

# MANUAL TÉCNICO Y REGLAMENTO DE LA COMPETICIÓN

## CARRERA NEW BALANCE GUASCA 15K 2022

- **FECHA:** 27 de noviembre de 2022.
- **HORA DE CONVOCATORIA ATLETAS:** 7:30 am.
- **HORA INICIO CALENTAMIENTO Plaza de Eventos Municipio de Guasca:** 8:30 am.
- **HORA DESPLAZAMIENTO DE Plaza de Eventos a Parque Principal:** 9:15 am.
- **HORA DE SALIDA DE LA CARRERA 15K en Parque Principal:** 10:00 am.
- **HORA DE SALIDA DE LA CARRERA 6K en Parque Principal:** 10:15 am.
- **HORA DE FINALIZACIÓN DEL EVENTO:** 1:30 pm.
- **LUGAR DE CONCENTRACIÓN:** Plaza de Eventos Municipio de Guasca.
- **LUGAR DE SALIDA/LLEGADA:** Parque Principal Municipio de Guasca.
- **PUNTOS DE HIDRATACIÓN:** zona de concentración, km 2, 4,6, 8, 10, 12 y 14

**NÚMERO DE PARTICIPANTES:** 2,000

**DISTANCIAS:** 15 Kilómetros y 6 Kilómetros.

**RAMA:** Femenina y Masculina

### CATEGORÍAS 15 Km:

- ✓ TEEN: De 17 hasta 19 años cumplidos
- ✓ OPEN: De 20 hasta 39 años
- ✓ PLUS: De 40 hasta 49 años
- ✓ SENIOR: 50 años en adelante

### CATEGORÍAS 6 Km:

- ✓ CATEGORÍA ÚNICA.

### CÓMO LLEGAR A GUASCA EN AUTOMÓVIL:

El Municipio de Guasca está localizado 45 Km al nororiente de Bogotá por la Vía Alto de Patios-La Calera y desvío a la derecha en Sector “El Salitre”, 1 km adelante del peaje entre La Calera y Sopó. También se puede llegar por la vía Autopista Norte-La Caro-Sopó-El Salitre.

### CÓMO LLEGAR A GUASCA EN BUS INTERMUNICIPAL:

De Bogotá al Municipio de Guasca hay muy buen servicio de Bus Intermunicipal con TRANSGUASCA que tiene punto de despacho y salida de buses sobre Carrera 13 entre calles 72 y 73 (costado occidental de la Universidad Pedagógica Nacional), el viaje suele tardar una hora, que por el alto flujo de ciclistas a Alto de Patios puede ser mayor, planee su viaje para salir en el bus a más tardar 6:30 am. El servicio opera cada 20 minutos desde las 5:00 am, y el pasaje Bogotá Guasca a \$8,000/persona y con opción de compra anticipada con Valera. SON BUSES DE SERVICIO PÚBLICO, no es bus expreso. Dada la alta demanda de cupos de transporte que por nuestra Carrera Atlética se puede dar entre las 6:00 y 7:00 am de ese domingo 27 de

noviembre, se sugiere si usted pasa estos días por ese punto de despacho que adquiera con el despachador de rutas su pasaje con anticipación, eso le facilitará su acceso a los buses, y para la empresa transportadora le permitirá programar desde el día anterior un refuerzo de buses respecto a los demás domingos. El regreso Guasca-Bogotá después de la carrera operará normalmente a la misma tarifa de \$8,000/persona.

### **INFORMACIÓN TURÍSTICA DE GUASCA:**

Una de las opciones es viajar desde el día anterior y alojarse en la región de Guasca, que tiene una sólida infraestructura de turismo, el viajar a las carreras como ésta tiene ventajas como esta. El siguiente sitio web es útil para orientarle en su viaje:

<http://www.guascaturistica.com/>

Para mayor información se puede comunicar directamente con la oficina de Cultura, Turismo y Ambiente del Municipio de Guasca al teléfono +57 601 8835541, Ext. 112.

