

CORRE ENTRE MONTAÑAS

MARATÓN
MEDELLÍN

3.SEP.2023

GUÍA DEL CORREDOR

PATROCINAN



EXPORUNNERS

EXPORUNNERS MEDELLIN 2023

Te invitamos a recoger tu kit de la Maratón Medellín

SEDE: Plaza Mayor - Convenciones y Exposiciones

FECHA Y HORARIOS:

Viernes 1 de septiembre 9:00 a.m. a 7:00 p.m.

Sábado 2 de septiembre 8:00 a.m. a 6:00 p.m.

INFORMACIÓN GENERAL DE LA CARRERA

DOMINGO 3 DE SEPTIEMBRE DE 2023

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: 5:25 a.m.
- 42K: 5:30 a.m.
- 21K: 6:00 a.m.

Salida desde carrera 57 entre Plaza Mayor y Pies Descalzos:

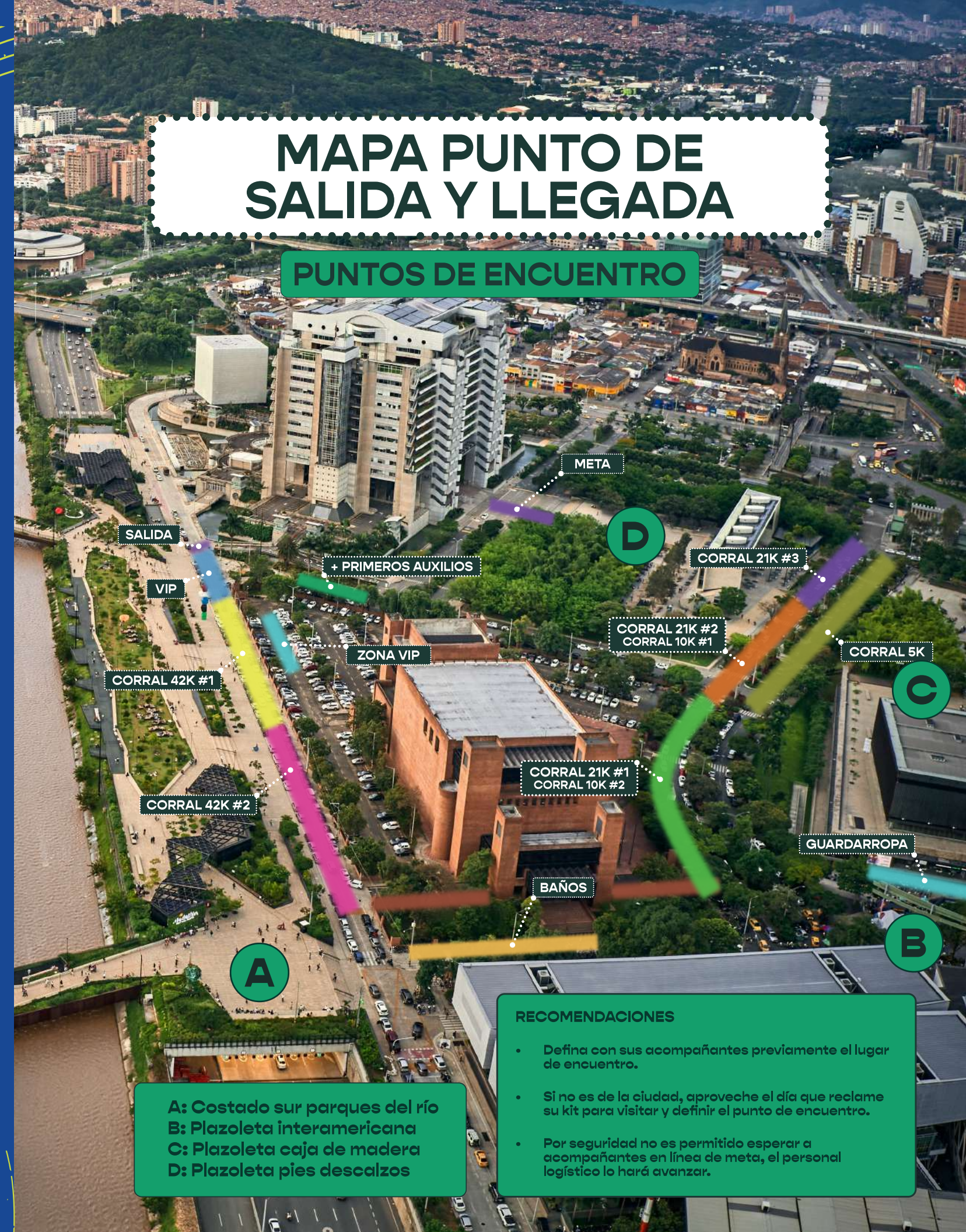
- 10K: 8:30 a.m.
- 5K: 9:30 a.m.

