



CORRE POR

TU PAÍS

LA ESENCIA SOS VOS

OCTUBRE 21, 2018

Guía del Evento



UNIVERSIDAD LATINA
DE COSTA RICA
LA RED DE INSTITUCIONES UNIVERSITARIAS





CORRE POR

TU PAÍS

LA ESENCIA SOS VOS

Estimado Atleta:

Ya casi llega el fin de semana de la carrera y estamos honrados en darle la bienvenida a Esencial Costa Rica Media Maratón San José 2017.

En sus manos tiene la guía para el participante que incluye toda la información necesaria para tener una gran experiencia en la carrera.

Nuestra mayor prioridad es asegurarnos de que tenga una experiencia segura y satisfactoria. Por favor cumpla con su parte leyendo toda la información en esta guía.

Nuestro equipo de trabajo en Global Sportx Group le deseamos mucha suerte en estos últimos días de entrenamiento y nos vemos en la línea de salida este 21 de octubre.

Como siempre, si tiene alguna duda con respecto al evento envíenos un correo electrónico a mreyes@gsexg.net.

Saludos cordiales,

Mario Reyes C
Director Esencial Costa Rica Media Maratón





CORRE POR

TU PAÍS

LA ESENCIA SOS VOS

PATROCINADOR OFICIAL:

esencial[®]
**COSTA
 RICA**

PATROCINADORES:



UNIVERSIDAD LATINA
 DE COSTA RICA
LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES[®]

UNITED
 AIRLINES 





CORRE POR

TU PAÍS

LA ESENCIA SOS VOS

Esencialmediamaraton.com

El sitio web es una excelente fuente de información previo a la carrera, el día de la carrera y posteriores a la carrera. El sitio web contiene la información más actualizada sobre el evento.

Cronograma de eventos

Sábado, 20 de octubre: Entrega de paquetes en el Salón de la Fama del Deporte.
Horario: 10 a. m. – 6 p. m.

Domingo, 21 de octubre.

6:00 am Salida de Media Maratón.

6:40 am Salida de 10K.

7:00 am Recepción de atletas en Meta y Apertura de Área Familiar en Paseo Colon.





CORRE POR

TU PAÍS

LA ESENCIA SOS VOS

ENTREGA DE PAQUETES ESENCIAL COSTA RICA MEDIA MARATÓN SAN JOSÉ 2016

La Entrega de Paquetes será en el Salón de la Fama del Deporte. Incluye expositores que ofrecen sus productos y lo último en calzado, indumentaria y nutrición.

Entrada gratis y abierta al público.

Ubicación del Salón de la Fama del Deporte

Costado del Museo de Arte Contemporáneo- Sabana Este.

Horario

Sábado, 20 de octubre 10 a. m. a 6 p. m.

Retiro de paquetes de los participantes

Para retirar el paquete

Para retirar su paquete de participación debe de presentar su cédula de identidad. Si tiene alguna duda en estos días por favor enviar un correo electrónico a registro@globalsportgroup.com.

Paquete de participante

Su paquete de participante incluye:

-Número de participación.

-MYLAPS BibTag.





CORRE POR

TU PAÍS

LA ESENCIA SOS VOS

- Ticket para el guardarropía
- Camisa Conmemorativa del evento (producto seleccionado adicionalmente).
- Etiqueta para Bolsa de Guardarropia
- Bolsa única y aprobada de Guardarropia
- Obsequios de los patrocinadores.

Instrucciones para retirar el paquete.

- Todos los números y bolsas de los participantes se deben retirar personalmente en la entrega de paquetes en el horario regular. Estos artículos (paquetes de participantes, bolsas y camisetas para correr) no se podrán retirar el día de la carrera.
- Debe retirar su propio paquete y bolsa del participante.
- Cuando llegue a la entrega de paquetes, le indicarán dirigirse al área designada donde nuestro staff lo ayudará en uno de los puestos de registro.
- Para retirar, debe presentar su identificación con foto como la licencia de conductor, cédula de identificación o pasaporte.





