

# MARATON 2020 ADA®



**NUTRICIÓN:**  
CARGA DE  
CARBOHIDRATOS

**PROGRAMA**  
DE ACTIVIDADES

**ENTREGA DE KITS**

# HIGHLIGHTS MARATÓN LALA 2019

## GANADORES ABSOLUTOS



Daniel Ortiz Pérez



2:20:49



Berenice Rodríguez Varela



2:49:02

## MEJORES LAGUNEROS



Cristian Zamora



2:34:34



Argentina Valdepeñas



2:53:39

**1,500 VOLUNTARIOS**



**26 PUNTOS DE HIDRATACIÓN**

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES

## MARATON LALA 2020

HORA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	LUGAR
<b>VIERNES 28 DE FEBRERO</b>			
10:00 - 20:00	FERIA DEPORTIVA	ENTREGA DE KITS A MARATONISTAS EXPOSICIÓN DE STANDS	SEGUNDO PISO DEL ESTACIONAMIENTO DE PLAZA CIMACO CUATRO CAMINOS (BLVD. INDEPENDENCIA 1300, COL. NAVARRO, TORREÓN, COAHUILA)
<b>SÁBADO 29 DE FEBRERO</b>			
10:00 - 19:00	FERIA DEPORTIVA	ENTREGA DE KITS A MARATONISTAS EXPOSICIÓN DE STANDS	SEGUNDO PISO DEL ESTACIONAMIENTO DE PLAZA CIMACO CUATRO CAMINOS (BLVD. INDEPENDENCIA 1300, COL. NAVARRO, TORREÓN, COAHUILA)
13:00	CONFERENCIA DE PRENSA		ATRIO DE PLAZA CUATRO CAMINOS
14:00	CONFERENCIA	¿ESTAMOS DISEÑADOS PARA CORRER?	FERIA DEPORTIVA
15:00	CONFERENCIA	IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN ANTES Y DURANTE EL MARATÓN	FERIA DEPORTIVA
16:00	CONFERENCIA	¿POR QUÉ LA PRUEBA DE ESFUERZO Y CUÁLES SON LAS SUSTANCIAS PROHIBIDAS PARA DEPORTISTAS (ANTIDOPING)	FERIA DEPORTIVA
16:30	INICIO DE LA CENA DE CARBOHIDRATOS		FERIA DEPORTIVA
19:00	TÉRMINO DE LA CENA DE CARBOHIDRATOS Y ENTREGA DE KITS DE PARTICIPANTE		FERIA DEPORTIVA
<b>DOMINGO 1 DE MARZO</b>			
05:15	SALIDA DE AUTOBUSES DE CORTESÍA PARA MARATONISTAS HACIA LA SALIDA DEL MARATÓN (UBICADA EN CALZADA CARLOS HERRERA ARAUQUE ESQUINA CON VALLE DEL GUADIANA, ZONA INDUSTRIAL GOMEZ PALACIO, DGO.)		
06:20	CALENTAMIENTO		
06:35	SALIDA CATEGORÍA PERSONAS CON DISCAPACIDAD		
06:40	HIMNO NACIONAL MEXICANO		
06:45	SALIDA MARATON LALA RESTO DE RAMAS Y CATEGORÍAS		
11:30	PREMIACIÓN EXPLANADA DEL ESTADIO DE LA REVOLUCIÓN (AV. MORELOS ESQUINA CON JUAN GUTEMBERG, TORREÓN, COAHUILA)		
13:15	<b>CIERRE DE MARATÓN</b>		

# ENTREGA DE KITS



VIERNES 28 DE FEBRERO 2020  
SÁBADO 29 DE FEBRERO 2020

10:00 A 20:00 HRS  
10:00 A 19:00 HRS

PLAZA CUATRO CAMINOS  
ESTACIONAMIENTO SEGUNDO PISO  
BLVD. INDEPENDENCIA 1300,  
COL. NAVARRO, TORREÓN, COAHUILA

**FECHAS**

**HORARIOS**

**LUGAR**

## DOCUMENTOS PARA RECOGER EL KIT DE PARTICIPANTE

DEBES PRESENTAR:

- IDENTIFICACIÓN OFICIAL
- COMPROBANTE DE PAGO:  
DE INNOVA SPORT  
CORREO (SI LO HICISTE CON CARGO A TARJETA DE CRÉDITO)
- ENTREGAR EXONERACIÓN FIRMADA (ESTE FORMATO ESTARÁ DISPONIBLE EN LA ENTRADA DE LA FERIA DEPORTIVA)