SmarFit llevará consigo la llama inspiradora que encenderá la pasión por la Maratón Medellín.

smart fit

MAPA PUNTO DE SALIDA Y LLEGADA

PUNTOS DE ENCUENTRO



A: Costado sur parques del río
B: Plazoleta interamericana
C: Plazoleta caja de madera
D: Plazoleta pies descalsos

RECOMENDACIONES



- Defina con sus acompañantes previamente el lugar de encuentro.
- Si no es de la ciudad, aproveche el día que reclame su kit para visitar y definir el punto de encuentro.
- Por seguridad no es permitido esperar a acompañantes en línea de meta, el personal logístico lo hará avanzar.

- 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.

CORRALES PARA 42K, 21K Y 10K

Los ingresos a los corrales de 42K y 21K estarán habilitados únicamente desde las 5:00 a.m. y se realizará un control de ingreso con el corral especificado en el número de competencia.



Horario: el horario de salida de 42K será a las 5:30 a.m., en dos corrales así:

 <p>MARATÓN MEDELLÍN 42K 0000 NOMBREAPEL CORRAL 1</p>	Corredores con tiempo estimado menor a 3:50:00	 <p>MARATÓN MEDELLÍN 42K 0000 NOMBREAPEL CORRAL 2</p>	Corredores con tiempo estimado mayor a 3:50:00
--	--	--	--

Horario: el horario de salida de 21K será a las 6:00 a.m., en tres corrales así:

 <p>MARATÓN MEDELLÍN 21K 0000 NOMBREAPEL CORRAL 1</p>	Corredores con tiempo estimado menor a 1:45:00	 <p>MARATÓN MEDELLÍN 21K 0000 NOMBREAPEL CORRAL 2</p>	Corredores con tiempo estimado entre 1:45:00 y 2:05:00	 <p>MARATÓN MEDELLÍN 21K 0000 NOMBREAPEL CORRAL 3</p>	Corredores con tiempo estimado mayor a 2:05:00
---	--	---	--	---	--

Horario: el horario de salida de 10K será a las 8:30 a.m., en dos corrales así:

 <p>MARATÓN MEDELLÍN 10K 0000 NOMBREAPEL CORRAL 1</p>	Corredores con tiempo estimado menor a 55:00	 <p>MARATÓN MEDELLÍN 10K 0000 NOMBREAPEL CORRAL 2</p>	Corredores con tiempo estimado mayor a 55:00
--	--	--	--

ÚNICO CORRAL 5K

El ingreso al corral para 5K es a las 9:00 a.m.

HORARIOS DE SALIDA:

Hand Cycle: 5:25 a.m.

42K: 5:30 a.m. / 21K: 6:00 a.m. / 10K: 8:30 a.m. / 5K: 9:30 a.m.

TIEMPO LÍMITE POR RECORRIDO

42K 5 horas 30 minutos	21K 3 horas	10K 2 horas	5K 1 hora
-------------------------------------	-----------------------	-----------------------	---------------------

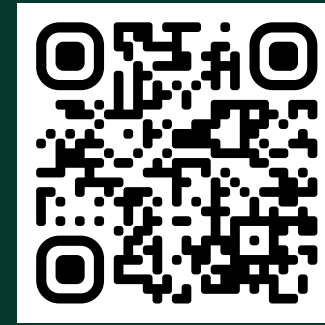
El tiempo máximo de duración de la carrera será de 5:30 horas cerrándose la llegada y desmontando todos los puntos de control, quedando el circuito abierto al tránsito vehicular una vez cumplidos estos horarios. Un vehículo de la organización irá al final de cada circuito como cierre de la carrera. El 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.**

