



**Universidad Nacional Autónoma de México**  
**Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas**

## **Pumathon Universitario 2012**

**Domingo 9 de septiembre de 2012, 9:00 horas**  
**Estadio Olímpico Universitario**

- ⇒ La salida será a las 9:00 horas, en el circuito ubicado frente a la salida del estacionamiento ocho del Estadio Olímpico Universitario.
- ⇒ El recorrido será de 5 y 10 Km., en los circuitos estudiantil y deportivo de ciudad universitaria.
- ⇒ La meta será en el Estadio Olímpico Universitario.
- ⇒ **Podrán participar estudiantes, académicos, trabajadores, exalumnos y escuelas incorporadas a la UNAM.**

### **Categorías en ambas ramas**

#### **Para 5km.**

- ⇒ Bachillerato (estudiantes de la ENP y CCH)
- ⇒ Libre 5 (posgrado y cualquier edad)
- ⇒ Veteranos (50 años en adelante)

#### **Para 10km.**

- ⇒ Licenciatura (estudiantes de escuelas y facultades)
- ⇒ Libre 10 (posgrado y cualquier edad)
- ⇒ Master (de 40 a 49 años)

Los interesados en participar podrán preinscribirse con su CURP, en la página <http://132.248.235.6/eventos>, del 8 al 24 de agosto del año en curso.

**Para concluir la inscripción deberán acudir** a las oficinas de la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas (lado poniente del Estadio Olímpico Universitario) del 8 al 24 de agosto de lunes a viernes de 10:00 a 15:00 y de 18:00 a 19:30 horas.

**Al momento de inscribirte recibirás una fecha de vencimiento, si no acudes en tiempo y forma tu número será asignado a otra persona.**

### **Requisitos para la inscripción:**

- ⇒ Preinscripción firmada por el participante y por el padre o tutor en caso de ser menor de edad.
- ⇒ Estudiantes: presentar original y entregar copia de credencial universitaria vigente y tira de materias.
- ⇒ Académicos y trabajadores: presentar original y entregar copia de credencial universitaria vigente y último talón de pago.
- ⇒ Exalumnos: presentar original y entregar copia de credencial de exalumno y pagar \$150.00 (Ciento cincuenta pesos 00/100 M. N.)

- ⇒ Escuelas incorporadas: presentar original y entregar copia de credencial vigente y pago de \$150.00 (Ciento cincuenta pesos 00/100 M. N.)

**La entrega de números será únicamente el viernes 31 de agosto, de forma personal con credencial de universitario y comprobante de inscripción**, en la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas (lado poniente del Estadio Olímpico Universitario) de 10:30 a 17:00 horas.

***Informes***

56 22 05 26 y 27 extensiones 41782 y 40458  
[deportes@unam.mx](mailto:deportes@unam.mx) o en la página: [www.deportes.unam.mx](http://www.deportes.unam.mx)

**¡CUPO LIMITADO!**

## **Recomendaciones**

### **ANTES DE LA CARRERA**

**Recuerda que tu salud es tu responsabilidad**, por lo que te sugerimos, te practiques un examen médico general antes de la carrera.

