


Guía del Towerrunner




Sábado 21 de mayo Entrega de Kits

Fecha: Sábado 21 de mayo de 10:00 am a 3:00 pm, previa cita al WhatsApp  5534359545

Lugar: Lobby de la Torre Latinoamericana

Requisito: Usar cubrebocas al entrar al Atrio y toda la zona de entrega de kits

Requisito para recoger tu paquete:

1. Imprimir tu Formato de Exoneración y requisitarlo 
2. Presentar una identificación oficial vigente (INE, Licencia, Pasaporte, INAPAM)

Si un familiar o amigo va a recoger tu kit deberá llevar el Formato de Exoneración firmado y llevar una copia de la identificación del corredor y de quien recoge.

En caso de no poder recoger tu paquete el sábado se tiene la opción de hacerlo el día de la carrera 45 minutos previos a tu salida, el costo por este servicio es de \$50 pesos

Importante: El corredor que no recoja el paquete en los horarios establecidos, perderá todo derecho derivado de su inscripción.

Domingo 22 de mayo
Día de la carrera

**RECOMENDACIONES PARA VIVIR
LA EXPERIENCIA TOWERRUNNING**

SALIDA

- El acceso al punto de concentración y hits de salida de la competencia será en el Atrio de la Iglesia de San Francisco, entrada por la **calle de Francisco I. Madero**, ubicada a un costado de la Torre Latino, si vienes por el Metro la estación que te deja es Bellas Artes (Línea 2 o Línea 8) o la estación San Juan de Letrán (Línea 8).
- La salida de la carrera se realizará por “hits” individuales, los primeros corredores serán los elite rama femenil y la primera salida será a las 7:00 a.m. y los siguientes cada 15 segundos.
- Recuerda que tienes que usar cubrebocas en toda la zona del Atrio y las instalaciones de la Torre Latinoamericana, así como al llegar al piso 42.
- Verifica de acuerdo a tu número la hora de salida que te corresponde.

Dorsal	Hora de Salida (am)
1 al 200	7:00 a 7:29
201 al 299	7:30 a 7:59
300 al 399	8:00 a 8:29
400 al 499	8:30 a 8:59
500 al 599	9:00 a 9:29
Niños	9:00 Reunión a un lado de la Meta 9:10 Suben por elevador al piso 21
700 a 705 Policías	9:30
800 a 840 Bomberos	9:35
900 Héroes	9:45
Premiación	10:30 am

- Preséntate en la unifila 30 minutos antes de la hora de salida indicada para tu “hit”, de tal forma que puedas ubicarte con tiempo al arco de salida.
- Sólo podrás ingresar al carril de salida con tu número de competencia y chip, si no lo portas no podrás participar.
- Recuerda en hacer un calentamiento previo en la zona asignada y puedes hacerlo antes de la entrada a la unifila.

RECORRIDO / ASCENSO

- En el piso 42 será la META y también estará la zona de recuperación donde recibirás hidratación
- Recuerda que debes utilizar el cubrebocas al llegar al piso 42 y hasta salir de las instalaciones de la Torre Latinoamericana
- El descenso de los participantes será por el elevador del mismo piso 42, bajando al piso 37 para tomar los elevadores generales y bajar hasta la Planta Baja, atiende las indicaciones y la señalización dadas por el personal de la organización.
- Si por algún motivo durante el ascenso decides ir despacio o caminar, desvíate lentamente a la DERECHA de las escaleras y no pares en la mitad de ellas o haz un alto total en los descansos entre piso y piso
- No te tomes de la mano con nadie a lo largo del ascenso.
- Evita escupir o sonarte. Cuida no afectar a los demás.
- Informa a familiares y amigos que vas a competir en el evento.
- Si requieres ayuda dirígete al personal de la organización, seguridad o de primeros auxilios estarán ubicados en la Planta Baja (Salida), pisos 12, 22, 32 y 42 (Meta).

¿ Te gustaría saber más tips y recomendaciones para vivir la experiencia Towerrunning ?



