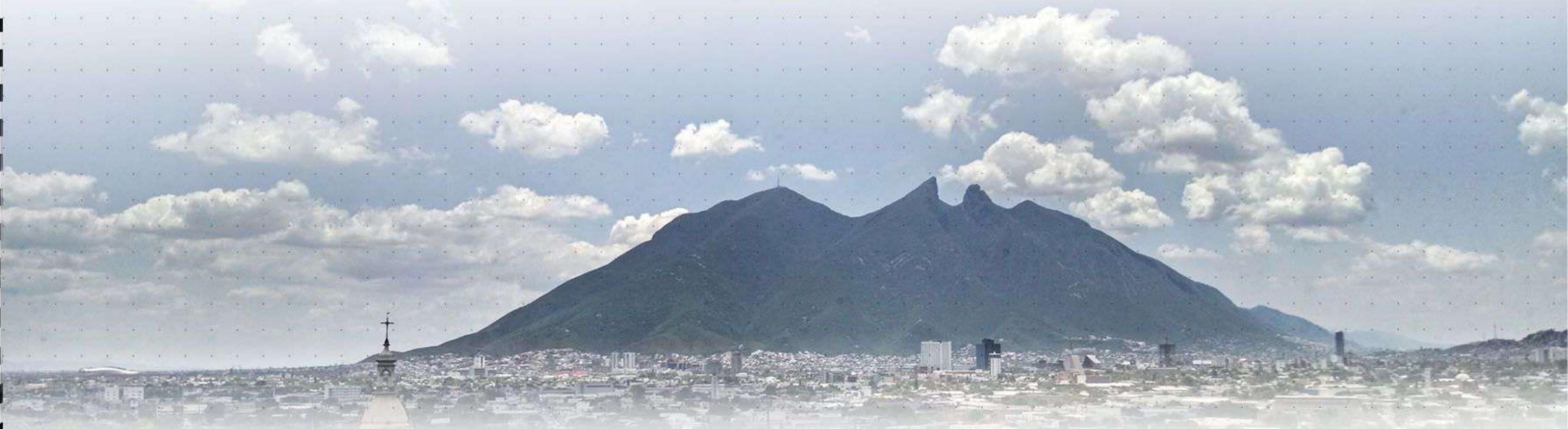




# GUÍA DEL ATLETA

#RUNTOGETHERMTY



# **ESTIMADO AMIGO CORREDOR (A):**

El Comité Organizador del **MARATÓN POWERADE MONTERREY 2024** te da la más cordial bienvenida a la décimo séptima edición de este maratón.

Durante todo el año te has preparado para este día tan importante por lo que a continuación compartiremos contigo información relevante sobre la edición 2024 con el objetivo de que disfrutes mejor el evento.

Te deseamos el mejor de los éxitos y estamos contigo **¡HASTA LA META!**

Gracias por participar.



**#RUNTOGETHERMTY**

[WWW.MARATONMONTERREY.MX](http://WWW.MARATONMONTERREY.MX)



# EXPO DEPORTIVA

Salas G y H de Cintermex 6 y 7 de Diciembre 2024

## ■ Para recoger tu paquete:

- Identificación oficial (INE)
- Correo de confirmación digital

## ■ Para recoger paquete de un amigo:

- Carta de poder proporcionada por el maratón (firmada por ambas personas)
- Correo de confirmación (impreso y firmado)
- Copia de identificación oficial de ambos

## ■ Horarios entrega de paquetes:

- Viernes: 10:00 am a 7:00 pm
- Sábado: 9:00 am a 5:00 pm



# MISA Y CENA

07 Diciembre 2024 - SALA F CINTERMEX

- **MISA:**

5:30 pm

- **CENA DE CARBS**

7:00 pm

- **CENA SHOW**

Cupo limitado: 600 personas



# REGLAMENTO

- El número de competencia y el chip son personales e intransferibles.
- Correr el trayecto incompleto es motivo de descalificación.
- Quién se sorprenda usando un número de competencia no oficial o clonado será vetado del Maratón.
- Es responsabilidad de la persona inscrita que nadie más haga uso de su número o su chip de competencia. Infringir esta regla es motivo de descalificación y veto del Maratón.
- Se sugiere a los corredores oficialmente inscritos que se abstengan de publicar fotografías de sus números de competencia en las redes sociales antes de la fecha del Maratón.

