



Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales
Coordinación de Prestaciones Sociales
División de Deporte y Cultura Física

IV CARRERA ATLÉTICA IMSS DE LA MONTAÑA, HIDALGO

5 km
MINERAL DEL MONTE
IMSS, HIDALGO

5 DE SEPTIEMBRE DEL 2010



www.imss.gob.mx



**GOBIERNO
FEDERAL**





**Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales
Coordinación de Prestaciones Sociales
División de Deporte y Cultura Física**

El Instituto Mexicano del Seguro Social a través de la División de Deporte y Cultura Física, la Entidad Deportiva IMSS y en coordinación con la Delegación Estatal en Hidalgo, la Asociación Estatal de Atletismo y el H. Municipio de Mineral del Monte, Hidalgo.

C O N V O C A

A las asociaciones, clubes, equipos, atletas mexicanos y extranjeros en general, a participar en la **IV Carrera Atlética IMSS de la Montaña, Hidalgo 2010**, Así como a todas las personas que deseen participar en la **Caminata Cultural** que se realizará de acuerdo a las siguientes:

B A S E S

1.- LUGAR Y FECHA

Mineral del Monte, Hidalgo, el 5 de septiembre del 2010

2.- CATEGORÍAS, RAMAS y HORARIOS

Categoría	Edades		Distancia	Hora de Salida
Infantil F/V	11 a 14	años	3Km	11:00
JUVENIL F/V	15 a 19	años	5Km	08:30
LIBRE F/V	20 a 39	años	5Km	08:30
MASTER F/V	40 a 49	años	5Km	08:30
VETERANOS F/V	50 y +	años	5Km	08:30
TRABAJADORES IMSS F/V	Libre	años	5Km	08:30
CAMINATA CULTURAL F/V	Libre	años	5Km	08:30

En el caso de no reunir un mínimo de 10 competidores por categoría esta se declarará desierta y se integrará a la categoría superior más próxima en su rama.



Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales
Coordinación de Prestaciones Sociales
División de Deporte y Cultura Física

3. DERECHOS DE INSCRIPCIÓN.

A partir de la publicación de la presente y se cerrarán el día lunes 30 de agosto a las 9:00

RAMAS.	CIRCUITOS		
	5 KM.	Infantil 3K	5K Caminata Cultural
FEMENIL.	\$80.00	\$0.00	\$0.00
VARONIL.	\$80.00	\$0.00	\$0.00
Derecho a Paquete de Participación	SI	NO	NO

- **Las inscripciones NO son reembolsables.**

Se realizará a través del llenado del “formato de inscripción para el corredor”, mismo que estará a disposición en los centros de inscripción ubicados en las diferentes sedes, previo pago de los derechos:

Mediante depósito o transferencia bancaria al número de **Referencia 13103424110014000003 Convenio 682527.**

- En el banco **BBVA-Bancomer a nombre de Banco del Bajío No. de cuenta 0144522656** debiendo presentar la ficha en tu centro de inscripción para el llenado del registro.

HIDALGO	
Departamento de Prestaciones Sociales Boulevard Luis Donaldo Colosio No. 516 esquina con calle Canutillo No. 405 Colonia Canutillo Pachuca, Hgo. 9:00 a 16:00 horas Tel. 771-71-8-14-44 german.espinozar@imss.gob.mx claudia.castillo@imss.gob.mx	Centro de Seguridad Social Pachuca Calle SEP No. 104 Carr. México-Pachuca Km. 84.5 10:00 a 19:00 horas Tel. 771-71-1-49-99 luis.rubio@imss.gob.mx
Centro de Seguridad Social Cd. Sahagún Plaza Rodrigo Gómez S/N Cd. Sahagún, Hgo.	Centro de Seguridad Social de Tepeji del Río Calle Enseñanza Nacional No. 1 Tepeji del Río, Hgo.



Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales
Coordinación de Prestaciones Sociales
División de Deporte y Cultura Física

