

● GRAN RIFA

Al final habrá una rifa de más de \$150,000 pesos en premios entre todos los participantes presentes que conserven su número oficial y hayan entregado su chip. Se rifarán computadoras, bicicletas, televisores, video juegos, viajes, cámaras digitales, DVD, y muchas sorpresas más.

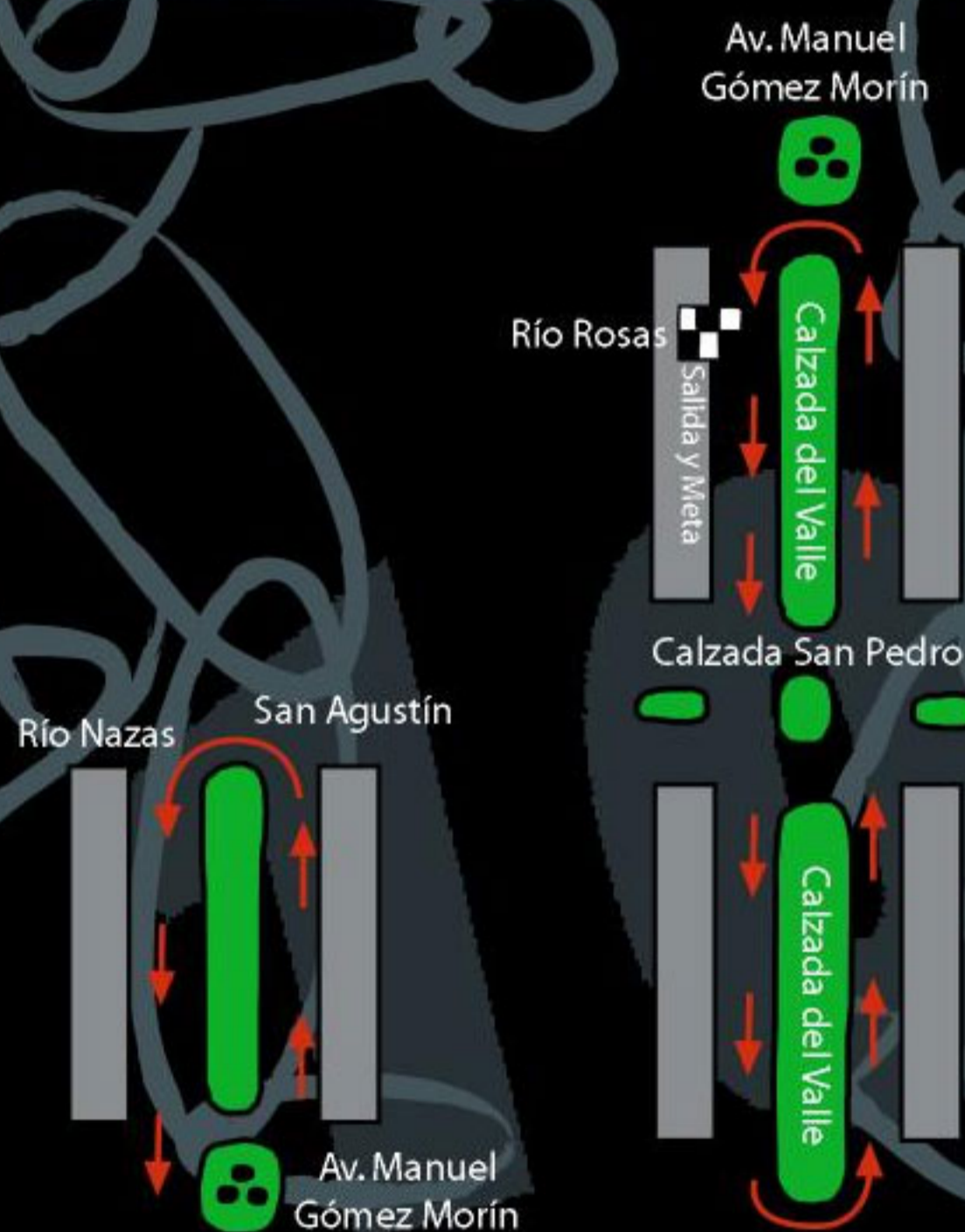
● CERTIFICACIÓN Y JUECES

La Carrera 10k forma parte del Gran Premio Nuevo León 2009. La ruta está avalada por la Asociación de Atletismo del Estado de Nuevo León, A.C. y será sancionada por los jueces de la misma. Los fallos de los jueces serán inapelables.

● IMPREVISTOS

Lo no previsto en la presente convocatoria será resuelto por el Comité Organizador.

