

¡Novedades para lograr tu mejor desempeño!

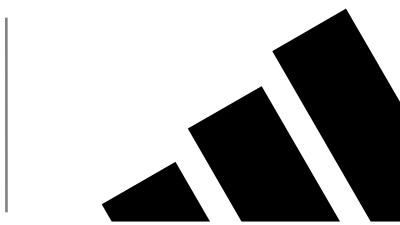
mmB ATU MEDIDA

28 • DE JULIO • 2024

GUÍA DEL ATLETITA



LA
NACIÓN
DEL
ATLETISMO
porvenir



Programación

6:00 a.m.**Apertura zona de concentración para los atletas**

¡Recuerda llegar temprano con tu número de competencia!

6:20 a.m.**Inicio sesiones de calentamiento**

¡Prepara tu cuerpo y mente para el reto que está por venir!

7:30 a.m.**Ingreso filtros de salida 21K**

¡Ubica el color y número de filtro!

8:30 a.m.**Salida corredores 21km**

¡Recuerda establecer tu propio ritmo!

9:00 a.m.**Ingreso filtros de salida 10K**

¡Ubica el color y número de filtro!

9:30 a.m.**Ingreso acompañantes zona de concentración**

¡Invita a tu familia y amigos a que te apoyen!

9:40 a.m.**Salida silla de ruedas**

¡Es tu momento, que tengas una excelente carrera!

10:00 a.m.**Salida corredores 10K**

¡Da lo mejor de ti y disfruta el recorrido!

1:30 p.m.**Cierre de actividades**

Prepárate para superar tus marcas y vivir una nueva experiencia inolvidable en la mmB2025

¿Cómo llegar a la zona?

Plaza de eventos – Parque Simón Bolívar

El ingreso se podrá realizar por las entradas del parque Simón Bolívar ubicadas así: Av. carrera 68, puerta de ingreso calle 53, puente peatonal y calle 63.

Calle 63, puerta de ingreso frente al P.R.D.

Calle 53, puerta de ingreso frente a la carrera 66a.

Para llegar al Parque Simón Bolívar

Transmilenio

Las estaciones más cercanas a la zona de concentración son:

Calle 26: Salitre-El Greco, CAN, El Tiempo Cámara de Comercio.

NQS: Movistar Arena, Simón Bolívar.

SITP

Puedes llegar a la zona por medio de las siguientes rutas de SITP, A306, A410, A6060, A611, AH630, K233, K306, L800, SE6, 465A, 576, C101, D607, F404, G208, H607, K305, K916, Z8, 12, 291, 661, A306, H627, H705, K326, K904, P500, T62, Z4B, H713, G156, A713, 634.

