

GUÍA DEL ATLETA



18 OCTUBRE
HORA 08:00

ENFOQUE
CENTRO DEPORTIVO INTEGRAL



¡TE ESPERAMOS!

DATOS GENERALES DE LA CARRERA

CARRERA

Se desarrollará el domingo 18 de octubre de 2026. La 5KRun de Enfoque cumple su cuarta edición y la segunda coorganizada junto a Bimbo Uruguay.

Esta será la edición Uruguay de la Bimbo Global Race que se suma a otros países como: Argentina, Brasil, Canadá, Chile, China, Colombia, Costa Rica, Ecuador, El Salvador, Guatemala, Honduras, India, México, Panamá, Perú, Portugal, Rumania, España, Reino Unido, Estados Unidos y Venezuela.

IMPORTANTE PARA PARTICIPAR

- Pueden formar parte de la competencia todas aquellas personas que se sumen a la misma.
- Para sumarse de manera oficial, deberán inscribirse a través de la web ticketfacil.uy para registrar la anotación a la misma.
- Quien se anote, se hará acreedor al kit de participación.
- Se deberá firmar el deslinde de responsabilidad de participación que será obligatorio al retiro del kit.
- El kit contará con la pechera que incluye el chip para el cronometraje del tiempo realizado por el corredor.

¡LARGADA DE COMPETENCIA!

18 de octubre de 2026

Horario de salida

08:00 Niños y niñas

08:30 Adultos

Salida y meta:

Frente al Centro Deportivo Enfoque. Florencio Varela 3611 y Magariños Cervantes. Montevideo - Uruguay.

MODALIDAD

**PUEDES CAMINAR O
CORRER EL CIRCUITO DE 5
KM PARA ADULTOS**

DESLINDE

**ES OBLIGATORIO
PRESENTAR EL MISMO AL
RETIRO DEL KIT**

LA PREVIA

ticketfácil.uy

INSCRIPCIÓN



Las inscripciones se realizan a través de la página ticketfácil.uy

Bonificadas hasta el 29 de setiembre

Niños y niñas: \$650

Adultos: \$950

Ambas categorías recibirán el kit de la carrera.

Inscripciones a partir del 30 de setiembre

Niños y niñas: \$850

Adultos: \$1.150

Ambas categorías recibirán el kit de la carrera.

¡VIVILA!

ENFOQUE
5K
RUN



18 - OCT



INSCRIPCIONES
ticketfácil.uy

CAMISETA OFICIAL



Camiseta Dry Evolution

	S	M	L	XL	XXL	XXXL
A	50	52	54	56	58	60
B	67	69	71	73	75	77
C	22	22	22	22	22	22

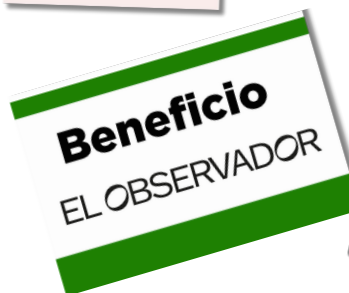
*Las medidas en la prenda pueden variar hasta 2cm.

Camiseta Dry kids

	10	12	14
A	40	42	44
B	54	56	58
D	24.5	26	27.5

*Las medidas en la prenda pueden variar hasta 2cm.

KIT DE CARRERA



¿CÓMO RETIRO MI KIT?

LUGAR Y DÍAS DE RETIRO



CIUDAD DEPORTIVA ENFOQUE

AGUSTÍN ABREU 2290 Y CARDAL - MONTEVIDEO



Jueves 15 de octubre
Viernes 16 de octubre

De 12:00 a 20:30 horas



Sábado 17 de octubre

De 09:00 a 18:00 horas

- Atletas del interior y exterior retiran el día de la carrera en stand ubicado en la largada.
- Para retirar el kit: presentar la constancia de inscripción que emite la web ticketfacil.uy
- Al retirar el kit deberás firmar el deslinde obligatorio de responsabilidad que puedes descargar de la web de inscripción o en www.enfoqueweb.uy/5k