● RECORRIDO CALZADA DEL VALLE

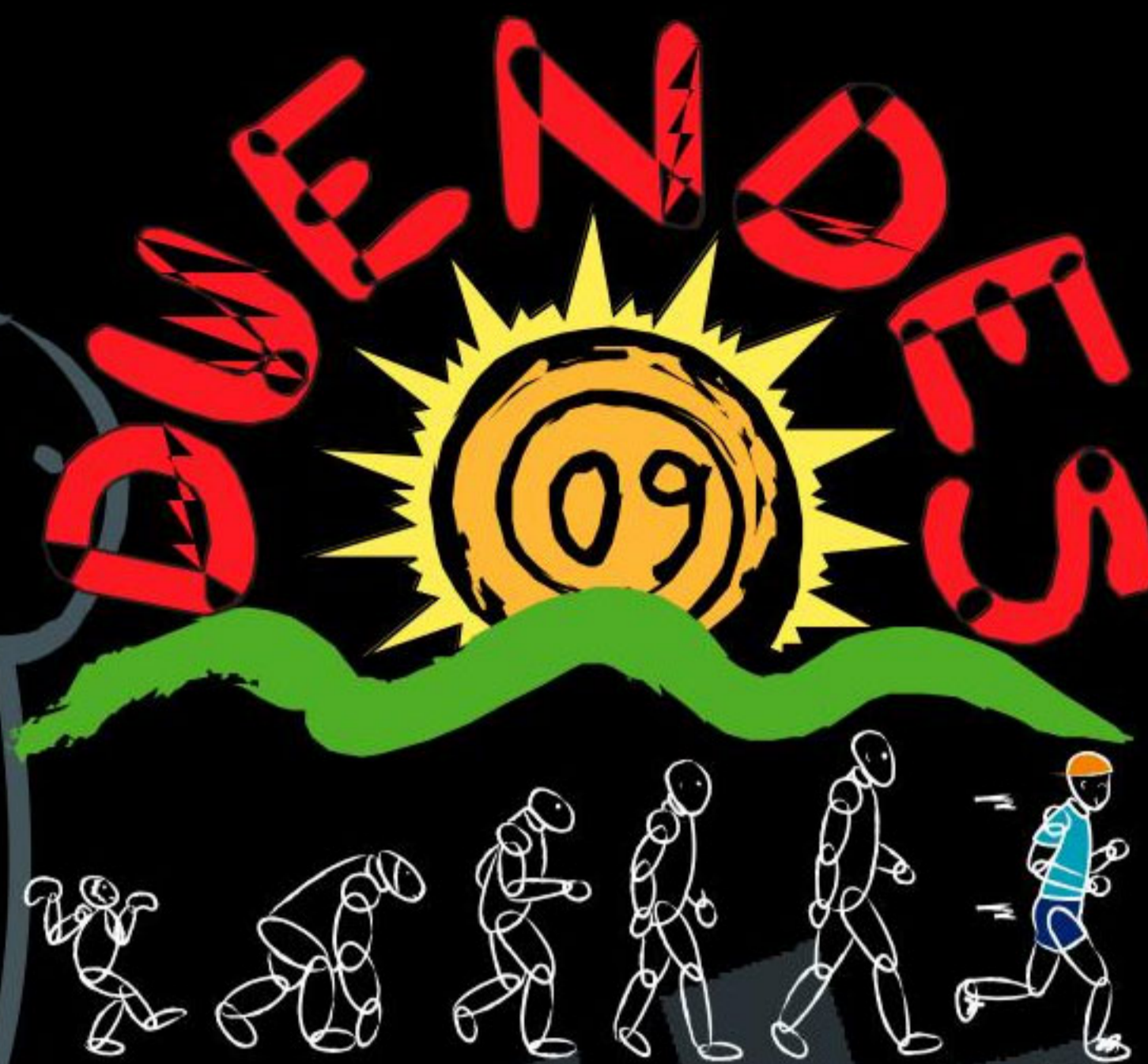


RECORRIDO 5K



RECORRIDO 10K

WWW.DUENDESDELVALLE.COM



CORRE, AYUDA Y TRANSFORMATE

8 de Marzo 2009

**EVENTO PARA TODAS
LAS EDADES DE
1 HASTA 100 AÑOS**

**A BENEFICIO DE CASA SIMÓN
DE BETANIA Y AMANEC**

WWW.DUENDESDELVALLE.COM

● **RECORRIDO CALZADA DEL VALLE**

● **FECHA, LUGAR Y HORA**

La carrera se efectuará el Domingo 8 de Marzo en Calzada del Valle y Río Rosas, junto a los Tubos. El 10K inicia a las 7:15 a.m. Y el 5K inicia a las 9:00 a.m.

● **INSCRIPCIONES** A PARTIR DEL 5 DE ENERO

Lugares de inscripción: Deportes MARTÍ (Calzada del Valle, Galerías y Valle Oriente, Cumbres y Outlets de Escobedo), de 10:00 a.m. a 8:00 p.m. hasta el 4 de Marzo.

En los bajos de Palacio Municipal de Monterrey.

5, 6 y 7 de Marzo solo en Deportes MARTÍ Calzada del Valle.

Limite de participantes: 5K - 6,000 y 10K - 3,000

Informes: tel. 8313-3952 cel.044-818-159-4876 y

www.duendesdelvalle.com

Premiación Especial a las escuelas con mayor número de inscritos.