**Consulta el reglamento completo en:**  
[maratonmonterrey.mx/reglamento](http://maratonmonterrey.mx/reglamento)



# PACER

Contaremos con pacers para tiempos de:

**3:30hrs, 3:45hrs, 4:00hrs, 4:15hrs,  
4:30hrs, 4:45hrs, 5:00hrs, 5:15hrs,  
5:30hrs, 5:45hrs y 6:00hrs.**

**¡Fotografías de tu recorrido totalmente gratis!**

Mantente al pendiente de nuestros medios oficiales para más información posterior al evento.

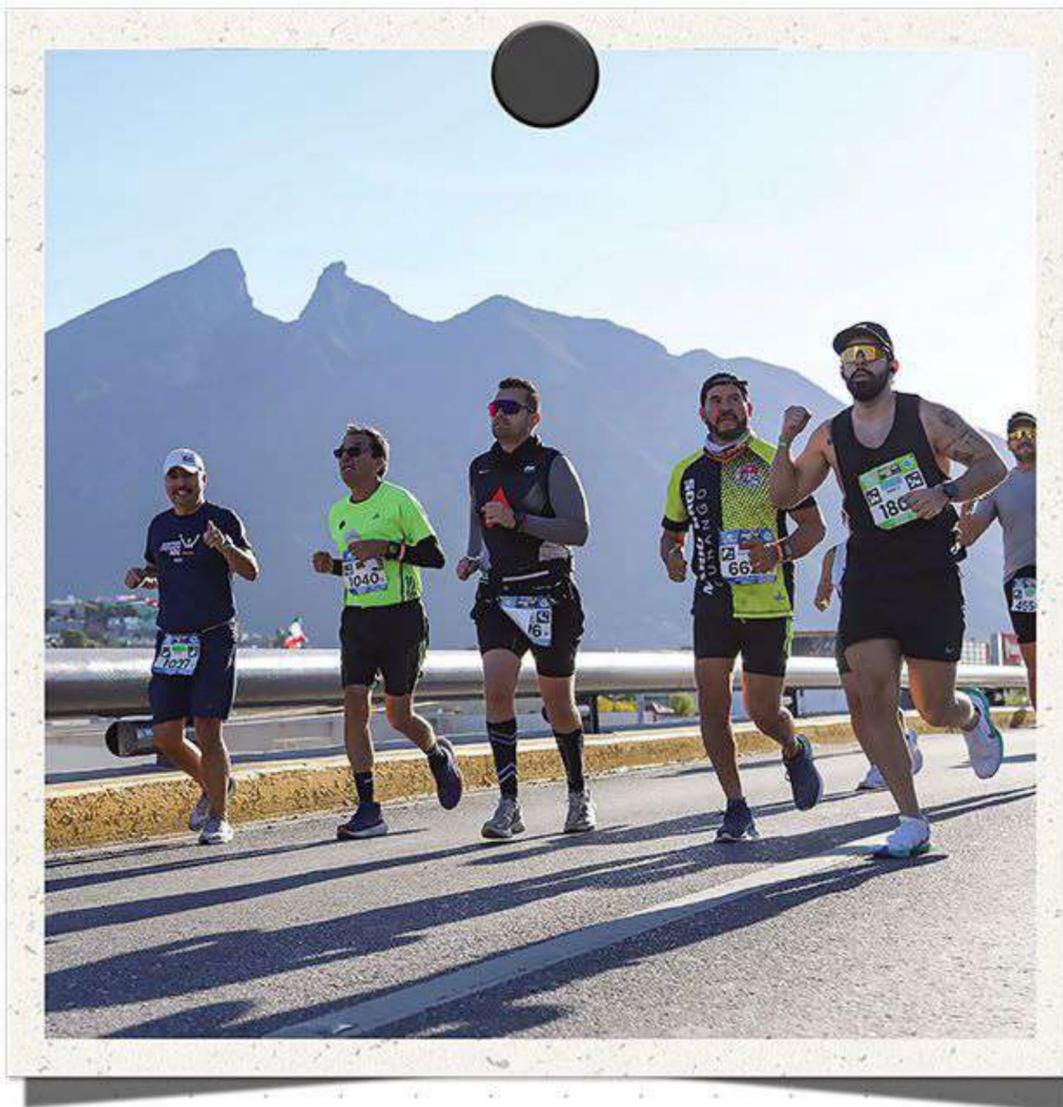


# ÚLTIMOS CONSEJOS

24 HORAS ANTES

Por Rubén Romero

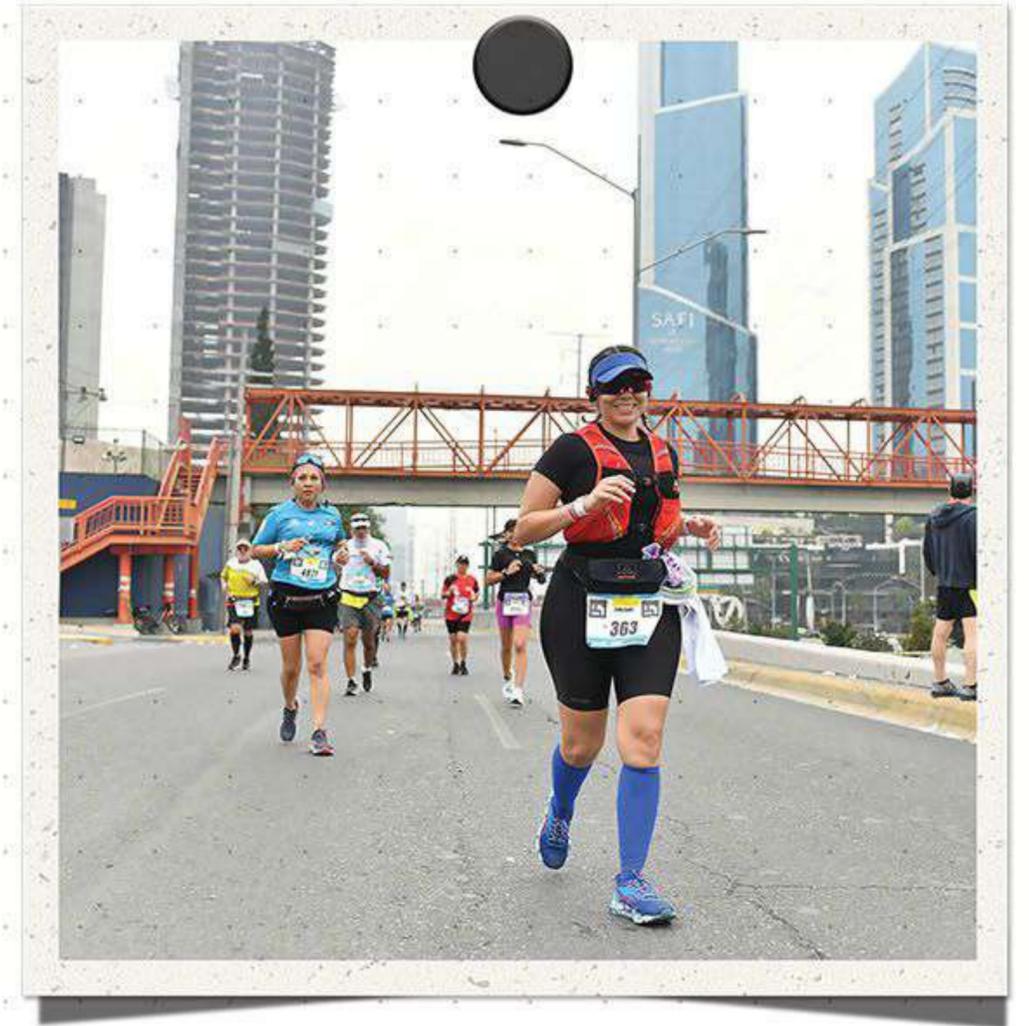
Director Técnico del MPM



- **Prepara tu ropa en función del clima esperado.** Deja listo todo lo que vas a usar desde el sábado. Evita prisas innecesarias de última hora, seguros, ropa para antes y después del maratón, vaselina, curitas, dinero, anteojos, gorra, y tus llaves son algunas de las cosas que debes dejar listas.
- **En la Expo Deportiva** déjate llevar por el ambiente, comparte planes y experiencias con los amigos, la fiesta empieza desde ese día.
- **Procura alimentos de fácil digestión y evita condimentos y grasas para la cena.** No experimentes con "substancias milagrosas" que no hayas probado antes.
- **Relájate.** Evita estar de pie por períodos de tiempo prolongados. Si vas a tomar una siesta, que sea breve para que no te quite el sueño en la noche.
- **Vete a dormir temprano.** Si tienes problemas para conciliar el sueño ponte a leer o ver televisión, pero sobre todo, no te presiones por eso.
- **La dificultad para dormir es muy frecuente en corredores de maratón,** pero la falta de sueño del sábado por la noche no te afectará al correr el maratón; corredores olímpicos como Jeff Galloway aseguran que dormían una hora la noche previa al maratón.