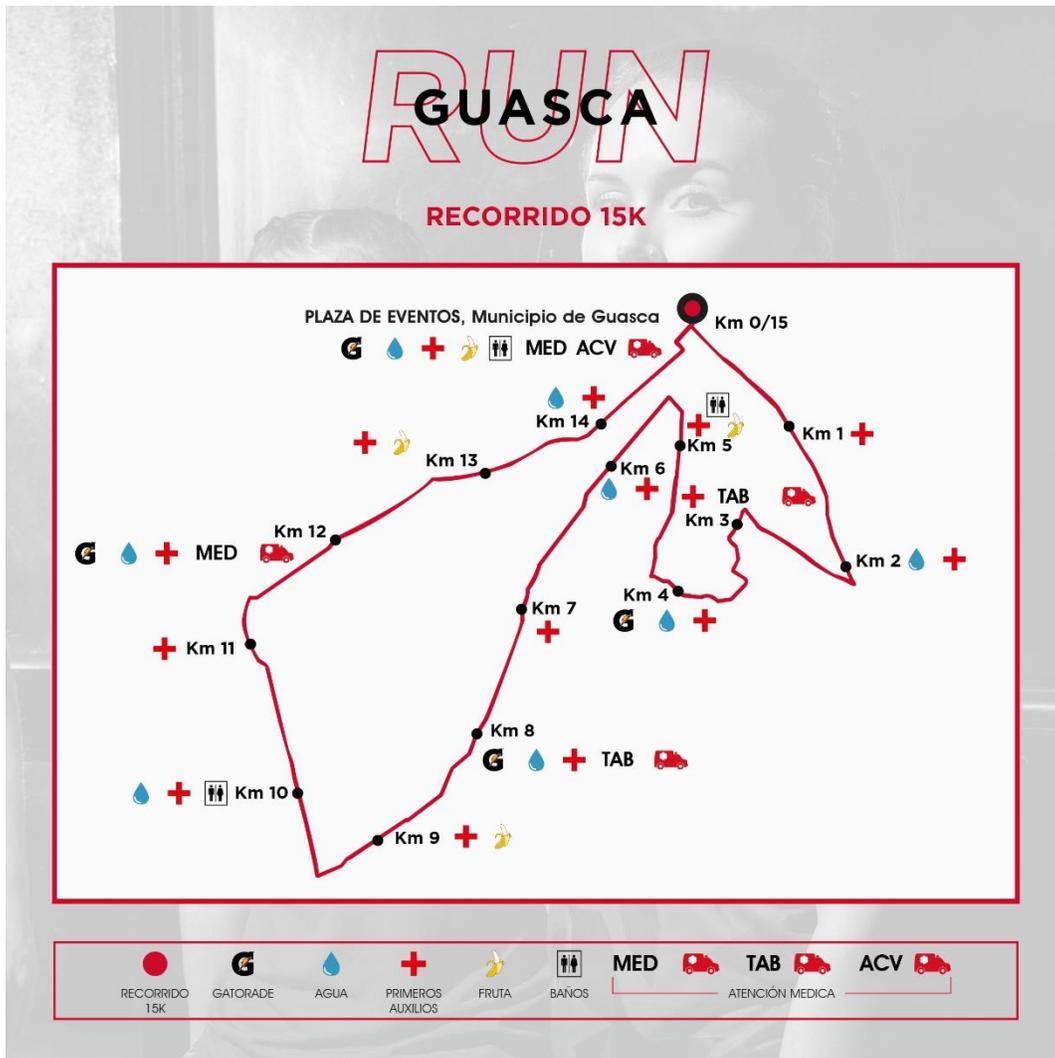
### **ZONAS DE PARQUEO:**

- PARQUEADERO en PLAZA DE EVENTOS: 150 Cupos, \$5,000/carro tarifa única.
- Estación de gasolina (variante a La Cuchilla): 300 Cupos.
- Plaza de Eventos (Variante a La Cuchilla entre Carreras 3 y 1) : 50 cupos.
- Parqueadero San Jacinto. Calle 3 No. 2-80 (costado suroccidental iglesia): 20 cupos.
- Parque vía Aguas Calientes, al lado del Terminal: 80 cupos.
- Parqueadero Mi Socio. Carrera 2 No. 5-23):35 cupos.
- Carrera 4 No. 5-40: 50 Cupos.
- PARQUEADEROS ADICIONALES se anunciarán oportunamente.

