

# MARATON

# 2020



**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
VIERNES 28 DE FEBRERO			
10:00 - 20:00	FERIA DEPORTIVA	ENTREGA DE KITS A MARATONISTAS	SEGUNDO PISO DEL ESTACIONAMIENTO DE PLAZA CIMACO CUATRO CAMINOS (BLVD. INDEPENDENCIA 1300, COL. NAVARRO. TORREÓN, COAHUILA)
		EXPOSICIÓN DE STANDS	
SÁBADO 29 DE FEBRERO			
10:00 - 19:00	FERIA DEPORTIVA	ENTREGA DE KITS A MARATONISTAS	SEGUNDO PISO DEL ESTACIONAMIENTO DE PLAZA CIMACO CUATRO CAMINOS (BLVD. INDEPENDENCIA 1300, COL. NAVARRO. TORREÓN, COAHUILA)
		EXPOSICIÓN DE STANDS	
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 (ANTIDOPPING)	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
DOMINGO 1 DE MARZO			
05:15	SALIDA DE AUTOBUSES DE CORTESÍA PARA MARATONISTAS HACIA LA SALIDA DEL MARATÓN (UBICADA EN CALZADA CARLOS HERRERA ARALUCE ESQUINA CON VALLE DEL GUADIANA, ZONA INDUSTRIAL GÓMEZ 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 GUTENBERG. TORREÓN, COAHUILA)		
13:15	CIERRE DE MARATÓN		

# 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 Paraíso 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

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

# SERVICIOS DEL MARATÓN

## 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®



# MARATON 2020 LALA

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

Presenta tu número de participante





# ATRATIVOS 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.



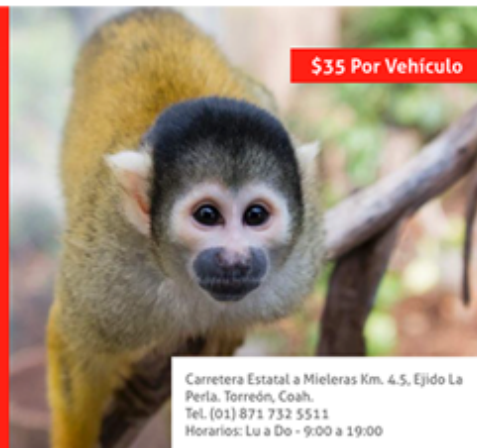
Calle Cepeda S/N entre Av. Juárez y Av. Hidalgo. Col. Centro.  
Tel. (01) 871 500 7000 ext. 1106  
Horarios: Ma a Do - 10:00 a 18:00



# ATRATIVOS 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 titi.



\$35 Por Vehículo

Carretera Estatal a Mieleras Km. 4.5, Ejido La Perla, Torreón, Coah.  
Tel. (01) 871 732 5511  
Horarios: Lu a Do - 9:00 a 19:00



Entrada libre

Av. Morelos S/N Col. Centro.  
Tel. (01) 871 500 7000  
Horarios: Lu a Do - Todo el día

## 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.



\$55 Por Vehículo

Av. Juan Pablos Bosque Urbano, Las Etnias, 27058 Torreón, Coah.  
Tel. (01) 871 732 2966  
Horarios: Ma a Vie - 9:00 a 14:00 y 16:00 a 18:00, Sa y Do - 11:00 a 20:00

# ATRATIVOS 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

OFRECIDA POR 

**29 DE FEBRERO**

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

MAPATON  
**2020**  
**LALA**





# MARATON 2020 LALA®

## ¡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.