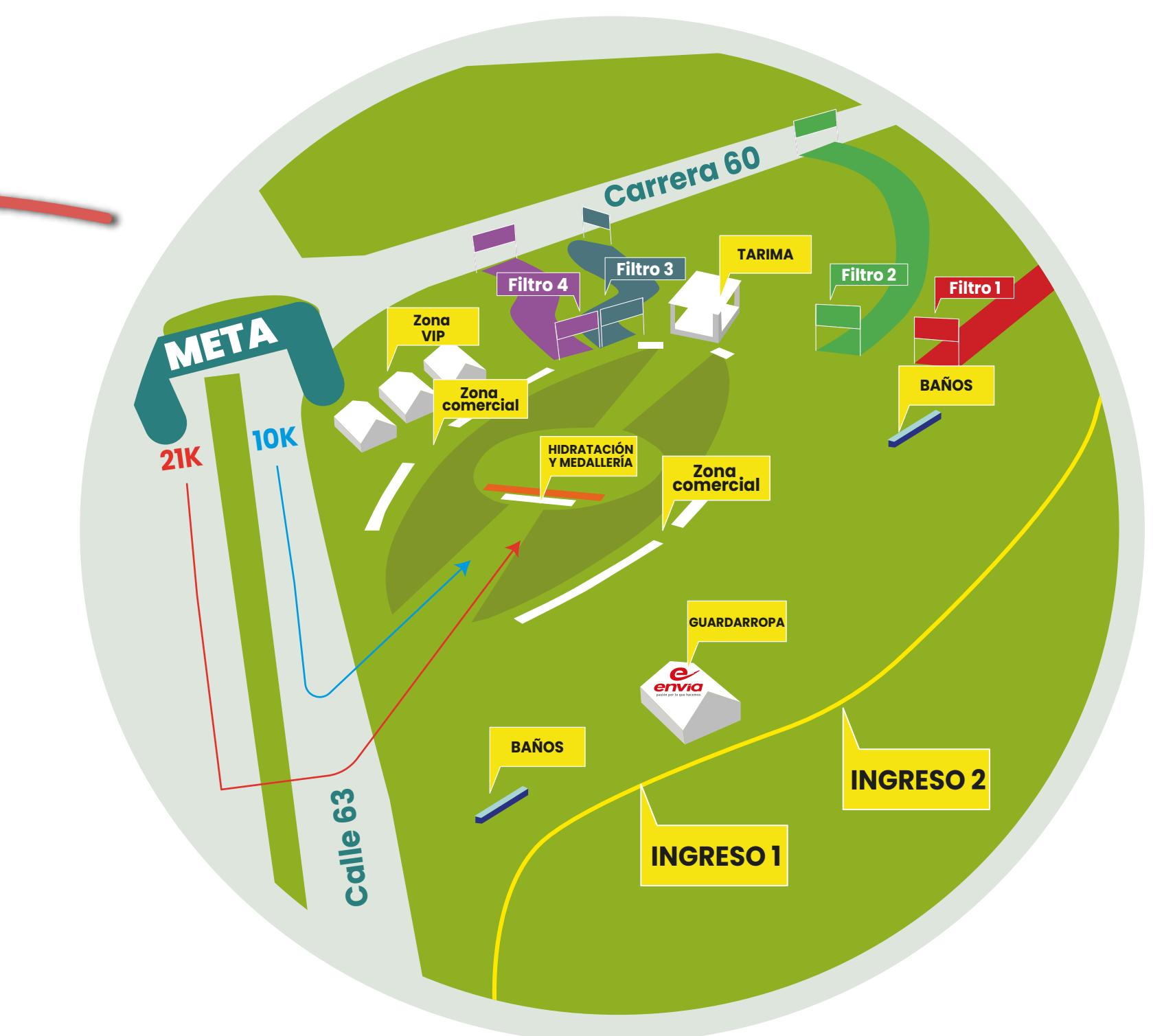
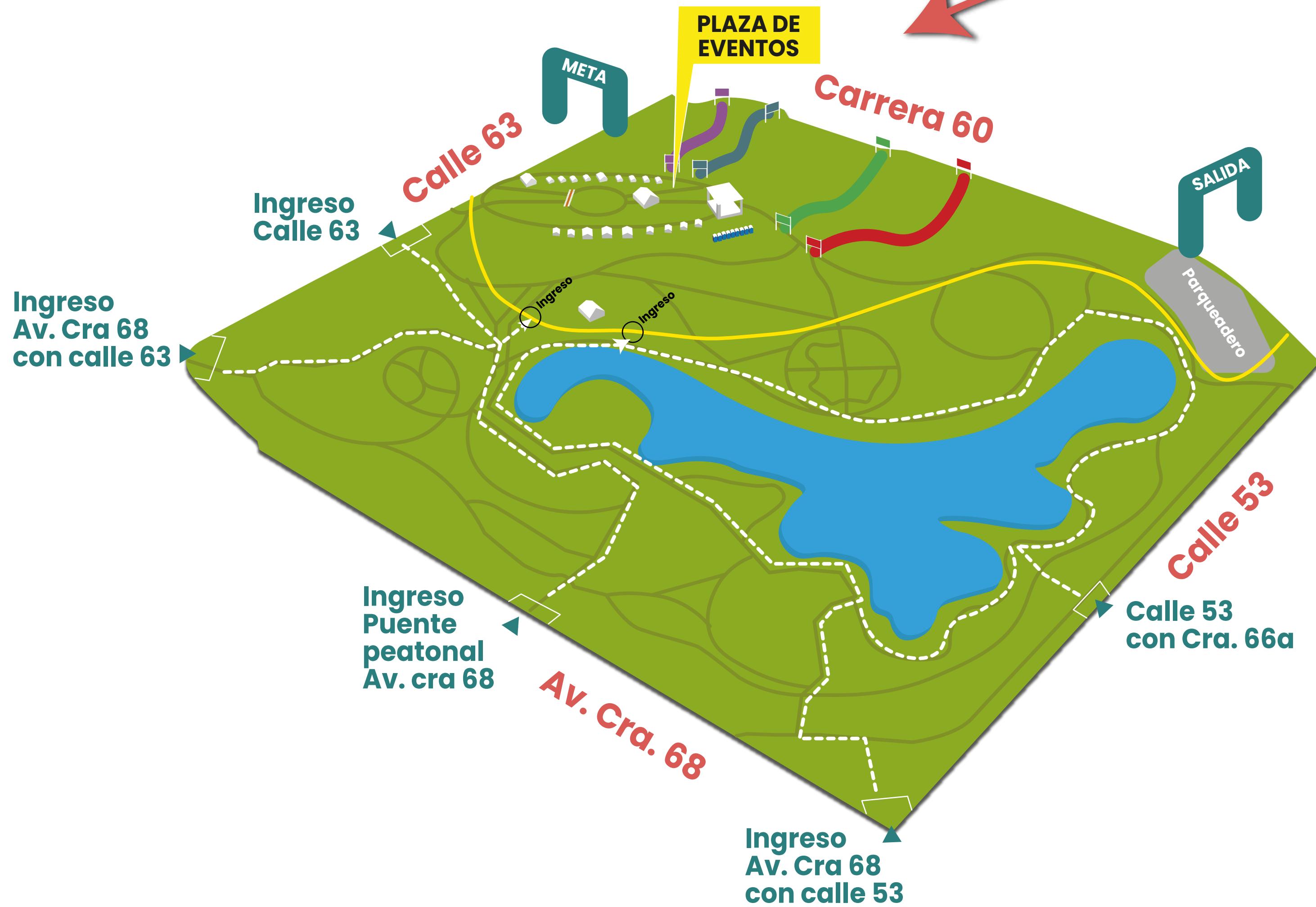
Evite el uso de carro particular dado que en la zona los parqueaderos más cercanos son: Gran Estación y Campín.