### **PUNTOS DE SERVICIO EN LA CARRERA ATLÉTICA:**

- PUNTOS DE ATENCIÓN MÉDICA: Ambulancias Medicalizadas (MED) en Salida/Meta como en Km 12. Habrá también ambulancias de Transporte Asistencial Básico (TAB) en Km 3.3 y en Km 8.
- PUNTOS DE ATENCIÓN DE PRIMEROS AUXILIOS: Carpa de primeros Auxilios (ACV) en zona de concentración. Primeros Auxilios en km 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 y 14.
- PUNTOS DE HIDRATACIÓN: Zona de concentración, Km 2, 4, 6, 8, 10, 12 y 14.
- PUNTOS DE REPOSICIÓN CALÓRICA (fruta): Zona de concentración, Km 5, 9 y 13.
- BAÑOS PÚBLICOS: La organización dispondrá de baños públicos en los kilómetros 5, 10 y zona de concentración.

### **RECORRIDO CARRERA NEW BALANCE GUASCA 15K 2022**



Zona de concentración: Plaza de Eventos Municipio de Guasca a las 7:30 am. Desde allí los atletas se desplazarán a las 9:15 am caminando al Parque Principal para la salida de carrera, que será a las 10:00 am para la prueba de 15 Km y a las 10:15 am para la prueba de 6 Km.

La Carrera New Balance Guasca 15K 2022 comparte los primeros 5.5 Km con la recreativa de 6K. Saldrá de la Carrera Cuarta entre calles Tercera y Cuarta, costado noroccidental del Parque Principal del Municipio de Guasca, frente a la Iglesia. La ruta será por Carrera Cuarta al suroccidente a esquina de ésta con Calle Tercera girando a la izquierda para tomar la Calle Tercera al suroriente en línea recta para salir del casco urbano por ese Calle Tercera que también se llama "Avenida Fátima" por vía pavimentada. En el Km 0.7 en la "Y" de la Virgen de Fátima se desviará a la derecha para desde el Km 0.9 tomar carretera destapada en rutas veredales hasta Km 5.5 donde vuelve a carretera pavimentada (en el Km 5.5 está el punto de separación de las rutas de 15 K y 6 K tomando giro izquierdo la 15K). Del Kilómetro 5.5 al Km 6.5 se va por carretera pavimentada, y desde el Km 6.5 hasta el regreso al casco Urbano en el Km 14.5 se va por

carretera destapada, y desde allí por vía pavimentada a meta. El circuito en Kilómetro 14.5 regresa al casco urbano del Municipio de Guasca desde el suroccidente por la Carrera Tercera y en la esquina de Carrera Tercera con Calle Primera unirse con la ruta de la 6K y tomar giro izquierdo al noroccidente por la Calle Primera, y en la esquina de Calle Primera con Carrera Cuarta giro derecho al nororiente a un corto ascenso por Carrera Cuarta hasta la meta en el mismo punto de salida totalizando 15 Km (Carrera Cuarta entre Calles Tercera y Cuarta).

## RECORRIDO CARRERA NEW BALANCE GUASCA 6K 2022



Zona de concentración: Plaza de Eventos Municipio de Guasca a las 7:30 am. Desde allí los atletas se desplazarán a las 9:15 am caminando al Parque Principal para la salida de carrera, que será a las 10:15 am para esta prueba de 6 Km, (es decir 15 minutos después de la salida de la 15K).