10.00 a 19.00 horas Tel. 791-91-3-20-65 griselda.soto@imss.gob.mx	10:00 a 19:00 horas Tel. 773-73-00-71 maria.trejoc@imss.gob.mx
CIUDAD DE MÉXICO	
AVILASPORT, ubicado en Av. Patriotismo #75 interior 201, Colonia Escandón, Delegación Miguel Hidalgo, C. P. 11800 en horarios; de lunes a viernes de 10:00 a 18:00 y sábados de 10:00 a 14:00 Para más información, comunícate a los teléfonos 52716450.	
Estado de México; Parque Vicente Guerrero y Alameda 2000, ubicada en José Luis Calzada S/N; Sr. Felipe Suárez, Tel. 01722 2135865 de martes a sábado de 7:00 a 11:00hrs.	
Foto Hidalgo; Santa Veracruz 48-B, Tel. 55182968	
Golden Shoe; Tacuba No. 46 Local C-26, Metro Allende Plaza Tacuba, Col. Centro Tel. 55127992	
De Todo para Correr; Av. Río Churubusco 775 Local P-12, Col. Infonavit, Del. Iztacalco, Tel. 56489859	
Estado de México; Parque Vicente Guerrero y Alameda 2000, ubicada en José Luis Calzada S/N; Sr. Felipe Suárez, Tel. 01722 2135865 de martes a sábado de 7:00 a 11:00hrs.	
Bosque de Tlalpan; Bosque de Tlalpan, La cabaña Tel. 56665028.	
Circuito "El Sope" 2ª. Sección de Chapultepec; Tel. 55153052.	
"Run Station"; Av. Río Churubusco 316 Loc. 9 entre División del Norte y Centenario Col. Del Carmen Coyoacán C.P. 04100. De lunes a sábado de 10 am a 6 pm Tel. 55542537	
VIVEROS de Coyoacán puertas 1 y 3. Av. México y Madrid S. N. Col. Del Carmen Coyoacán C.P. 04100 de lunes a jueves de 7:00 A 15:00hrs sábados y domingos de 7:00 a 16:00hrs Tel. 5520892610 Y 5521892332.	
CUEMANCO; PISTA VIRGILIO URIBE Acceso principal sábado y domingo de 7:00 a 15:00hrs Tel. 5536495012	
Parque de los Espejos de los lirios, Cuautitlán Izcalli, con Enrique Duran 044-55-36-50-98-41, Lunes, miércoles, viernes y sábados de 7:00 a 11:00hrs	



**Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales
Coordinación de Prestaciones Sociales
División de Deporte y Cultura Física**

CUPO LIMITADO A 500 PARTICIPANTES.

4. INFORMACION GENERAL.

- **GASTOS**

Los gastos motivados por la participación correrán por cuenta del participante.

- **GUARDARROPA.**

Habrà una carpa instalada en el àrea de **SALIDA** y **META** debidamente señalizada donde podràs dejar tus pertenencias (**NADA DE VALOR**), en una bolsa que te entregaremos.

- **PUESTOS DE ABASTECIMIENTO**

Estarán ubicados en el kilómetro **2.5** y **Meta**.

- **SERVICIOS MÉDICOS**

En la zona de **SALIDA** y **META** encontraràs debidamente señalizada la carpa de **SERVICIOS MÉDICOS**, donde se ubicará personal de asistencia calificado, además contar con una unidad para atención del contingente y personal médico. Acude a ellos si tienes algún malestar.

5. LUGAR DE ENTREGA DE PAQUETES DE CORREDOR.

Se realizará el **Sábado 4 de Septiembre de 2010**, en un horario de 09.00 a 14.00 hrs.
En:

1. Fichas adquiridas en el Estado de Hidalgo: En Centro de Seguridad Social Pachuca, Calle SEP # 104, Col. Rancho La Estrella, Km.84.5 Carretera México- Pachuca, Pachuca, Hidalgo.
2. Fichas adquiridas en la Ciudad de México Ciudad de México en: AVILA SPORT, Av. Patriotismo #75-201 Colonia Escandón, D. F. México. Tel. 52716450

No habrá inscripciones ni entrega de paquetes el día de la carrera.

6. ESTÍMULOS.

- NÚMERO DE PARTICIPACIÓN.
- PLAYERA EN MICRO FIBRA, TECNOLOGÍA DE MARCA DE PRESTIGIO "PUMA".
- TIEMPO PERSONALIZADO MEDIANTE TRANSPONDER (CHIP)
- MEDALLA CONMEMORATIVA AL CRUZAR LA META.
- ABASTECIMIENTO EN RUTA Y META.



Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales
Coordinación de Prestaciones Sociales
División de Deporte y Cultura Física

- SERVICIO MÉDICO.
- SERVICIO DE GUARDA ROPA.
- REGALOS EN MECÁNICA DE RECUPERACIÓN DEL CHIP

7. LA PREMIACIÓN.

Contará con una bolsa de \$50,100.00 desglosada de la forma siguiente:

LUGAR	Infantil 12 a 14 años F/V	JUVENIL F/V	LIBRE F/V	MASTER F/V	VETERANOS F/V	TRABAJADORES F/V
1	Medalla	Medalla	\$ 4,000.00	\$ 2,450.00	\$ 2,450.00	\$ 2,450.00
2	Medalla	Medalla	\$ 3,000.00	\$ 2,000.00	\$ 2,000.00	\$ 2,000.00
3	Medalla	Medalla	\$ 2,000.00	\$ 900.00	\$ 900.00	\$ 900.00
Subtotal por Rama			\$ 9,000.00	\$ 5,350.00	\$ 5,350.00	\$ 5,350.00
Total			\$18,000.00	\$10,700.00	\$10,700.00	\$ 10,700.00

Nota:

Conforme al reglamento de la Federación Mexicana de Atletismo A. C. se retendrá el 7% para competidores nacionales y el 14% para extranjeros dados de alta en la base de datos de la misma institución.