TIEMPO DE CORTE MARATÓN:

- **KM 28,5 RETORNO SABANETA: 9:30 A.M.**
- **KM 35,7 AGUACATALA: 10:30 A.M.**

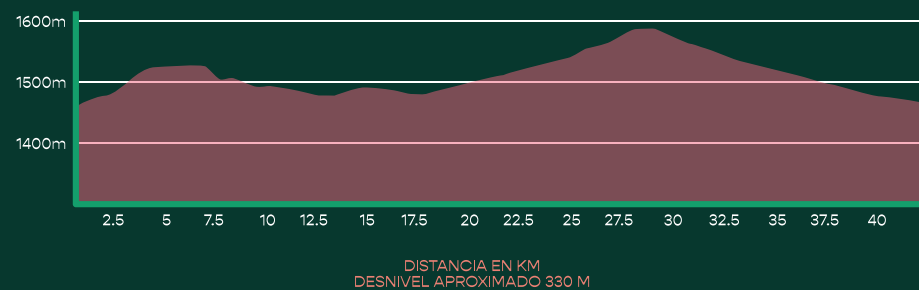
Después de estos horarios se habilitarán las vías según lo acordado con las autoridades de tránsito.

RECORRIDO 42K



- MOMENTO DE HIDRATACIÓN
- BEBIDA ISOTÓNICA GATORADE
- PUESTO DE ATENCIÓN MÉDICA EN RECORRIDO + AMBULANCIA
- AMBULANCIA

ALTIMETRÍA







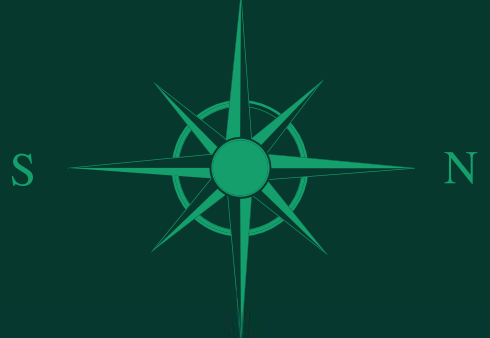
Horario: el horario de salida de 42K será a las 5:30 a.m., en dos corrales así:

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

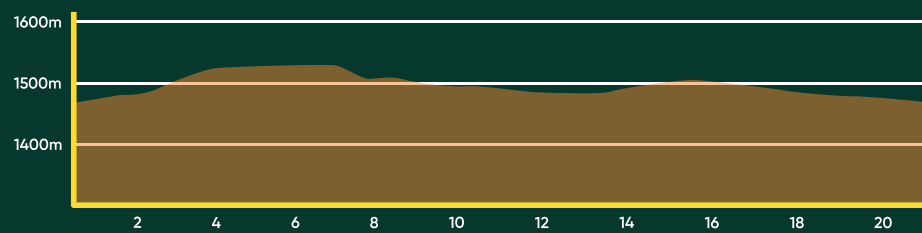
*Recuerda que los corrales se cerrarán 15 minutos antes de la hora de salida de cada categoría

RECORRIDO 21K

-  MOMENTO DE HIDRATACIÓN
-  BEBIDA ISOTÓNICA GATORADE
-  PUESTO DE ATENCIÓN MÉDICA EN RECORRIDO + AMBULANCIA
-  AMBULANCIA



ALTIMETRÍA



DISTANCIA EN KM
DESNIVEL APROXIMADO 155 M

Horario: el horario de salida de 21K será a las 6:00 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 2:05:00
- Corral N° 3 - Corredores con tiempo estimado mayor a 2:05:00

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

CATEGORÍAS

42K

ÉLITE
MAYORES
MASTER A
MASTER B

21K

ÉLITE
MAYORES
MASTER A
MASTER B

10K

MAYORES
JUVENIL
MASTER A
MASTER B

5K

ÚNICA
SILLA DE RUEDAS

MARATÓN MEDELLÍN

CATEGORÍAS

42K		
CATEGORÍAS	VARONES	DAMAS
ÉLITE	ÉLITE	ÉLITE
MAYORES	18 A 39 AÑOS	18 A 35 AÑOS
MASTER A	40 A 49 AÑOS	36 A 45 AÑOS
MASTER B	50+ AÑOS	46+ AÑOS