La Carrera recreativa de 6K comparte los primeros 5.5 Km con la New Balance Guasca 15K 2022. Saldrá de la Carrera Cuarta entre calles Tercera y Cuarta, costado noroccidental del Parque Principal del Municipio de Guasca, frente a la Iglesia. La ruta será por Carrera Cuarta al suroccidente a esquina de ésta con Calle Tercera girando a la izquierda para tomar la Calle Tercera al suroriente en línea recta para salir del casco urbano por ese Calle Tercera que también se llama "Avenida Fátima" por vía pavimentada. En el Km 0.7 en la "Y" de la Virgen de Fátima se desviará a la derecha para desde el Km 0.9 tomar carretera destapada en rutas veredales hasta Km 5.5 donde vuelve a carretera pavimentada (en el Km 5.5 está el punto de separación de las rutas de 15 K y 6 K tomando giro derecho la 6K). Del Kilómetro 5.5 a meta se va por carretera pavimentada. El circuito en Kilómetro 5.6 regresa al casco urbano del Municipio de Guasca desde el suroccidente por la Carrera Segunda y en la esquina de Carrera Segunda con Calle Primera tomar giro izquierdo al noroccidente por la Calle Primera (uniéndose con la ruta de la 15K en la esquina de Calle Primera con Carrera Tercera), y en la esquina de Calle Primera con Carrera Cuarta giro derecho al nororiente a un corto ascenso por Carrera Cuarta hasta la meta en el mismo punto de salida totalizando 6 Km (Carrera Cuarta entre Calles Tercera y Cuarta).

**NEW BALANCE SE RESERVA EL DERECHO A CAMBIAR EL RECORRIDO DE ACUERDO CON LAS INDICACIONES Y SUGERENCIAS DE LOS ORGANISMOS DE TRÁNSITO Y GUBERNAMENTALES.**

### **CONSIDERACIONES Y REGLAMENTO DE PARTICIPACIÓN**

1. Se considera oficialmente inscrito, aquel participante que haya diligenciado en su totalidad la exoneración de riesgo, le sea asignado un número de competición asociado al documento de identidad. No se permite el cambio de números de competición. No se permite la suplantación de participantes.
2. Cada participante deberá portar ropa deportiva, la camiseta oficial de carrera y portar sobre el pecho el número oficial de competición. A cada participante se le asignará un chip de control de tiempo de carrera adherido a la parte posterior del número de carrera. Este chip es intransferible. Todo cambio de número o de chip serán motivo de descalificación.
3. Los atletas son responsables de su estado de salud y de su participación, así como de su nivel de preparación para participar de la prueba, esto incluye estar con la dosis completa de vacunación contra el Covid-19.
4. Se sugiere que cada participante entregue el día de entrega de kit una constancia médica de que se encuentra en óptimo estado de salud.
5. La salida de la carrera, el control del cumplimiento del recorrido por parte de los atletas y el registro de los ganadores por categoría, estará soportado por un cuerpo oficial de jueces de la liga de atletismo de Cundinamarca, así como el soporte de control de tiempos de bib-tag. Todo participante de la CARRERA NEW BALANCE LA CEJA 15K 2022 deberá seguir la ruta delineada por la señalización técnica de carrera. Para tal fin, se contará con jueces de recorrido y tapetes de control.
6. Por ningún motivo, se permitirá la participación bajo la influencia de alcohol y sustancias psicoactivas.
7. No se permite la participación de menores de 17 años en la prueba de 15 Km.
8. En la prueba de 6 Km se permitirá participar niños desde edad 11 años en adelante.
9. Todos los menores de edad deberán estar acompañados el día de la carrera por uno de sus padres o un acudiente.
10. No se permite la participación de personas con coches ni con mascotas.
11. Los servicios de carrera estarán únicamente destinados a los participantes inscritos.