8. REGLAMENTO.

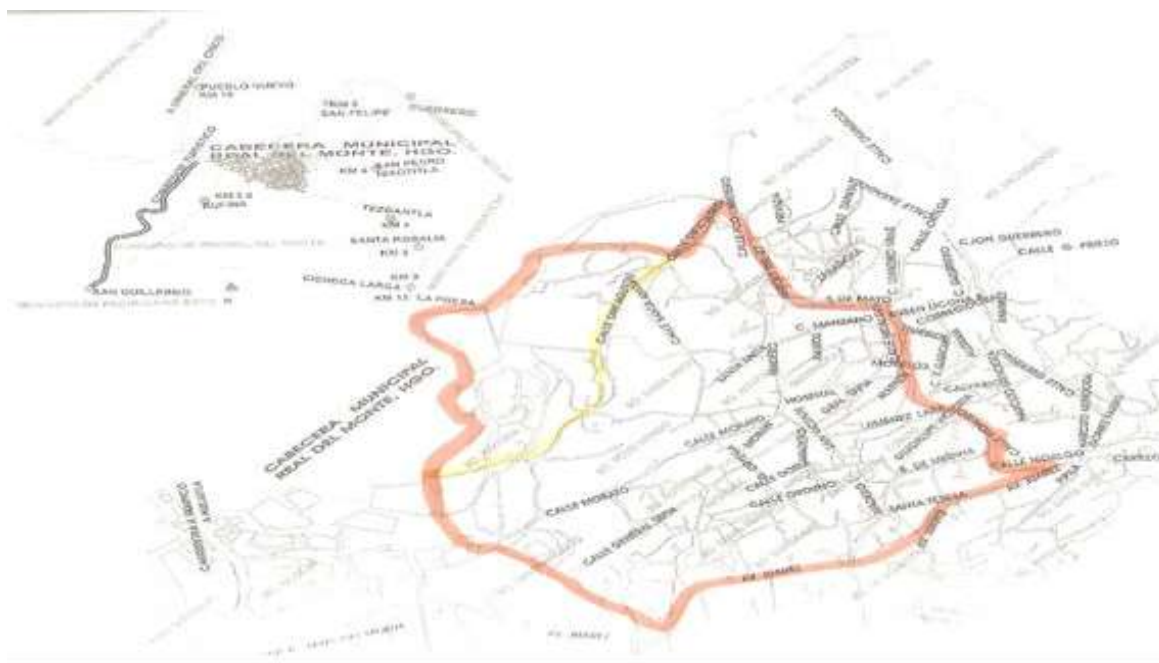
Se aplicará el reglamento vigente de la Federación Mexicana de Atletismo A. C. para pruebas de ruta y será sancionado por un equipo de jueces certificados.

9. Circuitos de competencia y ruta de de acceso a la zona.

Ruta de 5Km Con Salida y Meta sobre Avenida Hidalgo, Barrio de San Agustín, el Hiloche, el Portezuelo, concluyendo en el centro del municipio de Mineral del Monte.



Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales
Coordinación de Prestaciones Sociales
División de Deporte y Cultura Física



10. TRANSITORIOS:

Los puntos no previstos en la presente, serán resueltos por el Comité Organizador

11. RECOMENDACIONES.

Te recomendamos realizarte un examen médico previo al evento, para determinar tu condición física, esto, sobre todo, es de gran importancia en personas con antecedentes de hipertensión, asma, problemas cardíacos, diabetes etc. Si en los días previos a la carrera sufres de diarrea, fiebre, vómito o signos alguna enfermedad, no deberás participar en el evento. Si durante la carrera desarrollas alguno de estos síntomas, dolor de pecho, respiración o pulsaciones irregulares, deberás detener tu carrera y acercarte al Servicio Médico o avisar a los integrantes del Comité Organizador.

Porta al frente el número de competencia

No olvides colocarte el CHIP conforme al instructivo, recuerda devolverlo ya que su extravío tiene un costo.

Utiliza ropa deportiva y cómoda (short y camiseta), para participar, zapatos tenis y calcetas. Al estar corriendo no introduces objetos a la boca ni alimentos o golosinas (dulces, chicles).



**Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales
Coordinación de Prestaciones Sociales
División de Deporte y Cultura Física**

Realiza un calentamiento previo. Preséntate una hora antes del disparo de salida para que no te tomen las prisas. Planea el lugar donde dejaras tu vehículo en la zona cercana. **Por seguridad propia, sigue al pie de la letra estos consejos.**

¡GRACIAS POR PARTICIPAR! y ¡MUCHA SUERTE!

COMITÉ ORGANIZADOR

Ernesto Canto Gudiño
Titular de la División de
Deporte y Cultura Física

Lic. Salvador E. Varela Hernández
Titular de la Jefatura de
Prestaciones Económicas y Sociales en
Hidalgo

<http://www.imss.gob.mx/Delegaciones/Hidalgo/>

Pachuca, Hgo., julio de 2010