Puntos de encuentro

Ubícalos al costado oriental de la Plaza de Eventos del Parque Simón Bolívar con las letras del abecedario. Allí podrás encontrarte con tu familia, amigos y con otros corredores.



1 Ingreso al parque Simón Bolívar



2 Ingreso plaza de eventos

Ingreso atletas 6:00 a.m.

Ingreso acompañantes 9:30 a.m.

Guardarropa

- Ubicalo pasando los filtros de ingreso a la zona de concentración.
- El horario del guardarropa será desde las 6:30 a.m. hasta las 1:30 pm.
- Revisa que el número de la bolsa coincida con tu número de competencia.
- Evita dejar objetos de valor en el guardarropa, la organización no se hace responsable por ningún tipo de pérdida.

Los objetos que no sean recogidos serán trasladados a las oficinas de Correcaminos de Colombia (Calle 86B # 15-22 oficina 301) hasta el 16 de agosto de 2024, día en el cual serán donados a una entidad de beneficencia.

¡Ampliamos la zona de guardarropa!

Accesos al carril de salida

- Los filtros de acceso se habilitarán 1 hora antes de cada una de las salidas de la competencia.
- Los accesos al carril de salida estarán ubicados a los laterales de latarima principal; señalizados con pasacalles del mismo color de tu número de competencia y número de filtro.
- Identifica el pasacalle del mismo color y número del filtro de tu número de competencia e ingresa al carril de salida.

Se harán salidas escalonadas por bloques cada 5 minutos.

21K - 7:30 a.m.

Filtro	Tiempos estimados
Filtro 1	De 1:00:00 a 1:44:59
Filtro 2	De 1:45:00 a 1:59:59
Filtro 3	De 2:00:00 a 2:14:59
Filtro 4	De 2:15:00 o más

10K - 9:00 a.m.

