



## MANUAL DE COMPETENCIA

- ➔ Sobre la concentración de llegada y salida.
- ➔ Atleta, dueño o persona encargada del perro.
- ➔ Relación con el resto de los participantes.
- ➔ Equipo Veterinario.
- ➔ Equipo de Voluntarios ASN.
- ➔ Puntos de Hidratación.
- ➔ Medidas de seguridad antes, durante y después de la carrera o caminata.
- ➔ Información sobre la llegada.
- ➔ Premiación.
- ➔ ¿Corres por primera vez en una Carrera? Tips.
- ➔ Croquis de la Ruta

# Manual de Competencia / Instrucciones Básicas

## → Sobre la Concentración de Llegada y salida

La convocatoria para llegar al Complejo Deportivo Cinco Águilas Blancas es a partir de la 1pm para disfrutar de las actividades que ofrecemos para toda la familia como: juegos, teatro de improvisación, castillos inflables, piscinas para perros, bailoterapia, ronda de calentamiento, entre otras. La competencia (Carrera 5K y Caminata 2.5K) comenzará luego de las 3pm. El arco de salida estará ubicado en la avenida principal, frente al Estadio Metropolitano de fútbol. El acceso al corral de salida será únicamente para los participantes y mascotas con el número de participante. Deberás despedirte de tus familiares y amigos antes de ingresar al corral de salida.

## → Atleta, Dueño o persona encargada del Perro

La relación que se establece entre el atleta, dueño o persona encargada de la mascota debe construirse antes del día de la carrera. Todos ustedes tienen un vínculo importante con su perro, pero no todos lo han construido en base al deporte. Por eso recomendamos comenzar el entrenamiento con tiempo, al menos 2 semanas antes para ir trabajando esa relación.

## → Relación con el resto de los participantes

No es lo mismo correr solos, que junto a cientos de perros y dueños ansiosos. Por eso es tan importante el manejo de los límites. Mantenerse cerca, hablarle, darle órdenes cortas y alentarle. Esto ayuda a lograr concentración de equipo. El equipo está formado por ustedes dos: humano y perro. El atleta, dueño o encargado es quien debe tener el control 100% de su mascota, no se puede dejar dominar en ningún momento, esto no implica maltrato bajo ninguna circunstancia. Se deben utilizar pecheras o colares para contener a la mascota.

## → **Equipo Veterinario**

El día del evento se contará con un equipo de Médicos Veterinarios a disposición de los participantes para tratar emergencias y posibles lesiones ocurridas durante la carrera. Los MV estarán ubicados en puntos estratégicos del recorrido. Es recomendable que días previos a la competencia, la mascota sea chequeada por el Médico veterinario de su confianza para determinar el estado de salud y aprobar que este apto para participar en la competencia.

## → **Equipo de Voluntarios ASN**

En la llegada y salida, así como en distintos puntos del recorrido, habrá un equipo de voluntarios de la Fundación ASN atentos a las posibles necesidades de la mascota. Los Voluntarios ASN también se encargaran de los puntos de hidratación ubicados a lo largo del recorrido.

## → **Puntos de Hidratación**

Habrán puntos de hidratación ubicados a los 1250M y 3750M (ver croquis). Al concluir la carrera habrá otro punto de hidratación antes de ingresar a la zona de recuperación.

## → **Servicios para el Corredor**

El Cuerpo de Bomberos del Estado Mérida prestará su apoyo a los corredores a lo largo de la ruta. Los primeros auxilios durante la carrera estarán ubicados a un lado del arco de salida-llegada (ver croquis) Al concluir la carrera los primeros auxilios estarán ubicados en la Zona de Recuperación (ver croquis).



