



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DEL ESTADO DE HIDALGO



10ª CARRERA, 27 ANIVERSARIO

Garza Tips

Un día antes de la carrera:

Dormir 8 horas
No tomar bebidas y alimentos irritantes
Comer ensaladas, espagueti, arroz, plátano, manzana, gelatina, cenar ligero.

El día de la carrera:

Vestir la playera conmemorativa, con short, preferentemente, tenis.
No llevar chamarra, mochila.
No llevar patines, bicicleta o mascotas.
No olvidar reloj y dinero.
Si llevas alguna prenda que te impida correr, localiza la camioneta de guardarropa.
Cerca del área de salida. Y al final junto al pabellón universitario.
Ir al baño antes de salir de tu casa.
Antes del arranque de la carrera
Realiza calentamiento.
Flexiona rodillas, haz sentadillas, estira músculos de piernas, toma sorbos de agua.

Al arranque de la carrera:

Inicia lento para armonizar tu respiración y el ritmo cardiaco.
Cuida no codear ni obstruir el paso de otros participantes.

Durante la carrera:

No corras de la mano de tu pareja.
Respira por boca y nariz (inhala y exhala por nariz y boca).
Aprovecha los puestos de abastecimiento en el km 4, 6, 8 y en el puesto de recuperación final.
Si te fatigas para continuar, aborda el garza bus de apoyo.
Si te lesiones, caes o te sientes mal acude al puesto médico de cada que esta instalado en cada km.

Al finalizar la carrera:

Después de cruzar meta continua caminando, localiza el área de recuperación y entrada a poli-deportivo, el personal voluntario te orientara para recibir tu me medalla. Si eres uno de los primeros 2000, te entregaran una contraseña también te otorgaran diploma de participación con contraseña y te indicaran en donde es la entrega, si pasas del numero 2000 continua avanzando para recibir tu diploma de participación, para personalizarlo tendrás 15 días para imprimirlo en la pagina web de la uaeH con tus datos de inscripción.

Las medallas y diplomas serán entregados por universitarios destacados en el deporte y en las preparatorias, institutos y escuelas superiores.