Filtro	Tiempos estimados
Filtro 1	De 0:30:00 a 1:14:59
Filtro 2	De 1:15:00 a 1:29:59
Filtro 3	De 1:30:00 a 1:59:59
Filtro 4	De 2:00:00 o más

PACERS

Los pacers adidas son corredores experimentados que van a un ritmo constante. Identifícalos por el globo distintivo del color de tu tiempo de carrera. Encuéntralos en la zona de concentración y en el corredor de salida, listos para acompañarte y ayudarte a superar tu tiempo.

21K 97,5mts		10K	
Tiempo objetivo	Paso por KM	Tiempo objetivo	Paso por KM
1h 40min	4,44 min/km	55 min	5,30 min/km
1h 50min	5,13 min/km	1h 05min	7,00 min/km
1h 55min	5,27 min/km	1h 10min	6,30 min/km
2 horas	5,41 min/km		
2h 05min	5,55 min/km		
2h 10min	6,10 min/km		
2h 15min	6,24 min/km		

Las vías por donde circulará la carrera estarán disponibles para los atletas en los siguientes horarios:

- Recorrido 21K entre las 8:30 a.m. y la 1:00 p.m.
- Recorrido 10K entre las 10:00 a.m. y la 1:00 p.m.

El carril de la salida estará habilitado una hora después del horario de salida de 21k (9:30 a.m.) y 10k (11:00 a.m.). Se harán aperturas progresivas de las vías al paso de la cola de carrera, **se recomienda a los atletas realizar el recorrido en los tiempos establecidos.**

¡Cuidemos el medio ambiente!



- A lo largo de la carrera, implementaremos puntos de Acopios Dorados para recoger los residuos aprovechables que se generen durante el recorrido.
- La organización dispondrá de un operativo de aseo antes, durante y después de la carrera.



Prepárate paso a paso y sigue la ruta.

Recorrido 21k
Salida 8:30 a.m.