# EL DÍA DEL MARATÓN

- Procura despertar por lo menos dos horas antes del disparo de salida.
- **Llega al menos con 45 minutos de anticipación.** Bebe agua hasta media hora antes del disparo de salida. Solo si lo acostumbras, toma una taza de café una hora antes del arranque.
- **Desayuna ligero**, pero sobre todo, apégate a lo que comes en días normales; jugo de naranja, pan tostado con mermelada y algo de fruta son buena opción por su contenido en carbohidratos.
- **Ve al baño antes de iniciar el calentamiento**, y si hace falta, 15 minutos antes del disparo de salida.
- **Corre la primera parte del maratón de manera conservadora**, dejando el esfuerzo mayor para el final.
- **Recuerda que** los récords se rompen corriendo la primera mitad de manera conservadora.
- **El calentamiento debe ser más breve mientras más lento vayas a correr.** Piensa en utilizar los primeros dos kilómetros para calentar.
- **Ubícate donde corresponda a tu paso.** Si te pones adelante de donde debes, otros corredores te molestarán al sobre pasarte y tú los molestarás a ellos.



# CARRERA

08 Diciembre 2024  
Parque Fundidora

Disparo de salida para todos los corredores

# 6:45 AM

Recuerda siempre portar tu número de corredor en el pecho y visible



# ESTACIONAMIENTOS

Cintermex y Arena abiertos a partir de las 5:00 am  
Todos los de Parque Fundidora a partir de las 5:30 am

PARQUE  
Fundidora



Información importante:

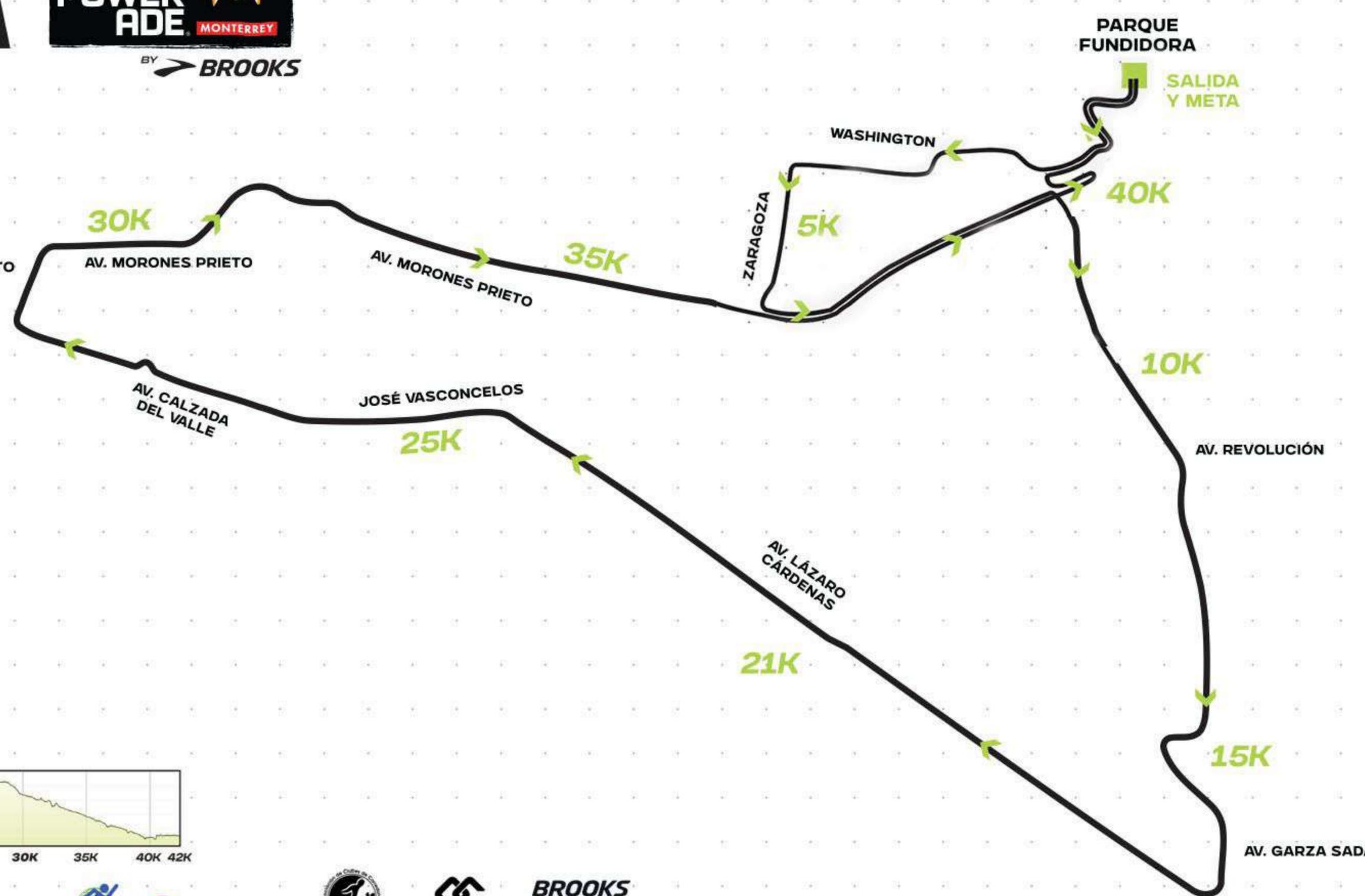
**¡Toma tus precauciones y llega a tiempo!**

