



INSTRUCTIVO DEL PARTICIPANTE



Estimado corredor:

Le invitamos a leer detenidamente la información que contiene el manual del corredor de la CARRERA FICTEC 2017. Conocer todos los detalles logísticos, le hará vivir una experiencia agradable durante el día de la carrera

Agradecemos su participación y la de todos los entes que hacen posible el buen desarrollo de esta jornada deportiva.



INSCRIPCIONES

Serán a través del portal www.fictec.mppeuct.gob.ve y estarán abiertas desde el viernes 24-11-17 hasta el viernes 01-12-17 hasta las 6:00 pm

KITS DE PARTICIPANTES

El material se entregará a los participantes el día domingo 3-12-17 a las 7:00 am en la entrada del Poliedro de Caracas, sede de la Feria Internacional de Ciencia y Tecnología.

INFORMACIÓN DE SALIDA

El punto de salida se dará en el estacionamiento del Poliedro de Caracas. Los corredores deberán ingresar al punto de salida entre las 8:00 a.m. y las 8:45 a.m.

Recordamos a los corredores que esta es una carrera para personas mayores de 18 años. No se haga acompañar por niños durante la carrera y extreme las medidas de precaución en todo momento hasta la culminación del evento.

Observaciones

No lleve niños o bebés en coche; es muy peligroso por la cantidad de personas.

No lleve mascotas a la carrera, están prohibidas, no estamos preparados para atender animales.

HORARIO DE SALIDA

9:00 am

.....
Todas las Categorías

HIDRATACIÓN

Los corredores contarán con agua.
Conseguirá hidratación en salida, 2,5 k y llegada.

La hidratación estará ubicada a la mano derecha de la vía.

Observación

Para evitar congestión en el punto de hidratación: Los puntos tienen mas de 50 envases de chupis, no tome del primero, trate de seguir hacia los últimos evitando el amontonamiento de personas

Si no va a tomar hidratación en un punto, manténgase a mano izquierda y siga su ritmo

No se detenga en los puntos de hidratación, tome su bebida y continúe corriendo, si requiere bajar su velocidad, hágalo después de pasar la zona de hidratación

PUNTOS DE ASISTENCIA MÉDICA PROTECCIÓN CIVIL

En la ruta conseguirá puntos de asistencia médica administrados por protección Civil.

Estos estarán ubicados cerca de los kilómetros 3 Y 5.

En la llegada habrá una estación médica con capacidad para atender a los corredores con problemas menores y de trasladar a los asistentes a hospitales si fuera necesario.

OBSERVACIÓN

Verifique con su médico que está apto para correr. Recuerde hidratarse bien y comer algo el día antes de la carrera. No extralimite su capacidad, trate de mejorar su tiempo de acuerdo a su entrenamiento.

LLEGADA

La llegada será en el mismo Punto de Salida.
Asegúrese de cruzar la meta.

Siga caminando, el personal de logística le entregará su refrigerio compuesto por frutas y agua.

El área de llegada es muy corta, le pedimos por favor tome su refrigerio y continúe hasta la salida del embudo. No se detenga a esperar a familiares y amigos. Evitemos el colapso en la llegada.

Conseguirá atención médica en el área del embudo, indique si se siente indispuerto y cualquier persona de logística le asistirá y avisará a los paramédicos.

Disfrute de las actividades recreativas y de la Feria Internacional de Ciencia y Tecnología.

PREMIACIÓN

La premiación comenzará a las 10:30
a.m.

Medallas y premios tecnológicos a los 3
primeros lugares de cada categoría
masculino y femenino.

JUVENIL

SUBMASTER

MASTER