

DOMINGO
4 DE SEPTIEMBRE DE 2022

MARATÓN MEDELLÍN

MEDELLÍN Y SUS CALLES
LLENAS DE CORREDORES

GUÍA DEL CORREDOR

MARCAS OFICIALES

PATROCINADOR OFICIAL



EXPO RUNNERS

MEDELLÍN

SALUD & BIENESTAR

EXPO RUNNERS MEDELLIN 2022

Te invitamos a recoger tu kit de la Maratón Medellín

SEDE: Plaza Mayor - Convenciones y Exposiciones

FECHA Y HORARIOS:

Viernes 2 de septiembre 8:00a.m. a 7:00 p.m.

Sábado 3 de septiembre 8:00 a.m. a 6:30 p.m.

INFORMACIÓN GENERAL DE LA CARRERA

DOMINGO 4 DE SEPTIEMBRE DE 2022

Para la carrera recomendamos el uso de transporte público.

El metro estará habilitado desde las 5:00 a.m.

No habrá servicio de parqueaderos en la zona.

HORARIOS DE SALIDA:

Salida desde Parques del Río

· Hand Cycle: 5:50 a.m.

· 42K: 6:00 a.m.

· 21K: 6:20 a.m.

Salida desde carrera 57 entre Plaza Mayor y Pies Descalzos:

· 10K: 8:30 a.m.

· 5K: 9:30 a.m.

EL CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA ESTARÁ A CARGO DE SMART FIT

smart fit

MAPA PUNTO DE SALIDA Y LLEGADA



· Servicio de baños y guardarropa ubicados en la PLAZOLETA INTERAMERICANA DE PLAZA MAYOR.

· Los corredores deben estar cumplidamente a la hora de salida. Quienes no lleguen a su corral a tiempo deben salir atrás. Los corrales se cerrarán 15 minutos antes y sugerimos estar con una hora de anticipación en el sitio de concentración ubicado en sector Plaza Mayor y Pies Descalzos.



TIEMPO LÍMITE POR RECORRIDO

42K 5 HORAS	21K 3 HORAS	10K 2 HORAS	5K 1 HORA
-----------------------	-----------------------	-----------------------	---------------------

El tiempo máximo de duración de la carrera será de 5:30 horas cerrándose la llegada y desmontando todos los puntos de control, quedando el circuito abierto al tránsito vehicular una vez cumplidos estos horarios. Un vehículo de la organización irá al final de cada circuito como cierre de la carrera. El participante que en el recorrido vea que supera el tiempo límite, debe abandonar la carrera o en su defecto, continuar bajo su propio riesgo por el andén. Los participantes que tarden en salir 15 minutos o más después de la hora oficial de salida en cada categoría, no podrán hacerlo y serán descalificados.

CORRALES PARA 42K Y 21K

Los ingresos a los corrales estarán habilitados únicamente para 42K y 21K desde las 5:00 a.m. y se realizará un control de ingreso con manilla entregada en el kit.

HORARIO: el horario de salida de 42K será a las 6:00 a.m., en dos corrales así:

- **CORRAL N° 1** – Corredores con tiempo estimado menor a 3:50:00
- **CORRAL N° 2** – Corredores con tiempo estimado mayor a 3:50:00

HORARIO: el horario de salida de 21K será a las 6:20 a.m., en tres corrales así:

- **CORRAL N° 1** – Corredores con tiempo estimado menor a 1:45:00
- **CORRAL N° 2** – Corredores con tiempo estimado entre 1:45:00 y 2:10:00
- **CORRAL N° 3** – Corredores con tiempo estimado mayor a 2:10:00

*Los colores de las manillas serán los mismos utilizados para la señalización e identificación de corrales