NOTA: EL NÚMERO DE PARTICIPANTE SE ENTREGA PERSONALMENTE.  
POR REGLAMENTO NADIE PUEDE RECOGER EL DE OTRA PERSONA

# TORREÓN

AUTOBUSES	HOTELES CON RUTA
2	Hotel Misión
2	Hotel Calvete (recibe corredores Hotel Zafra)
2	Hotel Sleep Inn
2	Hotel City Express
1	Hotel Fresno
1	Hotel Fiesta Inn
1	Hotel Real Inn
1	Hotel Crowne Plaza recibe corredores Hotel Aló Express
1	Hotel Holiday Inn
1	Hotel Marriott
1	Hotel Hampton Inn
1	Hotel Cedros
1	Hotel Paraiso del Desierto Express recibe corredores Hotel Laguna Inn
1	Hotel Montebello
1	Hotel Misión Grand
1	Hotel Posada del Sol
1	Hotel Best Western Torreón
1	Hotel Nuve recibe corredores Hotel Abasolo y Real Estrella
1	Hotel Savoy recibe corredores Hotel Plaza
1	Hotel Wyndham recibe corredores de Hotel ibis
1	Hotel San Ignacio

**DOMINGO 01 DE MARZO  
HORA DE SALIDA 05:15**

**SALIDA DE  
AUTOBUSES**

# TORREÓN

## AUTOBUSES

- |   |  |
|---|--|
| 1 | Soriana Oriente (estacionamiento)      |
| 1 | Soriana Constitución (estacionamiento) |
| 1 | Estadio Revolución (puerta principal)  |
| 1 | Alameda Zaragoza (Fuente del Pensador) |

# GÓMEZ PALACIO

## AUTOBUSES

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| 1 | Plaza Principal (calle Independencia) |
| 1 | Hotel Posada del Rio                  |
| 1 | Soriana Hamburgo (estacionamiento)    |

DOMINGO 01 DE MARZO  
HORA DE SALIDA 05:15

SALIDA DE  
AUTOBUSES

# CD. LERDO

## AUTOBUSES

1

Parque Victoria (Calzada Francisco Sarabia)

1

Presidencia Municipal (puerta principal)

# MATAMOROS

## AUTOBUSES

1

Plaza Principal (Av. Independencia)

**DOMINGO 01 DE MARZO  
HORA DE SALIDA 05:15**

**SALIDA DE  
AUTOBUSES**

# SERVICIOS DEL MARATÓN

**INICIAN A LAS  
5:30 A.M.**

**EN LA SALIDA**

GUARDARROPA  
SANITARIOS  
SKIN LUB  
SESIÓN DE CALENTAMIENTO

## **RECORRIDO**

ABASTECIMIENTOS DE AGUA  
**CADA 2.5 KM**

GATORADE  
**CADA 3 KM**

SANITARIOS  
**CADA 5 KM**

ATENCIÓN MÉDICA  
**CADA 3 KM**

ESPONJAS (DESPUÉS DE KM 20)  
**CADA 2.5 KM**

SPORT BEANS  
**KM 34**

SEGURIDAD VIAL  
**DURANTE TODO EL RECORRIDO**  
**DE ACUERDO AL TIEMPO LÍMITE**  
**(6 HORAS Y 30 MINUTOS)**





PARQUE MORELOS



PARQUE VICTORIA



MUSEO FRANCISCO SARABIA



MONUMENTO A LOS NIÑOS HÉROES



RÉPLICA A ESCALA TORRE EIFFEL



PUENTE TORREÓN-GÓMEZ PALACIO



MONUMENTO "LA FLOR DEL DESIERTO"



PLAZA MAYOR



TEATRO NAZAS



PLAZA DE ARMAS TORREÓN



CLUB CAMPESTRE TORREÓN



BOSQUE VENUSTIANO CARRANZA



GRITO DEL TRIUNFO

# RECORRIDO 42.195 km

# MARATON 2020

LALA®



MARATONLALA



MARATON LALA



MARATONLALA.ORG

# MARATON 2020 LALA®

Busca  
en tu **KIT** descuentos con  
restaurantes participantes

Presenta tu número de participante



GREEN GOURMET



Carl's Jr.

CHOCLO  
TACOS • WRAPS • BOWLS

PINABETE  
SEAFOOD & BURGERS

SUSHI  
GO

LA MEJOR DE LA LAGUNA.  
Chalo's

CASA del PANINI



La Chilena  
WINGS & BEER

GARUFA  
Ristorante Argentino

Baldoria  
RISTORANTE MEDITERRANEO

ku we  
house  
of tastes

BÓRU  
POKÉ & BOWL

DQ

COSTENITO

EL CHAMUCO

Est. 1981

TONY ROMA'S®  
RIBS • SEAFOOD • STEAKS

SABOR A MI  
OF LIMA PERU

SALADS

VERDE  
MAMBO

PUERTO MONTT  
PARRILLA ARGENTINA

SIRLOIN  
STOCKADE

ORIENTAL  
GRILL

ORIENTAL  
GRILL

# ATRACTIVOS TURÍSTICOS

## Cristo DE LAS NOAS

Es una escultura ubicada en el Cerro de las Noas. Es el tercer Cristo más grande de Latinoamérica. La figura de este Jesús blanco, es la imponente protectora de la ciudad de Torreón.