### **EL DÍA DE LA CARRERA**

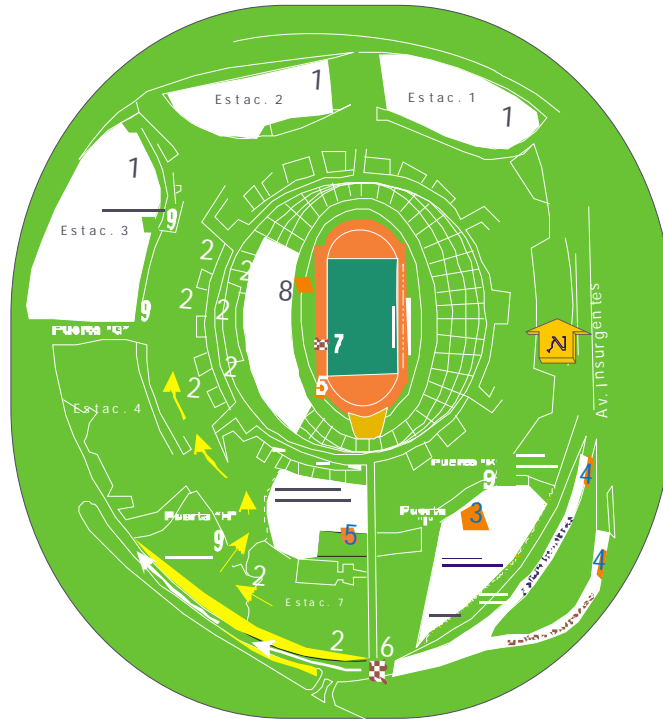
**(Domingo 9 de septiembre)**

- ~ Prepara ropa cómoda para correr
- ~ No es recomendable usar ropa o tenis nuevos tampoco aquella que no permita una adecuada ventilación.
- ~ Es muy importante que desayunes algo ligero, no ingieras alimentos a los que no estés acostumbrado o aquellos que tardan más tiempo en hacer digestión (licuados, huevo y carnes rojas)
- ~ Hidrátate bien antes, durante y después de la carrera.
- ~ Úntate aceite o vaselina en axilas, pecho y entrepiernas para evitar rozaduras.

### **CALENTAMIENTO**

**Es muy importante**, realiza por lo menos de 15 minutos de estiramientos suaves, caminata, trote y carreras cortas de 30 a 40 m.

## Servicios (consultar mapa)



### 1.- Estacionamiento

Tenemos a su servicio los estacionamientos UNO, DOS Y TRES del Estadio Olímpico Universitario.

**No estaciones tu carro en la ruta.**

### 2.-Acompañantes

En la salida, podrán colocarse en la parte exterior de las vallas que protegen a los corredores.

**En la meta, podrán ingresar al Estadio por la puerta G y H, y los túneles 12, 13, 14, 34, 35 y 36.**

### Instrucciones

Te sugerimos llegar con el número ya puesto.

**A partir de las 7:30 horas contarás con los siguientes servicios:**

**3.-Guardarropa.** El comité organizador no se hace responsable por el extravío de objetos de valor.

**4.-Sanitarios** en la zona de calentamiento y en zona de recuperación.

**5.-Atención médica e hidratación** durante el recorrido y en la meta.

~ Vigilancia durante el recorrido.

## **6.-Salida**

El disparo de salida será en punto de las

- ~ 9:00 horas para la rama femenil 5 Km.
- ~ 9:05 horas para la rama varonil 5 Km.
- ~ 9:10 horas para la rama femenil 10 Km.
- ~ 9:13 horas para la rama varonil 10 Km.

## **7.-Meta**

La meta estará dividida en dos carriles, por el izquierdo entrarán todas la categorías pertenecientes a 5 km en ambas ramas y por el derecho todas las categorías de 10 km.

- ~ Al llegar a la meta desaloja la pista, para facilitar la llegada de tus compañeros, encontrarás la zona de recuperación saliendo por los túneles **22 y 23**.

## **Te recomendamos acordar un punto de reunión con tus acompañantes.**

- ~ La entrega de resultados se hará cuando los jueces entreguen los datos oficiales.

## **Reglamento**

**Será descalificado todo aquel corredor que:**

- ~ No se coloque el número a la altura del pecho.
- ~ No se registre antes de la salida.
- ~ Participe con un número que no le corresponda.
- ~ Realice el calentamiento delante de la línea de salida.
- ~ Al darse el disparo de salida, esté delante de la línea de salida.
- ~ Sea reportado por los jueces de ruta.
- ~ Presente conducta antideportiva.
- ~ No entre por el carril que le corresponda.
- ~ No compruebe su condición de universitario.

### **Transitorios**

- ~ La decisión del comité organizador es inapelable.
- ~ Los puntos no previstos en la presente, serán resueltos por el comité organizador.