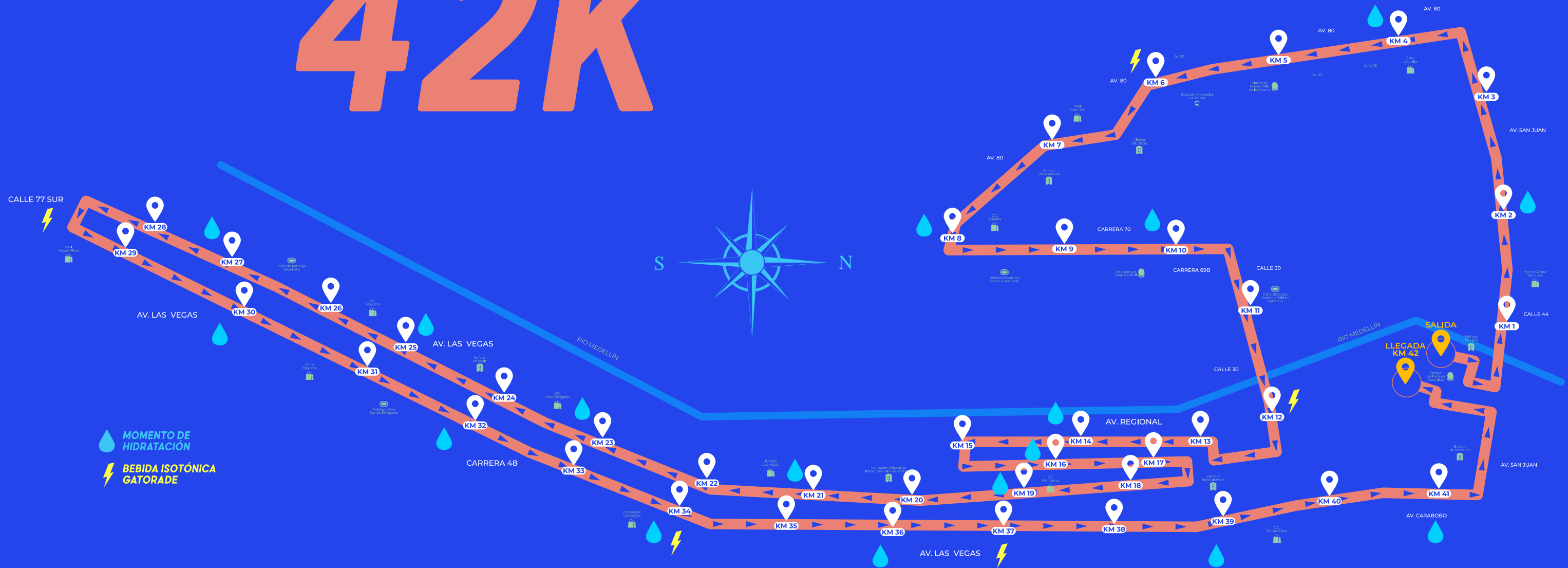
ÚNICO CORRAL PARA 10K Y 5K

El ingreso al corral para 10K es a las 8:30 a.m. y para 5K a las 9:30 a.m.

HORARIOS DE SALIDA:

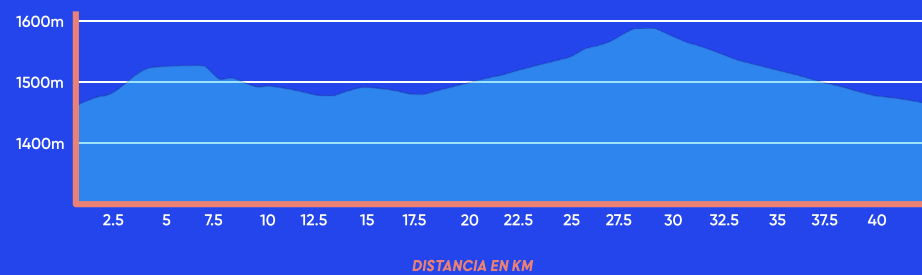
- Hand Cycle: 5:50 a.m.
- 42K: 6:00 a.m.
- 21K: 6:20 a.m.
- 10K: 8:30 a.m.
- 5K: 9:30 a.m.

RECORRIDO 42K



 MOMENTO DE HIDRATACIÓN
 BEBIDA ISOTÓNICA GATORADE

ALTIMETRÍA



HORARIO: el horario de salida de 42K será a las 6:00 a.m., en dos corrales así:

– **CORRAL N° 1** – Corredores con tiempo estimado menor a 3:50:00

– **CORRAL N° 2** – Corredores con tiempo estimado mayor a 3:50:00

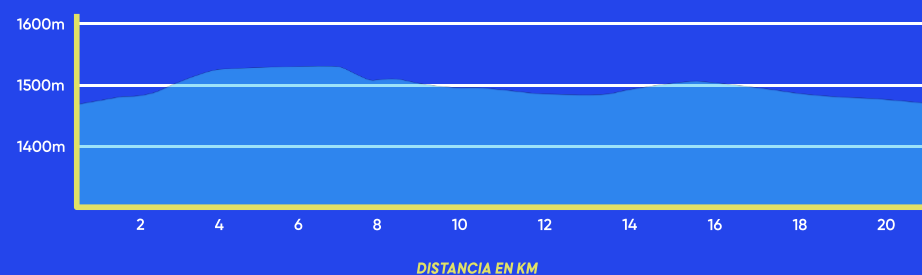
*Recuerda que los corrales se cerrarán 15 minutos antes de la hora de salida de cada categoría

RECORRIDO 21K

-  MOMENTO DE HIDRATACIÓN
-  BEBIDA ISOTÓNICA GATORADE



ALTIMETRÍA

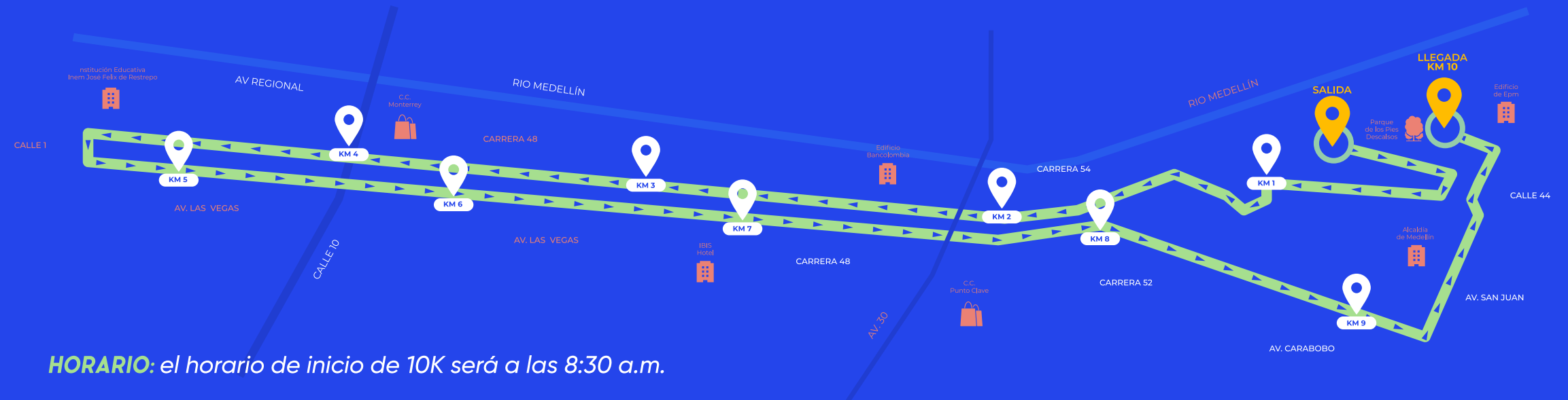


HORARIO: el horario de salida de 21K será a las 6:20 a.m., en tres corrales así:

- **CORRAL N° 1** - Corredores con tiempo estimado menor a 1:45:00
- **CORRAL N° 2** - Corredores con tiempo estimado entre 1:45:00 y 2:10:00
- **CORRAL N° 3** - Corredores con tiempo estimado mayor a 2:10:00

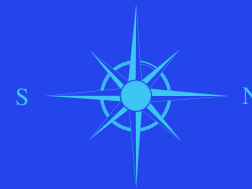
*Recuerda que los corrales se cerrarán 15 minutos antes de la hora de salida de cada categoría

RECORRIDO 10K

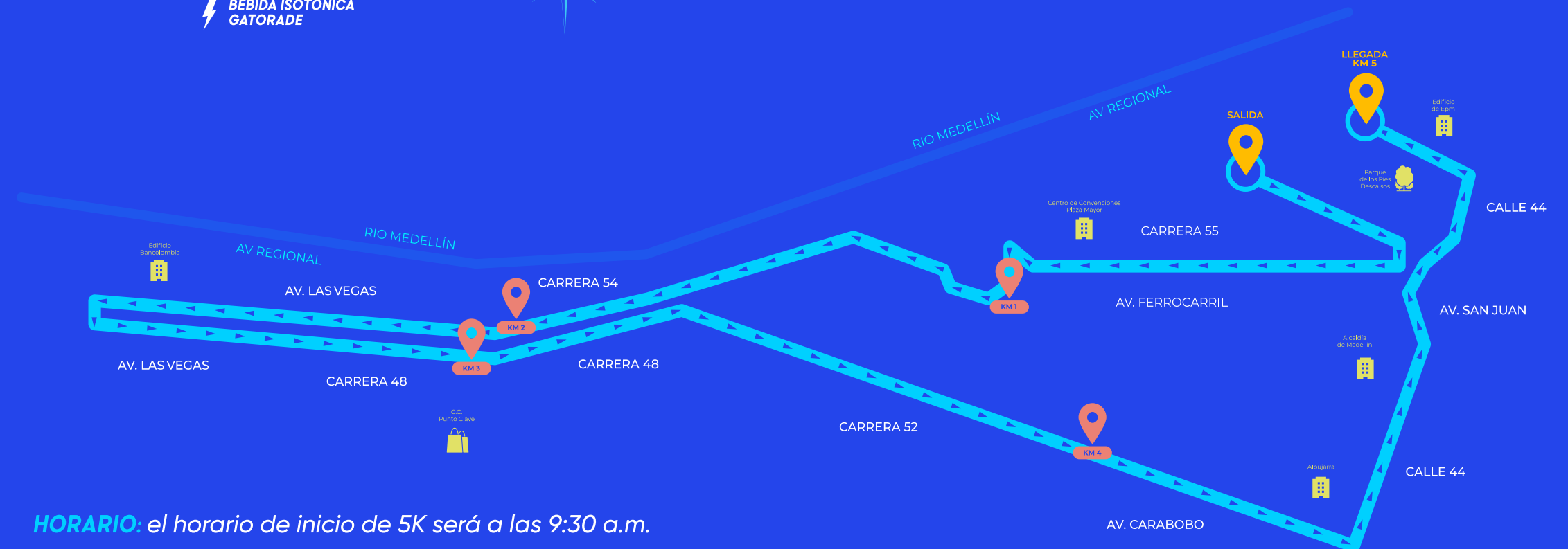


HORARIO: el horario de inicio de 10K será a las 8:30 a.m.

 MOMENTO DE HIDRATACIÓN
 BEBIDA ISOTÓNICA GATORADE



RECORRIDO 5K



HORARIO: el horario de inicio de 5K será a las 9:30 a.m.

CATEGORÍAS

42K

ABIERTA
VETERANOS A
VETERANOS B

21K

ABIERTA
VETERANOS A
VETERANOS B

10K

ABIERTA
JUVENIL
VETERANOS A
VETERANOS B

5K

ÚNICA
SILLA DE RUEDAS



PROCOLOMBIA
EXPORTACIONES TURISMO INVERSIÓN MARCA PAÍS

APOYA A MARATÓN MEDELLÍN

MARATÓN MEDELLÍN
2022
W NIT



PREMIACIÓN MM2022

42K			
ABIERTA			
VARONES		DAMAS	
POSICIÓN	2022	POSICIÓN	2022
1	\$ 18.000.000	1	\$ 18.000.000
2	\$ 12.000.000	2	\$ 12.000.000
3	\$ 7.000.000	3	\$ 7.000.000
4	\$ 4.500.000	4	\$ 4.500.000
5	\$ 2.000.000	5	\$ 2.000.000
6	\$ 1.000.000	6	\$ 1.000.000
7	\$ 500.000	7	\$ 500.000
8	\$ 400.000	8	\$ 400.000