21K		
CATEGORÍAS	VARONES	DAMAS
ÉLITE	ÉLITE	ÉLITE
MAYORES	18 A 39 AÑOS	18 A 35 AÑOS
MASTER A	40 A 49 AÑOS	36 A 45 AÑOS
MASTER B	50+ AÑOS	46+ AÑOS

10K		
CATEGORÍAS	VARONES	DAMAS
MAYORES	18 A 39 AÑOS	18 A 35 AÑOS
MASTER A	40 A 49 AÑOS	36 A 45 AÑOS
MASTER B	50+ AÑOS	46+ AÑOS
JUVENIL	16 A 17 AÑOS	16 A 17 AÑOS

5K		
CATEGORÍAS	VARONES	DAMAS
RECREATIVA	11 AÑOS EN ADELANTE	11 AÑOS EN ADELANTE
SILLA DE RUEDAS	Atlética o convencional +18 años	Atlética o convencional +18 años

PREMIACIÓN

42K			
ELITE			
VARONES		DAMAS	
POSICIÓN	2023	POSICIÓN	2023
1	\$ 20.000.000	1	\$ 20.000.000
2	\$ 12.000.000	2	\$ 12.000.000
3	\$ 8.000.000	3	\$ 8.000.000
4	\$ 4.500.000	4	\$ 4.500.000
5	\$ 2.000.000	5	\$ 2.000.000
6	\$ 1.000.000	6	\$ 1.000.000

MAYORES		
POSICIÓN	VARONES	DAMAS
1	\$ 2.000.000	\$ 2.000.000
2	\$ 1.500.000	\$ 1.500.000
3	\$ 1.000.000	\$ 1.000.000

MASTER A		
POSICIÓN	VARONES	DAMAS
1	\$ 700.000	\$ 700.000
2	\$ 500.000	\$ 500.000
3	\$ 400.000	\$ 400.000

MASTER B		
POSICIÓN	VARONES	DAMAS
1	\$ 700.000	\$ 700.000
2	\$ 500.000	\$ 500.000
3	\$ 400.000	\$ 400.000

PREMIACIÓN

21K			
ELITE			
VARONES		DAMAS	
POSICIÓN	2023	POSICIÓN	2023
1	\$ 13.000.000	1	\$ 13.000.000
2	\$ 8.000.000	2	\$ 8.000.000
3	\$ 4.500.000	3	\$ 4.500.000
4	\$ 2.000.000	4	\$ 2.000.000
5	\$ 1.000.000	5	\$ 1.000.000
6	\$ 600.000	6	\$ 600.000

MAYORES		
POSICIÓN	VARONES	DAMAS
1	\$ 1.000.000	\$ 1.000.000
2	\$ 500.000	\$ 500.000
3	\$ 400.000	\$ 400.000

MASTER A		
POSICIÓN	VARONES	DAMAS
1	\$ 600.000	\$ 600.000
2	\$ 400.000	\$ 400.000
3	\$ 300.000	\$ 300.000

MASTER B		
POSICIÓN	VARONES	DAMAS
1	\$ 600.000	\$ 600.000
2	\$ 400.000	\$ 400.000
3	\$ 300.000	\$ 300.000

PREMIACIÓN

10K			
MAYORES			
VARONES		DAMAS	
POSICIÓN	2023	POSICIÓN	2023
1	\$ 1.000.000	1	\$ 1.000.000
2	\$ 800.000	2	\$ 800.000
3	\$ 500.000	3	\$ 500.000

JUVENIL			
VARONES		DAMAS	
POSICIÓN	2023	POSICIÓN	2023
1	\$ 500.000	1	\$ 500.000
2	\$ 400.000	2	\$ 400.000
3	\$ 300.000	3	\$ 300.000

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

MASTER B		
POSICIÓN	VARONES	DAMAS
1	\$ 500.000	\$ 500.000
2	\$ 300.000	\$ 300.000
3	\$ 200.000	\$ 200.000

PREMIACIÓN

5K			
ÚNICA			
VARONES		DAMAS	
POSICIÓN	2023	POSICIÓN	2023
1	Trofeo	1	Trofeo
2	Trofeo	2	Trofeo
3	Trofeo	3	Trofeo

SILLA DE RUEDAS		
POSICIÓN	VARONES	DAMAS
1	\$ 250.000	\$ 250.000
2	\$ 200.000	\$ 200.000
3	\$ 150.000	\$ 150.000

MARATÓN MEDELLÍN

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.

