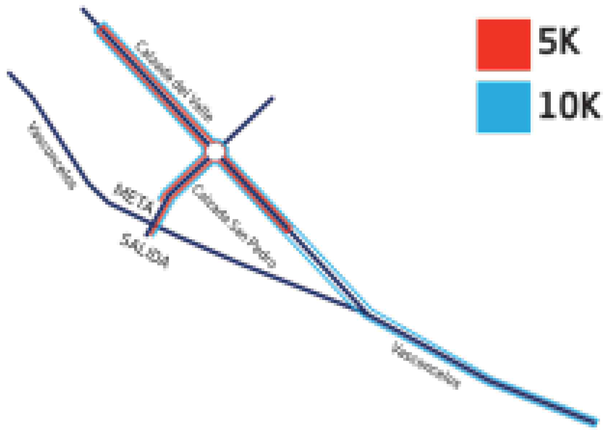
¿QUIÉN ES **CORREDOR CON CAUSA?**

ENCAUZAR ES NUESTRA CAUSA
¡ÚNETE A ELLA!

Invitamos a todos los corredores del **"5K y 10K VIVAMUS: Por una Sociedad con Valores"**, a que trasciendan en la lucha por lograr "una sociedad con valores", convirtiéndose en colaboradores que deseen apoyar el sueño de Superación Juvenil, A.B.P. a través de una aportación mínima de $500 pesos por su inscripción. Gracias a tu apoyo, más de 3,000 jóvenes de 12 a 24años, directa e indirectamente, son encauzados y formados principalmente en: criterio ético, espíritu de servicio y desarrollo interpersonal.

Los "Corredores con Causa" tendrán derecho a participar en una rifa exclusiva para ellos al final de la carrera.

MAPA DE RUTA



FECHA Domingo, 30 de octubre de 2011

LUGAR Salida y meta en la plaza de Fátima (Av. Vasconcelos y Calzada San Pedro)

RECORRIDO Circuito Calzada del Valle

HORA ***10K*** | 7:15 a.m.
5K | 9:00 a.m.

DISTANCIA El recorrido es de 5,000 y 10,000 metros certificado por la Asociación de Atletismo de Nuevo León

5k y 10k Vivamus-HEB

5K10KVivamusHEB

ORGANIZADO POR:

Superación Juvenil, A.B.P. y el Club Correcaminos, con el apoyo de HEB como patrocinador principal, en coordinación con la Dirección de Deportes del Municipio de San Pedro, Garza García y con el aval de la Asociación de Atletismo del Estado de Nuevo León, convocan:

A la 3ª edición de la carrera familiar **"5K y 10K *VIVAMUS:* Por una Sociedad con Valores"**, a beneficio de los programas de desarrollo humano de Superación Juvenil, A.B.P.

INSCRIPCIONES

EN LAS OFICINAS DE SUPERACIÓN JUVENIL, A.B.P. del 20 de agosto al 28 de octubre de 2011, *Loma Redonda 1517, Col. Loma Larga, Mty., N.L., C.P. 64710, (compartimos instalaciones con el ICUM) tel. 1352-5333, ext. 112,113 y 115.*

TIENDAS HEB del 9 de septiembre hasta el 25 de octubre de 2011 *Chipinque, San Pedro, Valle Oriente, Gonzalitos, Contry, Cumbres y San Nicolás.*

INTERNET www.vivamus.org.mx.

COSTO DE RECUPERACIÓN

_**5K $180** hasta el domingo, 16 de octubre y **$220** del 17 al 29 de octubre de 2011.

_***10K*** *(incluye chip)* ***$200*** hasta el domingo, 16 de octubre y ***$250*** del 17 al 29 de octubre de 2011.

Descuento del 50% a mayores de 60 años.

El costo de recuperación incluye:
Playera marca atletica, medalla y número oficial.

CRONOMETRAJE ELECTRÓNICO (CHIP)

Únicamente en la carrera 10K se utilizará el sistema electrónico de chips para el cronometraje de tiempos oficiales, netos y parciales. Es indispensable pisar 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 o que no devuelva el chip, puede ser descalificado.

Favor de devolver el chip a los voluntarios al finalizar el evento. En caso de no poder asistir al evento, para regresar el chip llamar al 1352-5333, ext. 112, 113 y 115.

Los tiempos oficiales y el tiempo chip de la carrera 10K VIVAMUS, serán desplegados en la página www.vivamus.org.mx

ENTREGA DE NÚMEROS Y KIT DEL CORREDOR

Sábado, 29 de octubre de 2011, en el Instituto Franco Mexicano, frente a Plaza Fátima de 10:00am a 6:00pm. *(Habrá inscripciones según disponibilidad).* **El día de la carrera NO habrá inscripciones ni se entregarán números.**

RIFAS VIVAMUS *por más de $100,000 pesos.*

_**TÓMBOLA VIVAMUS** Al finalizar la carrera se entregarán boletas con la posibilidad de ganar premios al instante.

