

GATORADE GCS GRACK 10K

GATORADE 2013 XII EDICIÓN

Manual del corredor

Estimados Atletas,

Hemos logrado la meta fijada el día que arrancamos este proyecto, ser 25.000 corredores que marcarán récord de participación el 6 de Octubre en Venezuela. Nos hemos preparado para lograr un gran evento, pero dependemos de ti para el éxito. Te pedimos que leas con detenimiento este manual y sigas las recomendaciones del mismo.

Este 6 de Octubre utilizaremos el sistema ChronoTrack buscando siempre la innovación en el cronometraje de tiempos y la rapidez en la entrega de resultados. Este sistema nos permitirá, si lo deseas, enviarte un mensaje (sms) a tu teléfono celular con el tiempo del Km5 y la llegada en tiempo real.

Mantendremos una excelente hidratación, animación y premiación y como siempre un gran concierto en la llegada que podrás compartir con tus amigos.

Te pedimos especial colaboración en la llegada de la carrera. No te detengas, recibe tu medalla, hidratación, refrigerios, y sigue caminando hasta salir del área de llegada. Lipton te ayudará colocando puntos de encuentros para amigos, selecciona uno y reúnete ahí, luego dirígete al guardarropa Banco Mercantil, y a disfrutar del concierto que Pepsicola y Gatorade te ofrecen.

Queremos como todos los años dar reconocimientos a quienes lo merecen: Alcaldía de Baruta, Policía Nacional, Tránsito Terrestre, patrocinantes, voluntarios y principalmente a ustedes los corredores sin los cuales este evento no fuera posible.

Muchas gracias y éxitos.

hiper
ventos

J-31023339-0

Información del Evento

GATORADE CCS ROCK

Información de la Salida

La salida de la carrera es en la Autopista Francisco de Miranda a la altura de los campos de Golf de Valle Arriba. Los corredores deben ingresar al embudo de salida entre las 5:20 y las 6:45 a.m.

Habrán dos accesos a la autopista. Los corredores con numeración de colores: anaranjado, gris, azul, rosado, rojo y verde deberán entrar por el paseo Enrique Eraso, y los que tengan numeración color morado deben ingresar por la avenida la Guairita, rampa contigua al C.C. Trolly.

El área de salida estará restringida sólo para corredores, no se permitirá el acceso al público.

La salida estará definida por corrales de tiempos. Recuerde verificar su color y buscar su ubicación. Se utilizó para clasificar los números de corredores la data de resultados que posee Hipereventos de todas las carreras de 10k que ha organizado en 2012 y hasta mayo del 2013. Hemos revisado e incluso corregido estas asignaciones, le pedimos que la respete.

Numeración Serie / Color

	Salida
Naranja 001-250	 001 
separación	
Gris 251-750	 001 
separación	
Azul 751-1950	 001 
separación	
Rosado 1951-3450	 001 
separación	
Rojo 3451-5250	 001 
separación	
Verde 5251-9750	 001 
separación	
Morado 9751-25000	 001 

Horarios de Salida

Discapacitados Motriz

6:55 a.m.

Corredores General

7:00 a.m.

1 Sólo se permite la participación de personas mayores de 16 años (año Olímpico) como estipula el reglamento.

+16

2 No lleve niños o bebés en coche. Es muy peligroso por la cantidad de personas.



3 No lleve mascotas a la carrera, están prohibidas. No estamos preparados para atender animales.



Observación:
Conseguirá rejas en los corrales y en la ruta que delimitan espacios y cierran calles.

Guardarropa

Habrán dos guardarropas Mercantil, uno al final de la Av. Principal de Las Mercedes y el otro en el C.C. Trolley. Av. La Guairita. El personal

que los atenderá estará identificado con franelas Mercantil. Por favor utilice la bolsa que le entregamos con su kits y escriba en el espacio en blanco su número de participación grande con tinta indeleble (marcador negro preferiblemente). No recibiremos maletas, ni morrales grandes. Recuerde dejar solo una muda para cambiarse. Le recomendamos no entregar cosas de valor (tarjetas de crédito, celulares, cámaras fotográficas, entre otras). Son muchos corredores y no podremos inventariar lo que usted está dejando. Entregue su bolsa cerrada.