BONUS

PARA HACERTE SOCIO



***Por participar de la edición 2026 ENFOQUE
te regala la posibilidad de hacerte socio
con un descuento inolvidable.***

HASTA UN

70% OFF

EN LA MATRÍCULA

CONSULTÁ EN RECEPCIÓN DE NUESTRAS SEDES O AL 2480 8009

ENFOQUE

CENTRO DEPORTIVO INTEGRAL

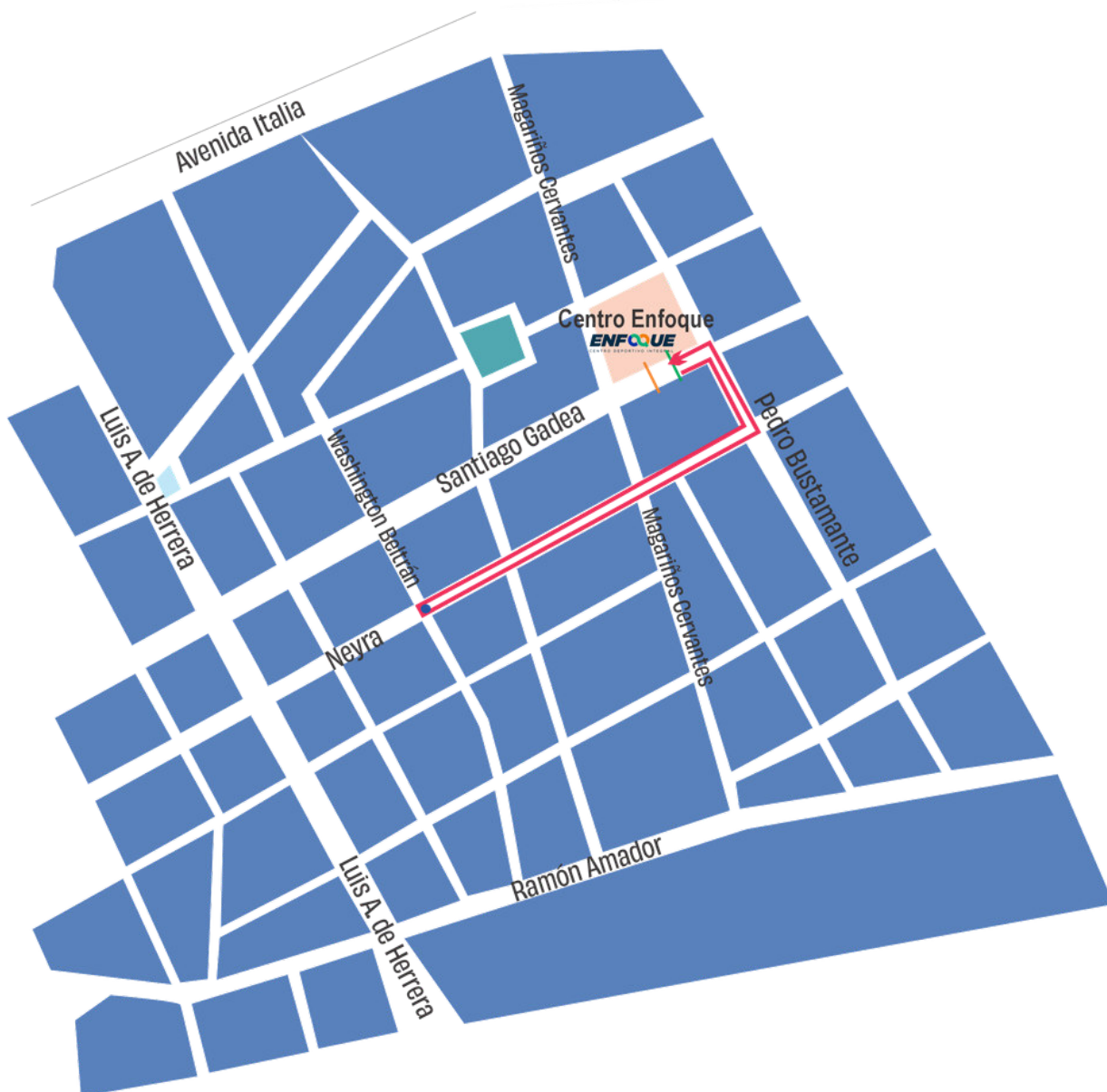
• Promoción CON CUPOS LIMITADOS.

