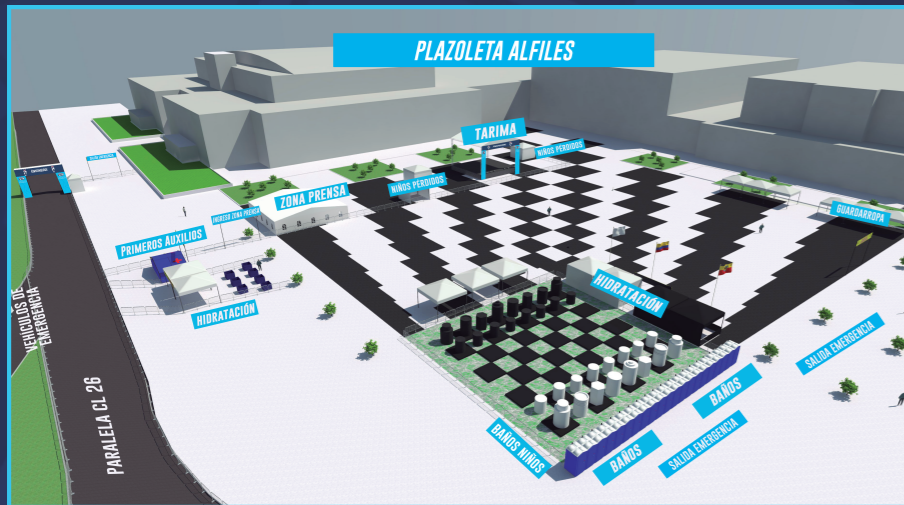
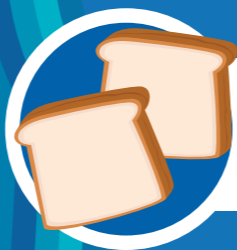


# ZONA DE CONCENTRACIÓN PLAZOLETA LOS ALFILES



TU INSCRIPCIÓN  
DONA 20 TAJADAS  
DE PAN A LOS BANCOS DE ALIMENTOS

#COMPARTIMOSLOBUENO  
#TUCORRESNOSOTROSDONAMOS



#### RECOMENDACIONES

1. Si corre con un menor de edad recuerde acompañarlo en todo momento.
2. Fije un punto de encuentro con su familia
3. Los menores de edad deben tener un número telefónico a su alcance en caso de emergencia
4. Previo a la carrera recuerde hacer el calentamiento en la zona de concentración
5. Recuerde usar bloqueador y proteger su piel de rayos UV



# GUÍA DE CARRERA

BOGOTÁ  
24 DE SEPTIEMBRE

3K 5K 10K



LOS RECORRIDOS Y HORARIOS ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO. EN CASO DE PRESENTARSE ESTO SERÁ PUBLICADO EN: [WWW.BIMBOGLOBALRACECOLOMBIA.COM](http://WWW.BIMBOGLOBALRACECOLOMBIA.COM)

## RECORRIDO 3K

Hora de salida  
8:15 a.m.

Isla de servicio



## RECORRIDO 5K

Hora de salida  
9:00 a.m.

Islas de servicio



## RECORRIDO 10K

Hora de salida  
10:15 a.m.

Islas de servicio



## RECOMENDACIONES GENERALES

1. Consulta a tu médico antes de tomar la decisión de participar en la carrera.
2. Diligencia verazmente la información en el reverso del número de competencia.
3. Si sientes molestias, dolores, o punzadas en cualquier parte del cuerpo, baja la intensidad de tu actividad y retírate inmediatamente de la competencia.
4. Atiende, escucha y respeta las indicaciones de los cuerpos de organización del evento.
5. Auxilia a otros corredores que presenten problemas de salud en el camino.
6. En caso de encontrar cualquier irregularidad, informa inmediatamente a la logística, primeros auxilios, o policía que se encuentre en las áreas del evento.

## ANTES DE LA CARRERA

Hidrátate adecuadamente días antes.

Prepara tu cuerpo con una alimentación adecuada, disminuyendo el consumo de carnes rojas, evita los fritos y dulces elaborados

Enriquece tu dieta con alimentos como legumbres, arroz, pastas, verduras, hortalizas, frutas frescas y secas.

## DÍA DE LA CARRERA

- La Zona de Calentamiento será en la Plazoleta los Alfiles ubicada en la AV CL 26# 62-47. La zona se habilitará a partir de las 7:00 a.m.
- Llega a la zona de concentración con tiempo suficiente para poder hacer parte de las sesiones de calentamiento.
- El número de competencia debe portarse en el frente de la camiseta, ten en cuenta que su porte implica que el atleta ha leído y aceptado el reglamento que se puede consultar en la página web [bimboglobalracecolombia.com](http://bimboglobalracecolombia.com)
- La carpa de guardarropa estará ubicada en el costado sur-occidental de la Zona Plazoleta Alfiles. Para dejar tus elementos es necesario presentar tu número de competencia.
- Los paquetes que no sean reclamados antes de las 12:00 m. del día de la carrera serán trasladados a las oficinas de Correcaminos de Colombia (CL. 86B #15-22 oficina 301) donde permanecerán hasta el 13 de Octubre de 2023, día en el cual serán donados a una entidad de beneficencia.
- Únete a los calentamientos dirigidos, ellos prepararán tu cuerpo para el esfuerzo.

## DESPÚES DE LA CARRERA

**NOTA:** Recuerda que está prohibido intercambiar números o que otra persona porte el número de competencia que no le corresponde.

- Participa de las sesiones de estiramiento y vuelta a la calma, esto hará que tu cuerpo se recupere tras el esfuerzo realizado.
- Rehidrátate con agua y Powerade.