🚗 Para un acceso fácil, sugerimos estacionarte en E1 (cerca de salida y meta) o considerar E4, E5 (con capacidad limitada) y E6.

🚕 Si optas por taxi o transporte de aplicación, baja en el acceso > A4 madero para una entrada sin complicaciones.



# RUTA



**Cortes de ruta:**  
21.1 km: 3:15 hrs  
30 km: 5:00 hrs

\*Después de disparo de salida

Distancia total: 42.195 km  
Mínima altimetría: 519 m  
Máxima altimetría: 630 m



Altimetría (m) km

Certificado por:



# SEGUIMIENTO EN TIEMPO REAL PARA LOS CORREDORES

Descarga la app y regístrate  
Conoce todos los beneficios de la nueva app



# ÁREA DE RECUPERACIÓN

Ubicada en Parque Acero (a un lado de la meta)

**Crioterapia:** Contaremos con 6 albercas con hielo que aceleran la recuperación post carrera.

**Fisioterapeutas:** Contaremos con 40 camillas de masajes con 80 fisioterapeutas.

**Paramédicos, pedicuristas y podólogos:** Especialistas en ciencias del deporte capacitados para tratar emergencias.

Más de 120 profesionales trabajando para servirte después de tu carrera para que puedas recuperarte más rápido.

**¡ÚNICO MARATÓN EN EL MUNDO  
con este servicio sin costo adicional!**

# FLASHLYTE

El servicio tiene el objetivo de acelerar el proceso de recuperación de nuestros maratonistas finishers mediante el efecto desinflamatorio del hielo, la liberación física de un masaje de descarga y el beneficio de los estiramientos guiados, con un método personalizado comprobado por 10 años en el Maratón de Monterrey,

El único en el mundo con este servicio, y realizado por el equipo de **3cientos** (Primer clínica de ciencia deportiva en México orgullosamente Regiomontana, que lleva la ciencia al campo).



# INSCRIPCIONES 2025

Adquiere la tarjeta de preinscripción en el módulo dentro de la Expo Deportiva

## Instrucciones de uso:

- 1.- Rasca la tarjeta para revelar el código alfanumérico.
- 2.- Ingresa a [inscripciones.maratonmonterrey.mx](https://inscripciones.maratonmonterrey.mx)
- 3.- Escribe el código alfanumérico para poder completar la inscripción.
- 4.- Llena todos los datos y asegúrate de verificar la información antes de enviarlo.
- 5.- Una vez lleno el formulario presiona "Enviar".
- 6.- Un correo de confirmación te llegará de manera inmediata a tu bandeja de entrada.  
(Te sugerimos también revisar la bandeja de SPAM).



**IMPORTANTE:**  
La tarjeta tiene vigencia hasta el 31 de Diciembre del 2024



# ***¡CONTIGO HASTA LA META!***



## **MARATÓN POWERADE MONTERREY** BY **BROOKS**

#RUNTOGETHERMTY

#RUNTOGETHERMTY