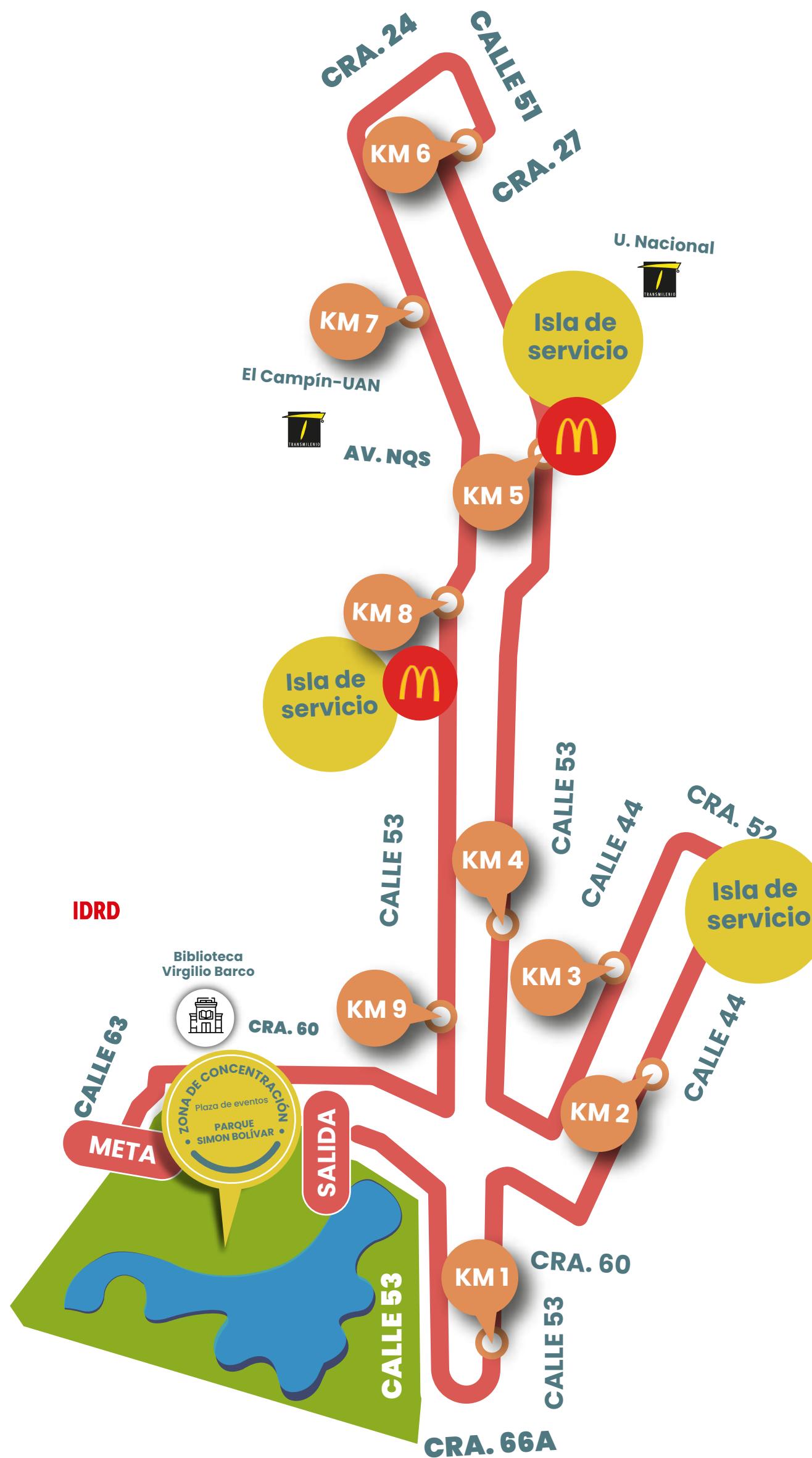
Isla de Servicio

En la Isla de Servicio los atletas encontrarán:

- Agua
- Bebida isotónica
- Acopios Dorados *Puntos de reciclaje en forma de arcos*
- Primeros auxilios
- Baños
- Ambulancias
- Personal de la organización

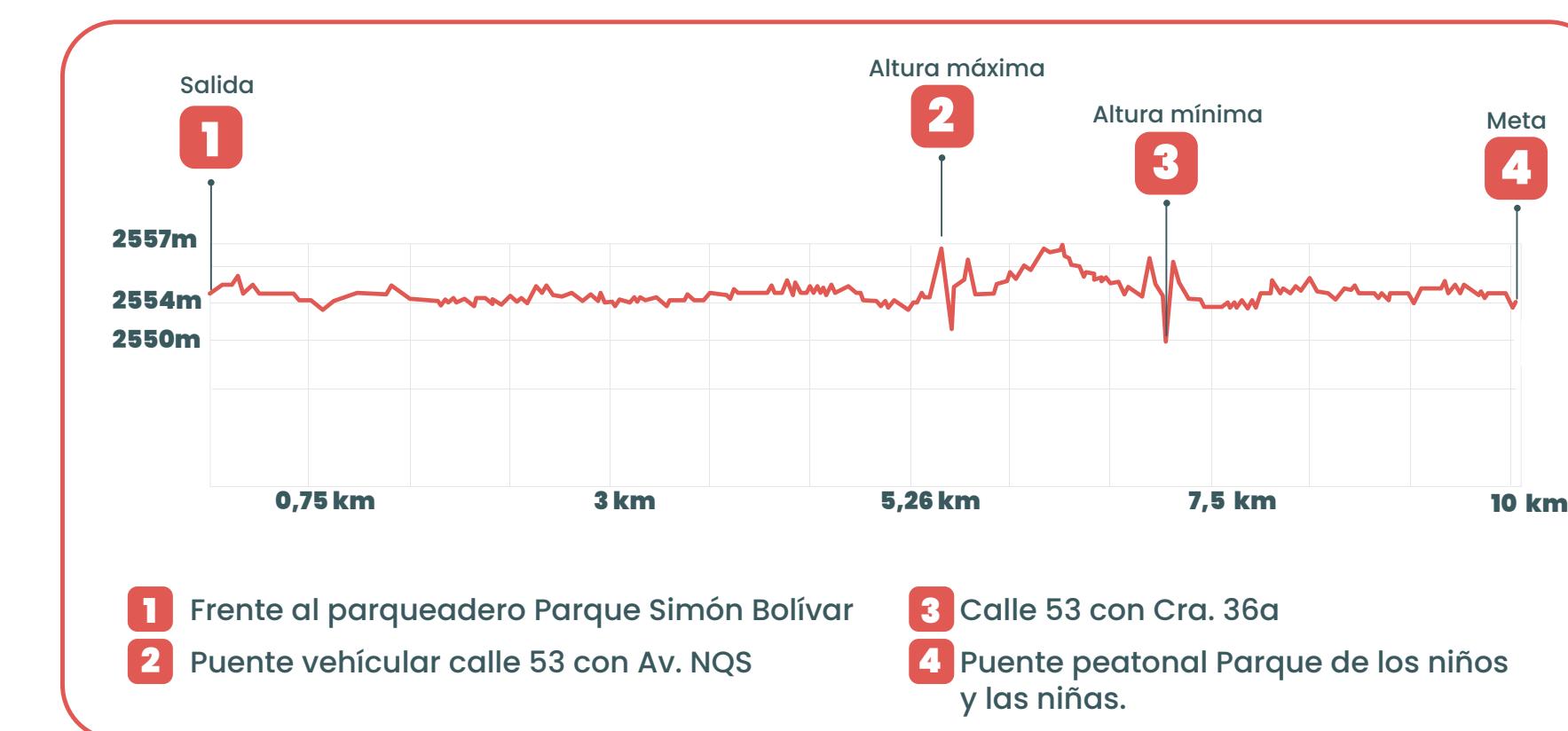
**Nuevos horarios
de salida de 21K.
¡Consulta los detalles!**
www.mediamaratonbogota.com

