

# PREGUNTAS FRECUENTES

## ¿Puede alguien que no sea yo recoger mi Kit de corredor?

Si lo puede hacer, siempre y cuando lleve los siguientes documentos:

Copia de identificación (corredor), confirmación de registro impresa, número de empleado de Telcel, no importa si es invitado, debe saber el # de quien lo invito, firmar la exoneración y quien recoja el Kit deberá presentar una identificación oficial.

## ¿A qué hora empieza la carrera?

Esta comienza a las 7:00hrs por lo cual se te recomienda llegar con 1hr de anticipación para que ubiques estacionamiento, guardarropa, sanitarios, servicio médico, tu bloque de salida y así poder realizar el calentamiento previo, te recordamos que abra cierres de calles por lo cual es importante que llegues con anticipación.

## No recibí el email de confirmación, ¿estoy inscrito?

Todas las confirmaciones se han enviado, sin embargo puede que se haya ido a la carpeta de spam o correo no deseado, en la página también tienes la opción de reimprimir tu inscripción. Puedes mandar un correo a [correyyjuega@mail.telcel.com](mailto:correyyjuega@mail.telcel.com) para reenviarte la carta de inscripción o en la entrega de kits resolveremos tus dudas.

## ¿Puedo inscribirme en la entrega de Kits?

Recuerda que los lugares se encuentran sujetos a disponibilidad conforme pasen los días, te recomendamos ingreses a la página [www.correyyjuega.com.mx](http://www.correyyjuega.com.mx) para registrarte y garantices tu lugar.

## ¿Puede un compañero recoger varios Kits?

Lo puede hacer siempre y cuando lleve los siguientes documentos:

Copia de identificación (corredor titular), confirmación de registro impresa, número de empleado de Telcel, no importa si es invitado, debe saber el # de quien lo invito, firmar la exoneración y quien recoja los Kits deberá presentar una identificación oficial.

## ¿Hay algún lugar donde puedan cuidar a mis hijos mientras corro?

No contaremos con guardería, por lo cual te recomendamos invites a algún familiar que te ayude con tus niños mientras disfrutas la carrera.

### ¿A qué hora corren los Niños?

Las carreras infantiles "hit 100 y 200mts. Inician a las 8:00hrs, te recomendamos estar atento a las indicaciones que se estarán dando.

### ¿Cómo se hace el pago de la carrera?

El pago es descuento vía nomina en dos quincenas, en promedio se empieza a descontar dos meses después de la carrera.

### Si vivo fuera de la ciudad ¿Cómo le hago para recoger mi Kit?

Puedes mandar a algún familiar, amigo o compañero a que recoja tu Kit con los documentos requeridos.

### ¿Con cuánto tiempo de anticipación debo de llegar antes de la salida de la carrera?

Llegue al menos 1 hora antes para que pueda calentar apropiadamente, ubicar los puntos de salida de la carrera, ir al baño y dejar sus pertenencias en el Guardarropa (nada de valor).

### Mi familia quiere acompañarme a la Carrera ¿Dónde es el mejor lugar para que me esperen?

Te sugerimos invitar a tus acompañantes al puente de salida y a tu llegada que te encuentren en el templete de premiación.

### ¿Qué pasa si llueve o hace mucho sol, me retiro?

Lo ideal es completar la prueba, si llueve durante la carrera no te detengas trata de concentrarte y seguir adelante. Recomendamos protegerte siempre con bloqueador solar así el día este nublado. Ninguna carrera se detiene si llueve a menos que esta situación pueda poner en riesgo la integridad de los corredores (tormenta eléctrica), sucede igual cuando las temperaturas puedan alcanzar niveles peligrosos.

### ¿Me puedo salir de la carrera?

Claro que puede salir de la carrera, pero lo ideal es que cruce la meta y disfrute junto a cientos de corredores el placer de haber logrado una meta más.

### **En medio de la carrera me dieron ganas de ir al baño ¿qué hago?**

Para evitar eso recomendamos de ir al baño antes de salir de casa o antes del arranque de salida, si es inevitable busque un baño dispuesto por la organización del evento.

### **Se terminó la carrera ¿qué sigue?**

Disfrute el momento, hidrátese y coma muy bien las horas siguientes, te recomendamos esperar a compañeros y amigos mientras disfruta de los back's de fotografía que el Sindicato Telcel hizo especialmente para ti.

### **¿Es importante conocer el recorrido antes de la carrera?**

Si, psicológicamente es importante conocer el recorrido, ya que podrá imaginar como si estuviera allí, (visualización y planeación) y el día de la carrera todo le resultara más familiar si viene de otra ciudad puede ver los mapas que se publican en la página y en su pasaporte informativo al recoger su kit.

### **Nunca he entrenado, me invitaron a la carrera y en medio de ella me di cuenta que era muy difícil, ¿qué hago?**

Camina o trota, hacerlo no está mal, disfruta la carrera, diviértete y prepárate mejor para la siguiente competencia.

Te recomendamos someterte a un examen médico antes de la carrera dado que el estado de salud de los competidores es responsabilidad de cada corredor y NO del comité organizador.

### **¿Cómo debo hidratarme durante la carrera?**

Al menos una semana antes de la carrera empiece a hidratarse, doble su consumo de líquidos en estos últimos días, su cuerpo se lo agradecerá. No deje pasar ningún punto de hidratación. Beba a sorbos. Si esta acostumbrado a llevar su propia hidratación llévela. Hidrátese durante la carrera, no espere a tener sed, este es el primer síntoma de deshidratación.

### **Vi que una persona que iba junto a mi tuvo una caída ¿qué debo hacer?**

Si puede deténgase y ayúdela. Evalúe la situación, pregúntele como se siente, si la caída fue muy grave auxilie a esta persona y acérquela a un punto de primeros auxilios. Si ve que es una emergencia mayor, falta de aire, dolor en el pecho, pida ayuda a los órganos de emergencia para que la auxilien. La vida de una persona es lo más importante, contaremos con ambulancias en la salida, ruta y meta

### **Esta carrera esta muy difícil, ¿puedo irme por otro camino y acortar la ruta?**

No, lo correcto es que haga la carrera completa y por la ruta establecida, trate de no cortar curvas subiéndose a los andenes, siga la vía. La carrera se planea para que disfrute de ella y si corta camino será descalificado.

### **¿Tengo que hacer toda la carrera corriendo o puedo caminar?**

Si nunca ha corrido lo recomendable es hacerla caminando, pero recuerde que hay un tiempo límite que la da organización 90 minutos para garantizar que todas la vías estén cerradas. También puede completar la carrera intercalando trote con caminata, puede ponerse a trotar 5 o 10 minutos y caminar 1 minuto, así durante todo el recorrido. Este es el conocido método de correr-caminar que muchos corredores utilizan para finalizar sus pruebas.