar App para celulares, también se encuentra publicado el tutorial para poder realizarlo.

En EXPO se les compartirá el link para bajar las rutas. Se contará con persona que fungirá como barredora con el último corredor de cada distancia.

SEGURIDAD

Contaremos con policía municipal, protección civil y la policía turística del estado de Puebla en ruta, para salvaguardar la integridad de los participantes en salida y durante la ruta.

PREMIACIÓN

6k, 13k y 23k será aproximadamente a las 10 am en zona de salida- meta.