CORRE POR

TU PAÍS

LA ESENCIA SOS VOS

- Luego se le indicará ir a un puesto donde recibirá el número de participante.
- Continúe hasta el área de retiro para recibir su camiseta para conmemorativa.

NÚMERO DE COMPETENCIA

El número es un identificador único y lo debe llevar en un lugar visible en todo momento el día de la carrera.

-Debe sujetar con cuatro (4) gasillas el número en la parte delantera de su camisa y debe estar visible al momento de ingresar al área de salida en la Universidad Latina y al ingreso en el área de meta.

-No altere físicamente (cortar, doblar o tapar) el número de ninguna manera.

-No puede transferir su número a otra persona: puede usarlo únicamente usted como participante inscrito.

-Queda estrictamente prohibido vender o transferir el número; si lo hace, quedará descalificado.

-Si su número se ve alterado o se usa en forma inadecuada el día de la carrera, pone en riesgo su competencia y puede sufrir una posible descalificación.





CORRE POR

TU PAÍS

LA ESENCIA SOS VOS

REGISTRO DE TIEMPOS OFICIALES

Esencial Costa Rica Media Maratón San José 2017 usará el cronómetro MYLAPS BibTag para registrar el tiempo neto oficial. Los tiempos oficiales del evento los podrá ver una vez finalizado el evento en www.gsxx.net y www.esencialmediamaraton.com

SISTEMA DE ALERTA DEL EVENTO

Sistema de Alerta del Evento

El sistema de alerta del evento (SAE, por sus siglas) con código de colores comunicará las condiciones de la carrera antes del día de la carrera y durante la carrera. Los niveles del SAE van de:

Bajo (verde)

Moderado (amarillo)

Alto (rojo)

Extremo (negro)

El sistema se basa principalmente, de acuerdo con el clima y otras condiciones.

Las comunicaciones acerca del sistema se realizarán mediante las redes sociales durante la semana de la carrera. Le informarán sobre el estado actual del SAE y le brindarán consejos de preparación de acuerdo con los pronósticos del tiempo.

El día de la carrera, manténgase informado sobre el estado actual del SAE a través de los anuncios y las señales/banderas con código de colores en las áreas de salida y llegada, así como a lo largo del recorrido.





CORRE POR

TU PAÍS

LA ESENCIA SOS VOS

HORARIOS DEL DÍA DE LA CARRERA

- El guardarropa se abre a las 5:30 am. Este se ubicará en un bus detrás de la Universidad Latina.
- El ingreso a la salida se abre a las 5:15 am
- El guardarropa en meta estará ubicado en calle 40, contiguo al Hotel Parque del Lago.
- El área de reunión familiar estará ubicada en el Paseo Colón al final de la meta.

INFORMACIÓN DEL 10K

La salida del 10K es en la calle de espera ubicada frente a la Delegación de la Fuerza Pública en San Antonio de Desamparados.

La organización dará traslado de la zona de salida, esta será en buses destinados con ese fin y para esta distancia. Los buses estarán ubicados en Sabana Este frente al Museo de Arte Contemporáneo- Sabana Este y se comunicará en las redes sociales.





CORRE POR

TU PAÍS

LA ESENCIA SOS VOS

RUTA

Salida: Universidad Latina, San Pedro

-Meta: Paseo Colon, frente La Sabana.

-Recorrido: Esta ruta recorre los siguientes distritos: San Pedro-Curridabat-Desamparados, Zapoete plaza Viquez -San Jose Centro, Paseo Colón.

-Topografía: Descensos y ascensos muy poco pronunciados.

