

GUÍA DE CORREDOR

5, 11 y MEDIO MARATÓN

# CARRERA IPN ONCEK 2023 LA META ERES TÚ

VIRTUAL

[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.



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 PARTICIPAR**

- 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.



## **DÍA DE PARTICIPACIÓN**

- Desayuna algo ligero (café, pan, fruta, cereal).
- Ve al baño antes de salir de tu casa.



### **Fecha**

Tienes del 2 al 8 de octubre de 2023 hasta las 13:59:59 horas de la CDMX para realizar y comprobar tu participación.

### **Lugar**

- Caminadora.
- Escaleras de tu casa o edificio.
- Exterior (conservando la sana distancia y protección sanitaria).
- Bicicleta fija.
- La actividad dentro de casa que más te guste.
- 30 min. de ejercicio equivalen a 5 km. de distancia.
- 66 min. de ejercicio equivalen a los 11 km. de distancia.
- 126 min. de ejercicio equivalen al Medio maratón de distancia.



**TIEMPO OFICIAL: (VIRTUAL)**

Para comprobar tu participación (tiempo y distancia) podrás realizarlo a través de la APP ED en la sección ENVÍA TU RESULTADO o manda un correo electrónico a [teescuchamos@marti.com.mx](mailto:teescuchamos@marti.com.mx) con el título CARRERA VIRTUAL IPNONCE K 2023 con la siguiente información:

- Nombre completo.
- Número de corredor.
- alguna foto de: pantalla de tu reloj, cronómetro de tu celular o cronómetro de caminadora; se debe ver el tiempo y distancia realizados.
- También puedes registrar tu tiempo y recorrido desde alguna aplicación móvil de deportes como Zwift, Map my run, etc., o desde un reloj Garmin, Tom Tom, Polar, Nike, etc. y envíanos las fotos y el archivo como muestra.



Comparte una foto en redes sociales en donde se vea que estás realizando la carrera, utilizando los hashtag **#CorreConEmocion** **#LaMetaEresTú** **#IPNOnceK** y etiquetando a **@IPN\_MX** **@CanalOnceTV** **@SSE\_IPN** **@EmociónDeportiva** y en la App ED.



# ***LA META ERES TÚ***

***5, 11 y MEDIO MARATÓN***