12. No se permitirá que los atletas calienten adelante de la línea de salida.
13. Para el ingreso al corral de salida 15K, se deberá hacer de acuerdo a la manilla de color que estará asociada a los tres rangos de tiempo de carrera.
  - Manilla amarilla: tiempos entre 45 y 56 minutos.
  - Manilla azul: 56 min y 1.06 Hora/ minutos
  - Manilla roja: un tiempo mayor a 1.06 minutos.
- En la Recreativa 6K será:
  - Manilla amarilla: Menos de 30 minutos
  - Manilla azul: más de 30 minutos.
14. Premiación: Se premiarán en la carrera de 15 Km a los tres primeros lugares de cada categoría y en cada rama.  
Rama Femenina y Masculina
  - 15 Km Categoría Teen: 1º, 2º y 3er puesto
  - 15 Km Categoría Open: 1º, 2º y 3er puesto
  - 15 Km Categoría Plus: 1º, 2º y 3er puesto
  - 15 Km Categoría Senior: 1º, 2º y 3er puesto
  - Recreativa 7 Km Categoría única 1º, 2º y 3er puesto
15. Entrega de Kit de Carrera: viernes 25 y sábado 26 de noviembre 2022 de 11:00 am a 7:00 pm en la Tienda New Balance del centro comercial Santafé. Calle 185 Número 45-03 local 1-112- 1-113 de la ciudad de Bogotá
16. Para reclamar el kit, es necesario que el participante lleve un documento de identidad.
17. Kit retirado por un tercero, debe llevar fotocopia del documento de identidad del titular de la inscripción y Carta de autorización por parte del titular de la inscripción.
18. De acuerdo a las disposiciones del gobierno nacional, para la recolección del kit y para la participación en la carrera se pedirá el carnet o certificado de vacunación de COVID-19.
19. Todo participante menor de edad deberá llevar la autorización del acudiente y/o Padre de familia quien autoriza la participación. Adicionalmente los niños de edad entre 12 y 16 años que participen en la carrera recreativa de 6 Km deberán ir acompañados de uno de sus padres o acudiente, quien deberá diligenciar formato de autorización de participación.
20. Es importante aclarar, que cada participante paga un valor por inscripción, lo que le permite participar en una carrera atlética de 15 Km o de 6 Km. La organización no hará devoluciones de dinero, ni está obligada a devolver el kit, dado que el corredor no participe o no recoja el kit.
21. Las carreras de 15 Km y 6 Km no tienen categoría atletas élite.
22. En caso de abandonar la prueba atlética, el corredor deberá comunicarlo al comité organizador o al correo electrónico oficial de carrera que irá mencionado en el instructivo final que recibirá en kit de carrera.
23. Será motivo de descalificación el incumplimiento del reglamento o cualquier conducta antideportiva por parte de los participantes de la CARRERA NEW BALANCE LA CEJA 15K 2022.

## **RECOMENDACIONES PARA EL DÍA DE CARRERA**

### **ANTES**

- Hidratación: Recuerde que es importante hidratarse el día anterior.
- Alimentación: Para el desayuno se recomienda tomar un desayuno suave por lo menos hora y media antes de la carrera. (en general se debe desayunar lo habitual). Se sugiere comer pasta el día anterior; en el desayuno, frutas y bebidas como avena y cereales.

- No se deben consumir productos lácteos. Se deben evitar carnes o alimentos pesados.
- No consuma bebidas alcohólicas y no trasnoche el día anterior a la carrera.
- Es importante que todos lleven su documento de identidad y su carnet de EPS.
- Usted estará oficialmente inscrito en el momento que diligencie la exoneración de riesgo (consentimiento informado).
- Es importante avisar a un familiar de su participación en la carrera.

#### DURANTE LA CARRERA

- Realice un calentamiento progresivo
- Dosifique el esfuerzo durante la Carrera.
- Comience suave y busque un ritmo que pueda mantener
- No se exceda en términos de esfuerzo; recuerde que por encima de la Carrera está su seguridad.
- Esté alerta a las indicaciones que transmite su cuerpo. Observe su respiración y frecuencia cardíaca.
- Si el médico le ha recomendado algún medicamento de forma habitual, continúe haciéndolo.
- Evite correr si se encuentra en un estado gripal o que tenga un estado de enfermedad.

#### DESPUÉS DE LA CARRERA

- Al pasar por la meta baje el ritmo progresivamente, no se siente y participe de la vuelta a la calma.