Para efectos de premiación el tiempo oficial de la carrera será el tiempo pistola avalado por la Federación Colombiana de atletismo y chips para el resto de los corredores.

La Maratón Medellín, dispondrá de una bolsa de alrededor **\$200 millones de pesos en efectivo. (Solamente se pagará el premio de la categoría en la que está inscrito el atleta)**. 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 MM2023 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 Elite 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 obligatorio que 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 42, 21, 10 y 5K, se premiarán después de 20 días de realizada la carrera. 5K recibirá solo trofeos por ser de carácter recreativo.

La Maratón Medellín es clasificatoria a la Maratón de Bostón.

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

HIDRATACIÓN:

42K	
PRODUCTO	KILOMÉTROS
AGUA CRISTAL	2 - 4 - 8 - 10 - 14 - 16 - 19 - 23 - 25 - 27 - 30 - 32 - 34 - 36 - 39 - 41
GATORADE	6 - 12 - 21 - 28,5 - 34 - 37 - 40
GEL ENERGÉTICO	30 - 37

21K	
PRODUCTO	KILOMÉTROS
AGUA CRISTAL	2 - 4 - 8 - 10 - 14 - 18 - 20
GATORADE	6 - 12 - 16 - 19
GEL ENERGÉTICO	16

10K	
PRODUCTO	KILOMÉTROS
AGUA CRISTAL	2 - 3,5 - 7 - 9
GATORADE	5 - 8

5K	
PRODUCTO	KILOMÉTROS
AGUA CRISTAL	2 - 4
GATORADE	3

BAÑOS:

Salida:

Entre el teatro Metropolitano, parques del Río y Plaza Mayor.

Recorrido:

- KM 8
- KM 10
- KM 12
- KM 14-16 MARATÓN
- KM 14 MEDIA, KM 18,5 MARATON
- KM 22-35 MARATÓN
- KM 24-33 MARATÓN
- KM 26-31 MARATÓN
- MURO SABANETA
- A 4KM DE META
- A 2 KM DE META

Llegada:

Adentro del Teatro Metropolitano

GUARDARROPA:

Servicio de Guardarropa: se ubicarán carpas identificadas con distancia y seriado de número en la Plazoleta Interamericana (Plaza Mayor). Allí los corredores podrán dejar sus pertenencias y las podrán reclamar con su número de competencia.

Evite llevar objetos de valor. La Organización no responderá por la pérdida de objetos.

PACERS NIKE

- La carrera contará con 15 pacer Nike con los siguientes tiempos por distancia

10K: - 45m - 50m - 55m - 60m - 65m -

21K: - 1h 30m - 1h 35m - 1h 40m - 1h 45m - 1h 50m - 1h 55m - 2h 00m - 2h 05m

42K: - 3h - 3h 30m - Clasificatorios Boston

En total son 15 pacers

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 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 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. Lots 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 3 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 hiciera exonero 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, exonero 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, exonero de responsabilidad a los anteriormente mencionados, por cualquier extravío, robo y/o hurto que pudiese sufrir.
8. Autorizo a los organizadores, representantes y a todos 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 74 Medellín – Colombia.

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

OPERATIVO MÉDICO:

- 7 ambulancias básicas, 4 ambulancias medicalizadas
- 10 motos APH con DEA en el recorrido
- 1 puesto de atención médico en recorrido a 2 km de meta. Industriales con calle 30
- 3 puesto de atención básico en recorrido:
 - Km10 21K y 42K. Aeroparque Juan Pablo II.
 - Km19 de 42K, Km15 de 21, Km5 de 10. Avenida Las Vegas, INEM.
 - Km29 de 42K. Avenida Las Vegas, el muro.
- 1 puesto de atención médico en llegada. Entre edificio EPM y Teatro Metropolitano a 50m de meta.

