

## SUGERENCIAS

- Chequeo médico si no corre regularmente.
- Hidratarse antes y durante la carrera.
- Calentarse adecuadamente.
- Dosificar fuerzas para terminar con buen tiempo.
- Vestir el BVD oficial del evento.

## RECORRIDO

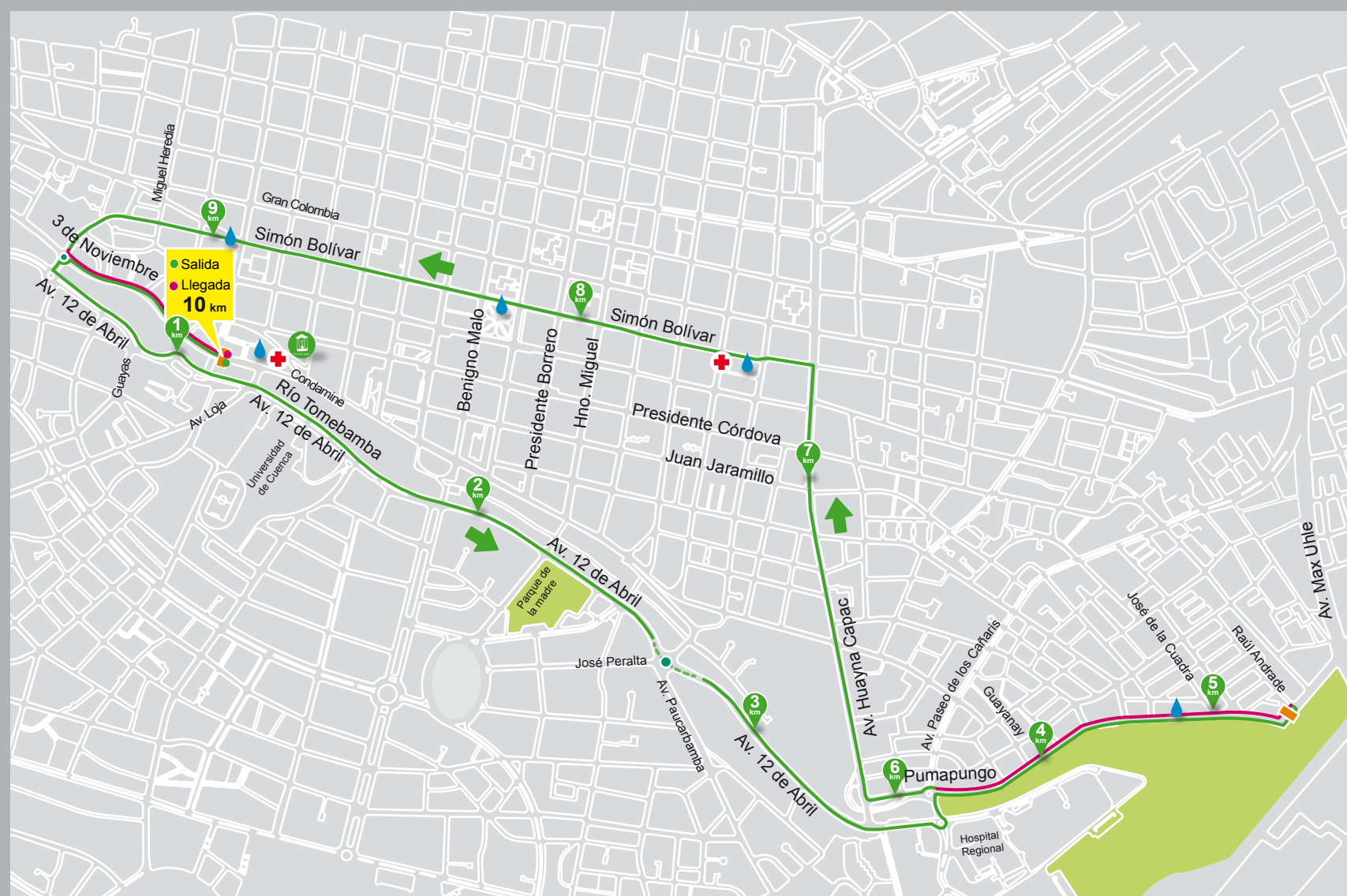
Salida: Plaza El Otorongo  
 Av. 3 de Noviembre  
 Puente El Otorongo  
 Av. 12 de Abril  
 Redondel Hospital Regional  
 Puente Paseo de los Cañaris  
 Av. Pumapungo hasta la calle Raúl Andrade  
 Regreso por la Av. Pumapungo  
 Av. Huayna Capac  
 Calle Bolívar  
 Av. 3 de Noviembre  
 Llegada: Plaza El Otorongo

## PUNTOS DE ABASTO

- Av. Pumapungo
- San Blas
- Parque Calderón
- San Sebastián
- Llegada

## AMBULANCIAS

- Plazoleta San Blas
- Plazoleta Otorongo (Llegada)



### RECORRIDO DEL CIRCUITO DE LAS "CRUCES DE CUENCA" 2017

- Recorrido
- Tramo Repetido
- km Kilometraje
- Punto de Control
- Primeros Auxilios
- Cruz del Vado
- Punto de Hidratación

### CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO "CÍRCULO CRUZ DEL VADO"



Vado siembra el deporte

53 CIRCUITO DE LAS CRUCES DE CUENCA

AÑO 2017

Domingo 7 de Mayo, 10h00