

MEDIO MARATÓN NOCTURNO

SÉPTIMA EDICIÓN
VERACRUZ • BOCA DEL RÍO

GUIA DE
COMPETIDOR

5 NOVIEMBRE
2022
21K, 14K, 8K Y PATINES 8K

WWW.BIKE-AND-RUN.COM



BIKE & RUN

MEDIO MARATÓN NOCTURNO

SÉPTIMA EDICIÓN
VERACRUZ · BOCA DEL RÍO

5 NOVIEMBRE
2022
21K, 14K, 8K Y PATINES 8K

EXPO ENTREGA
Viernes 4 de noviembre
16:00 a 20:00
MAZDA Veracruz

Sábado 5 de noviembre
9:00 a 13:30
MAZDA Veracruz

SALIDA

17:50
PATINES 8k

18:00
8k, 14k y 21k

WWW.BIKE-AND-RUN.COM



Veracruz



MEDIDAS SANITARIAS POR COVID

Expo entrega de paquetes:

- a) Deberán ingresar con cubrebocas y mantenerlo colocado correctamente durante la expo.
- b) Se realizará toma de temperatura y colocación de gel antibacterial al ingreso de la expo.
- c) Para recoger su paquete deberá presentar: copia del INE, responsiva firmada en original (descargar de la página bike-and-run) y su hoja de confirmación.

Día de la competencia:

- a) El corredor deberá portar su número de competidor al frente.
- b) Deberá ingresar con cubre bocas, se lo retirará hasta la zona de salida.
- c) Antes de entrar a la zona de salida se le tomará la temperatura y se le pondrá gel antibacterial.
- d) Si algún competidor presenta una temperatura mayor a 38° deberá acudir al servicio médico, para determinar si podrá realizar la competencia.

*Se solita guardar distancia con los demás competidores, al final de su competencia se le proporcionara un cubrebocas para su pronta colocación.

WWW.BIKE-AND-RUN.COM

**BIKE & RUN**

MEDIO MARATÓN NOCTURNO

SÉPTIMA EDICIÓN
VERACRUZ · BOCA DEL RÍO

5 NOVIEMBRE
2022
21K, 14K, 8K Y PATINES 8K

AL TERMINAR TU COMPETENCIA

Al terminar su competencia se le proporcionará en zona de meta un kit de recuperación, una cerveza por participante y entrega de su medalla de participación.

HIDRATACIÓN CARRERA

Se proporcionará en 6 Puestos de abastecimiento en ruta, contaremos con botellas de 355ml, en 4 puntos de hidratación contaremos con POWER ADE para las distancias 14k, 21k.

SERVICIOS MÉDICOS

Contaremos con servicio médico en la zona de meta y apoyo del servicio médico durante la carrera; 3 Ambulancias de cuidados intensivos (1 en zona salida-meta y 2 en ruta) y 3 motos en ruta con paramédicos especializados para primer contacto.

*Les recordamos realizarse un examen médico antes del evento, para verificar si se encuentran aptos para la competencia.

SERVICIOS SANITARIOS

Se contará con servicios sanitarios en:

Zona de salida-meta.

Explanada de José Martí.

Explanada de Plaza Dorada.

(Blvd. Manuel Ávila Camacho con Blvd. del Mar).