- 1 puesto de atención básico en llegada. Adentro del Teatro Metropolitano.
- 7 equipos de camillaje en llegada. Repartidos en toda la zona de llegada.

RECOMENDACIONES MÉDICAS POR DIRECTORA MÉDICA MARATÓN MEDELLÍN:

DOCTORA SANDRA DÍAZ

¡CORRE BIEN, CORRE SEGURO!

La prevención siempre será la clave para el disfrute seguro de este esperado día. Debemos tener en cuenta el esfuerzo que supone y los problemas que pueden aparecer.

Esta información es una invitación a que hagas caso a tu cabeza para cuidar tu corazón.

ANTES DE LA CARRERA:

Asegúrate de haber realizado una preparación responsable y una evaluación médica previa especialmente si:

- Tienes más de 35 años.
- Padeces de enfermedades cardio metabólicas como hipertensión arterial, arritmias o soplos cardiacos o diabetes
- Si algún familiar menor de 50 años, ha muerto por causas atribuibles a enfermedad coronaria.

DURANTE LA CARRERA:

Las emociones están a tope y es importante, aprender a escuchar oportunamente tu cuerpo y reconocer las banderas rojas de carrera que indican que algo anda mal y reducir tu ritmo de carrera e incluso abandonarla y pedir ayuda para evitar mayores complicaciones o situaciones de emergencia.

Aquí te mencionamos algunas:

- Dolor intenso y opresivo en pecho, que puede también irradiarse a espalda, hombro o cuello.

- Sensación de desmayo o mareo. Estos dos síntomas pueden ser muy inespecíficos, pero pueden estar avisándonos de alteraciones cardiovasculares o metabólicas importantes.
- Dificultad intensa para respirar. podría pasar desapercibido, pero... si dura más de lo habitual, o nunca lo habías presentado y no mejora al bajar el ritmo de carrera es importante prestarle atención.
- Registros de frecuencia cardiaca inusualmente elevados en tu reloj o sensación de latidos desordenados o muy fuertes, podrían estar advirtiéndote alguna alteración cardiaca y no debes ignorarla.
- Dolor articular súbito e intenso. Podría estar avisándonos de una lesión considerable que amerita atención médica oportuna.

¡IMPORTANTE!: Diligencia completa y verazmente la información contenida en el reverso del número de competencia. Será necesaria en caso de una emergencia. La cesión de inscripciones o número de competencia está prohibida.

SERVICIO DE FOTOGRAFÍA:

La empresa Pix4U, venderá paquetes de fotografías a todos 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/MMEDELLIN2023>.
En ExpoRunner Medellín que se realizará en Plaza Mayor Exposiciones y Convenciones, Pabellón amarillo, stand 108

TIEMPOS Y RESULTADOS: 

Los resultados se publicarán en www.maratonmedellin.com.

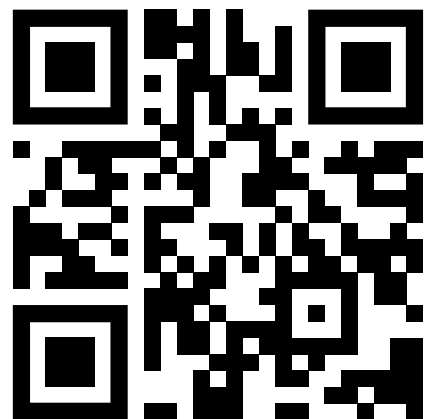
Allí se podrá descargar el certificado teniendo en cuenta que el tiempo publicado será el chip.

CIERRES VIALES:

CIERRES ENTRE 4:30am y 12:00m:

- Calle San Juan sentido oriente-occidente.
- Avenida 80 sentido sur-norte.
- Carrera 70 sentido sur-norte.
- Calle 30 sentido occidente-oriente.
- Avenida Industriales ambas calzadas.
- Avenida regional calzada oriental.
- Avenida Las Vegas sentido norte-sur (hasta Aguacatala).
- Avenida Las Vegas sentido sur-norte desde calle 77 sur (Sabaneta).
- Carrera 51 Bolívar ambas calzadas.

Para mayor detalle de los horarios, tramos de los cierres y alternativas de circulación, escanee el siguiente código QR.



Agradecemos su comprensión y apoyo.

