



Guía del Atleta

15K Guasca

24 de noviembre de 2024

Patrocina:



LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Apoya:



www.newbalance15k.com.co



NB Race Series 15K

te lleva a correr

21K en
New York

15K

Guasca

Este 24 de noviembre corre con tus tenis New Balance en NB Race Series Guasca 15K y podrás ganar un cupo con tiquetes aéreos para participar en la media maratón de New York el 16 de marzo de 2025.

*Aplican términos y condiciones.

Más información

Guasca

24 de noviembre de 2024

New Balance te invita a leer cuidadosamente cada una de las recomendaciones dispuestas en este manual.

Nuestro principal objetivo es lograr para ti una experiencia de carrera muy satisfactoria, a partir de una excelente organización, de la cual tu haces parte fundamental.

Contamos con tu valiosa participación acatando todas y cada una de las normas que hemos establecido para tu seguridad y la de los demás participantes del evento.

New Balance es uno de los mayores fabricantes de calzado y ropa deportiva en el mundo. Fundada en 1906, con base en Boston - Estados Unidos y con presencia en más de 120 países. En Colombia cuenta con tiendas oficiales en Barranquilla, Bogotá, Bucaramanga, Cali, Cartagena, Cúcuta, Manizales, Medellín, Pereira, Popayán y Villavicencio.

El circuito **NB Races Series** se viene corriendo en 9 países de Latinoamérica: Argentina, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, México, Panamá, Paraguay y Uruguay. El 24 de noviembre de este año se dará lugar a la quinta edición de la carrera **NB Race Series: Guasca 15K 2024 en Colombia.**

Decidimos reflejar nuestra independencia y ofrecer una competencia fuera de la ciudad, invitando a vivir una experiencia diferente, que rompe los esquemas y desafía los límites.

Nos inspiramos en las motivaciones de cada tipo de corredor para brindarte las herramientas que te ayudan a alcanzar tus objetivos, celebrando la individualidad de todos los que corren. Eso es independencia en movimiento, cambiando el juego y haciendo las cosas de otra manera.

Ficha Técnica

Distancia: 15 Kilómetros

Rama: Femenina y masculina

Número de participantes: 2.800

Categorías 15K:

Juvenil: De 17 a 19 años cumplidos

Abierta: De 20 a 39 años

Máster A: De 40 a 49 años

Máster B: De 50 años en adelante

*Podrán participar todas las personas mayores de 17 años.

*Todos los menores de edad, deberán estar acompañados el día de la carrera por uno de sus padres o un acudiente.



Fresh Foam X 1080

Disponibles a partir del 15 de noviembre



Recomendados para el día de la carrera.



FRESH FOAM X 880 V14



FUELCELL VENYM



FRESH FOAM X 1080 V13

Guasca

24 de noviembre de 2024

El día de la carrera ten en cuenta:

Hora de convocatoria atletas en Plaza de Eventos: 7:00 A.M.

Hora de inicio de calentamiento: 8:00 A.M.

Hora de apertura de corrales: 8:30 A.M.

Hora de salida de la carrera: 9:00 A.M.

Hora de finalización del evento: 1:00 P.M.

Tiempo límite para terminar la carrera: 3 horas y 30 minutos (12:30 P.M.)

*Una vez pase el tiempo límite del recorrido, el participante que aún se encuentre en la carrera, debe abandonar su participación o en su defecto continuar bajo su propio riesgo en el andén, debido a que las vías ya no estarán bloqueadas.

Entrega de kits

Lugar: Únicamente en Bogotá C.C. Colina Tienda New Balance Local 225. ([Ubicación](#))

Fecha: Viernes 22 Y sábado 23 de noviembre de 2024

Horarios: De 10:00 A.M. a 7:00 P.M.

Documentos para retirar el kit:

Kit retirado por el Titular:

*Documento de identidad

*Comprobante de inscripción

Kit retirado por un tercero:

*Fotocopia del documento de identidad del titular de la inscripción

*Carta de autorización por parte del titular de la inscripción.



NUEVO FILTRO UV: MEXORYL 400

EL FILTRO UV
MÁS EFICAZ
CONTRA LOS RAYOS
MÁS DAÑINOS¹.



12H EFECTO
MATIFICANTE²
PARA PIEL GRASA

* Encuesta realizada por APLUSA y otros socios, en el mercado de skincare, entre Enero de 2023 y Mayo de 2023, involucrando dermatólogos de 34 países, que representan más del 80% del PIB mundial.

1. De La Roche-Posay. Rayos UVA en el rango de longitud de onda de [380-400nm].

2. Test de consumidor 130 individuos, 28 días.

Guasca

24 de noviembre de 2024

¿Cómo llegar a Guasca?

En auto: 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.