## **Medidas de Seguridad antes de la Carrera o Caminata**

- Si su mascota no está acostumbrada a largas caminatas o carreras, debe iniciar el entrenamiento con caminatas cortas de 30 minutos diarios e ir aumentando el tiempo y ritmo gradualmente. Estos entrenamientos no se debe realizar en horas del mediodía.
- Si su mascota no está acostumbrada a realizar actividades físicas, recomendamos participar en la Modalidad Caminata de 2.5K y comenzar el entrenamiento con sesiones de 10 minutos diarios, aumentándolos gradualmente.
- Si su mascota es de pelaje largo, recomendarlo cortarlo días previos al evento para evitar exceso de calor.
- Administrar una comida liviana 3 o 4 horas antes de correr.
- Cuidado con la cantidad de agua. No administrar en exceso antes de correr. La hidratación debe ser paulatina.
- Busquen lugares apartados y más tranquilos donde estar con la mascota antes de la carrera.
- No acerques los perros entre sí para que jueguen o se conozcan sin precaución. Tengan en cuenta que van estar ansiosos y se pueden morder.
- La utilización del bozal (antes de la carrea o caminata) en algunos perros es fundamental para evitar lesiones.
- Como responsable de la mascota, debe contar con bolsas para recoger los desechos a lo largo de todo el evento.



## **Medidas de Seguridad durante la Carrera o Caminata**

- Razas braquiocefálicas (cara chata) deben consultar antes de correr. Muchos por su estructura anatómica presentan dificultades en el intercambio de oxígeno. Estas mascotas no deben correr, deben inscribirse en la caminata.
- Comiencen a hidratar las almohadillas con crema hidratante una semana antes del evento, al igual que el día de la realización.

- Nunca halen la correa para “apurar” el paso de la mascota.
- Los perros NO deben correr con bozal. El perro elimina calor por medio del jadeo.
- Si el perro gira la cabeza hacia uno de los lados y se débil o exhausto, hay que parar.
- Si afloja el paso, no le exijan, esperen, la intención del evento no es la meta sino pasar un día agradable e inolvidable en familia.
- No los suelten nunca, pueden perderse.

## ➔ **Medidas de Seguridad después la Carrera o Caminata**

- No hay que parar de golpe. Siempre la recuperación es una caminata o trote liviano.
- El agua hay que ofrecerla a la mascota lentamente y después que se recupere del cansancio agudo de la llegada.
- Cuando vayan llegando a la meta, busquen lugares tranquilos, no se amontonen.
- Realice masajes relajantes a su mascota al finalizar la carrera.
- Revise las almohadillas para verificar que no estén lastimadas. Limpie las patas con agua fresca. Si nota algo raro en su mascota consulte con nuestro equipo de Médicos Veterinarios antes de marcharse de la actividad.

## ➔ **Información sobre la Llegada**

Al cruzar la meta los corredores recibirán un obsequio de participación. Los corredores que no porten a la vista su número oficial en la carrera no podrán entrar en el embudo de llegada y el personal les invitará a finalizar la ruta en una zona cercana a la llegada.

Al llegar a la meta debes seguir avanzando para no entorpecer a los demás participantes. Luego de cruzar la meta continúe por el embudo de Llegada que te llevará a la zona de hidratación y refrigerio y luego a la Zona de Recuperación.

## ➔ **Premiación**

Al finalizar la competencia se realizará el acto de premiación y las rifas en el estacionamiento principal del Complejo Deportivo Cinco Águilas Blancas, en frente de la tarima.

## ➔ **¿Corres por primera vez una Carrera? *Tips para Debutantes***

- Descansa el día de la carrera, recuerda que será una carrera al final de la tarde.
- Procura comer carbohidratos unas 6 horas antes de la carrera, pero no hagas cambios significativos en tu alimentación. Esto te permitirá contar con energía suficiente para cruzar la meta.
- Aunque se trata de una carrera relativamente corta, comienza la carrera con a un ritmo llevadero que pueda sostener o aumentar a lo largo de los 5KM de carrera.
- Asegúrate de que tu calzado sea el adecuado.
- Protege tus áreas sensibles al roce con vaselina y/o curitas.
- Concéntrate en las capacidades de tu cuerpo mientras corres.
- Una carrera es una prueba de preparación, sigue tu propio ritmo y mantén un paso apropiado a tus capacidades.
- Inspírate los días previos a la carrera: entrena y ve videos de pruebas de fondo que te motiven.
- Visualiza la meta y mantén una actitud positiva concentrándote en tu propia carrea.



# ASN

ANIMALES SIN NOMBRE