El guardarropa no se moverá de lugar, deberá ir a retirar sus pertenencias antes de las 10:30 a.m. De lo contrario, tendrá que buscarlas a partir del martes 8 de Octubre en las oficinas de HiperEventos, C.A.

Mercantil

J-00002961-0



Bolsa de guardarropa



Sistema de Cronometraje **ChronoTrack**

Se utilizará el sistema de cómputos ChronoTrack, utilizado actualmente en el Maratón de New York, el cual registra el tiempo del corredor a través de un dispositivo (B-Tag) pegado en la parte posterior del número de participación. Para que su tiempo sea registrado perfectamente debe:

- Colocar el número de corredor en el pecho.
- No tapar el número de corredor con chaquetas – sweaters, etc.
- No despegar el dispositivo del número, perforarlo o doblarlo.
- Asegúrese de utilizar su número de corredor.

Habrá control de cronometraje en salida, 5k y llegada. El punto de control del Km. 5 no tendrá alfombra, es un sistema aéreo.

El número de participación y el B-Tag son únicos y están asociados a la persona inscrita con el mismo. Verifique sus datos impresos en la etiqueta del número de participación al retirarlo, si poseen algún error comuníquelo a la mesa técnica para que sean corregidos. Únicamente los días 27,28 y 29 de septiembre se realizarán cambios en la data, el día de la carrera no se aceptarán reclamos.

Para recibir sus resultados a través de mensaje de texto, deberá registrarse en la sección ChronoTrack de la página web www.timefinish.com. Dicho registro podrá hacerlo usted y cuatro familiares o amigos adicionales.

Para obtener y compartir sus resultados y certificado de participación deberá ingresar en: www.timefinish.com.

B-Tag

NO DESPEGAR

24001

NO DOBLAR

CHRONOTRACK
BTAG

timefinish



Ruta Gatorade Ccs. Rock 2013



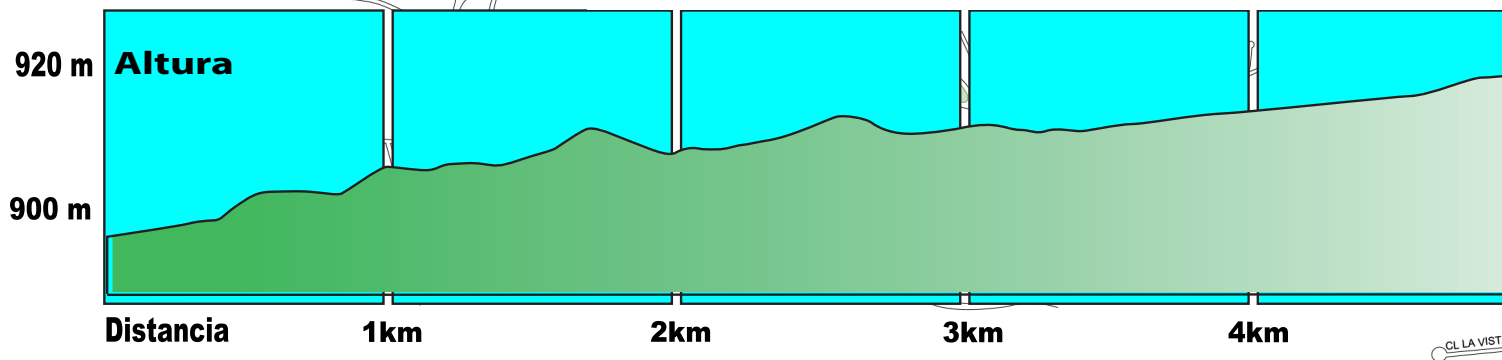
**DISTRIBUIDOR
PRADOS DEL ESTE**

RETORNO
Dist. Prados del Este

Información

- Km 1** Distancia
- Hidratación Gatorade
- Hidratación Agua
- Asistencia Médica
- Grupos Musicales (3k, 5k, 7k, 8k, 9k)
- Estacionamientos Cercanos
- Guardarropa (CC Paseo y CC Troll y)
- Baños
- CHRONOTRACK SYSTEMS** Tiempos 5K - 10K
- Zona de Llegada

