

MANUAL TÉCNICO Y REGLAMENTO DE LA COMPETICIÓN CARRERA NB RACE SERIES LA CEJA 15K 2023

- **FECHA:** 13 de agosto de 2023.
- **HORA DE CONVOCATORIA ATLETAS:** 6:45 am
- **HORA DE SALIDA DE LA CARRERA 15K:** 7:30 am
- **HORA DE FINALIZACIÓN DEL EVENTO:** 11:00 am
- **PUNTOS DE HIDRATACIÓN:** Agua en zona de concentración, km 2, 4, 6, 8, 10 y 12. Gatorade km 4, 11 y llegada.
- **PUNTO DE CONCENTRACIÓN:** Centro comercial Viva La Ceja
- **ENTREGA DE KIT DE CARRERA:** Viernes 11 y sábado 12 de agosto de 2023, de 9:30 am a 7:00 pm. Tienda New Balance Centro Comercial Viva Envigado loc. 1111.

NÚMERO DE PARTICIPANTES: 2.000

DISTANCIAS: 15 Kilómetros .

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 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 Tequendama. Al llegar a La Ceja, continúa por la calle 19 hasta la carrera 13 donde gira a la izquierda hacia el Centro Comercial Viva La Ceja.

ZONAS DE PARQUEO:

Los invitamos a llegar muy temprano y hacer uso de los parqueaderos públicos del municipio La Ceja.

El Centro Comercial Viva La Ceja, tendrá cupos limitados de parqueadero. Sólo habrá acceso a esta zona hasta las 7:00 am, ingresando por la variante en dirección a Rionegro.

New Balance no se hace responsable de los vehículos que sean parqueados en los alrededores de la zona de la carrera, por daños, averías o hurtos, tampoco por los objetos personales que puedan ser dejados allí dentro.

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 6.5 y motos APH dentro del recorrido.
- PUNTOS DE HIDRATACIÓN: Agua km 2, 4, 6, 8, 10 y 12; Gatorade km 4, 11 y llegada
- BAÑOS PÚBLICOS: La organización dispondrá de baños públicos en el kilómetro 6.5, 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. 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 NEW BALANCE LA CEJA 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. 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.
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. 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 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.
14. 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 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
15. Para reclamar el kit, es necesario que el participante lleve un documento de identidad.
16. 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.
17. Todo participante menor de edad, deberá llevar la autorización del acudiente y/o Padre de familia quien autoriza la participación.
18. 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 devolver el kit, dado que el corredor no participe o no recoja el kit.
19. Las carreras de 15 Km no tienen categoría élite ni de Movilidad reducida.
20. 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.
21. 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 2023.

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.
- 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.

- 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.