ESTADÍSTICAS

·Distancia 21.097

·Punto más bajo de la ruta 1.120 msnm

·En Elevación 5.15 Km (25% de la ruta)

·Punto más alto en ruta 1.245 msnm

·En Descenso 7.14 km (33.7 % de la ruta)

·En Plano 8.8 km (41.4 % de la ruta)





CORRE POR

TU PAÍS

LA ESENCIA SOS VOS

TRANSPORTE DE LOS ATLETAS UNIVERSIDAD LATINA DE COSTA RICA

Transporte de los Atletas Universidad Latina de Costa Rica

Se dará de manera complementaria el servicio de transporte a los atletas inscritos en la distancia de Media Maratón.

·Fecha: 21 de octubre 2018

·Lugar de Salida: Museo de Arte Contemporaneo- Sabana Este

·Horario: Inicio de Salida de Buses 4:55 am.

Los buses viajaran de manera directa hacia la salida, y saldrán una vez agotada su capacidad. Solo Atletas identificados con los números de competición podrán utilizar este servicio de buses. El transporte es gratuito.





CORRE POR

TU PAÍS

LA ESENCIA SOS VOS

PARQUEO EN ZONA DE META

Se le recomienda a los atletas y público en general que llegaran en automóvil al área de meta, parquear sus vehículos en la zona de Sabana Sur, de esta manera podrán ingresar y salir utilizando vías alternas y no verse afectados por los retenes de tránsito. Los cierres de tránsito inician desde las 5am hasta que termine la competencia.

TRANSPORTE Y ESTACIONAMIENTO

Le recomendamos que use el transporte que la organización tendrá a disposición para los atletas. Este lo llevará a la salida en la Universidad Latina y salida del 10K. El transporte es gratis para los atletas debidamente registrados y con el número de competencia. Si usa automóvil, calcule suficiente tiempo para tener en cuenta el congestionamiento del tránsito y los cierres de calles debido a la carrera.

PUESTOS DE HIDRATACIÓN

Los puestos de hidratación se encuentran a lo largo de la ruta aproximadamente cada 3 kilómetros.

En los puestos contará con lo siguiente:

- Gatorade en vaso
- Agua en vaso





CORRE POR

TU PAÍS

LA ESENCIA SOS VOS

PUESTOS DE CONTROL DE SEGURIDAD E INSPECCIÓN DE BOLSAS

·Antes de ingresar al área de salida deberá pasar por 2 puestos de control de seguridad e inspección de bolsas. Únicamente podrá ingresar al área de salida por una de estas entradas designadas. El número de competencia que se le asignó para el evento será su identificador personal; debe estar sujeto a la parte de delante de su ropa y debe de ser visible para que el personal de seguridad le permita entrar.

·El personal de seguridad inspeccionará todas las bolsas. Tenga en cuenta que no se permitirán bolsas personales (mochilas, maletines, etc.); todos los participantes deben guardar la ropa en la bolsa de plástico transparente entregada para el evento.

·Llegue temprano la mañana de la carrera a fin de contar con más tiempo para pasar por el puesto de seguridad.

·El guardarropa está disponible únicamente para los participantes; no se permite el ingreso de los espectadores al área del guardarropa.





CORRE POR

TU PAÍS

LA ESENCIA SOS VOS

- Debe usar la bolsa que se le entregó para el guardarropa (la bolsa para el participante de plástico transparente); no se aceptarán otras bolsas en el guardarropa.
- Coloque su número en la bolsa para identificarlo en el guardarropa.
- No deje objetos valiosos, como joyas, teléfonos celulares, cámaras, dispositivos electrónicos o de música, etc.; la organización del evento no se responsabiliza por la pérdida, robo o daño de sus pertenencias.
- Debe mostrar su número de competencia cuando deja y retira su bolsa.
- No se aceptarán prendas de vestir sueltas y otros objetos personales que no estén dentro de la bolsa para el guardarropa de plástico transparente.
- Todas las bolsas se deben retirar en meta antes de las 9:00 a.m. el día de la carrera; caso contrario, se llevarán a la oficina de Global Sport Group, donde se podrán retirar personalmente a partir del martes, 25 de octubre 2018.
- Los objetos que no se reclamen hasta el 25 octubre del 2018 no estarán más a disposición después de esa fecha.