Te invitamos a ser parte de este evento de ciudad y salir a las calles a animar y motivar a los más de 20.000 corredores.

MARATÓN MEDELLÍN



Camino a la Maratón de Medellín

¡Nos tomamos las calles para prepararnos y llegar a la Maratón de Medellín!

Community Run

13 de Julio / 7:14 A. M.

Long Run
8K - 12 K

23 de Julio / 7:04 A. M.

NRC
Chequeo fuerza
y tiempo

03 de Agosto / 7:14 P. M.

Long Run
8K - 12 K

06 de Agosto / 7:04 A. M.

NRC
Chequeo agilidad
y velocidad

10 de Agosto / 7:14 P. M.

Community Run

17 de Agosto / 7:04 P. M.

Community Run

24 de Agosto / 7:04 A. M.

inscríbete y entrena con nosotros en www.projectowerun.com



Nike Pegasus 40

Amortiguación Para Todas Las Carreras.

Disponible en Nike Stores



Medellin Corre en Pegasus.

MARCA TU CAMISETA EN LA MARATÓN DE MEDELLÍN CON CRISTAL® el agua de vida

PERSONALIZA GRATIS TU CAMISETA



TRAJE AL STAND DE
CRISTAL 2 BOTELLAS
DE PLÁSTICO PARA
RECICLAR

Y MARCAMOS
TU CAMISETA*.

*Hasta agotar existencias.



CORRE TRANQUILO, PORQUE NUESTRAS BOTELLAS SE RECICLAN



CRISTAL.
ES PLÁSTICO NEUTRO.
ÚNETE AL MOVIMIENTO
SEPARA. RECICLA. REPITE.



**SOMOS INDER
MEDELLÍN**

Deporte, recreación,
actividad física y escenarios



¿CÓMO DEBO HIDRATARME

PARA CORRER

CON

EN LA  ?

EL EXPERTO
EN HIDRATACIÓN



1. TE APORTA sales minerales que estimulan la sed y mejoran el sabor, aumentando la frecuencia de **HIDRATACIÓN**.

3. TE APOYA gracias a los carbohidratos y sales, permite que puedas sostener la carrera o el entrenamiento por más **TIEMPO** y a mayor **INTENSIDAD**, sin síntomas adversos, ni fatiga prematura.

5. TE MEJORA tus músculos para que puedan moverse, gracias a los carbohidratos que te entregan **ENERGÍA** rápida e importante.

2. TE REPONE el sodio y potasio, las principales sales que pierdes al ejercitarte, ya que ambas **MANTIENEN** el balance del agua en el cuerpo.

4. TE AYUDA su sabor mejora la frecuencia de consumo y te aporta **ENERGÍA** para tu cerebro y músculos.

6. TE RETIENE los líquidos en tu cuerpo, evitando la deshidratación y mejorando la **ABSORCIÓN** de los mismos.

GATORADE
HIDRATANTE OFICIAL DE LA MARATÓN DE MEDELLÍN.

NUEVO



GATORADE

SIN AZÚCAR



HIDRATACIÓN
+ VITAMINAS

GATORADE
HIDRATANTE OFICIAL DE LA MARATÓN DE MEDELLÍN.

Imagen referencial del producto.
*SIN AZÚCAR; referido a la cantidad no significativa de azúcares totales.



MEDELLÍN,

ES UN HONOR CORRER AL LADO DE USTEDES,
Y ES UN HONOR SER POLICÍA.

“HÉROES POR VOCACIÓN, DIOS Y PATRIA”

Savvy®

Abajo encuentras un regalo

4 tips para mejorar tu rendimiento

El Dr. Carlos Manrique nos brinda estas recomendaciones [@drcarlosports](#)



TIP #1

No solo te preocupes por comer carbohidratos: consume buenos ácidos grasos, ayudarán a mejorar tu flexibilidad metabólica (capacidad de tu cuerpo de usar los ácidos grasos como energía).



TIP #2

Cuida tu hidratación: mantén un adecuado equilibrio electrolítico (agua, sodio, potasio y magnesio) antes, durante y después de entrenar. Así evitarás calambres, desgarros y tendrás una correcta contracción muscular.

