

GUÍA DE CORREDOR

5, 11 y MEDIO MARATÓN

# CARRERA IPN ONCEK 2023 LA META ERES TÚ

8 de octubre

[WWW.CARRERAIPTONCEK.IPN.MX](http://WWW.CARRERAIPTONCEK.IPN.MX)  
[WWW.EMOCIONDEPORTIVA.COM](http://WWW.EMOCIONDEPORTIVA.COM)



ESTE PROGRAMA ES PÚBLICO, AJENO A CUALQUIER PARTIDO POLÍTICO. QUEDA PROHIBIDO EL USO PARA FINES DISTINTOS A LOS ESTABLECIDOS EN EL PROGRAMA.



GOBIERNO DE  
MÉXICO

EDUCACIÓN  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Instituto Politécnico Nacional  
"La Técnica al Servicio de la Patria"

El Instituto Politécnico Nacional, Canal Once y Fundación Politécnico, te dan la más cordial bienvenida a la CARRERA IPNONCE K 2023 en su décima quinta edición y te felicitan por seguir siendo parte de esta tradición.



## DÍA PREVIO A LA COMPETENCIA

### SÁBADO 7 DE OCTUBRE

- Descansa y procura dormir bien.
- Prepara todas tus cosas para la carrera desde la noche previa al evento.
- Escoge ropa cómoda para correr tenis, playera y gorra del evento, etc.
- Procura no usar zapatos deportivos nuevos.

## ACCESOS Y ESTACIONAMIENTOS

El acceso al evento para participantes y público en general al campus Zacatenco, será exclusivamente por Av. Juan de Dios Bátiz y Juan O'Gorman (acceso 1), Av. Luis Enrique Erro y Miguel Bernard (acceso 2) y Av. Juan de Dios Bátiz y Miguel Bernard (acceso 3), a partir de las 04:00 horas a las 5:30 AM



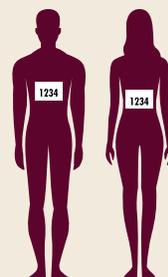


## **DÍA DE COMPETENCIA**



### **DOMINGO 8 DE OCTUBRE**

- Coloca tu número al frente de la playera del evento y prueba que no estorbe y que sea visible (está prohibido que lo recortes dobles o modifiques).
- Desayuna algo ligero (café, pan, fruta, cereal).
- Ve al baño antes de salir de tu casa.



### **HORARIO DE ARRANQUE**

**5k 07:00 horas**

**11k 06:50 horas**

**Medio Maratón 06:40 horas**

**Por seguridad ESTÁ PROHIBIDO CORRER  
CON CARRIOLAS, NIÑOS Y MASCOTAS**



### **ARRANQUES**



El arranque de la 11k será frente a las Oficinas de Canal Once sobre la calle Prolongación Manuel M. Carpio, Casco de Santo Tomás.

Te recomendamos llegar lo más temprano posible, mínimo una hora antes del arranque, de esta forma tendrás tiempo suficiente para ubicar los servicios y para calentar.

Por favor, sigue las indicaciones del comité organizador y de los jueces.

El arranque de las distancias 5k y Medio Maratón se realizará frente al Estadio “Wilfrido Massieu” en Zacatenco.

## **GUARDARROPA**

- Para los corredores de la 11k se ubicarán los autobuses guardarropa sobre la calle plan de San Luis, en los cuales podrás dejar tus pertenencias en la bolsa que para tal efecto te entregaremos.
- No recibiremos artículos en otras bolsas o backpacks.
- El guardarropa dará servicio hasta las 06:50 horas, tiempo en el que partirán los autobuses hacia la zona de meta.
- Para la 5k y Medio Maratón el guardarropa estará ubicado en la esquina formada por Luis Enrique Erro, dentro del Campus Zacatenco.



## **TIEMPO LÍMITE**



- Para el Medio Maratón el tiempo límite para llegar a la meta será de 3 horas.
- Para la 11k el tiempo límite para llegar a la meta será de 1 hora con 45 minutos.
- Para la 5k el tiempo límite será de 45 minutos.

**IMPORTANTE:** Una vez concluido el tiempo límite, te aconsejamos abordar el vehículo dispuesto para levantar a los rezagados o subirte a la acera porque la Secretaría de Seguridad Pública abrirá la circulación.