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 72 entre carreras 12 y 13 (cerca de la universidad Pedagógica Nacional) ([clic para ver ubicación](#)). 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 5:30 am. el servicio opera cada 10 minutos desde las 5:30 am, y el pasaje Bogotá - Guasca a \$10,000/persona. 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 5:30 y 7:00 am de ese domingo 24 de noviembre, se sugiere, se presente oportunamente en el punto de despacho, eso le facilitará su acceso a los buses. El regreso Guasca - Bogotá después de la carrera operará normalmente a la misma tarifa de \$10,000/persona, abordando en Guasca: calle 3 no. 7-59 ([clic para ver ubicación](#)).

Zonas de parqueo

- Estación de gasolina TERPEL (ingreso a Guasca, variante a La Cuchilla): 150 Cupos. ([clic para ver ubicación](#))
- “Y” de la Virgen en Variante a El Guavio: 60 Cupos. ([clic para ver ubicación](#))
- Altillo Beer Club. 800 metros saliendo de Guasca por Carrera 2 hacia Vereda San José. 80 cupos. ([clic para ver ubicación](#))
- Parqueadero San Jacinto. Calle 3 # 2-88 (costado suroccidental iglesia): 20 cupos. ([clic para ver ubicación](#))
- Parqueadero CMB, Carrera 4 # 5-40: 35 cupos. ([clic para ver ubicación](#))
- Parqueadero Mi Socio. Carrera 2 # 5-23): 20 cupos. ([clic para ver ubicación](#))
- Taller Acosta. Calle 5 No. 1-62: 10 Cupos. ([clic para ver ubicación](#))

***importante:** La capacidad de parqueaderos en Guasca es límitada, si es posible organice carro compartido para este viaje, o si prefiere tome transporte público intermunicipal para minimizar el impacto de carros mal parqueados que estarían expuestos a ser multados por tránsito.





**No dejes pasar
la oportunidad
de llevarte contigo esos
INSTANTES ÚNICOS**



CAPTURE
SPORTS

○ COMPRA EN PREVENTA

- Ingresa wwwcapturesports.com.co
- Busca el evento **NB Guasca 15K**
- Elige la forma de pago y actualiza el formulario
- Guarda el voucher para cuando carguemos las fotografías

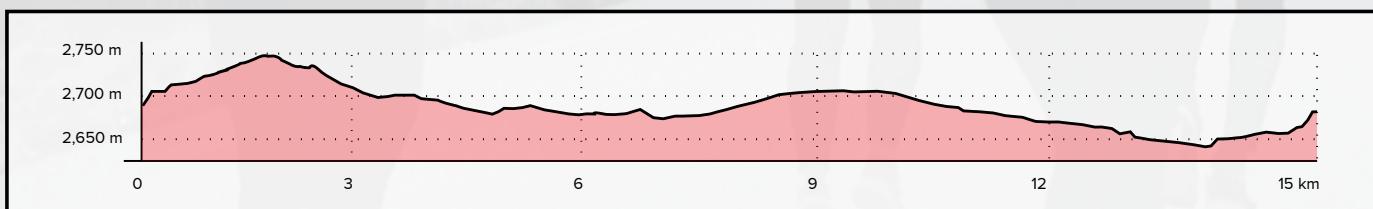
**PREVENTA
\$ 39.900**

○ DESCARGA TUS FOTOGRAFÍAS CON EL VOUCHER

- Ingresa wwwcapturesports.com.co
- Busca el evento **NB Guasca 15K** e ingresa tu número de competidor
- Selecciona tus fotos dale clic “paquete de fotos”
- Valida el voucher
- Tienes 10 días para realizar la descarga

si tienes inconvenientes comunícate a ☎ 324 313 2865

Recorrido y altimetria



La Carrera New Balance Race Series Guasca 15K, saldrá de la esquina de Calle Séptima con Carrera Primera, en costado suroccidental de la Plaza de Eventos del Municipio de Guasca. La ruta será por Carrera Primera al suroccidente hasta la 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 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 tomar carretera destapada en rutas veredales hasta Km 5.5 donde vuelve a carretera pavimentada (en el Km 5.5 tomando giro izquierdo). En el Km 9.5, enseguida del Hotel "Café La Huerta" se gira a la derecha al noroeste hacia las Capillas de Siecha, que están enseguida del Km 11, girando allí a la derecha para tomar rumbo noreste para regresar al casco urbano del Municipio de Guasca. 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 MODIFICAR EL RECORRIDO DE ACUERDO CON LAS INDICACIONES Y SUGERENCIAS DE LOS ORGANISMOS DE TRÁNSITO Y GUBERNAMENTALES.