EL CIRCUITO 1K

CIRCUITO PARA NIÑOS Y NIÑAS



Los niños y niñas entre 6 y 11 años recorren 1 km de distancia.
Largada a la hora 08:00 en Centro Deportivo Enfoque.
Florencio Varela y Magariños Cervantes.



EL CIRCUITO 5k

CIRCUITO PARA ADULTOS



Se larga desde Florencio Varela 3611 (sede de Centro Deportivo Enfoque) hacia el Este, a la derecha por Pedro Bustamante, a la derecha por Neyra, a la derecha por Alfredo Navarro.

Circunvalación del Estadio por Américo Ricaldoni hasta monumento a la Carreta. Se baja por delante de la tribuna América por Francisco Vidiella, a la derecha por Ramón Benzano hacia la Pista de Atletismo; se gira en U para retornar por Benzano y Vidiella.

Se circunvala monumento a la Carreta por calle Lorenzo Mérola. Se retoma Ricaldoni hacia el Este. A la izquierda por Santiago Gadea hacia la meta. Llegada en Santiago Gadea y Magariños Cervantes. Distancia: 5 kilómetros.



ANTES Y DESPUÉS

ANTES DE LA CARRERA

Contaremos con una zona de entrada en calor en el estacionamiento bajo la conducción del staff de profesores de Enfoque.

Se instalará stand para el retiro de kit para los atletas del interior y exterior del país.



DESPUÉS DE LA CARRERA



- Después de cruzar la línea de meta sigue caminando para entrar a la Zona de recuperación donde recibirás la medalla y estará instalada la zona de hidratación.
- Si te sientes mal, no dudes en solicitar ayuda al personal de la organización o servicio médico.
- La premiación se hará en el escenario instalado en el parking del Centro Deportivo.
- Se premiará a los 3 primeros lugares en las categorías Masculino y Femenino general; atletas no videntes y atletas en silla de ruedas.
- Todos los competidores recibirán la medalla finisher del evento, al pasar la línea de meta.



PARA TENER EN CUENTA

DETALLES INDISPENSABLES



La Enfoque 5KRun - Bimbo Global Race 2026 no solo se trata de kilómetros y marcas personales: también es una oportunidad para correr en favor del planeta. Si eres de los que cree que cada paso cuenta, te compartimos 5 acciones clave que puedes adoptar para que tu participación sea más sostenible.

1. Opta por transporte sustentable

Llega al punto de partida en bici, transporte público o compartiendo auto con otros corredores. Además de evitar tráfico y estrés, reduces significativamente tu huella de carbono. Recuerda que el calentamiento global no se detiene, ¡pero tú sí puedes frenar tu impacto!

2. Hidrátate con responsabilidad

Lleva tu botella reutilizable o acude a los puntos de hidratación con vasos compostables que se colocarán en el trayecto de la carrera. Evita usar botellas de plástico de un solo uso: cada sorbo cuenta cuando se trata de cuidar el planeta.

3. Vístete con conciencia

¿Ropa nueva para la carrera? Apuesta por prendas deportivas hechas con materiales reciclados o dale una segunda oportunidad a tus conjuntos anteriores. Tu vestimenta puede ser igual de funcional y con menor impacto ambiental.



PREPARATE ANTES Y LUEGO

EVITA LESIONES Y PROTÉGETE



Prepara tu cuerpo antes y después de cada entrenamiento es esencial para evitar lesiones y potenciar el rendimiento.

Antes de correr: activa tus músculos

El estiramiento previo debe enfocarse en movimientos dinámicos que preparan al cuerpo para la acción. Algunas opciones recomendadas son:

- Balanceo de piernas: hacia adelante y hacia los lados, para activar caderas y cuádriceps.
- Rotaciones de tobillos y rodillas: mejoran la movilidad articular y previenen torceduras.
- Trote suave con elevación de rodillas: ayuda a aumentar la temperatura corporal y activar el ritmo cardíaco de manera progresiva.