Patrocinantes:



Certificada por:



5km 6km 7km 8km 9km 10km

Marca Kilómetros:

La ruta estará señalizada kilómetro a kilómetro. Esto le permitirá medir su desempeño y administrar su ritmo de carrera.



Flechas guías de ruta:

Conseguirá en la ruta dos tipos de flechas: unas indicando la vía de ingreso a los corrales de salida, y otras indicando la ruta. Ambas flechas estarán sostenidas por personal y llevarán el logo de Borocanfor, patrocinante del evento.

Puntos de Asistencia Médica VENEMERGENCIA

En la ruta conseguirá 6 puntos de asistencia médica administrados por Venemergencia. Estos estarán ubicados cerca de los kilómetros 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

En la llegada habrá una estación médica con capacidad para atender a los corredores con problemas menores y de traslado a hospitales si fuera necesario. Contaremos paralelamente con asistencia médica de protección civil y Salud Baruta.



Observación

Verifica con tu médico que estas apto para correr. Recuerda hidratarte bien el día antes de la carrera y no extralimites tu capacidad, trata de mejorar el tiempo de acuerdo a tu entrenamiento.

Utiliza la franela oficial ADIDAS

HIDRATACIÓN

Se suministrará hidratación con agua y Gatorade que conseguirá en el sitio de salida, en todos los kilómetros a partir del dos y en la llegada con producto terminado.

En la ruta habrán cinco (5) puntos de agua (3 de chupis y 2 de vasos blancos) y dos (2) puntos de Gatorade (vasos de la marca). La hidratación estará ubicada a la mano derecha de la vía algunos metros después de cada kilómetro. Los puntos contarán con un equipo de atención al corredor de cien (100) personas.

Observación

Para evitar congestión en el punto de hidratación:

- Los puntos tienen más de cincuenta (50) mesas ó 50 envases. Avance y no tome únicamente del primero, trate de seguir hacia los últimos.
- Si no va a tomar hidratación en un punto manténgase a mano izquierda y siga su ritmo.
- No se detenga en el punto de hidratación, tome su bebida y continúe corriendo. Si requiere bajar su velocidad, hágalo después de pasar el punto de hidratación.

Recicla con nosotros

En esta oportunidad para recolectar las botellas plásticas en la llegada de la carrera Hipereventos se une con Ecoclick, que es un grupo de ciudadanos que promueve la conservación y cuidado del ambiente a través de acciones claves y de promoción de las 3R's: reduce, reutiliza, recicla. La meta es recoger las 50 mil botellas de la hidratación de llegada, y para ello contarás con unos depósitos especiales ubicados al final del embudo en la Av. Principal de Las Mercedes con calle New York, calle Londres de las Mercedes y en la plaza Alfredo Sadel.



MÚSICA Y ZONAS DE ANIMACIÓN EN RUTA

Grupos de Rock en la ruta:

- Tango 69
- Gamechanger
- Alternaband
- Todos los Monstruos
- Susan

Actividades de animación:

Diferentes marcas presentarán opciones de animación para hacer más ameno tu recorrido. Podrás votar por la que más te guste para seleccionar el mejor punto de animación a través de la web: www.hipereventos.com

Km 5: Lipton, Borocanfor
Km 6: Primor, Schick
Km 7: Energizer, Maltín Light
Km 8: adidas
Km 9: PAN, Quaker