Te invitamos a oír nuestro programa especial de Torre Latino en



<https://open.spotify.com/episode/3iRutM6tXfOBRTz3EsDyzd?si=423bb27ced534403>



Clínica de
MEDICINA DEPORTIVA
y REHABILITACIÓN FÍSICA



SERVICIOS en Zona de Recuperación



- ✓ Crioterapia
- ✓ Masaje deportivo
- ✓ Stretching
- ✓ Presoterapia deportiva
- ✓ Aplicación de Kinesiotape
- ✓ Valoración médica-deportiva

Costo: \$100 pesos*

***Sin costo pacientes Altius Sport**

 [@altiusSportmx](https://www.instagram.com/altiusSportmx)

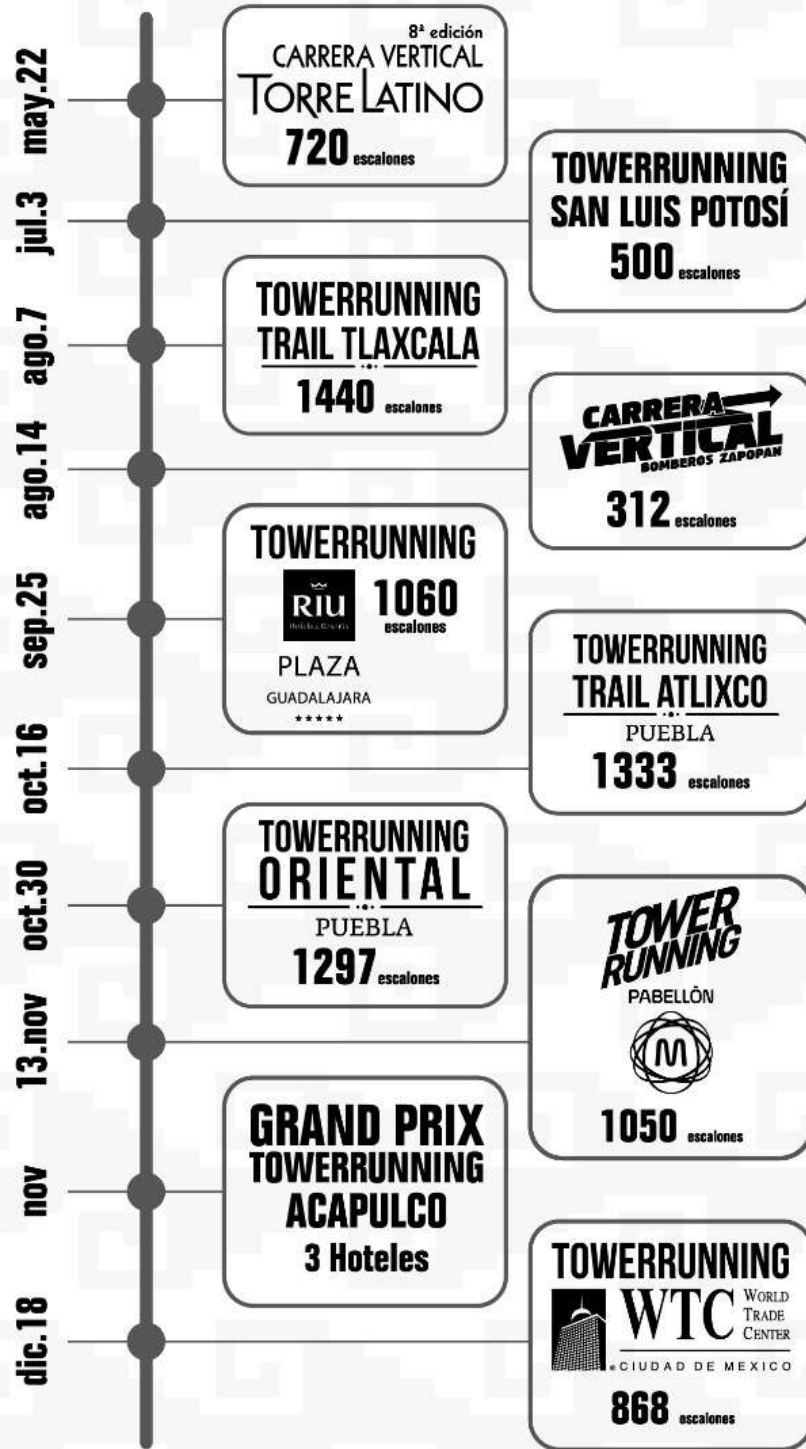
 [55 3954 0662](https://wa.me/5539540662)





TOWERRUNNING MEXICO

CALENDARIO 2022



@TowerrunningMX | #TodosSomosTowerrunning