WWW.BIKE-AND-RUN.COM



Veracruz

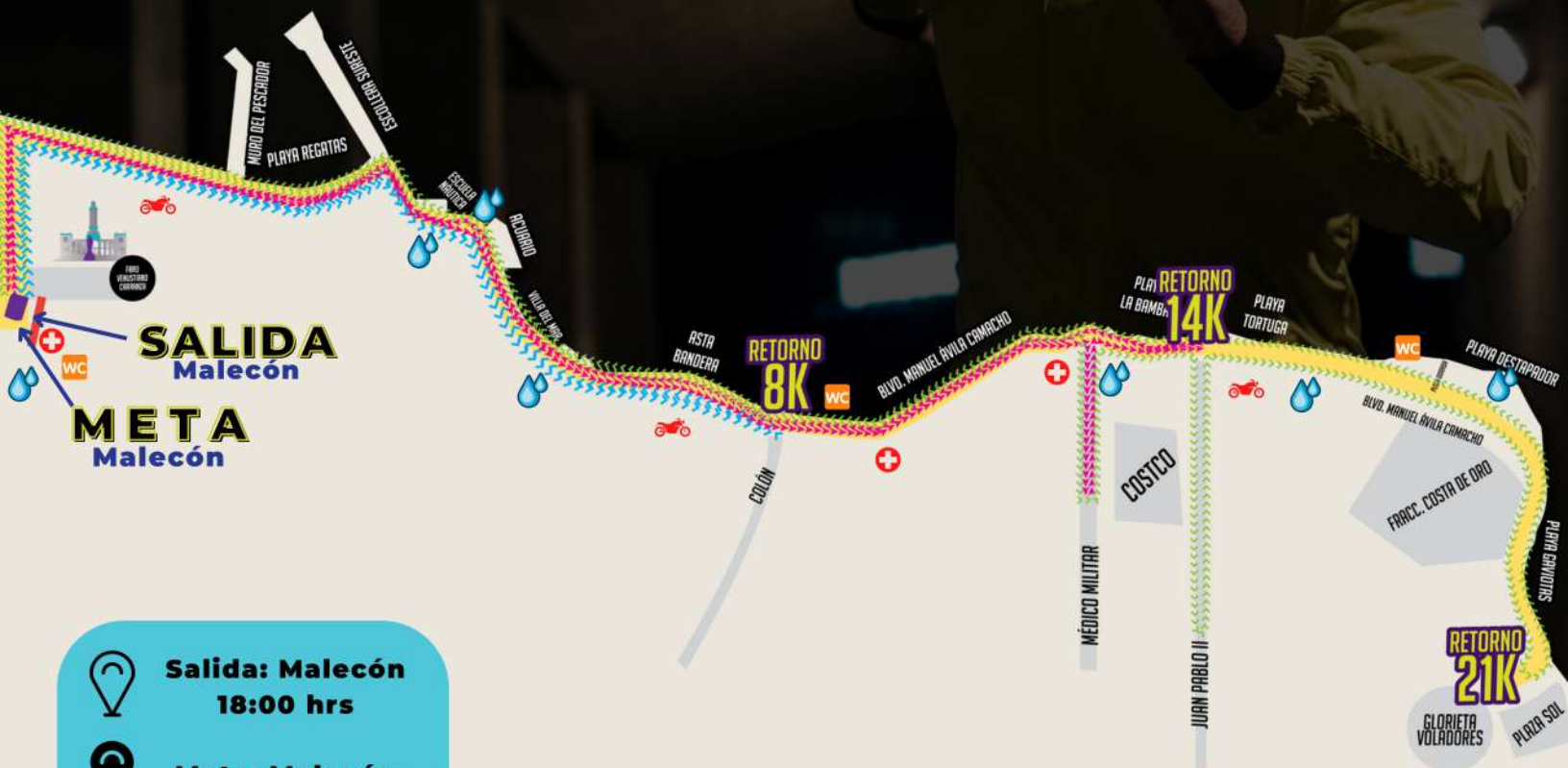


MEDIO MARATÓN NOCTURNO

SÉPTIMA EDICIÓN
VERACRUZ · BOCA DEL RÍO

5 NOVIEMBRE 2022
21K, 14K, 8K Y PATINES 8K

ruta



Salida: Malecón
18:00 hrs

Meta: Malecón

RUTAS

>>> 8k
>>> 14k
>>> 21k

RETORNOS

8k: Colón
14k: Juan Pablo II
21k: Plaza Sol

SERVICIOS

Hidratación
Médico
Sanitarios

WWW.BIKE-AND-RUN.COM

**BIKE & RUN**

MEDIO MARATÓN NOCTURNO

SÉPTIMA EDICIÓN
VERACRUZ · BOCA DEL RÍO

5 NOVIEMBRE
2022
21K, 14K, 8K Y PATINES 8K

SEGURIDAD

Contaremos con policía municipal y protección civil para salvaguardar la integridad de los participantes en salida y durante la ruta.

PREMIACIÓN

Se realizara la premiación en zona de salida- meta 21:15 pm a los ganadores absolutos de cada distancia.

CENA PASTA

Incluida en tu inscripción en el restaurante ALITAS (PLAZA AMERICAS Y BOULEVARD) presentando tu número de participante el viernes de 18:00 a 22:00 horas y sábado de 12:30 a 15:30 horas. (precio especial para acompañantes, no incluye bebidas).

ZONA SALIDA-META

Tendremos escenario con conjunto musical a partir de las 17:30 horas hasta las 21:15 horas para amenizar a los acompañantes de los participantes.

WWW.BIKE-AND-RUN.COM



Veracruz





BIKE & RUN

MEDIO MARATÓN NOCTURNO

SÉPTIMA EDICIÓN
VERACRUZ · BOCA DEL RÍO

5 NOVIEMBRE
2022
21K, 14K, 8K Y PATINES 8K

RECOMENDACIONES

- Hidratarse bien 3 días previos al evento y durante la ruta.
- Se le recomienda salir con tiempo, porque habrá tráfico, debido al cierre de vialidades y boulevard Manuel Ávila Camacho a partir de las 15:00 horas.
- Llegar 30 minutos antes de la salida.
- No utilizar tenis nuevos para el evento.
- No tomar energéticos, que no hayas probado con anterioridad.

IMPORTANTE

Las personas que no salgan a las 18:00 horas, la organización no se hará responsable de la seguridad e integridad del participante, puesto que se cuenta con una barredora que acompaña al último participante a la hora de salida (acordado con Tránsito Municipal)

WWW.BIKE-AND-RUN.COM



Veracruz

