

MARATÓN  
2023  
LALA

ESTAMOS LISTOS, NOS VEMOS EL

05  
MAYO  
2023

MARATÓN LALA · CORRE CON EL CORAZÓN

@maratonlala

maraton lala

maratonlala.org






# HIGHLIGHTS MARATÓN LALA 2022











## GANADORES ABSOLUTOS

---

- |   |                                   |   |                 |
|---|-----------------------------------|---|-----------------|
|  | <b>Carlos Loredó</b> Hernández    |  | <b>02:23:00</b> |
|  | <b>Argentina</b> Valdepeñas Cerna |  | <b>02:39:00</b> |

## MEJORES LAGUNEROS

---

- |   |  |   |                 |
|---|--|---|-----------------|
|  | <b>Cristian Adrián</b><br>Zamora Tovar |  | <b>02:34:56</b> |
|  | <b>Omar Rodríguez</b><br>Martínez      |  | <b>02:39:46</b> |
|  | <b>Ana Janeth</b><br>Ibarra Paniagua   |  | <b>03:11:02</b> |
|  | <b>Fernanda</b><br>Arguijo Aguirre     |  | <b>03:18:26</b> |

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES



HORA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	LUGAR
VIERNES 3 DE MARZO			TERRITORIO SANTOS MODELO
10:00 - 20:00	FERIA DEPORTIVA	ENTREGA DE KITS DE PARTICIPANTES	EXPLANADA PONIENTE CARRETERA TORREÓN-SAN PEDRO KM 7 Y AV. SAN PEDRO DE LAS COLONIAS. TORREÓN, COAHUILA.
SÁBADO 4 DE MARZO			TERRITORIO SANTOS MODELO
10:00 - 19:00	FERIA DEPORTIVA	ENTREGA DE KITS DE PARTICIPANTES	EXPLANADA PONIENTE CARRETERA TORREÓN-SAN PEDRO KM 7 Y AV. SAN PEDRO DE LAS COLONIAS. TORREÓN, COAHUILA.
13:00	RUEDA DE PRENSA		AUDITORIO DEL TSM
15:00	INICIO DE CENA DE CARBOHIDRATOS		FERIA DEPORTIVA
19:00	TÉRMINO DE LA CENA DE CARBOHIDRATOS Y ENTREGA DE KITS DE PARTICIPANTES		
DOMINGO 5 DE MARZO			
5:15	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.)		
6:00	CALENTAMIENTO		
6:20	SALIDA CATEGORÍA PERSONAS CON DISCAPACIDAD		
6:25	HIMNO NACIONAL MEXICANO		
6:30	SALIDA MARATÓN LALA RESTO DE RAMAS Y CATEGORÍAS		
11:30	PREMIACIÓN EXPLANADA DEL ESTADIO REVOLUCIÓN (AV. MORELOS ESQUINA CON JUAN GUTENBERG, TORREÓN, COAHUILA)		
13:00	CIERRE DE MARATÓN		



 **4,300**  
CORREDORES



**13** PUNTOS DE  
HIDRATACIÓN  
ELECTROLIT



**16** PUNTOS DE  
HIDRATACIÓN  
DE AGUA



**78,000**  
BOLIS DE AWA



**40,000**  
BOTELLAS ELECTROLIT



**12,000**  
BOTELLAS DE AWA



PATROCINADOR  
OFICIAL

PATROCINADOR  
OFICIAL







# ENTREGA DE KIT

## TERRITORIO SANTOS MODELO



### EXPLANADA PONIENTE

CARRETERA TORREÓN-SAN PEDRO KM 7  
Y AV. SAN PEDRO DE LAS COLONIAS  
TORREÓN, COAHUILA.



**VIERNES 03 Y SÁBADO 04**  
**DE MARZO DE 2023**



**VIE** 10:00 A.M. A 8:00 P.M. Y  
**SÁB** 10:00 A.M. A 7:00 P.M.



### REQUISITOS PARA RECOGER TU KIT DE PARTICIPANTE:

- INSCRIPCIÓN IMPRESA
- IDENTIFICACIÓN **INE ORIGINAL**
- FORMATO DE RESPONSIVA (PROPORCIONADO EN LA FERIA DEPORTIVA)

EL NOMBRE DE QUIEN PARTICIPA  
DEBE SER EL MISMO EN TODOS  
LOS DOCUMENTOS PRESENTADOS.