Prepárate paso a paso
y sigue la ruta.



Recorrido 10k

Salida 10:00 a.m.



Isla de Servicio

En la Isla de Servicio los atletas encontrarán:

- Agua
- Bebida isotónica
- Acopios Dorados
- Primeros auxilios
- Baños
- Ambulancias
- Personal de la organización

Nuevos horarios
de salida de 10K.
¡Consulta los detalles!
www.mediamaratonbogota.com

Al cruzar la meta continúa hacia la zona de concentración donde podrás reclamar tu medalla oficial de la mmB 2024. Una vez en la zona encontrarás hidratación, sesiones de estiramiento y relajación.

Recomendaciones

- Consulta a tu médico antes de iniciar la preparación física previo a la competencia.
- Duerme mínimo 7 horas la noche anterior a la carrera.
- Evita el consumo de alimentos altos en grasas, carnes rojas y dulces la semana previa a la competencia.
- Desayuna mínimo con 2 horas de anticipación al inicio de la carrera.
- Inicia tu calentamiento con ejercicios de movilidad articular estáticos y dinámicos.
- Despues de que reclames tu medalla e hidrates realiza ejercicios de estiramiento para recuperar los músculos del cuerpo.

Ten en cuenta

- Avísale algún familiar y/o conocido de tu participación en la carrera.
- Evita el consumo de bebidas alcohólicas y sustancias psicoactivas antes, durante y después de la carrera.
- Los drones, globos inflados con helio y demás objetos están prohibidos.
- Evita llevar envases de vidrio.
- Están prohibidos elementos publicitarios de marcas que no se encuentren aprobadas por la organización.



mmB

¡Conéctate en directo con la media maratón de Bogotá 2024!



Todo el mundo puede vivir minuto a minuto esta fiesta de ciudad:

- Busca tu corredor favorito por número de competencia o nombre.
- Seguimiento en vivo.
- Resultados al instante.
- Transmisión en directo.

Realiza seguimiento a tus amigos o atletas favoritos y recibe notificaciones del tiempo cada vez que pasen por un nuevo punto de cronometraje:

21K: Salida, 5K, 10K, 15K y meta.
10K: Salida, 5K y meta.

¡Descárgala y únete!



Appstore



Playstore

Si eres corredor podrás descargar tu certificado de carrera al finalizar la competencia.



mmB ATU MEDIDA

28 • DE JULIO • 2024

www.mediamaratonbogota.com



mmBoficial



media maratón de Bogotá oficial



mmB oficial



Correcaminos Colombia



mediamaratónbog