PREMIACIÓN MM2022

21K			
ABIERTA			
VARONES		DAMAS	
POSICIÓN	2022	POSICIÓN	2022
1	\$ 12.000.000	1	\$ 12.000.000
2	\$ 7.000.000	2	\$ 7.000.000
3	\$ 3.000.000	3	\$ 3.000.000
4	\$ 1.500.000	4	\$ 1.500.000
5	\$ 1.000.000	5	\$ 1.000.000
6	\$ 600.000	6	\$ 600.000
7	\$ 500.000	7	\$ 500.000
8	\$ 300.000	8	\$ 300.000

VETERANOS A		
POSICIÓN	VARONES	DAMAS
1	\$ 600.000	\$ 600.000
2	\$ 500.000	\$ 500.000
3	\$ 300.000	\$ 300.000

VETERANOS A		
POSICIÓN	VARONES	DAMAS
1	\$ 500.000	\$ 500.000
2	\$ 400.000	\$ 400.000
3	\$ 200.000	\$ 200.000

VETERANOS B		
POSICIÓN	VARONES	DAMAS
1	\$ 600.000	\$ 600.000
2	\$ 500.000	\$ 500.000
3	\$ 300.000	\$ 300.000

VETERANOS B		
POSICIÓN	VARONES	DAMAS
1	\$ 500.000	\$ 500.000
2	\$ 400.000	\$ 400.000
3	\$ 200.000	\$ 200.000



PREMIACIÓN MM2022

10K			
ABIERTA			
VARONES		DAMAS	
POSICIÓN	2022	POSICIÓN	2022
1	\$ 700.000	1	\$ 700.000
2	\$ 400.000	2	\$ 400.000
3	\$ 300.000	3	\$ 300.000

JUVENIL			
VARONES		DAMAS	
POSICIÓN	2022	POSICIÓN	2022
1	\$ 300.000	1	\$ 300.000
2	\$ 200.000	2	\$ 200.000
3	\$ 100.000	3	\$ 100.000

VETERANOS A		
POSICIÓN	VARONES	DAMAS
1	\$ 300.000	\$ 300.000
2	\$ 200.000	\$ 200.000
3	\$ 100.000	\$ 100.000

VETERANOS B		
POSICIÓN	VARONES	DAMAS
1	\$ 300.000	\$ 300.000
2	\$ 200.000	\$ 200.000
3	\$ 100.000	\$ 100.000

PREMIACIÓN MM2022

5K			
ÚNICA			
VARONES		DAMAS	
POSICIÓN	2022	POSICIÓN	2022
1	Trofeo	1	Trofeo
2	Trofeo	2	Trofeo
3	Trofeo	3	Trofeo

SILLA DE RUEDAS		
POSICIÓN	VARONES	DAMAS
1	\$ 200.000	\$ 200.000
2	\$ 150.000	\$ 150.000
3	\$ 100.000	\$ 100.000



CHARLAS

VIERNES 2 DE SEPTIEMBRE: HALL PABELLÓN AMARILLO

HORARIO	CONFERENCIA	ORADOR	MARCA
9:00 A.M.	RUEDA DE PRENSA: Presentación atletas nacionales e internacionales		
11:00 A.M.	Mitos y realidades del fitness	Guillo y sus amigos	SMARTFIT
12:00 M.	Podología	Lina Loaiza	GO TRAINER
1:00 P.M.	Alimentación antes, durante y después de una Maratón	Katherine Franco Hoyos	UNIVERSIDAD CES
2:00 P.M.	El método libremente en el running: meditación, PNL, mentalismo y salud para runners	Felipe Corrales	LIBREMENTE
3:00 P.M.	Nutrición Deportiva	Kelly Urrutia	TAEQ
4:00 P.M.	El rendimiento en el running. Más allá que solo correr	Santiago Bustamante	MRT
5:00 P.M.	Alimentación Plant Based para Runners	Dra. Lina Noriega	JAPPI

CHARLAS

SÁBADO 3 DE SEPTIEMBRE: HALL PABELLÓN AMARILLO

HORARIO	CONFERENCIA	ORADOR	MARCA
8:00 A.M.	Prepárate para correr	Diego Marín y Susana Franco	NEURAL-CONCIENTE
9:00 A.M.	Mitos y realidades del fitness	Guillo y sus amigos	SMARTFIT
10:00 A.M.	Métricas para lograr un entreno más eficiente	Felipe Richard	COROS
11:00 A.M.	Cuida tu cerebro y ten tu máximo desempeño en la carrera	Sara Mesa	VIDALIA
12:00 M.	El rendimiento en el running. Más allá que solo correr	Santiago Bustamante	MRT
1:00 P.M.	Preparación psicológica Maratón Medellín	Santiago Rios	Psicólogo Deportivo
2:00 P.M.	La tecnología detrás de la ciencia de la hidratación	Carolina Peña	GATORADE
3:00 P.M.	Recomendaciones y tips de entrenamiento y buena alimentación	Entrenador Shamyraly	PASTAS LA MUÑECA
4:00 P.M.	Cómo deben cuidar la piel los deportistas	LA ROCHE POSAY	MEDIPIEL

EXPO

RUNNERS

MEDELLÍN

SALUD & BIENESTAR

JUZGAMIENTO

El juzgamiento estará a cargo de la Liga de Atletismo de Antioquia, quien avalará los resultados del evento en sus diferentes modalidades.