# ¿SABÍAS QUÉ... EN **MARATÓN 2022 LALA** TUVIMOS:



**19** PUESTOS  
MÉDICOS  
EN RUTA



**2** HOSPITALES  
MÓVILES  
EN RUTA



**8** AMBULANCIAS  
EN RUTA



**6** BICICLETAS CON  
PARAMÉDICOS



**100** CAMAS DE MASAJE EN  
META CON SERVICIO  
DE FISIOTERAPIA,

FOAM ROLL, PODOLOGÍA, TINAS DE HIELO Y PRESOTERAPIA



**120** TARROS DE  
CRAMERGESIC



MARATÓN  
2023  
LALA

# CHECA LAS SALIDAS DE NUESTROS AUTOBUSES

DOMINGO / 05 MARZO / 5:15 AM



@maratonlala



maraton lala



maratonlala.org







# SALIDA DE AUTOBUSES

DOMINGO  
05 MARZO  
5:15 AM

## TORREON

HOTELES CON RUTA	
HOTEL CROWNE PLAZA	1
HOTEL AZUL TALAVERA COUNTRY CLUB	1
HOTEL NOAS	
HOTEL MARRIOTT	1
HOTEL WYNDHAM (HACIENDA DEL ROSARIO)	1
HOTEL IBIS	2
BEST WESTERN HOTEL POSADA DEL RÍO EXPRESS	2
BEST WESTERN HOTEL POSADA DEL RIO GÓMEZ P.	2
HOTEL CITY EXPRESS TORREÓN	2
HOTEL FIESTA INN	2
HOTEL FRESNO GALERÍAS	2
HOTEL HAMPTON INN BY HILTON	1
HOTEL HOLIDAY INN EXPRESS	1
HOTEL MISIÓN GRAND TORREÓN	1
HOTEL MISIÓN LA ROSITA	1
HOTEL PARAÍSO EXPRESS	1
HOTELPLAZA MATAMOROS	1
HOTEL REAL INN	
HOTEL SAN IGNACIO	1
HOTEL SLEEP INN	1
HOTEL ALO EXPRESS	1
HOTEL ANDALUCÍA	
BEDBED HOTEL ABASOLO	1
BEDBED HOTEL ESTRELLA	
BEDBED HOTEL PERLA	





# SALIDA DE AUTOBUSES

DOMINGO  
05 MARZO  
5:15 AM

## TORREON

HOTELES CON RUTA	
HOTEL BUEN VALLE	1
HOTEL ZAFRA	1
HOTEL CALVETE	
HOTEL CATEDRAL	1
HOTEL LAGUNA INN	1
HOTEL LOS CEDROS	1
HOTEL NUVE	1
HOTEL LOS CEDROS INN	1
HOTEL POSADA DEL SOL (FRENTE A LA DEPORTIVA)	1
HOTEL RÍO NAZAS	1
HOTELSAVOY EXPRESS	1
SITIOS PÚBLICOS	
HIPERMART ORIENTE	1
SORIANA INDEPENDENCIA	1
ALAMEDA FUENTE DEL PENSADOR	1
ESTADIO REVOLUCIÓN	1

COMPARTEN  
AUTOBUS







# SALIDA DE AUTOBUSES

DOMINGO  
05 MARZO  
5:15 AM

## GÓMEZ PALACIO

### HOTELES CON RUTA

SORIANA HAMBURGO (ESTACIONAMIENTO)	1
HOTEL POSADA DEL RÍO	1
HOTEL NUVE (BLVD. MIGUEL ALEMÁN #251 OTE)	1

### SITIOS PÚBLICOS

SORIANA HAMBURGO (ESTACIONAMIENTO)	1
------------------------------------	---

## CD. LERDO

### SITIOS PÚBLICOS

PARQUE VICTORIA (CALZ. FCO. SARABIA)	1
--------------------------------------	---





# SERVICIOS DEL MARRATÓN | INICIAN A LAS 5:30 A.M.

## EN LA SALIDA

*GUARDARROPA  
SANITARIOS  
SKIN LUB  
SESIÓN DE CALENTAMIENTO*

## RECORRIDO

*ABASTECIMIENTO DE AGUA CADA 2.5 KM*

*ELECTROLIT 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*

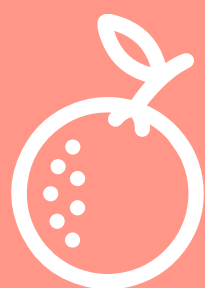
*SEGURIDAD VIAL DURANTE TODO EL  
RECORRIDO DE ACUERDO AL TIEMPO  
LÍMITE (6 HORAS Y 30 MINUTOS)*