CORRE POR

TU PAÍS

LA ESENCIA SOS VOS

SANITARIOS ANTES DE LA CARRERA

Los servicios sanitarios estarán cerca de la entrada de la salida.

INSTRUCCIONES PARA EL INGRESO A LA SALIDA

El número de competencia es su único identificador el mismo debe estar sujeto en la parte de adelante de su vestimenta para correr, y debe estar visible para acceder a la salida. Los corrales se abren a las 5:15 a. m.

No se permitirá que los participantes ingresen al área de salida acompañados por familiares o amigos.

Se cerrará el ingreso a la salida a las 5:50 am

*Si no está en la salida antes de las 05:50: a. m., deberá salir por aparte.





CORRE POR

TU PAÍS

LA ESENCIA SOS VOS

PUESTO DE MÉDICOS

Cada 5 kilómetros encontrarán un puesto médico; hay 3 puestos en todo el trayecto.

LÍMITE DE TIEMPO PARA EL RECORRIDO

Esencial Costa Rica Media Maratón San José 2017 tiene un tiempo límite para el recorrido de 2 horas y 30 minutos. Después de este tiempo, el trayecto se volverá a abrir al tránsito vehicular. Debe mantener una velocidad de 15 minutos por kilómetro (aproximadamente) o menos y completar la distancia completa desde la línea de salida hasta la línea de meta dentro del límite de tiempo del evento. Los que terminan fuera del límite de tiempo no quedarán registrados oficialmente como atletas que llegaron a la meta y es posible que no reciban respaldo completo en el recorrido de los puestos de médico y del personal de seguridad de tránsito.





CORRE POR

TU PAÍS

LA ESENCIA SOS VOS

PUESTOS DE CONTROL DE TIEMPO, RELOJ Y MARCADORES DE KILÓMETROS

Los puestos de control de tiempo están ubicados cada 5 km. MYLAPS BibTag registrará los tiempos parciales en cada uno.

DISPOSITIVOS PROHIBIDOS EN EL RECORRIDO

No se permite el uso de dispositivos con ruedas en el recorrido, salvo para los participantes inscritos y autorizados para utilizar sillas de ruedas y bicicletas de mano. Los dispositivos con ruedas prohibidos incluyen sillas de ruedas y bicicletas de mano no registradas, carriolas, coches de niños, patinetas, patines y bicicletas.

Se prohíbe el uso de bastones para selfies, soportes de cámaras, dispositivos de video, computadoras o dispositivos similares a cualquier persona que participe en el evento.

Se permite el uso de dispositivos de música y auriculares durante el recorrido; sin embargo, los participantes deben estar alertas al entorno en todo momento y deben prestar atención a los anuncios importantes que se hacen durante el recorrido.





CORRE POR

TU PAÍS

LA ESENCIA SOS VOS

SOSTENIBILIDAD

Esencial Costa Rica Media Maratón 2018 busca la certificación como evento sostenible para el 2020. Desde el inicio hasta el final de la carrera, el evento trabaja en temas ambientales y de responsabilidad social. Colabore con nuestros esfuerzos continuos para ser un evento más sostenible mediante la participación en las siguientes prácticas el fin de semana de la carrera.

Deseche materiales de manera apropiada en recipientes de basura y reciclaje.

Aproveche el transporte gratuito que ofrece el evento.

PASEO COLÓN: LÍNEA DE META-PROCEDIMIENTOS

Para la comodidad y seguridad de todos los atletas, no frene en el área de meta. No está permitido detenerse ni merodear en la línea de meta o en el área que sigue a la línea de meta. Los atletas que requieran asistencia médica serán trasladados de inmediato al área designada para dicho fin. Habrá voluntarios ubicados justo después de la línea de meta dentro del área de recuperación de los atletas para distribuir:

- Medallas a quienes hayan completado el recorrido
- 1 Botella de Gatorade
- 1 Botella de Agua





CORRE POR

TU PAÍS

LA ESENCIA SOS VOS

·Galletas Nutrisnacks.