La clasificación oficial de los atletas se verificará bajo el sistema de cronometraje electrónico, por lo tanto, todo atleta para ser clasificado, deberá pasar por todos los controles que se hayan montado en el recorrido, en la salida y en la meta. Quien contravenga, las disposiciones de este reglamento, o incurra en cualquiera de las conductas prohibidas en éste, incluyendo el no registro de su paso por todos los controles mencionados, será descalificado.

El tiempo oficial de la carrera será el tiempo pistola para ATLETAS ÉLITE avalados por la Federación Colombiana de atletismo y chips para el resto de los corredores.

La Maratón Medellín, dispondrá de una bolsa de alrededor \$160 millones de pesos en efectivo. No obstante, la organización estará impedida para entregar premios a los atletas que estuviesen suspendido(s) o sancionados(s) por la Federación Colombiana de Atletismo. Los premios están expresados y serán pagados en pesos colombianos, moneda corriente nacional, mediante transferencia bancaria, tanto para extranjeros como residentes en Colombia. Todos los gastos e impuestos que pudieren ser aplicables por las entidades bancarias intervinientes o autoridades tributarias competentes, serán de cargo de los beneficiarios de dichos premios en dinero. Todos los participantes que completen la Maratón Medellín y crucen la meta recibirán la medalla conmemorativa de la carrera.

La ceremonia de premiación de los ganadores de la MM2022 en la modalidad de 42K y 21K, se realizará en la zona de llegada, entregándose los trofeos correspondientes, a los tres primeros atletas de la categoría abierta de 42K y 21K. Dicha premiación será la única que se llevará a efecto el día de la carrera y se hará inmediatamente, y una vez que se hayan revisado las marcas realizadas por los atletas ganadores a través de los jueces de carrera y conforme con el cronometraje electrónico oficial.

Será obligación esencial de los atletas ganadores se presenten a la ceremonia de premiación, con su número de competidor en el pecho y completamente visible. Los premios en dinero serán entregados a los ganadores de la Maratón Medellín, siempre y cuando el atleta no haya sido descalificado conforme lo dispone el presente reglamento.

PREMIACIÓN OTRAS CATEGORÍAS: Las demás categorías de 42K y 21K y 10k **SE PREMIARÁN 20 DÍAS POSTERIORES AL EVENTO** y 5K no tendrán premiación, solo trofeos para 1º, 2º y 3º lugar en varones y damas.

La Maratón Medellín es clasificatoria a la Maratón de Bostón en su modalidad de 42K.

IMPORTANTE

Serán **DESCALIFICADOS** todos los atletas que:

- No lleven el número bien visible en el pecho,
- No realicen el recorrido siguiendo el trazado oficial de la respectiva prueba en el que habrá controles – o den muestras de un comportamiento antideportivo.
- Engañar a la organización mediante la suplantación de personas.
- Correr una distancia distinta a la indicada en la inscripción.
- No cruzar las zonas de control señalizadas.
- Quien corra por lugares ajenos al recorrido oficial .
- No obedezca a los señalizadores, jueces, y personal de organización.
- Asimismo, será motivo de descalificación no respetar las instrucciones de la organización en cuanto a zonas de encajonamiento, tiempos de registros y otras conductas antirreglamentarias, reservándose la organización el derecho de retirar el número de inscripción y expulsarlo del evento. No se permitirá el encajonamiento de ningún participante sin su número de inscripción.
- Todo aquel participante que corra sin número, lo hace bajo su responsabilidad, sin tener derecho a ninguno de los servicios con los que cuentan los atletas oficialmente inscritos y desde luego queda automáticamente descalificado. Sin perjuicio del derecho que le asiste, además, a la Organización de impedir su participación en el evento.
- Únicamente habrá ingreso a la zona de llegada para corredores que porten el número oficial de carrera

· Deportistas que participen con el número o el nombre de otro corredor serán descalificados de la carrera y la organización, no se hará responsable por el uso indebido de los datos del corredor originalmente inscrito.

SERVICIOS PARA LOS CORREDORES:

La Maratón Medellín ofrecerá a los corredores los siguientes servicios:

- 13 puntos de hidratación durante la carrera con Agua Cristal cada dos kilómetros. Igualmente tendremos 7 puntos de bebida Isotónica Gatorade (algunos de los puntos serán dobles).
 - Acompañamiento médico, a través del grupo Vigías.
 - La prueba dispondrá de un servicio de ambulancias en el recorrido, junto con móviles en los que podrán ir médicos y/o paramédicos.
 - Servicio de baños en salida, llegada y recorrido para 42K y 21K.
 - **KIT de participación:** camiseta, medalla, número con TAG y obsequios de los patrocinadores.
 - Servicio de Guardarropa: se ubicarán carpas identificadas con numeración. Allí los corredores podrán dejar sus pertenencias y las podrán reclamar con su número de identificación. Evite llevar objetos de valor. La Organización no responderá por la pérdida de objetos.
 - La carrera contará con 12 pacer Nike con los siguientes tiempos por distancia
 - 10K:** - 45m - 50m - 55m - 60m - 65m -
 - 21K:** - 1h 35m - 1h 40m - 1h 45m - 1h 50m - 1h 55m - 2h 00m - 2h 05m -
 - 42K:** - 4h - (dos pacers, en relevo 21K)
- En total son 13 pacers**



CRISTAL
el agua de vida



INFORMACIÓN IMPORTANTE

Atienda cuidadosamente las indicaciones dadas por el personal de la organización al momento de dar ingreso al corral de salida.

