

MANUAL TÉCNICO Y REGLAMENTO DE LA COMPETICIÓN

CARRERA NB RACE SERIES GUASCA 15K 2023

- **FECHA:** 26 de noviembre de 2023.
- **HORA DE CONVOCATORIA ATLETAS:** 7:30 am.
- **HORA INICIO CALENTAMIENTO Plaza de Eventos Municipio de Guasca:** 8:30 am.
- **HORA DE APERTURA CORRALES DE SALIDA en Plaza de Eventos:** 9:30 am.
- **HORA DE SALIDA DE LA CARRERA 15K en Plaza de Eventos:** 10:00 am.
- **Importante:** en 2023 no hay carrera 6K
- **HORA DE FINALIZACIÓN DEL EVENTO:** 1:30 pm.
- **LUGAR DE CONCENTRACIÓN:** Plaza de Eventos Municipio de Guasca.
- **LUGAR DE SALIDA/LLEGADA:** Plaza de Eventos 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 únicamente.

RAMA: Femenina y Masculina

CATEGORÍAS 15 Km:

- ✓ JUVENIL: De 17 hasta 19 años cumplidos
- ✓ ABIERTA: De 20 hasta 39 años
- ✓ MASTER A: De 40 hasta 49 años
- ✓ MASTER B: 50 años en adelante

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 en la Calle 73 Número 11-66 cerca 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 10 minutos desde las 5:30 am, y el pasaje Bogotá Guasca a \$8,800/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 26 de noviembre, se sugiere si usted pasa esto 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 \$8,800/persona, abordando en la Calle 3 no. 7-59 de Guasca.

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. Puede contactar el siguiente perfil Instagram para orientarle en su viaje:

@elencantodeguasca_

Para mayor información se puede comunicar directamente con la oficina de Cultura, Turismo y Ambiente del Municipio de Guasca al teléfono celular +57 322 6285931.

ZONAS DE PARQUEO:

- PARQUEADERO en PLAZA DE EVENTOS: NO HAY.
- 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 ATENCION 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, zona de concentración y zona de meta.

RECORRIDO CARRERA NB RACE SERIES GUASCA 15K 2023

Zona de concentración: Plaza de Eventos Municipio de Guasca a las 7:30 am. Allí mismo los atletas ingresarán a partir de 9:30 am a los corrales de salida para la salida de carrera, que será a las 10:00 am para la ÚNICA prueba de 15 Km. (EN 2023 la salida de carrera es en Plaza de Eventos).

La Carrera New Balance Race Series Guasca 15K 2023 saldrá de la Carrera Primera, en costado suroccidental de la Plaza de Eventos del Municipio de Guasca. La ruta será por Carrera Primera 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 0.8 en la "Y" de la Virgen de Fátima se desviará a la derecha para desde el Km 1.0 tomar carretera destapada en rutas veredales hasta Km 5.5 donde vuelve a carretera pavimentada (en el Km 5.5 tomando giro izquierdo. 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 toma 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 Costado Noroccidental del Parque Principal totalizando 15 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.
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. En caso de padecer de alguna condición médica que le permita participar, pero que deba conocer New Balance deberá así manifestarlo el día de la entrega del Kit.
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 NB RACE SERIES GUASCA 15K 2023, deberá seguir la ruta delineada por la señalización técnica de carrera. Para tal fin, se contará con jueces de recorrido y tapetes de control. En caso de tomar otra ruta, de salirse de la línea de recorrido, New Balance no será responsable de cualquier eventualidad de la que pueda ser víctima el corredor y desde ya este lo exime de cualquier reclamación.
 7. 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 NB RACE SERIES GUASCA 15K 2023 deberá seguir la ruta delineada por la señalización técnica de carrera. Para tal fin, se contará con jueces de recorrido de la Liga de Atletismo de Cundinamarca y tapetes de control.
 8. Por ningún motivo, se permitirá la participación bajo la influencia de alcohol y sustancias psicoactivas. En caso de que el corredor llegare a sufrir alguna eventualidad médica y se identifique que fue consecuencia de correr bajo cualquiera de los estados anteriores, New Balance no será responsable de su condición médica, sin embargo, prestará como es debido los primeros auxilios.
 9. No se permite la participación de menores de 17 años en la prueba de 15 Km.
 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 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.
 15. 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 Juvenil: 1º, 2º y 3er puesto
 - 15 Km Categoría Abierta: 1º, 2º y 3er puesto
 - 15 Km Categoría Master A: 1º, 2º y 3er puesto
 - 15 Km Categoría Master B: 1º, 2º y 3er puesto
 16. Entrega de Kit de Carrera: viernes 24 y sábado 25 de noviembre 2023 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
 17. Para reclamar el kit, es necesario que el participante lleve un documento de identidad y carnet o certificado de vacunación de COVID-19
 18. 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.
 19. Todo participante menor de edad deberá llevar la autorización del acudiente y/o Padre de familia quien autoriza la 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. La organización no hará devoluciones de dinero, ni está obligada a entregar el kit, dado que el corredor no participe o no recoja el kit.

21. La inscripción a la carrera NB Guasca 15k, es comercializada bajo la modalidad de comercio electrónico, y bajo el entendido aplica el derecho de retracto, consagrado por el Estatuto del Consumidor en su artículo 47. Como consecuencia de lo anterior, el Usuario tendrá derecho a retractarse de la compra realizada de la inscripción y solicitar la devolución del dinero, dentro de los cinco (5) días hábiles siguientes a la confirmación de la inscripción a la Carrera pagada, entendiéndose dicha confirmación como la fecha efectiva de celebración del contrato de la prestación del servicio, sin que haya lugar a retención o descuento alguno. Para que proceda el derecho de retracto, el Usuario debe realizar, en el término anteriormente indicado, el siguiente procedimiento: (Enviar correo a info@newbalance15k.com.co, notificando el retracto con su comprobante de inscripción). NB Colombia no aceptará ninguna solicitud o notificación de retracto que sea presentada por fuera del término anteriormente establecido, ni a través de un medio distinto al aquí dispuesto.
22. El titular tiene derecho a ceder la inscripción en caso que decida no participar, acción que solo es posible realizarla 10 días antes de que se lleve a cabo la competencia.
23. Las carreras de 15 Km no tienen categoría atletas élite.
24. 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.
25. Será motivo de descalificación el incumplimiento del reglamento o cualquier conducta antideportiva por parte de los participantes de la carrera NB La Ceja 15k.

RECOMENDACIONES PARA EL DÍA DE CARRERA

ANTES

- Hidratación: Recuerde que es importante hidratarse por lo menos 8 días antes de la carrera
- 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).
- Evite llevar elementos de valor que no sean indispensables para la carrera, New Balance no se hará responsable de la pérdida y/o hurto de los mismos.
- 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 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.
- Una vez regrese a la calma, evite estar en el recorrido de otros participantes y le recomendamos abandonar el lugar con el propósito de ir bajando la congestión.