Una vez que sale del área, no podrá volver a ingresar.

ÁREA FAMILIAR ESENCIAL COSTA RICA MEDIA MARATÓN SAN JOSÉ 2017

Cuando sale del área de recuperación, celebre con su familia y amigos. La misma estará abierta al público de 7am a 9:00am

RESULTADOS DE LOS CORREDORES DEL DÍA DE LA CARRERA

Busque los resultados del día de la carrera en nuestras redes sociales oficiales y en www.gsxcg.net y www.esencialmediamaraton.com.

DIVISIÓN POR EDAD Y PREMIOS

Se entregarán medallas a todos los atletas debidamente inscritos que completen el recorrido.





CORRE POR

TU PAÍS

LA ESENCIA SOS VOS

NORMAS DEL EVENTO

El objetivo de las siguientes normas es producir y dirigir un evento a gran escala en donde se garantice la seguridad de todos los participantes y se cumplan los requisitos de los permisos del gobierno local y las regulaciones aplicables de la FECOA y la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF, por sus siglas en inglés).

PARTICIPACIÓN

- Los inscritos deben ser capaces de recorrer la distancia completa, dentro del límite de tiempo del evento.
- El límite de tiempo del evento y la edad mínima aplican a todas las formas de ingreso y participación en el evento.
- El número de cada participante de la carrera es un identificador personal y no se puede intercambiar con otra persona, transferir ni vender.
- La venta y la transferencia de números están estrictamente prohibidas, se penalizará con descalificación o prohibición de que la persona involucrada participe en futuros eventos.
- Esencial Costa Rica Media Maratón 2018 mantiene una política de no reembolso y no transferencia.





CORRE POR

TU PAÍS

LA ESENCIA SOS VOS

- Los participantes deben retirar su propio paquete. No hay excepciones.
- Los participantes deben mostrar una identificación con foto cuando retiren su paquete a fin de verificar la identidad de la persona inscrita a quien se asignó el número.
- Los participantes deben seguir las instrucciones tal como las entregan los oficiales del evento: personal de la carrera, voluntarios, personal médico, oficiales de seguridad y oficiales de la ciudad, durante todo el evento.
- Se espera que todos los participantes se comporten de una manera profesional y cortés durante su participación en el evento. Esto significa, por ejemplo, que quedará estrictamente prohibido orinar y defecar en cualquier lugar dentro o cerca del recorrido, salvo en los servicios sanitarios. Toda persona que viole esta norma quedará descalificada del evento y se le pedirá que se retire del recorrido.
- Todos los participantes recibirán un número de competencia para el evento, que se debe utilizar en un lugar visible en la parte de adelante de su indumentaria deportiva durante todo el evento. No se permitirá a ningún participante participar en el evento sin el número.
- Se prohíbe el uso de bastones para selfies y cualquier soporte o equipo para cámaras a los participantes mientras estén en el evento.





CORRE POR

TU PAÍS

LA ESENCIA SOS VOS

·El uso de dispositivos con ruedas por parte de participantes y otras personas autorizadas para estar en el recorrido quedará estrictamente limitado a:

- a) participantes autorizados y registrados para correr en silla de ruedas o bicicleta de mano
- b) voluntarios autorizados para que estén en el recorrido en bicicleta.

·No se permite el uso de dispositivos de video, computadoras, drones, dispositivos aéreos a control remoto, o cualquier otro dispositivo similar en o cerca del recorrido.

·No se permite el uso de carriolas, patinetas, patines, bicicletas no autorizadas u otros dispositivos con ruedas en el recorrido.

·Los participantes deben comenzar la carrera durante los tiempos oficiales reconocidos.

·El recorrido permanecerá seguro hasta que el vehículo de cierre oficial que va a una velocidad de 10 minutos por kilómetro cruce la línea de meta. En ese momento, el evento se da por concluido oficialmente y no habrá protección de tránsito y los puestos médicos dejarán de funcionar.