Inscripciones Foráneas: Depositar a la cuenta 00877701190 de Banamex, a nombre de Duendes del Valle, A.C. especificando el concepto de la inscripción y enviar ficha de depósito al Fax. (81) 8351-1510. Presentar ficha de depósito al recoger su número.

● **COSTOS**

Del 5 de Enero al 1 de Marzo 2009 \$160.00

Del 2 de Marzo al 7 de Marzo 2009 \$200.00

Descuentos Estudiantes 1 a 16 años \$130.00

Se cobrará el 50% del costo de la inscripción a los mayores de 50 años femenino y 60 años varonil

● **ENTREGA DE NÚMEROS**

El Viernes 6 de Marzo de 2:00 a 6:00 pm. y Sábado 7 de Marzo de 10:00 am. a 5:00 pm. en el estacionamiento de Sport City y Deportes Martí ubicado en Calzada del Valle y Río Rosas. La cuota incluye una playera a todos los inscritos y medalla a todos los finalistas con número oficial.

No se entregarán números el día de la carrera.

● **ABASTECIMIENTOS**

5K - km 2, 3 y en la meta. 10K - km 3, 6, 9 y en la meta.

● **PROTECCIÓN Y SERVICIOS**

Se contará con Policía y Protección Vial a cargo de la Secretaría de Seguridad Pública y Vialidad de San Pedro. Los servicios médicos estarán cubiertos profesionalmente. Habrá servicio de guardarropa.

● **RECOMENDACIONES**

Por seguridad se recomienda no llevar mascotas, carreolas ni patines al evento.

● **PACERS**

Si te interesa hacer un determinado tiempo en la carrera, contaremos con pacers que sin duda podrán ayudarte a lograrlo. Son corredores que irán marcando el paso ya que cuentan con la experiencia y condición física para completar el recorrido en el tiempo exacto que tienen programado.

● **CATEGORÍA**

FEMENIL			VARONIL		
15 - 19	30 - 34	45 - 49	15 - 19	35 - 39	55 - 59
20 - 24	35 - 39	50 - 54	20 - 24	40 - 44	60 - 64
25 - 29	40 - 44	55 - 59	25 - 29	45 - 49	65 - 69
		60 y +	30 - 34	50 - 54	70 y +

● **CRONOMETRAJE ELECTRÓNICO [CHIP]**

En el evento 5 k y 10 k Duendes del Valle se utilizará el sistema electrónico de chips para el cronometraje de tiempos oficiales, netos y parciales. Esto se logra por medio del uso de un chip (sensor) que fijarás en la agujeta de tus tenis con los cinturones plásticos de acuerdo a las instrucciones que se te entregarán en tu paquete. El chip lo devolverás a los voluntarios al término del evento. En caso de no poder asistir al evento regresar el chip en Rodrigo Zuriaga #3111 Col. Hidalgo, Monterrey, N.L. o llamar al 8313-3952 o 044-818-159-4876.

● **TIEMPO OFICIAL Y TIEMPO [CHIP] NETO**

Se considera como tiempo oficial, al tiempo que transcurre, desde el momento del disparo de salida, hasta que cruces la meta y de acuerdo a la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF), éste es el tiempo "oficial" para designar los lugares de llegada en el evento. El tiempo chip (neto), es el tiempo que transcurre, desde que cruzas la línea de salida hasta que cruzas la meta. Es indispensable que pises los tapetes de salida y meta, así como los tapetes intermedios (si los hubiera) para que pueda ser registrado tu tiempo. Aquel competidor que no pise los tapetes respectivos en las condiciones antes descritas y que no devuelva el chip, puede ser descalificado.

● **PREMIACIÓN**

Trofeo a los 3 primeros lugares generales de cada categoría, Varonil y Femenil. Los ganadores generales no clasificarán en trofeos por categorías. La ceremonia de premiación se efectuará al término del 10k.

No habrá trofeos para menores de 15 años.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO 5K

SEM

MARTES

- 1 Caminar a buen paso 15 min.
- 2 Caminar 10 min. y realizar 3 repeticiones trotando de 3 min. y caminando otros 3 min.
- 3 4 repeticiones de 5 min. trotando y 3 caminando.
- 4 3 repeticiones de 8 min. trotando y 3 caminando.
- 5 Caminar 5 min. Trotar 10 min. y caminar otros 5 min. (Repetir 2 veces)
- 6 Caminar 5 min. Trotar 12 min. y caminar otros 5 min.

JUEVES

- Igual a Martes.
Igual a Martes y agregar 1 repetición más.
- Igual a Martes.
- Igual a Martes.
- Igual a Martes.
- Caminar 5 min. Trotar 15 min. y caminar otros 5 min.

DOMINGO

- Caminar a buen paso 25 min.
Igual a Martes, pero alargando la duración de trote a 5 min. y descanso en 3 min.
2 repeticiones trotando 10 min. y descanso 5 min. caminando.
Caminar 5 min. Trotar 15 min. sin parar y caminar 5 min. al final.
Caminar 5 min. Trotar sin parar 20 min. y caminar al final 5 min.

DUENDES 5K