Recharge® mezcla en polvo de sales y minerales que contiene cloruro de sodio, malato de magnesio, cloruro de potasio y glicina.



TIP #3

Asegura el consumo de micronutrientes: como magnesio, colina, hierro, vitamina C, D y E.

Renew®, contiene bisglicinato de magnesio y Alfa colina GPC.



TIP #4

Cumple tu requerimiento proteico: podría ayudar a mejorar tu rendimiento y proceso de recuperación.

¡Es hora de llenar tus días de salud, bienestar y vitalidad!

Te regalamos un cupón de \$20.000 para disfrutar en tus productos Savvy usando el código **MARATONSAVVY**

*Aplican términos y condiciones. Cupón válido para un único uso hasta el 03 de septiembre de 2023 al comprar referencias individuales en [youaresavvy.com](#). No acumulable con otras promociones.

¡OPCIONES CON VARIEDAD DE SABORES
PARA ANTES, DURANTE Y DESPUÉS
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA!



Batido Nutricional Fórmula 1

10g de proteína dependiendo el sabor

La proteína produce **mayor sensación de saciedad**

90 Calorías por porción preparados en agua

Contiene **Vitaminas y Minerales**

Buena **fuentes de fibra**

Puedes crear deliciosas recetas con nuestros productos

Los productos Herbalife no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna y han sido formulados para su consumo por adultos. Revise su etiqueta antes de consumirlos.

NUTRICIÓN DEPORTIVA

DRIVE

Bebida hidratante para
antes durante y después de
la actividad física

Brinda 394mg de electrolitos
por porción

50 Calorías por porción
preparado en agua

Repone electrolitos
perdidos en el sudor durante
la actividad física

Contiene magnesio, que
contribuye al balance
electrolítico y al
funcionamiento normal de
los músculos



REBUILD STRENGTH

Brinda **Proteínas** (proteína aislada de leche,
concentrado de proteína de suero de leche y
aislado de proteína de suero de leche) que
contribuyen a la **recuperación y formación de
músculo** luego de actividad física intensa.

25 g de Proteína por porción.

19 g de Carbohidratos

Contiene **Glutamina y Aminoácidos
Ramificados** suministrados
naturalmente por la proteína de
leche, que promueven la síntesis de
proteínas musculares.

Delicioso sabor a Chocolate.



 Colsanitas

**RUNNING
COLSANITAS**



Nuestros
expertos en
salud y deporte
te dan



recomendaciones
para mejorar el
rendimiento de
la carrera

- 01 **No pruebes nada nuevo**, no estrenes ropa zapatos el día de la competencia.
- 02 **Hidrátate**. Apenas te levantes toma agua, o cualquier bebida isotónica, continúa bebiendo periódicamente y sin excesos, hasta el momento de salida.
- 03 **Come algo 3 a 4 horas antes**. Una comida baja en grasas, proteína y fibra, y rica en hidratos de carbono, te ayudará a completar las reservas de glucógeno en músculos e hígado.
- 04 Durante la carrera, para retrasar la fatiga y aumentar el rendimiento, **come entre 40g y 60g por hora de hidratos de carbono** y para mantenerte hidratado, toma bebidas deportivas que te ayuden a reponer electrolitos y agua.
- 05 **Calienta**. Esto te permitirá aumentar rangos de movimiento, resistencia y disminuir riesgo de lesiones.
- 06 Después de la carrera necesitas reponer las reservas de glucógeno que gastaste. **Consume 1g de hidratos de carbono por kilo de peso corporal** durante las dos horas posteriores.
Toma bebidas para reponer la pérdida de líquido y elige alimentos con índice glucémico moderado-alto para que sea más rápido el reabastecimiento (pasta, arroz, papa, plátano).
- 07 Luego de cruzar la meta, **tómate un tiempo para estirar tus brazos, espalda y piernas**, así evitarás lesiones musculares y podrás recuperarte más rápido.
- 08 **Agenda una consulta médico deportiva** para determinar tu aptitud física y evitar riesgos cardiovasculares y osteomusculares.

Conoce más en herbalife.com.co

Herbalife

Entérate de más en
Colsanitas.com

MARATÓN MEDELLÍN

PATROCINAN



MARCAS DE APOYO



ORGANIZA

