

UAEH[®]

**CARRERA
ATLÉTICA**

5K

19 de Marzo 2022

Analiza:

- ✓ **Convocatoria**
- ✓ **Bases**
- ✓ **Proceso de Inscripción**



<http://ceca.uaeh.edu.mx/CarreraAtleticaUAEH2022/index.php>

A correr





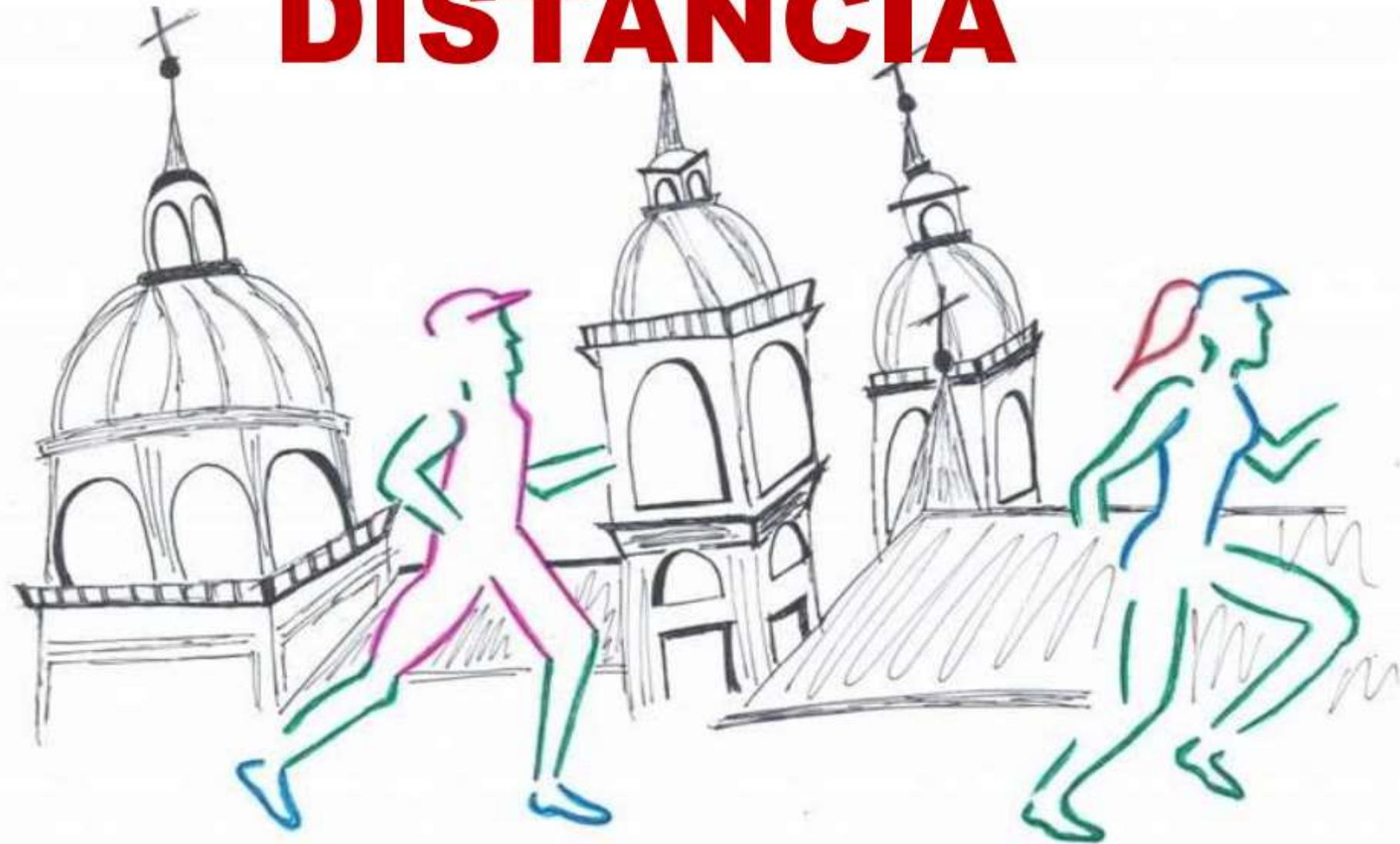
**ELIGE TU
MEJOR RUTA**

**APLICA LAS
REGLAS
SANITARIAS**

**USA TU CUBRE
BOCAS**



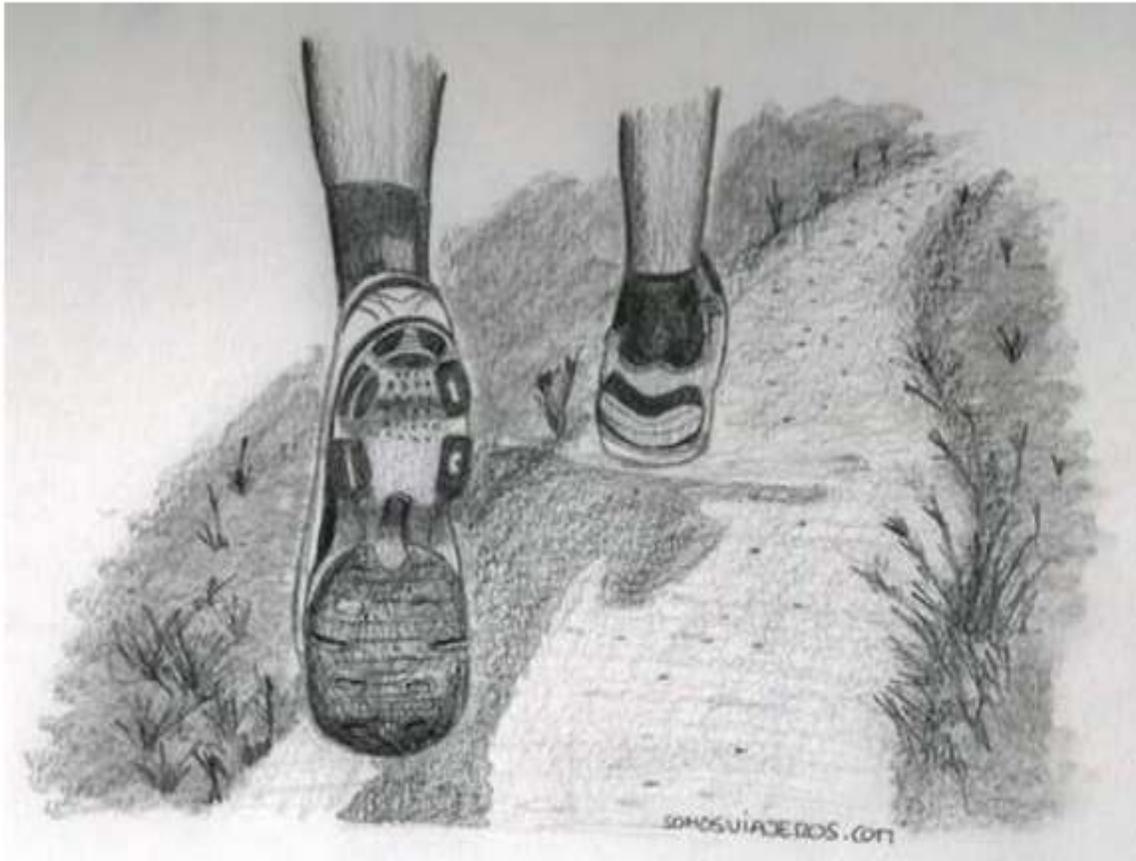
MANTEN TU SANA DISTANCIA





**REVISA LA RUTA, UBICA
LA PARTE MÁS DIFÍCIL
PREPÁRATE PARA ELLA.**

USA TENIS COMODOS



Si corres en:

- ✓ **Terracería**
- ✓ **Pavimento**
- ✓ **Tartán**

RECOMENDACIONES



**DUERME COMO
MINIMO 8
HORAS ANTES
DE TU CARRERA**

RECOMENDACIONES



Día de la carrera



**ENVÍA TUS
CAPTURAS DE
PANTALLA CON:**

- ✓ **FECHA**
- ✓ **DISTANCIA**
- ✓ **TIEMPO**