## **No se permite correr con mascotas**

## **Ganadores**

Los ganadores de los cuatro primeros lugares de cada categoría y rama, deberán permanecer en la carpa de ganadores hasta tener los resultados oficiales.

- ~ Se premiará a los tres primeros lugares de cada categoría y rama.
- ~ Los ganadores que no estén presentes en la ceremonia de premiación, no podrán reclamar su premio posteriormente.

## 10.- Salida del Estadio

Después del evento podrás salir del Estadio por las puertas F, G, H y K.

## Recomendaciones para el recorrido

### 5 Kilómetros

❑ **Sigue la ruta marcada.**

❑ Encontrarás hidratación pasando el Km. 2.5 (Estacionamiento del Estadio de Prácticas) y en la meta.

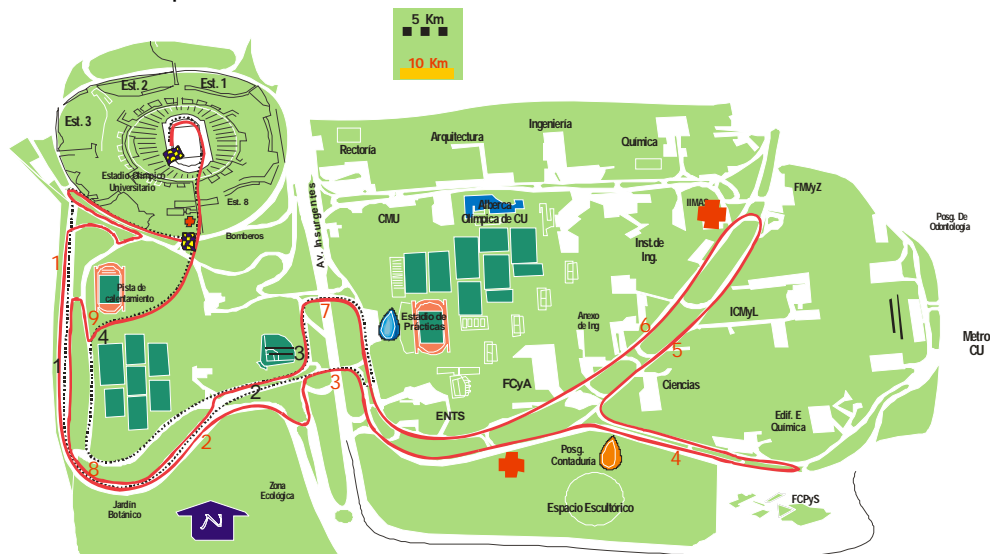
❑ A partir del Km. 3 (campo de béisbol) inicia una subida pesada, que se prolonga hasta los campos de fútbol soccer.

### 10 Kilómetros

❑ **Sigue la ruta marcada.**

❑ Encontrarás hidratación el Km. 3.5 (Posgrado de Contaduría), Km. 7.0 (Estacionamiento del Estadio de Prácticas) y en la meta.

❑ A partir del Km. 8 (campo de béisbol) inicia una subida pesada, que se prolonga hasta los campos de fútbol soccer.



## IMPORTANTE

❑ La ruta considera subidas y bajadas las cuales por tu seguridad debes tomar con precaución.

❑ Habrá una ambulancia que seguirá al contingente al pasar el último corredor.

❑ Evita correr por los prados, camellones y pisar los topes que delimitan el pumabus, te puedes lesionar.

❑ En los puntos de hidratación, arroja la basura hacia los costados para evitar accidentes.

❑ **POR TU SEGURIDAD, SI CORRES LENTO O CAMINAS CONTINÚA POR EL LADO DERECHO PARA QUE PERMITAS EL PASO DE TUS COMPAÑEROS**

Informes y sugerencias: 56 22 05 26 y 27 ext. 41782 y 40458

[culturafisicaunam@yahoo.com.mx](mailto:culturafisicaunam@yahoo.com.mx)

consulta [www.deportes.unam.mx](http://www.deportes.unam.mx)