## **ABASTECIMIENTO**



- En la distancia de Medio Maratón estarán ubicadas en los km 3, 5, 7, 10, 13.3, 16,19 y en la zona de meta.
- En la distancia de 11k, estarán localizados en los km 3, 5, 6, 9 y en la zona de meta.
- Para la 5k, habrá un abastecimiento ubicado en el km 2 del circuito y en la zona de meta.

### **ZONA DE RECUPERACIÓN**

Después de cruzar la línea de meta, seguirás caminando hasta la zona en donde deberás desprender el chip desechable insertado al número y depositarlo en las urnas para los sorteos, sigue avanzando hasta llegar a la entrega de medallas y finalmente te entregaremos tu kit de recuperación.



### **CIERRE DE URNAS**

**5k 07:45 horas**

**11k 08:35 horas**

**Medio Maratón 09:40 horas**

### **CRONOMETRAJE ELECTRÓNICO**

**Tiempo oficial y tiempo chip desechable:**

Se considera como tiempo oficial el tiempo desde el momento del disparo de salida hasta cruzar la meta y de acuerdo con la Federación Internacional de Atletismo, éste es el tiempo “oficial” para designar los lugares de llegada en el evento.

El tiempo chip desechable es tu tiempo desde que cruzas la línea de salida hasta que cruzas la meta. Es indispensable que cruces los arcos de salida y meta así como los puntos intermedios para que puedan ser registrados tus tiempos parciales. Aquel competidor que no cruce los arcos respectivos en las condiciones antes descritas será descalificado.



**IMPORTANTE:** Para efectos del lugar ocupado en el evento el tiempo que se tomará en cuenta es el tiempo oficial, **NO** el tiempo del CHIP desechable.

**Resultados oficiales:**

Los resultados oficiales de la competencia se publicarán el lunes 9 de octubre a partir de las 12:00 horas en [www.emociondeportiva.com/eventos](http://www.emociondeportiva.com/eventos) en donde podrás consultarlos e imprimir tu certificado de tiempo.



**PREMIOS:**

Al finalizar la competencia y después de haber recibido los resultados oficiales por parte de los jueces, el comité organizador llevará a cabo la ceremonia de premiación de los tres ganadores absolutos por distancia y rama.

**Premios a los GANADORES ABSOLUTOS:**

Los trofeos y premios para los ganadores de Medio Maratón, 11k y 5k por rama y categorías se llevará a cabo del 16 de octubre al 27 de octubre en las oficinas de la Secretaría de Servicios Educativos del IPN.

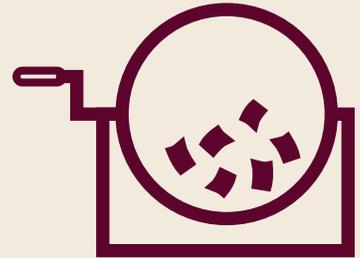
Ubicada en el segundo piso del Edificio de la Secretaría de Gestión Estratégica, Unidad Profesional “Adolfo López Mateos”, avenida Miguel Bernard, esquina Miguel Othón de Mendizábal sin número, colonia Residencial la Escalera, demarcación territorial Gustavo A. Madero, Ciudad de México.

En la premiación es OBLIGATORIO presentar identificación (INE, licencia de manejo o pasaporte, o credencial escolar y acta de nacimiento para el caso de los menores de 18 años acompañados por el padre, madre o tutor presentando identificación) y el número oficial de corredor.

Todo premio o cantidad que corresponda a un menor de edad deberá ser recibido por su padre, madre o tutor, quien deberá acreditar tal circunstancia o documento idóneo.

## **SORTEO**

Al finalizar la competencia y después de haber recibido al último competidor en la meta, se llevará a cabo el sorteo ante la presencia del interventor de la Secretaría de Gobernación, de los invitados, medios de comunicación, competidores y el público en general.



Tendrá derecho al participar el que haya completado el recorrido, cruce la meta y entregue su chip desprendible en la urna correspondiente a su rama y distancia

Todo premio o cantidad que corresponda a un menor de edad deberá ser recibido por su padre, madre o tutor, quien deberá acreditar tal circunstancia o documento idóneo.