_**CORREDOR VIVAMUS** Desprende el boleto participante de tu número de corredor y entrégalo al cruzar la meta.

_**CORREDOR CON CAUSA** Rifa exclusiva para nuestros Corredores con Causa.

La rifa CORREDOR VIVAMUS y la de CORREDOR CON CAUSA se llevarán a cabo al finalizar el 5K.

RIESGOS

El comité organizador no se hace responsable de accidentes ocurridos durante el desarrollo del evento por considerarse como riesgo deportivo.

INFORMACIÓN RELEVANTE

_Por seguridad se prohíben mascotas, bicicletas y patines en el evento.

_Límite de tiempo para completar el trayecto:
5K 1:30 hr. ***10K*** 1:30 hr.

_Es responsabilidad del corredor anotar correctamente la modalidad en que va a competir y sus datos personales en la ficha de inscripción. Si un competidor se inscribió en una modalidad y corre en la otra, no se podrá registrar su tiempo ni podrá recibir un premio (trofeo).

_Lo que no está previsto en esta convocatoria será resuelto por el Comité Organizador de acuerdo al reglamento de la Federación Mexicana de Atletismo y al de la Asociación Internacional de Federaciones Atléticas. ***La decisión de éste Comité Organizador será inapelable.***

_CUPO LIMITADO a 5,000 participantes.

_Niños en carriola podrán participar sin número de corredor pero no tendrán derecho a playera ni medalla.

_Reconocimiento especial para los tres colegios con más participantes

CATEGORÍAS

Todos los corredores inscritos que crucen la meta dentro del tiempo límite oficial recibirán medalla conmemorativa. Las carreras **"5K y 10K VIVAMUS: Por una Sociedad con Valores"** tendrán las siguientes categorías:

RAMA VARONIL

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

RAMA FEMENIL

- 15 a 19 años
- 20 a 24 años
- 25 a 29 años
- 30 a 34 años
- 35 a 39 años
- 40 a 44 años
- 45 a 49 años
- 50 a 54 años
- 55 a 59 años
- 60 años y mayores

PREMIACIONES

_Al finalizar cada carrera se entregará el trofeo a los tres primeros lugares generales en la rama varonil y femenil (éstos no clasificarán en los trofeos por categorías).

_Además se entregará trofeo a los tres primeros lugares de cada categoría (rama varonil y femenil).

_La entrega de trofeos por categoría se hará posteriormente conforme a los resultados oficiales. *Consulta dichos resultados que serán desplegados poco después de terminada la carrera y si eres uno de los tres primeros lugares, pasa a recoger tu trofeo al stand correspondiente.*

_No habrá trofeos para menores de 15 años.

PROTECCIÓN Y SERVICIOS

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

ZONA DE COLEGIOS

Busca la zona de colegios para reunirte con tus compañeros, compartir y tomarte fotos con ellos.

PUNTO DE ENCUENTRO

Después de cruzar la meta y recibir tu medalla reúnete con familiares y amigos en esta área.

Semanas que faltan	*Lunes (Día 1)*	*Miércoles (Día 2)*	*Viernes (Día 3)*	*Domingo (Día 4)*
6	Caminar 15 min	Caminar 15 min Trotar 5 min (1 vez)	Caminar 15 min Trotar 10 min (1 vez)	Correr 1.5k
5	Caminar 10 min Trotar 5 min (2 repet)	Caminar 5 min Trotar 5 min (3 repet)	Caminar 5 min Trotar 5 min (4 repet)	Correr 2.0k
4	Caminar 5 min Trotar 10 min (2 repet)	Caminar 5 min Trotar 10 min (2 repet)	Caminar 5 min Trotar 10 min (3 repet)	Correr 3.0k
3	Caminar 3 min Trotar 10 min (3 repet)	Caminar 3 min Trotar 10 min (3 repet)	Caminar 3 min Trotar 10 min (4 repet)	Correr 4.0k
2	Caminar 3 min Trotar 15 min (2 repet)	Caminar 3 min Trotar 15 min (2 repet)	Caminar 3 min Trotar 15 min (3 repet)	Correr 5.0k
1	Caminar 5 min Trotar 5 min (4 repet)	Caminar 5 min Trotar 5 min (3 repet)	Caminar 5 min Trotar 10 min (2 repet)	Carrera 5K **VIVAMUS**