# ¿SABÍAS QUÉ...

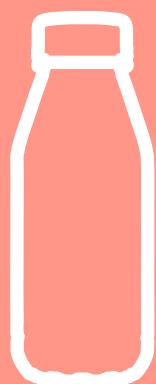
EN **MARATÓN 2022** SE REPARTIERÓN:



4,300  
PLÁTANOS



4,300  
NARANJAS



4,300  
LALA 100 CACAO





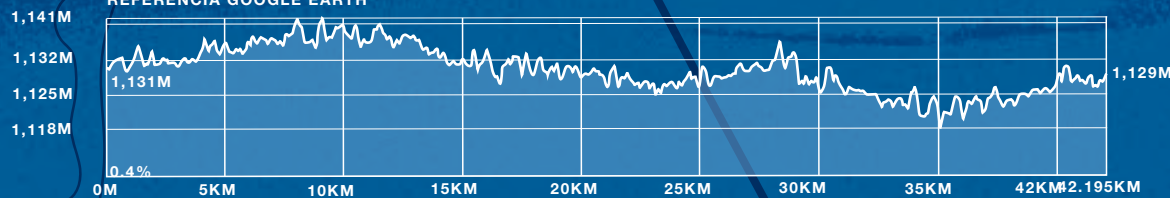
MARATÓN  
2023  
LALA

NUEVO  
RECORRIDO



#### ALTIMETRÍA

REFERENCIA GOOGLE EARTH



LALA Complejo Industrial Gómez

Parque Morelos

Parque Victoria

Museo Francisco Sarabia

Monumento a Los Niños Héroes

Réplica escala Torre Eiffel

Puente Torreón - Gómez Palacio

Plaza Mayor

Teatro Isauro Martinez

Club Campestre Torreón

Estadio Revolución

Bosque Venustiano Carranza

Grito del Triunfo

**META**

05·MAR·23









LA GLORIA  
TE ESPERA!

05·MAR·23





# ATRATIVOS TURISTICOS

## CRISTO DE LAS NOAS

Ubicado en el corazón de la ciudad, se puede acceder a él ya sea por vía terrestre en automovil, o a través del teleférico ubicado en el centro de Torreón. Es el tercer Cristo más grande de latinoamérica. Con una majestuosa ubicación el Cristo de las Noas ofrece un punto de vista distinto de nuestra ciudad.

Calz. de los Misterios S/N Col. Nueva Creación  
Tel. (01) 871.716.2233  
Horarios: Lun a Dom Todo el día  
Principal, capillas, mirador, parque ecológico,  
cafetería: 9:00 a 20:00 hrs



## TELEFÉRICO TORREÓN

El primero en Coahuila. Viaja a 150 metros de altura y recorre una distancia de 1,437 metros desde la estación del Centro Histórico hasta el mirador del Recinto del Cristo de las Noas.

Calle Treviño S/N Entre Av. Morelos y Av.  
Matamoros, Col. Centro  
Tel: (01) 871.711.0935  
Horarios: Mar a Vie 1:00 a 22:00 Hrs  
Sáb y Dom 1:00 a 22:00 Hrs



## PARQUE ECOLÓGICO CRISTO DE LAS NOAS

Complejo Turístico y Ecológico 'Puerto Noas', ubicado en el Cerro de las Noas en Torreón.

Calz. de los Misterios S/N Col. Nueva Creación  
Tel. (01) 871.716.2233  
Horarios: Lun a Dom Todo el día  
Principal, capillas, mirador, parque ecológico,  
cafetería: 9:00 a 20:00 hrs





# ATRATIVOS TURISTICOS

## 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 diversas actividades nocturnas como bares y restaurantes y paseos familiares.

Calz. de los Misterios S/N Col. Nueva Creación  
Tel. (01) 871.716.2233  
Horarios: Lun a Dom Todo el día  
Principal, capillas, mirador, parque ecológico,  
cafetería: 9:00 a 20:00 hrs



## PLANETARIUM TORREÓN

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

Av. Juan Pablos Bosque Urbano, Las Etnías,  
27058 Torreón, Coah.  
Tel. (01) 871.732.2966  
Horarios: mar a Vie 9:00 a 14:00 hrs y  
de 16:00 a 18:00 Hrs, Sáb y Dom 11:00 a 20:00 Hrs.



## MUSEO AROCENA

Ubicado en el corazón de la ciudad, el Museo Arocena se realizó en el antiguo edificio del Casino de La Laguna, construido en 1910 por el arquitecto francés Louis Channel.