Hotel aliado: Hotel Paseo Las Mercedes

En el Hotel Paseo Las Mercedes podrás disfrutar de una tarifa preferencial por participar en las carreras organizadas por Hipereventos. Gracias a su ubicación en plena urbanización de Las Mercedes, los corredores estarán hospedados a tan solo 5 minutos de la salida de la carrera, y si lo desean el Hotel pone a la disposición la cena de la pasta el sábado 05 de octubre y un desayuno energético a las 6 a.m del domingo. Te invitamos a que realices tu reservación y solicites las tarifas Hipereventos en www.hotelpaseolasmercedes.com

Habitaciones sencillas con desayuno
Bs. 1.624.00

Habitaciones dobles con desayuno
Bs. 2.004.80

Habitaciones sencillas con desayuno y cena
Bs. 1.792.00

Habitaciones dobles con desayuno y cena
Bs. 2.128.00

Todas las tarifas incluyen impuestos.

LLEGADA

La llegada será en la Av. Principal de Las Mercedes con calle Muchuchies. Asegúrese de cruzar la meta y pisar las alfombras anaranjadas que registrarán su tiempo.

Siga caminando, personal de logística le entregará su medalla, una botella de Minalba, una de Gatorade, posteriormente recibirá refrigerio de las marcas MiGurt y New York Bread.

El área de llegada es muy corto, le pedimos por favor que tome su refrigerio y continúe hasta salir del mismo. No se detenga a esperar a sus amigos y familiares, eso hace que colapse la llegada.

Conseguirá atención médica en el área de embudo, si se siente indispuesto avise que cualquier persona de logística le asistirá avisando a los paramédicos.

Disfrute del concierto en la plaza y no olvide retirar sus pertenencias en el guardarropa Banco Mercantil.



GATORADE



PREMIACIÓN

La premiación comenzará a las 8:20 a.m. con los ganadores Absolutos y premios especiales. Posterior al concierto se premiarán todas las categorías.

1. Premiación Corredores Absolutos:

Primer lugar 12.000 Bs.
Segundo lugar: 7.800 Bs.
Tercer lugar 4.800 Bs.
Cuarto lugar 3.360 Bs.
Quinto lugar 1.800 Bs.
Sexto lugar 1.000 Bs.
Séptimo lugar 800 Bs.

distribuidor Prados del Este: atleta Femenino que cruce la meta en menos de 35:16 (record Yeisy Alvarez) y Masculino que cruce la meta en menos de 30:05 (record Lervis Arias) recibirá el doble de la premiación.

2. Premiación - Vale adidas

Premiación adidas a Discapacitados con Silla de Rueda y sin Silla (femenino y masculino)

Primer Lugar: 6.000 Bs.
Segundo Lugar: 4.000 Bs.
Tercer Lugar: 2.000 Bs.

5. Premiación 7up: primer Lugar categoría Libre Masculino y Femenino: Boleto Aéreo Margarita, Traslado Hotel-aeropuerto-hotel, Alojamiento 2 noche-3 días, todas las comidas y bebidas nacionales incluidas.

3. Especial Meta Volante: atleta Masculino por debajo de 14:50 y lleguen entre los 10 primeros lugares de la general y atleta Femenino por debajo de 17:30 y lleguen entre las 10 primeros lugares de la general ganarán Bs. 3.500

6. Premiación Especial Hipereventos: Exoneración de un cupo para Caracas Rock 2014 a los 3 primeros lugares de cada categoría, femenino y masculino.

4. Mejor Record Gatorade Caracas Rock, ruta Autopista-

7. Corredor de atuendo mas original: Trofeo especial y cupo para Ccs Rock 2014

8. Reconocimiento especial Borocanfor: a los ganadores de las categorías Sub-Master A y B, y Master A y B.

9. Premiación Vale - Crocs: los 3 primeros lugares de la Juvenil femenino y masculino recibirán un vale de consumo por Bs. 1500.