### **5k:**

Se realizará una dinámica donde se sacarán cinco desprendibles de la urna correspondiente a la rama femenil y cinco desprendibles a la rama varonil a fin de participar cada uno por un monedero electrónico de Tiendas Martí o Liverpool, por un valor de \$1,000.00 (Un mil pesos 00/100 M.N.).

Los ganadores absolutos de la distancia de 5k NO participarán en el sorteo de los estímulos.

### **11k:**

Se realizará una dinámica donde se sacarán cinco desprendibles de la urna correspondiente a la rama femenil y cinco desprendibles a la rama varonil a fin de participar cada uno por un monedero electrónico de Tiendas Martí o Liverpool, por un valor de:  
\$2,000.00 (Dos mil pesos 00/100 M.N.)

Los ganadores absolutos de la distancia de 11k NO participarán en el sorteo de los estímulos.

### **Medio Maratón:**

Se realizará una dinámica donde se sacarán cinco desprendibles de la urna correspondiente a la rama femenil y cinco desprendibles a la rama varonil a fin de participar cada uno por un monedero electrónico de Tiendas Martí o Liverpool, por un valor de:  
\$3,000.00 (Tres mil pesos 00/100 M.N.).

Los ganadores absolutos de la distancia de Medio maratón NO participarán en el sorteo de los estímulos.

## **PÚBLICO**

Los corredores que terminaron la carrera y el público en general podrán observar la llegada a la meta y sorteo de los premios desde la gradas del Estadio “Wilfrido Massieu”, las cuales abrirán sus puertas a partir de las 05:45 horas.

## **TRANSPORTE DE CORREDORES A ZONA DE SALIDA**

Se considera el servicio de transporte de regreso a la zona de salida de la 11k, en el Casco de Santo Tomás. El servicio se dará con los autobuses guardarropa una vez que se hayan terminado de entregar todos los paquetes.

La hora aproximada de salida de los autobuses será a las 11:00 horas y el cupo es limitado a los pasajeros que ingresen de forma segura en los autobuses.



## **FOTO EN META ¡GRATIS!**

A partir del jueves 12 de octubre podrás bajar tu foto de llegada completamente gratis.

### **NOTA IMPORTANTE**

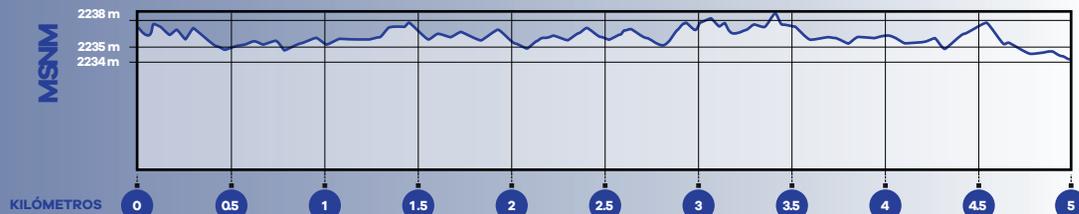
**El participante que no porte su número de corredor original no podrá ingresar a la zona de meta ubicada en el Estadio “Wilfrido Massieu”.**