Una vez se encuentre dentro del corral, mantenga la calma y participe en forma cívica y ordenada, no empuje y respete el espacio vital de los demás participantes.

Planifique su participación de acuerdo con su capacidad física y nivel de preparación deportiva y así mismo, mida sus fuerzas. De esta forma evitará lesiones, su participación será más segura, placentera y su recuperación más rápida.

Utilice ropa cómoda y adecuada para la práctica deportiva, **NO OLVIDE SU CAMISETA OFICIAL**, la cual se entregará dentro del **KIT**. Las tallas de las camisetas están sujetas a inventario.

EN CASO DE EMERGENCIA:

- Mantenga la calma y atienda las indicaciones del personal de la Organización, recuerde que estamos apoyados por Vigías, organismo contratado por MCM para la atención de primeros auxilios.
- Informe a familiares y amigos de su participación en el evento y así mismo, infórmeles sobre el recorrido de la carrera, el punto de partida, el punto de llegada y demás datos técnicos para que ellos estén completamente informados.
- Si usted padece o sufre alguna enfermedad, consume medicamentos o siente que no tiene un buen estado físico, por su seguridad, la Maratón Medellín (MCM) le recomienda hacerse un chequeo médico previo a la competencia, esta revisión médica es **"SU RESPONSABILIDAD"**.
- Se aconseja consumir alimentos suaves de fácil asimilación y digestión como las frutas, los jugos naturales, el cereal o la avena. Procure consumir este alimento con un mínimo de 2 horas antes de empezar la carrera
- Evite fumar o consumir alcohol el día anterior a la carrera ya que su salud podría verse afectada por los efectos nocivos de estas sustancias.
- La Organización ofrecerá hidratación en el punto de salida, recorrido y llegada.

·Personas mayores de 70 años, deben estar acompañados por un adulto al igual que menores de edad.

· No participes 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 la debida anticipación.

RESPONSABILIDAD:

La Organización de la Maratón Medellín, no asume ninguna responsabilidad por los daños que, por la participación en ésta competencia, pueda ocasionarse un atleta a sí mismo, a otras personas e incluso en el caso de que terceras personas causen daños al participante u organización. Los participantes declaran que, por el hecho de inscribirse, aceptan la condición anteriormente expuesta y contribuirán con la organización para evitar accidentes personales.

Todos los participantes: por el hecho de inscribirse, declaran conocer y aceptar este reglamento y la exoneración de responsabilidades y protección de datos. En caso de duda prevalecerá el criterio de la organización.

EXONERACIÓN DE RESPONSABILIDAD:

1. He decidido participar en la Maratón Medellín, denominada en adelante la "Carrera", que se llevará a cabo en la ciudad de Medellín el día domingo 4 de septiembre de 2022, organizada por MCM Operador de Eventos, en adelante denominada la "Organización".

2. Que estoy en perfectas condiciones físicas, mentales y de salud óptimas, así como adecuadamente informado(a) que se debe tener una preparación física óptima para participar en la "Carrera".

3. Que no padezco ninguna enfermedad, lesión, incapacidad o condición adversa que me inhabilite para participar en la "Carrera".

4. Tengo pleno conocimiento de que, si a la fecha de ejecución de la "Carrera" presento alguna de las siguientes condiciones, me abstendré de participar en la misma, ni podré solicitar el reintegro del valor de la inscripción: embarazo, embriaguez, estar bajo efecto de sustancias psicoactivas; uso de muletas, yeso y/o prótesis; enfermedades del corazón, respiratorias; y todas aquellas condiciones que inhabiliten mi participación. Si así se hiciere exonerado de toda responsabilidad a la organización.

5. Asumo todos los riesgos asociados a la participación en la Carrera incluyendo, pero no limitadas a caídas, demás accidentes, enfermedades generadas, ya sea por el contacto directo con otros participantes o por consecuencias del clima (incluyendo, pero no limitadas a temperatura y/o humedad), tránsito vehicular y condiciones del camino, y acepto en general todo riesgo asociado, los cuales declaro conocidos y valorados al momento de la inscripción.

6. Habiendo leído esta declaración, conociendo los riesgos y considerando que los acepto por el hecho de participar en la Carrera, yo, en mi nombre y en el de cualquier persona que actúe en mi representación, exonerado a los organizadores de "la carrera", voluntarios, sus aliados estratégicos (Liga de Atletismo de Antioquia, Alcaldías de: Medellín, Envigado y Sabaneta, entre otros), patrocinadores y/o sus representantes y sucesores, de todo reclamo o responsabilidad de cualquier tipo que surja como consecuencia de la participación en esta Carrera.

7. Asimismo, exonerado de responsabilidad a los anteriormente mencionados, por cualquier extravío, robo y/o hurto que pudiese sufrir.

8. Autorizo a los organizadores, representantes y patrocinadores de la Carrera, el uso de la información de registro, fotografías, películas, videos, grabaciones y cualquier otro medio de registro de la misma, para cualquier uso legítimo y para los fines adecuados que estos convengan, sin compensación u obligación económica alguna.