Calle Cepeda 354 Sur, entre Juárez e Hidalgo.  
Centro Histórico, Torreón, Coahuila, México.  
afacio@museoarocena.com y mmacias@museoarocena.com  
Horarios: Mié a Dom 10:00 a 18:00 Hrs





# ATRATIVOS TURISTICOS

## TOUR LAGUNERO

Tel. (871) 722.9220 o 793.2244

(Tour por las tres ciudades: Torreón, Gómez Palacio y Lerdo)

**Todos los sábados 4:00 pm y 6:00 pm**

*Partiendo de la Plaza Mayor (Av. Matamoros y C.Galeana)*



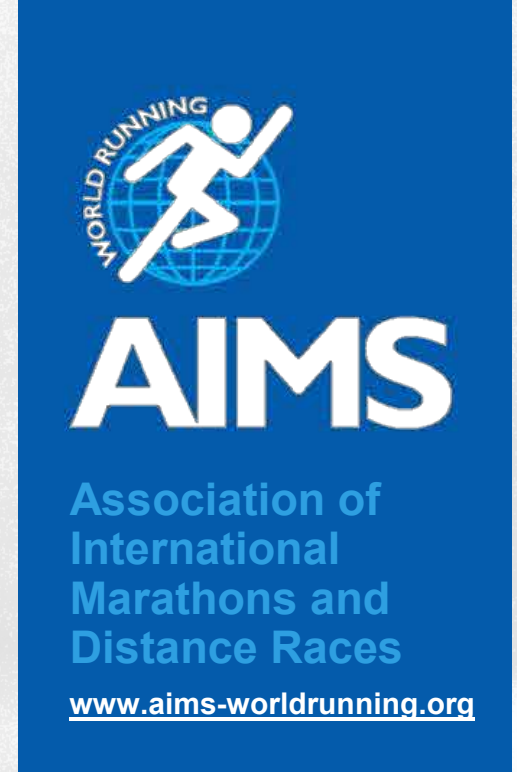
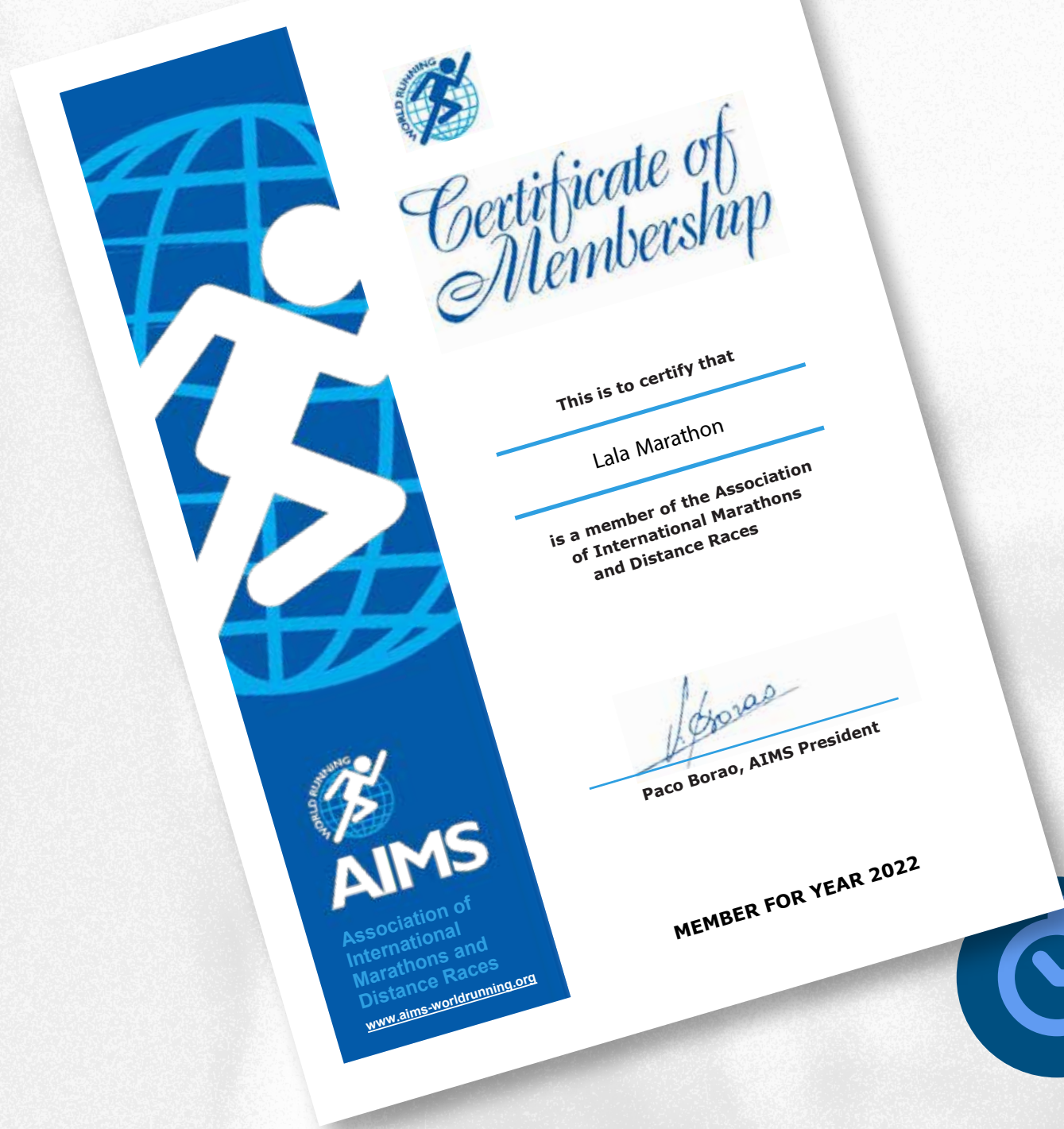
## TOUR TERRITORIO SANTOS MODELO