# **¡HUÉLUM!**

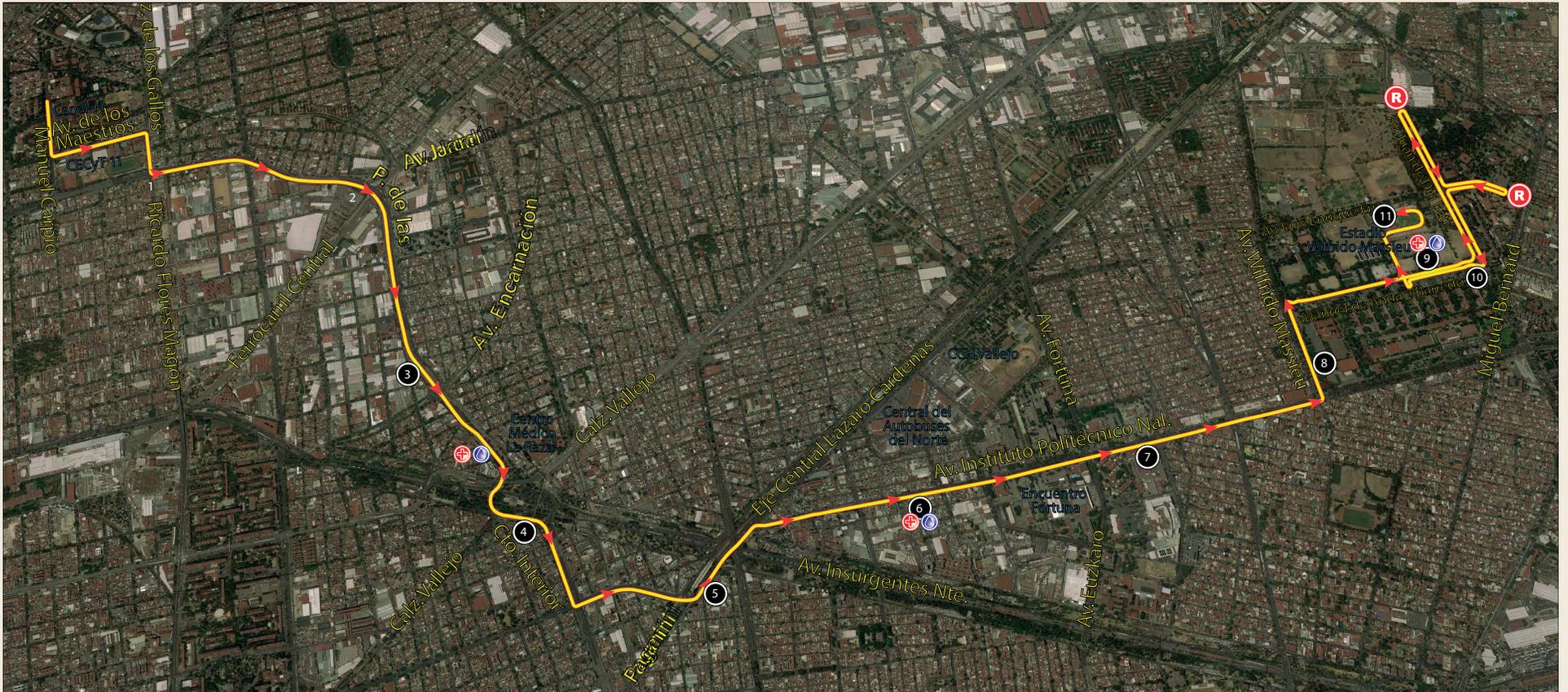


## ALTIMETRÍA

Distancia: 5 km • Ganancia/ Pérdida de elev.: 73.4m, -76.4m • Inclinación máx.: 10.4%, -9.8% • Inclinación prom.: 2.2%, -2.4%



