



21 SEP

***Guía del
atleta***

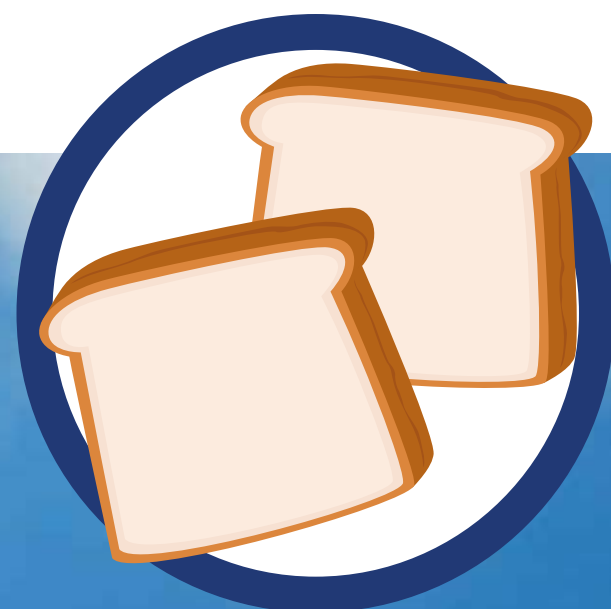




1. Tu salud es la meta

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

Tu inscripción dona 20 rebanadas de pan al banco de alimentos.



**COMPARTIMOS
LO BUENO**

2. ANTES DE LA CARRERA

- Prepara tu cuerpo con una alimentación adecuada, disminuyendo el consumo de carnes rojas, evita los fritos y dulces elaborados.
- Hidrátate adecuadamente días antes.
- Enriquece tu dieta con alimentos como legumbres, arroz, pastas, verduras, hortalizas y frutas frescas.

3. SOMOS UN EVENTO FAMILIAR

Recomendaciones si asistes con menores de edad:

- Si participas en el evento con un menor de edad, no lo pierdas de vista en ningún momento.
- Asegúrate de que el menor de edad siga las indicaciones del personal de la organización y acate las responsabilidades del evento.
- Deja que el menor de edad marque los ritmos de carrera, no lo fuerces a seguir tu ritmo.
- Motívalo y anímalo durante el desarrollo del evento.
- Felicita al menor de edad luego de cruzar el arco de meta.
- Recuerda que la organización cuenta con una carpa de “Niños Perdidos” ubicada al costado oriental de la zona de concentración, donde puedes llevar o encontrar a los menores de edad extraviados.



4. Pacers HOKA

Los pacers son corredores en 10K que marcarán un ritmo constante. Identifícalos por sus globos distintivos y encuéntralos en el carril de salida, listos para acompañarte y cumplir tu tiempo objetivo de carrera.