·Todos los participantes son responsables de conocer la hora de salida de la carrera y la forma de ingreso a su corral. Todos los participantes deben estar presentes en la hora señalada para recibir las instrucciones y participar de la salida oficial de la carrera.





CORRE POR

TU PAÍS

LA ESENCIA SOS VOS

· Los participantes deben presentarse para la carrera con un mínimo de 15 minutos de antelación a la salida de la carrera.

· Todo participante que se rehúse a obedecer las instrucciones de los oficiales del evento, oficiales de la ciudad o jefes policiales o que se comporte de una manera no deportiva, o que ofenda con palabras o acciones a los oficiales, voluntarios, participantes o espectadores podrá quedar descalificado del evento y de futuras participaciones a criterio de la organización.

· No se permitirá que ningún participante vuelva a ingresar a la carrera después de abandonar el recorrido con el fin de ganar un lugar, ajustar la velocidad o ayudar a otro participante.

· Si un oficial del evento o equipo de vigilancia determina que un participante ha ganado ventaja acortando intencionalmente la ruta de la carrera (tomando un atajo), el participante quedará descalificado del evento.

· El participante que haya recibido cualquier tipo de ayuda de otra persona podrá quedar descalificado del evento. "Ayuda" incluye, entre otros ejemplos, consejos, información o ayuda directa o indirecta que se ofrece a un atleta por cualquier medio, incluidos los dispositivos de comunicación técnica. No incluye la participación de guías designados.

· Toda persona que participe en el evento sin el número oficial quedará sujeto a eliminación y descalificación en futuros eventos.





CORRE POR

TU PAÍS

LA ESENCIA SOS VOS

- No se autoriza a nadie a estar en el recorrido a menos que estén inscritos como participantes o personal autorizado del evento. Por lo tanto, no se permitirá que nadie acompañe a un participante si no está inscrito en el evento, ni se permitirá a ningún participante, sin el permiso de la administración del evento, recibir ayuda ni refrigerios de nadie durante el del evento.
- Los participantes son responsables de reconocer y comprender las señales y símbolos del evento con respecto a mapas, instalaciones e indicaciones.
- El personal médico autorizado por el evento para tal fin podrá examinar a cualquier participante que parezca que está en peligro.
- Los participantes deben retirarse de inmediato de la carrera si así lo ordena un miembro del personal del evento, del personal médico o una autoridad, incluidos los oficiales de la policía.
- Los oficiales del evento se reservan el derecho a retrasar, cancelar o suspender la carrera por condiciones climáticas inclementes de acuerdo con el Protocolo de Emergencia para casos de emergencias graves o condiciones climáticas inclementes.
- La hora del reloj (la hora del disparo de salida) es la hora oficial para los atletas.
- Los participantes que usen dos o más números durante la carrera serán descalificados y no se registrarán sus resultados.





CORRE POR

TU PAÍS

LA ESENCIA SOS VOS

· Los participantes a los que les falten tiempos parciales o presenten irregularidades serán evaluados y podrán ser descalificados.

· Se revisarán todos los tiempos antes de considerarlos oficiales.

· Los participantes deben comenzar el evento durante el horario oficial reconocido a fin de registrar un tiempo oficial.

· Los oficiales del evento se reservan el derecho a modificar, complementar o retirar todas o parte de las normas del evento.

· Los participantes deberán cumplir con toda modificación o complemento de las normas del evento o que se publique antes del evento.

* La violación de estas normas, y de sus enmiendas, causará la descalificación inmediata, la pérdida de los premios y la eliminación de los resultados oficiales.





CORRE POR

TU PAÍS

LA ESENCIA SOS VOS

No solo cruzaras
la meta, si no que habras
salido victorioso de 21 batallas



UNIVERSIDAD LATINA
DE COSTA RICA

LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES*