Dedicar al menos 10 minutos a este tipo de activación mejora la circulación, la coordinación y reduce el riesgo de calambres o desgarres durante el recorrido.

Después de correr: estira para recuperar

Al finalizar, llega el momento de relajar los músculos con estiramientos estáticos, manteniendo cada posición entre 20 y 30 segundos.

Enfocate en:

- Isquiotibiales: con una ligera inclinación hacia adelante, manteniendo la espalda recta.
- Gemelos: apoyando las manos en una pared y alternando piernas.
- Espalda baja: con estiramientos suaves en el suelo para liberar tensión.
-

Estos ejercicios ayudan a reducir la rigidez muscular, favorecen la recuperación y te preparan mejor para tus próximas sesiones de entrenamiento.

TU SEGURIDAD CUENTA

DESPUÉS DE LA CARRERA



Al finalizar la carrera los atletas contarán con una zona de crioterapia a cargo de ColdCare Recovery.



Al finalizar la carrera los atletas contarán con una zona de masajes a cargo de VAIG Estética Integral.



ASISTENCIA MÉDICA



Antes, durante y después de la carrera, contamos con la asistencia de las unidades de UCM y su calificado personal médico.

NUESTRAS CAMISETAS



ENFOQUE 5K RUN



Todas las Tshirt oficiales de la Bimbo Global Race



2016



2017



2018



2019



2020



2021



2022



2023



2024



2025

¡HIDRATATE!

PUESTOS DE HIDRATACIÓN



Puesto de hidratación
ubicado en el retorno
frente a la Pista de
Atletismo.



Puesto de hidratación
tras la línea de llegada.

vitale

**POWERADE
ZERO**

LUEGO QUE LLEGUES

RECLAMA TU MEDALLA

Al finalizar el recorrido y tras la meta, busca al personal de apoyo para obtener tu medalla o identificá los atriles de medalleros para llevarte el gran recuerdo.



TU TIEMPO OFICIAL



Recordá que si querés saber tu tiempo oficial de carrera, buscate en www.kronos.com.uy

**KRONOS**
SPORTS

APOYO ORGANIZATIVO

La Enfoque 5K Run - Bimbo Global Race cuenta con la co-organización logística de Deporte Urbano.





1a. Edición 2023



MASCULINO

1° Eduardo Gregorio
2° Gaspar Geymonat
3° Alexis Castro



FEMENINO

1a. Natalie Bengoa
2a. Andreina Pallas
3a. Fanny Lettieres



SILLAS DE RUEDAS

1° Eduardo Dutra
2° Guillermo Curcio



NO VIDENTES

1° Jorge Albarracín
1a. Laura Paipo



2a. Edición 2024



MASCULINO

1° Nicolás Espinoza
2° Roberto Umpiérrez
3° Franco Pérez



FEMENINO

1a. Lorena Sosa
2a. Flavia Lanza
3a. Victoria De León



SILLAS DE RUEDAS

1° Eduardo Dutra
2° Javier González
3° Lourdes Porro

NO VIDENTES

1° Jorge Albarracín
1a. Laura Paipo



3a. Edición 2025



MASCULINO

1° Martín Cuestas
2° Gonzalo Gervasini
3° Oscar Cáceres



FEMENINO

1a. Flavia Lanza
2a. Lucía Batista
3a. Betina Albín



SILLAS DE RUEDAS

1° Javier González
2° Juan M. Santos
3° Guillermo Curcio



NO VIDENTES

1° Jorge Albarracín
1a. Laura Paipo

¡VIVILA!

18 DE OCTUBRE



5K

#EnfoqueEsMovimiento



vitale

**POWERADE
ZERO**

Jeep



VAIG DEPILACIÓN LÁSER
Estética Integral

ELOBSERVADOR

reimpulso

D' SELBY

JL
JACQUES LEMANS

**RALPH
LAUREN**

ticketfácil.uy

A beneficiode **CAIF**
JUAN XXIII y HermanaCarmen



DJ ACADEMY
ENGLISH CORNER



CAU
**Confederación
Atlética del Uruguay**