Calz. de los Misterios S/N Col. Nueva Creación.  
Tel. (01) 871 716 2233  
Horarios: Lu a Do - Todo el día  
Principal , capillas, cafetería: 9:00 a 20:00



Calle Treviño S/N entre Av. Morelos y Av. Matamoros Col. Centro.  
Tel. (01) 871 711 0935  
Horarios: Ma a Vi - 13:00 a 22:00  
Sa y Do - 11:00 a 22:00

## Teleférico TORREÓN

El primero en Coahuila. Viaja a 150 metros de altura y recorre una distancia de 1437 metros desde la estación del Centro Histórico hasta el mirador del Recinto del Cristo de las Noas.

## Canal DE LA PERLA

Un viejo acueducto subterráneo ubicado en el corazón del centro histórico, fue reabierto para convertirlo en un espacio cultural y sitio de interés turístico en la ciudad.



Calle Cepeda S/N entre Av. Juárez y Av. Hidalgo. Col. Centro.  
Tel. (01) 871 500 7000 ext. 1106  
Horarios: Ma a Do - 10:00 a 18:00

# ATRACTIVOS TURÍSTICOS

## Aviario LIRA

Cuenta con 2,500 ejemplares de 93 especies de aves. Se pueden ver desde ericos africanos, guacamayas, cacatúas, princesa de gales, tucanes, pavo real entre otros, así como monos tití.



## Paseo MORELOS

El Paseo Morelos es un ícono de la ciudad y de gran diseño arquitectónico que hoy se puede presumir, ya que enorgullece a todos los laguneros. Cuenta con actividad nocturna y paseos familiares

## EL PLANETARIUM

Es el más moderno planetario digital de México. Además, cuenta con el observatorio astronómico más grande del país con un telescopio de 50cm de diámetro y sala de exposiciones.



# ATRACTIVOS TURÍSTICOS



## TOUR LAGUNERO

Tel (871) 722 9220 o 793 2244  
(Tour por las tres ciudades: Torreón, Gómez Palacio y Lerdo)

Todos los Sábados 4 pm y 6 pm  
Partiendo de la Plaza Mayor (Matamoros y Galeana)

General

\$80

Niños menores de 12 años, INSEN y  
estudiantes con credencial

\$50



## TOUR TERRITORIO SANTOS MODELO

[VER MÁS](#) Tour Verde

[VER MÁS](#) Tour Blanco

[VER MÁS](#) Tour Académico

[VER MÁS](#) Tour Crack

[VER MÁS](#) Tour Guerrerito



**GRUPO POR EDAD****HOMBRES****MUJERES****18-34****3:00:00****3:30:00****35-39****3:05:00****3:35:00****40-44****3:10:00****3:40:00****45-49****3:20:00****3:50:00****50-54****3:25:00****3:55:00****55-59****3:35:00****4:05:00****60-64****3:50:00****4:20:00****65-69****4:05:00****4:35:00****70-74****4:20:00****4:50:00****75-79****4:35:00****5:05:00****80 o más****4:50:00****5:20:00**

**TIEMPOS CLASIFICATORIOS**  
**BOSTON**

# CENA DE CARBOHIDRATOS

OFRECIDAS POR  MODERNA

29 DE FEBRERO  
A PARTIR DE LAS 4:30 P.M.  
PLAZA CUATRO CAMINOS

MAPATON  
**2020**  
LA LA®





# ¡TE INVITAMOS!

A SEGUIR LA TRANSMISIÓN EN VIVO  
EN NUESTRA PÁGINA DE FACEBOOK

 MARATÓN LALA

6:45 AM  
INICIA  
01 MARZO 2020

COMPARTE  
CON TUS FAMILIARES  
Y AMISTADES

VIVE EL MARATÓN LALA 2020  
JUNTO A LOS CORREDORES

# 10%

de descuento en



Presentando tu  
número de corredor

**MAPATON**  
**2020**  
**LALA**

📍 Plaza Cuatro Caminos - Tercer nivel ☎ 7 47 22 10

\* Promoción válida únicamente para el corredor del viernes 28 de febrero al domingo 1 de marzo 2020.  
No acumulable en otras promociones.