9. Autorizo el tratamiento de los datos personales entregados en este documento y los que se recauden durante la Carrera, para fines relacionados con ésta y para fines comerciales sin perjuicio de los derechos, previstos en la ley, en especial, el de conocer, actualizar, rectificar y solicitar la supresión de mis datos a **MCM OPERADOR DE EVENTOS. Calle 12 Nro. 43 D 73 piso 2 Medellín – Colombia.**

**Esta exoneración es obligatoria al momento de realizar la inscripción*

PRIMEROS AUXILIOS:

La Organización ha dispuesto un amplio operativo de primeros auxilios para el día de la carrera, a través de Grupo Vigías.

- Se contará con 10 ambulancias: 6 TAB (ambulancia básica), 4 TAM (ambulancia medicalizada).
- 10 motos PAH para recorrido.
- 3 puestos de atención medicalizados en recorridos
- 3 puestos de atención básico en recorrido.
- 6 equipos de avanzada.
- Adicional 22 estudiantes de la Universidad CES reforzando equipos de avanzada.

Si requiere ayuda pídale al personal logístico de la carrera quien se comunicará de forma inmediata con estos grupos de socorro.

SERVICIO DE FOTOGRAFÍA:

La empresa **Pix4U**, venderá paquetes de fotografías a los corredores mediante una aplicación de su propiedad. Este servicio no hace parte del valor de la inscripción en la Maratón Medellín

La empresa Pix4U de origen chileno, hará reintegro del dinero a los corredores que hayan adquirido el paquete de fotografías y que no hayan sido captados en alguno de los puntos destinados para ello en el recorrido.

La Organización, obsequiará de manera voluntaria, una fotografía recordatoria sin costo para los corredores. Esta no hace parte del valor de la inscripción.

Aclara que se tomarán más de 20 mil fotografías, sin embargo, no se compromete a cada uno de los corredores queden fotografiados. Por lo tanto, este obsequio está supeditado a la toma del registro fotográfico de cada corredor.

Para adquirir este servicio:

A través de <https://pix4u.com/PixWeb/event/MMEDELLIN2022>. En ExpoRunner Medellín que se realizará en Plaza Mayor Exposiciones y Convenciones, Pabellón amarillo, stand 108

RESULTADOS:

Los resultados se publicarán en www.maratonmedellin.com

Allí se podrá descargar el certificado teniendo en cuenta que el tiempo publicado será el chip.





Siempre
corriendo
a tu lado

PATROCINADOR OFICIAL

epm[®]

CRISTAL
el agua de vida

**¿QUIERES MARCAR
TU CAMISETA?**

**TRAE 3
BOTELLAS VACÍAS
A LA EXPO RUNNERS**

**TU NOMBRE
EN LA CAMISETA**



**SÍGUENOS EN @AGUACRISTALCOLOMBIA
Y AYÚDANOS A SEGUIR RECICLANDO
PARA PODER HACER MÁS BOTELLAS
100% RECICLADAS 100% RECICLABLES**

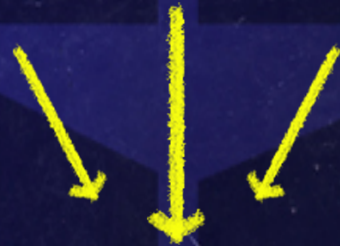


*Son 2.500 marcaciones. Válido hasta agotar existencias.



ENTRENANDO GANAS

DESCARGA Y CORRE CON LA NRC APP Y POR CADA
KILÓMETRO CORRIDO QUE REGISTRES
EN **ENTRENANDOGANAS.COM** ACUMULAS \$1.650



USA TUS PUNTOS COMO PARTE DE PAGO EN LAS

NIKE STORE

C.C SANTA FÉ



DURANTE ESTA VERSIÓN DE LA MARATÓN
MEDELLÍN CORRE CON LA NRC APP Y MUESTRA
TU RECORRIDO EN EL STAND DE NIKE PARA
RECLAMAR UNA RECOMPENSA

OBJETO SUJETO A DISPONIBILIDAD



 @ENTRENANDOGANAS



VIVE
LA

2022
MARATÓN MEDELLÍN

CON LA BEBIDA **DEPORTIVA #1 DEL MUNDO**

Permanece hidratado durante la carrera con Gatorade, sigue nuestras recomendaciones y conviértete en un campeón.

ANTES >>>



Reúne toda la energía que puedas hidratándote con **2 o 3 vasos** antes de iniciar tu entrenamiento.

DURANTE >>>



Hidrátate para recuperar las sales y líquidos de tu cuerpo que pierdes al sudar.

DESPUÉS >>>



Recupérate con un vaso de Gatorade por cada hora que invertiste en tu entrenamiento.



DISFRUTA EL PODER DE
GATORADE[®]
LA BEBIDA DEPORTIVA #1
EN EL MUNDO*

SIÉNTETE HIDRATADO CON SU FÓRMULA
ÓPTIMA CIENTÍFICAMENTE COMPROBADA
PARA DARTE:



Las sales de tu cuerpo que pierdes por sudar



La energía que te da para avanzar cada kilómetro



Un sabor único que hidrata y protege tu rendimiento





Compra en:

exito.com app 305 482 9046 & tienda



¡ACTÍVATE!

En el **INDER** apoyamos la **Maratón Medellín**, un encuentro nacional e internacional por la *actividad física*.



@InderMedellin



Tu objetivo es llegar a la meta, el nuestro, estar a tu lado.

Maratón Medellín
04.09.22








Así como cuidas tu cuerpo, **nosotros cuidamos tu motor.**



Es hora de desafiarte
y superar tu tiempo en la
Maratón Medellín 2022.

