



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO



INSTITUTO DE EDUCACIÓN
MEDIA SUPERIOR

La Dirección General del Instituto de Educación Media Superior de la
Ciudad de México a través de la Dirección de Asuntos Estudiantiles

Convoca

a la comunidad del IEMS a participar en la:

1° CARRERA 5 K

En Conmemoración al XXIII Aniversario del IEMS

FECHA:

Viernes 2 junio, 2023

HORA DE INICIO:

7:00 Hrs.

LUGAR:

Parque Ecológico Xochimilco ubicado en Periférico
Oriente S/N, Colonia Ciénega Grande, Alcaldía
Xochimilco.

CATEGORIAS:

Estudiantes y Docentes/Administrativos.

RAMAS:

Femenil y varonil.

INSCRIPCIÓN:

Gratuita con su correo institucional

REGISTRO: <https://forms.gle/rjSAmv8voJ6RWb3p7>



ACTIVACIÓN FÍSICA 8:30 AM



Convocatoria

Bases:

1. Generales

A toda la comunidad IEMS se les invita a participar en esta actividad para conmemorar el XXIII Aniversario del Instituto; los estudiantes deberán estar inscritos en este semestre y podrán ir acompañados por sus padres de familia o tutores.

2. Fecha, Hora y Lugar

Viernes 2 de junio del presente año, a partir de las 7:00 horas en el estacionamiento del Parque Ecológico Xochimilco, ubicado en Periférico Oriente S/N, Colonia Ciénega Grande, Alcaldía Xochimilco.

3. Categorías

- Rama femenil estudiantes
- Rama varonil estudiantes
- Rama femenil docentes y administrativos
- Rama varonil docentes y administrativos

4. Inscripción

Es una carrera completamente gratuita y podrán registrarse únicamente con su correo institucional mediante el siguiente link: <https://forms.gle/rjSAMv8voJ6RWb3p7>

Fecha límite de registro 31 de mayo hasta las 23:59 hrs.

5. Premiación

- Se premiarán a los tres primeros lugares de cada categoría por rama los cuales deberán permanecer en la carpa de ganadores.
- Los ganadores que no estén presentes en la ceremonia de premiación no podrán reclamar su premio posteriormente.

6. Transitorios

- La decisión del comité organizador es inapelable.
- Los puntos no previstos en la presente serán resueltos por el comité organizador.





Recomendaciones

Antes de la carrera:

- Tu salud es tu responsabilidad, te sugerimos practicar un examen médico general antes de la carrera; **SI EL DÍA DE LA CARRERA NO TE SIENTES BIEN, NO CORRAS.**

Día de la carrera:

- Asistir con playera de color blanco.
- **De 7:15 a 8:20 hrs; se entregarán los números a cada participante** en el Parque Ecológico Xochimilco ubicado en Periférico Oriente S/N, Colonia Ciénega Grande, Alcaldía Xochimilco.
- Los participantes tendrán que portar visiblemente el número que se le sea asignado.
- Habrá una activación física a las 8:30 hrs, para calentamiento antes de la carrera.
- El disparo de salida será en punto de las 9:00 horas.
- Corre con ropa deportiva cómoda, que te permita una adecuada ventilación, es recomendable no utilizar cosas nuevas.
- Es muy importante estar bien hidratado, antes, durante y al final de la carrera.
- Úntate aceite o vaselina en axilas, pecho y entrepierna para evitar rozaduras.
- El comité organizador no se hace responsable por el extravío de objetos de valor, es recomendable guardar sus pertenencias con tiempo.
- Se cuenta con servicio médico.
- Al llegar a la meta desaloja la pista para facilitar la llegada de tus compañeros.
- Los resultados oficiales los darán a conocer los jueces.
- Te recomendamos acordar un punto de reunión con tus acompañantes.
- Las categorías de rama femenil deberán hacer el recorrido por su lado izquierdo desde la salida hasta la meta.
- Las categorías de rama varonil deberán hacer el recorrido por su lado derecho desde la salida hasta la meta.
- Evita arrojar objetos dentro de la pista para evitar accidentes.

Estancia en el Parque y Sanitarios:

- La cuota de recuperación para el estacionamiento es de \$25.00 automóvil, \$50.00 Vans y \$100.00 autobús (tiempo ilimitado).
 - La cuota de recuperación para el sanitario es de \$5.00
- 