### CONOCE EL NUEVO RECORRIDO

Calzada Territorio Santos Modelo 1  
Complejo de todos los santos,  
C.P. 27014 Torreón, Coah.







## TIEMPOS CLASIFICATORIOS BOSTON

GRUPO x 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 MAS	4:50:00	5:20:00



MARATÓN  
2023  
LALA



MERCH  
OFICIAL

VISERA  
MARATÓN  
NEGRA

**\$175**

\*Precio especial de preventa.



JERSEY GRIS  
HOMBRE/  
MUJER

**\$235**

\*Precio especial de preventa.





MARATÓN  
2023  
LALA



MERCH  
OFICIAL



JERSEY  
GUINDA  
HOMBRE/  
MUJER

\$235

\*Precio especial de preventa.



JERSEY  
MARATÓN  
NEGRO

\$235



# CARGA DE CARBOHIDRATOS



**SOLICITA TU PULSERA DE ACCESO EN LA FERIA DEPORTIVA EN EL ÁREA DE ENTREGA DE KITS**

**100**  
años



HORARIOS	COLOR
3:00 PM	BLANCO
3:30 PM	MORADO
4:00 PM	NEGRO
4:30 PM	CAFÉ
5:00 PM	AZUL

HORARIOS	COLOR
5:30 PM	VERDE
6:00 PM	ROJO
6:30 PM	AMARILLO
7:00 PM	GRIS



**EXPLANADA  
PONIENTE  
EN EL TSM**



**SÁBADO  
04 DE  
MARZO**



**A PARTIR  
DE LAS  
3:00 PM**





BAJA LA APP OFICIAL

# MARATÓN 2023



EN **NUESTRA APP**  
LOS **ATLETAS, FAMILIARES,**  
**AMIGOS Y PÚBLICO EN**  
**GENERAL PODRÁN**  
**ACCEDER A:**

- **INFORMACIÓN GENERAL DEL MARATÓN.**
- **REVISTA OFICIAL DEL MARATÓN.**
- **GALERÍA DE FOTOS.**
- **SEGUIMIENTO DE ATLETAS EN VIVO.**
- **REPRODUCCIÓN DE LLEGADA EN VIDEO.**

## PONTE ATENTO Y SALUDA A LA CAMARA

• **TOMA DE FOTOGRAFÍAS EN  
KILÓMETROS 10 15, 21, 30, 35.  
PUENTE Y META.**

**COMPRA DE LA GALERÍA  
COMPLETA EN PRECIO  
DE PREVENTA EN EL LINK**

<https://maratonlala.chuspico.com/events/2>



Disponible en

**App Store**



**Google Play**





# MARATÓN 2023 LALA

**TE INVITAMOS A SEGUIR LA  
TRANSMISIÓN EN VIVO  
DE NUESTRA PÁGINA DE FACEBOOK**

**f MARATON LALA**

**6:30 A.M. | COMPARTE**  
CON TUS FAMILIARES Y AMIGOS

**05·MAR·23**

**VIVE EL MARATÓN LALA 2023  
JUNTO A LOS CORREDORES**

**MARATÓN LALA · CORRE CON EL CORAZÓN**

  @maratonlala

 maraton lala

 maratonlala.org