Por eso **Mobil Super™**,
te recomienda:

-  Planifica la carrera de acuerdo con tu capacidad física.
-  Verifica el lugar de la concentración del evento previamente
-  Nútrete adecuadamente.
-  Estira y calienta antes de comenzar la carrera.
-  Manténte hidratado antes, durante y después de la prueba.

Conoce más en nuestras redes sociales

 Mobil en Colombia

 @mobil.lubricantescol

Mobil Super™



ES UN
HONOR
SER POLICÍA



Héroes por Vocación
¡Dios y Patria!



“HÉROES POR VOCACIÓN, DIOS Y PATRIA”

Proyecto de la Policía Nacional de Colombia, que cuenta con financiamiento de la Sección de Asuntos Antinarcóticos y Aplicación de la Ley (INL) de la Embajada de los Estados Unidos de América, a través de su Programa de Asistencia a Sobrevivientes (SAP); e implementado por la organización internacional Polus Center para el desarrollo social y económico.

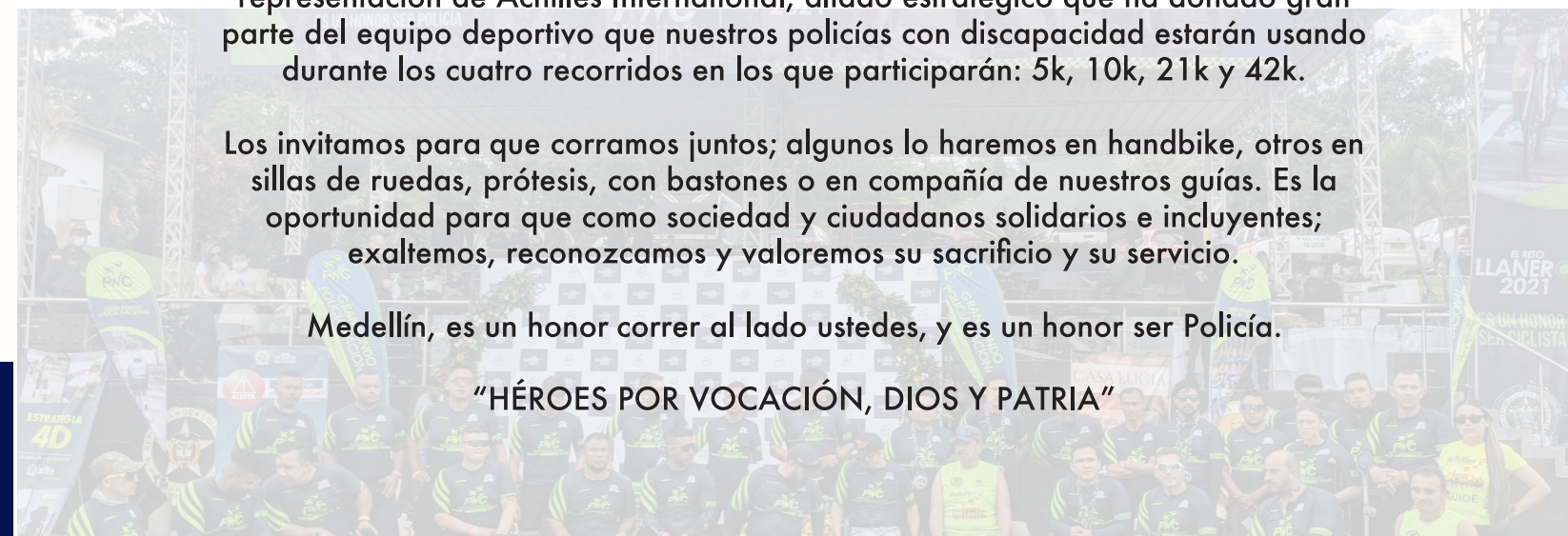
Su objetivo, es dar a conocer por medio de actividades de inclusión social, entrenamiento y capacitación vocacional, las capacidades y habilidades de todos aquellos hombres que en cumplimiento de su deber han ofrendado su integridad física y psicológica. Que los policías con discapacidad sean reconocidos por sus capacidades y no por sus limitaciones.

Como parte del proceso de implementación del proyecto, este próximo Domingo 4 de septiembre de 2022, 50 héroes participaran en la Maratón de Medellín, demostrando su resiliencia y valor para enfrentar las adversidades. 5 veteranos de EE. UU. estarán también haciendo parte de éste excepcional grupo, en representación de Achilles International, aliado estratégico que ha donado gran parte del equipo deportivo que nuestros policías con discapacidad estarán usando durante los cuatro recorridos en los que participarán: 5k, 10k, 21k y 42k.

Los invitamos para que corramos juntos; algunos lo haremos en handbike, otros en sillas de ruedas, prótesis, con bastones o en compañía de nuestros guías. Es la oportunidad para que como sociedad y ciudadanos solidarios e incluyentes; exaltemos, reconozcamos y valoremos su sacrificio y su servicio.

Medellín, es un honor correr al lado ustedes, y es un honor ser Policía.

“HÉROES POR VOCACIÓN, DIOS Y PATRIA”



adn
LÉELO Y PÁSALO



**ENTÉRATE DE TODAS LAS
NOTICIAS DE NUESTRA CIUDAD**

www.diarioadn.co



SÍGUENOS EN

@adnmedellin Periódico ADN Medellín @adnmedellin