

MANUAL TÉCNICO Y REGLAMENTO DE LA COMPETICIÓN

CARRERA NEW BALANCE LA CEJA 15K 2022

- **FECHA:** 30 de octubre de 2022.
- **HORA DE CONVOCATORIA ATLETAS:** 7:30 am
- **HORA DE SALIDA DE LA CARRERA 15K:** 8:00 am
- **HORA DE SALIDA DE LA CARRERA 7K:** 8:15 am
- **HORA DE FINALIZACIÓN DEL EVENTO:** 11:00 am
- **PUNTOS DE HIDRATACIÓN:** zona de concentración, km 2, 4,6, 8, 11 y 13
- **PUNTO DE CONCENTRACIÓN:** Centro comercial Viva La Ceja
- **ENTREGA DE KIT DE CARRERA:** viernes 28 y sábado 29 de octubre de 2022, de 10:00 am a 7:00 pm. En la tienda New Balance C.C Viva Envigado loc 1111.

NÚMERO DE PARTICIPANTES: 1.700

DISTANCIAS: 15 Kilómetros y 7 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 7 Km:

- ✓ CATEGORÍA ÚNICA.

CÓMO LLEGAR A LA CEJA:

Desde Medellín se toma la Vía Las Palmas. Al llegar a la Glorieta de Sancho Paisa se toma la derecha hacia la vía a la ceja. Toma la Izquierda en la partida al Retiro y luego toma la derecha en la Glorieta de Don Diego continuando por el Tequendamita. Al llegar a La Ceja, continúa por la calle 19 hasta la carrera 13 donde gira a la izquierda hacia Viva La Ceja.

ZONAS DE PARQUEO:

La zona de concentración no dispone de parqueaderos. Los invitamos a llegar muy temprano y hacer uso de los parqueaderos públicos del municipio La Ceja

PUNTOS DE SERVICIO EN LA CARRERA ATLÉTICA:

- PUNTOS DE ATENCIÓN MÉDICA: Puesto medicalizado en salida y llegada
- PUNTOS DE ATENCIÓN DE PRIMEROS AUXILIOS: Puesto de atención básico en recorrido KM 10 y motos APH dentro del recorrido
- PUNTOS DE HIDRATACIÓN: Zona de concentración, Km 2, 4, 6, 8, 11 y 13.
- BAÑOS PÚBLICOS: La organización dispondrá de baños públicos en el kilómetro 10, zona de concentración y baños del Centro Comercial Viva La Ceja
- GUARDARROPA: En la zona de concentración, sugerimos no dejar elementos de valor. La organización no se hará responsable por pérdida o hurto de elementos que se dejen allí guardados.

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.
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 Antioquia, así como el soporte de control de tiempos de bib-tag.
6. 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.
7. Por ningún motivo, se permitirá la participación bajo la influencia de alcohol y sustancias psicoactivas.
8. No se permite la participación de menores de 17 años en la prueba de 15 Km. Mayores de 70 años de edad deben estar acompañados por un adulto responsable.
9. En la prueba de 7 Km se permitirá participar niños desde edad 11 años en adelante.
10. Todos los menores de edad, deberán estar acompañados el día de la carrera por uno de sus padres o un acudiente.
11. No se permite la participación de personas con coches ni con mascotas.
12. Los servicios de carrera estarán únicamente destinados a los participantes inscritos.
13. No se permitirá que los atletas calienten adelante de la línea de salida.
14. Para el ingreso al corral de salida 15K, se deberá hacer de acuerdo con 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 7K no se usará manilla.
15. Premiación: Se premiará en especie (*bonos para productos NB*) las siguientes categorías de la carrera de 15 Km a los tres primeros lugares de cada categoría y en cada rama y en 7 Km los tres primeros lugares de la categoría única y 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
 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. 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 7 Km, deberán ir acompañados de uno de sus padres o acudiente, quien deberá diligenciar formato de autorización de participación.
 19. 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 7 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.
 20. Las carreras de 15 Km y 7 Km no tienen categoría atletas élite.
 21. 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.
 22. 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, además de DILIGENCIAR EL REVERSO DEL NÚMERO CON SUS DATOS. Es por su seguridad. En

caso de una emergencia los datos personales de tipo de sangre, eps y de un acudiente son indispensables.

- Si usted padece o sufre alguna enfermedad, consume medicamentos o siente que no tiene un buen estado físico, por su seguridad la organización de la 15K New Balance, le recomienda hacerse un chequeo médico previo a la competencia, esta revisión médica es “SU RESPONSABILIDAD”.
- No participe sin ser evaluado por un médico previo a la carrera en los siguientes casos:
- Enfermedades del corazón, dolores de pecho, desmayos, palpitaciones, presión arterial alta.
- Asma o convulsiones que no estén bajo control y tratamiento.
- Dudas sobre su condición física.
- Lesiones recientes.
- No estar preparado con su debida anticipación.

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 cardiaca.
- 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.
- Si se siente mal en el recorrido pida ayuda al personal logístico para pedir ayuda a la empresa encargada de los primeros auxilios.

DESPUÉS DE LA CARRERA

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