**CORRE CON EL LEGADO
Y LA ACTITUD ALEMANA /**

NB RACE SERIES | GUASCA 15K

24 de noviembre de 2024



**UNA COMPETENCIA
FUERA DE LA CIUDAD
QUE SERÁ 100% OTRA COSA.**

Guasca

24 de noviembre de 2024

Corrales de salida

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.

15 K

De 00:45:00 a 00:56:00

15 K

De 00:56:00 a 01:06:00

15 K

Mayor a 01:06:00



GUÍA DE NUTRICIÓN PARA TU CARRERA

1-3 días antes de la carrera

- Evita consumir alimentos altos en grasas o salsas el día de la carrera para no sentirte pesado ni tener problemas estomacales. Esto incluye: tocineta, embutidos, carnes grasas o fritas.
- Un día antes de la carrera: aumenta tu ingesta de carbohidratos simples, como arroz, pasta, pan, papa o avena. La idea es tener energía sin sentirte excesivamente lleno.

El día de la carrera:

- Toma un buen desayuno antes de salir, aunque sea temprano, que incluya una fuente de proteína y carbohidrato. Estas son algunas:



Avena con
yogurt y fruta



Pan con crema de
maní + banano



Granola con cereal,
leche y fruta

- De 30 a 60 minutos antes de la salida, consume un carbohidrato ligero como banano, bocadillo, gel o gomitas.



- ¡No te saltes los puntos de hidratación! Además, puedes consumir cualquiera de los carbohidratos mencionados a los 30-40 minutos de haber empezado la carrera para mantener tu energía.

yami angulo

@yamiangulo_

www.yamiangulo.com

Guasca

24 de noviembre de 2024

Puntos de servicio

- 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, zona deconcentración y zona de meta.
- Guardarropa ([clic para ver ubicación](#)): En el costado del Parque Principal que da hacia la Carrera Cuarta cerca de la línea de Meta. *Si lo va utilizar tenga en cuenta que entre esa carpa y la Plaza de Eventos (zona de calentamiento y salida de carrera) son aproximadamente 700 metros de distancia que deberá recorrer caminando. La organización de carrera no se hace responsable por objetos de valor o dinero que llegaran a extraviarse en el guardarropa.

KILÓMETROS	SERVICIOS
ZONA DE CALENTAMIENTO SALIDA / META	G MED
KILÓMETRO 1	
KILÓMETRO 2	
KILÓMETRO 3	TAB
KILÓMETRO 4	G
KILÓMETRO 5	
KILÓMETRO 6	
KILÓMETRO 8	G TAB
KILÓMETRO 9	
KILÓMETRO 10	
KILÓMETRO 11	
KILÓMETRO 12	G MED
KILÓMETRO 13	
KILÓMETRO 14	
KILÓMETRO 15	G MED ACV



Guasca

24 de noviembre de 2024

Premiación

Categoría Juvenil
(17 - 19 Años)

Puesto	Masculina	Femenina
Primer Lugar	\$ 500.000	\$ 500.000
Segundo Lugar	\$ 300.000	\$ 300.000
Tercer Lugar	\$ 200.000	\$ 200.000

Categoría Abierta
(20 - 39 Años)

Puesto	Masculina	Femenina
Primer Lugar	\$ 1.000.000	\$ 1.000.000
Segundo Lugar	\$ 700.000	\$ 700.000
Tercer Lugar	\$ 300.000	\$ 300.000

Categoría Master A
(40 - 49 Años)

Puesto	Masculina	Femenina
Primer Lugar	\$ 1.000.000	\$ 1.000.000
Segundo Lugar	\$ 700.000	\$ 700.000
Tercer Lugar	\$ 300.000	\$ 300.000

Categoría Master B
(Mayores de 50 Años)

Puesto	Masculina	Femenina
Primer Lugar	\$ 800.000	\$ 800.000
Segundo Lugar	\$ 500.000	\$ 500.000
Tercer Lugar	\$ 200.000	\$ 200.000

*LOS PREMIOS SERÁN ENTREGADOS EN BONOS DE COMPRA DE NEW BALANCE.

LA CLASIFICACIÓN Y PREMIACIÓN DE LAS CATEGORÍAS SE HARÁN POR TIEMPO CHIP.

TIEMPO CHIP: Tiempo de cada atleta, transcurrido desde que cruza la línea de salida hasta que cruza la línea de meta (no necesariamente el primero en cruzar la meta será el ganador).



GATORADE TE HIDRATA

EN  RACE
SERIES



**FLUIDOS
PARA HIDRATARSE**



**ELECTROLITOS
PARA REPONERSE**



**ENERGÍA
PARA ACTIVARSE**

ANTES - DURANTE - DESPUÉS
SOMOS EL HIDRATANTE OFICIAL



Run your way.





15K Guasca

24 de noviembre de 2024

Patrocina:



Apoya:



#NewBalance15K

#NBRaces2024

#NBRunGuasca