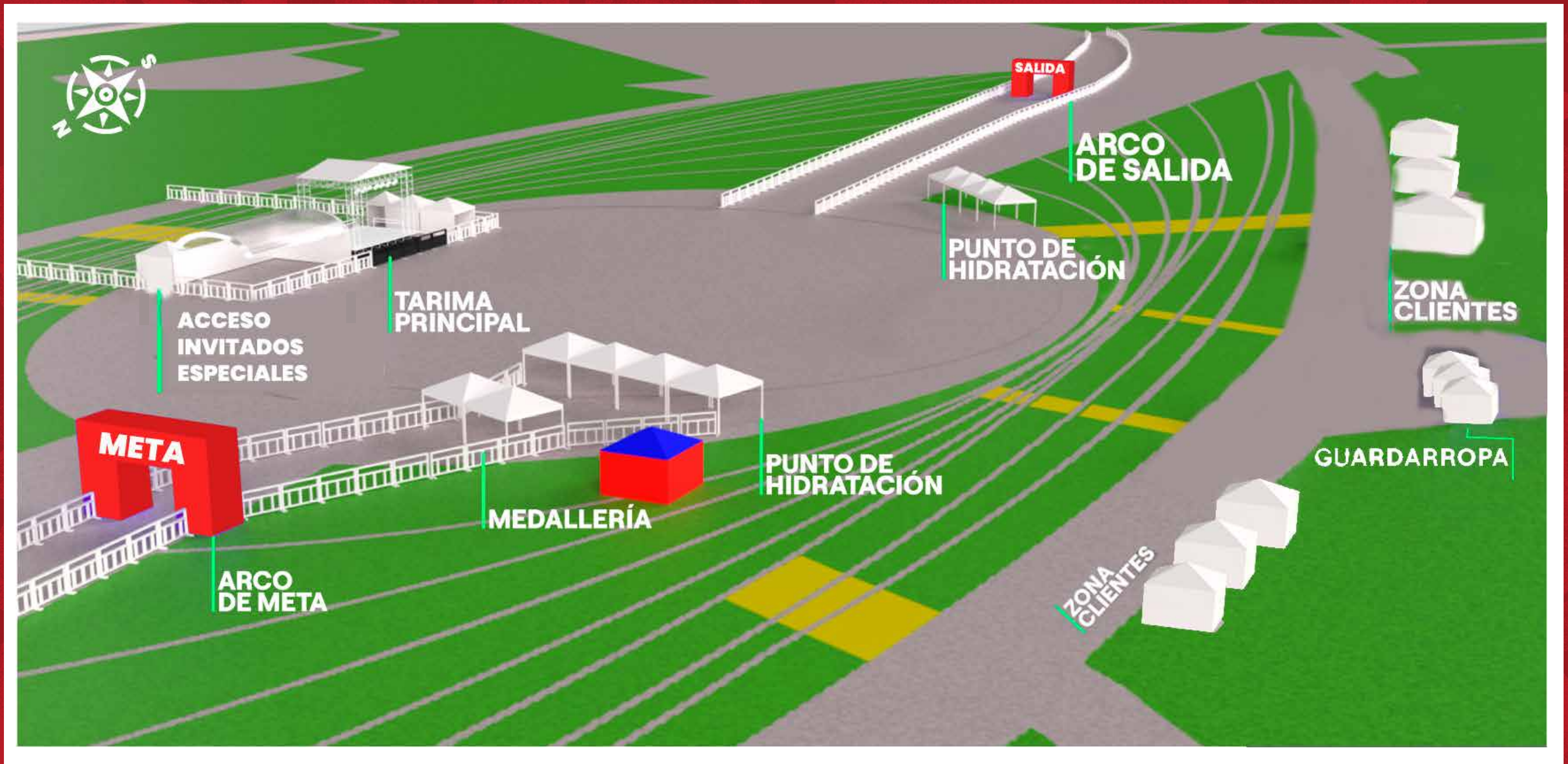
5. Después de la carrera

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



Zona de concentración

Plaza de eventos Parque Simón Bolívar



NOTA: Está prohibido intercambiar el número de competencia; o que un participante reutilice un número que no le haya sido asignado o de versiones anteriores.

Recorrido 5K

Hora de salida 8:00 a.m.



 **Islas de servicio**
En la Isla de Servicio los atletas encontrarán:

-  Agua
-  Primeros auxilios
-  Baños
-  Ambulancias
-  Personal de organización

Hora de salida 8:30 a.m.



- 

En la Isla de Servicio los atletas encontrarán:

Recorrido 10K

Hora de salida 9:05 a.m.



**Islas de servicio**
En la Isla de Servicio los atletas encontrarán:

-  Agua
-  Primeros auxilios
-  Baños
-  Ambulancias
-  Personal de organización

4. Día de la carrera

- La Zona de Concentración será en la Plaza de Eventos del Parque Simón Bolívar. La zona se habilitará a partir de las 7:00 a.m.
- Llega a la zona de concentración una hora antes de tu salida, según tu distancia (3K, 5K o 10K).
- Los ingresos para los atletas a la Zona de Concentración son:
 - 1.Calle 63 (ingreso principal de la Plaza de Eventos del Parque Simón Bolívar).
 - 2.Carrera 60 (Entrada a la administración del parque).
- El uso de la camiseta oficial del evento es obligatorio, al igual que el número de competencia, el cual deberá estar visible y correctamente ubicado en el frente de la camiseta. Su porte implica que el atleta ha leído y aceptado el reglamento disponible para consulta en la página web oficial: bimboglobalracecolombia.com.
- Únete a los calentamientos dirigidos, ellos prepararán tu cuerpo para el esfuerzo.
- Las vías por donde circulará la carrera estarán disponibles a partir de las 7:00 a.m. hasta las 11:30 a.m. Se harán aperturas progresivas al paso de cola de carrera. Se recomienda a los atletas realizar el recorrido en los tiempos establecidos.
- La zona de guardarropa estará ubicada en el costado occidental de la Plaza de Eventos del Parque Simón Bolívar. Por seguridad, evita dejar objetos de valor.
- Para dejar y retirar 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 (Cll 86B #15-22, oficina 301), donde permanecerán hasta el 09 de octubre de 2026, día en el cual serán donados a una entidad de beneficencia.
- Recomendaciones si tu mascota te acompaña: Mantenla con correa, bajo control y con agua disponible. Recoge sus necesidades y sigue las indicaciones de la organización. Por seguridad, deberás ubicarte al final del carril de salida.