-  SALIDA / META
-  RETORNO
-  TRAZO DE LA RUTA
-  KILÓMETRO
-  SENTIDO DEL CORREDOR
-  HIDRATACIÓN / SERVICIO MÉDICO



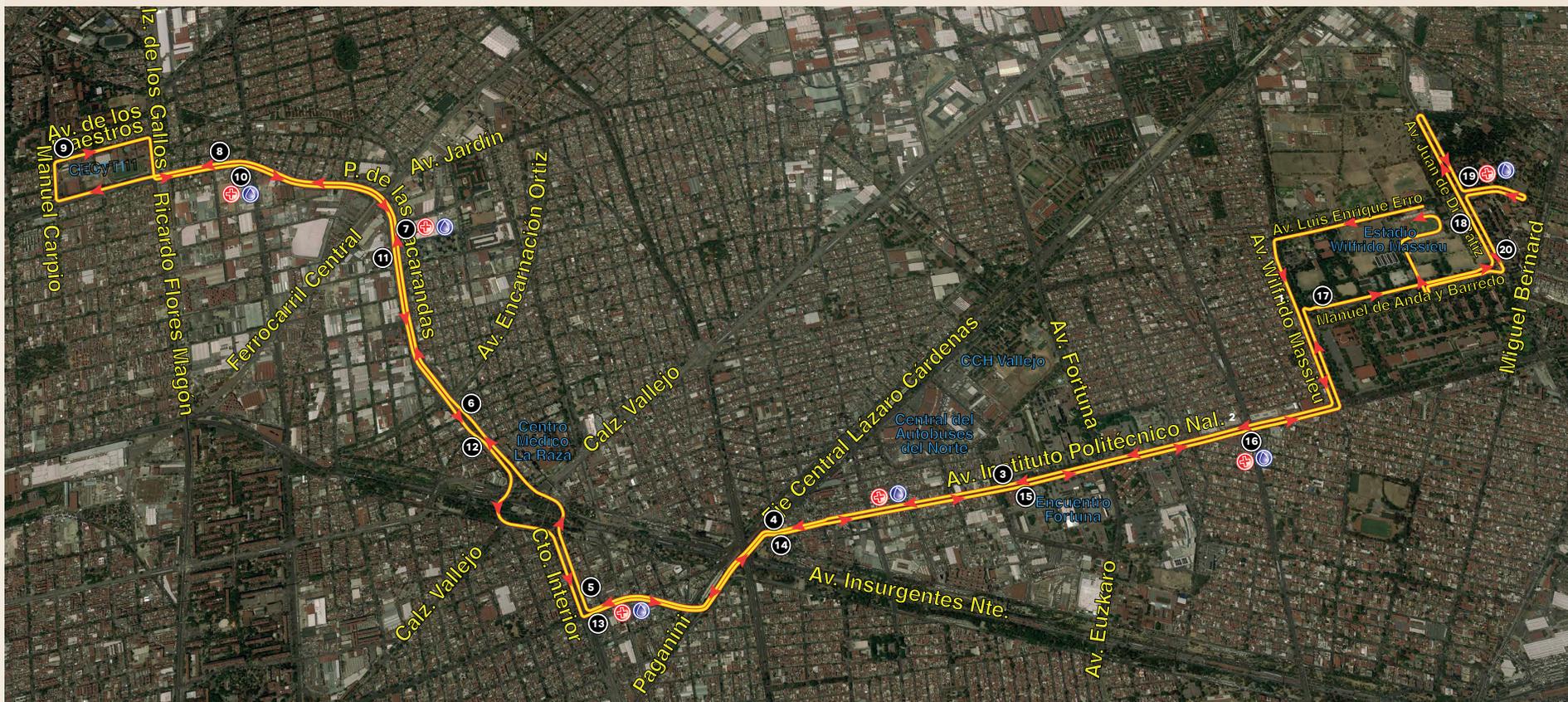
ALTIMETRÍA

Distancia: 11 km • Ganancia/ Pérdida de elev.: 136m, -138m • Inclinación máx.: 9.3%, -8.8% • Inclinación prom.: 1.5%, -1.5%



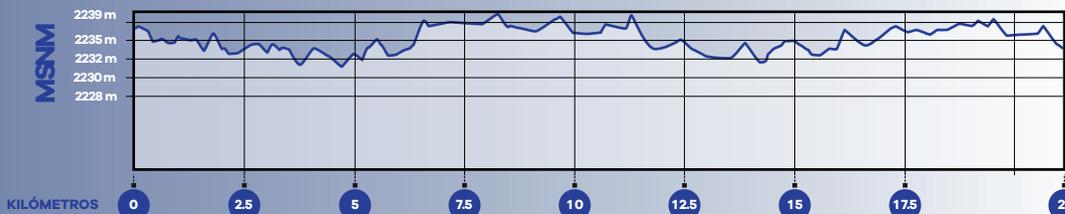
- SALIDA / META
- RETORNO
- TRAZO DE LA RUTA
- KILÓMETRO
- SENTIDO DEL CORREDOR
- HIDRATACIÓN / SERVICIO MÉDICO

# Ruta Medio Maratón



## ALTIMETRÍA

Distancia 21 km • Ganancia/ Pérdida de elev.: 229m, -232m • Inclinación máx.: 5.6%, -5.7% • Inclinación prom.: 1%, -1%



- (Empty) (Filled)
- TRAZO DE LA RUTA
- SENTIDO DEL CORREDOR
-

# ***LA META ERES TÚ***

***5, 11 y MEDIO MARATÓN***

