



MANUAL TÉCNICO DE CARRERA BOGOTÁ

AGENDA HEEL RUN COLOMBIA 2023

Fecha de carrera: Domingo 25 de junio de 2023.

	10K	4K	Canicross 2K	Canicross 4K
ARRIBO AL LUGAR	6:30 a.m.	6:45 a.m.	8:00 a.m.	8:00 a.m.
ENTREGA KIT DE CARRERA	6:30 a.m - 7:40 a.m.	6:45 a.m - 8:45 a.m.	8:00 a.m - 9:30 a.m.	8:00 a.m - 9:30 a.m.
INICIO CALENTAMIENTO	7:40 a.m - 7:55 a.m.	8:45 a.m - 9:00 a.m.	9:30 a.m - 10:15 a.m.	9:30 a.m - 10:15 a.m.
SALIDA CARRERA	8:00 a.m.	9:15 a.m.	10:30 a.m.	10:30 a.m.
PREMIACIÓN	10:30 a.m.	10:30 a.m.	11:15 a.m.	11:15 a.m.
ACTIVIDADES EN PARALELO Y ACTIVACIONES DE MARCA				

Lugar: Escuela Colombiana de Ingeniería Julio Garavito.
Autonorte # 205-59 Sentido Norte- Sur.

Número de participantes Heel Run: 500.

Número de participantes Canicross: 100.

ASPECTOS TÉCNICOS DE LA CARRERA

Distancias: 10K y 4K.

Canicross: 2K y 4K

Terreno: Trail (césped - adoquín y pavimento).

Modalidad: Circuito (cada vuelta del circuito mide 2K).

- Para la distancia de 10 Km se harán 5 vueltas al circuito.
- Para la distancia de 4 Km se harán 2 vueltas al circuito.
- Para la distancia de 2 Km será una sola vuelta al circuito.

Ramas: Masculina y femenina.

Categoría: Única.

CARRERA 10K

Mecanismo de salida:

En la 1ra largada sale la Rama Masculina. Pasados 5 o 10 minutos, se da la salida a la Rama Femenina.

El ingreso al cajón de acuerdo a las indicaciones del personal logístico y técnico de carrera. Aquellos corredores que emplean un menor tiempo en completar la distancia se ubicarán adelante, y aquellos corredores que emplean un mayor tiempo en recorrer la distancia deberán ubicarse al final del grupo de salida.

CARRERA 4K

Mecanismo de salida:

En la 1ra largada sale la Rama Masculina. Pasados 5 o 10 minutos, se da la salida a la Rama Femenina.

El ingreso al cajón de acuerdo a las indicaciones del personal logístico y técnico de carrera. Aquellos corredores que emplean un menor tiempo en completar la distancia se ubicarán adelante, y aquellos corredores que emplean un mayor tiempo en recorrer la distancia o aquellos participantes que caminen, deberán ubicarse al final del grupo de salida.

Se determinará como ganador en la distancia de 10K y 4K el 1º, de cada Rama Masculina y Femenina que cumpliendo la distancia, pase primero por debajo del arco de meta.

Si se da más de una largada, se declararán en el 1º, 2º y 3º lugar los que realicen el menor tiempo de todas las largadas en el cumplimiento de la distancia.

RECORRIDO HEEL RUN 2023

PARQUEADERO PERSONAL HEEL



LUGAR BOGOTÁ

MAPA DE CARRERA

ESCUELA COLOMBIANA DE INGENIERÍA JULIO GARAVITO

ZONA DE CONCENTRACIÓN

- Zona verde adjunta al Coliseo de la Escuela de Ingenieros Julio Garavito.
- **Punto de Ingreso:** Parqueadero Principal y Zona de Parqueaderos adjuntos al Coliseo ubicada 200 mt más al sur de la puerta de ingreso del Parqueadero Principal por la calle 201 hasta la carrera 55 girando a la derecha.
- **Entrega de Kit:** Se hará en el coliseo y por distancias de acuerdo al cronograma.
- **Puntos de hidratación:** Estará señalizado a partir del punto de salida y en el Km 1 o 3 según la distancia.
- **Acciones a realizar:** En el punto de salida y llegada habrá una zona de calentamiento, los participantes deberán entrar y ubicarse en la zona verde mirando hacia la tarima principal desde donde se dirigirán las actividades de calentamiento y vuelta a la calma al terminar la competencia.

ZONAS DE PARQUEO:

Las instalaciones de la Escuela Colombiana de Ingeniería Julio Garavito cuenta con parqueaderos

- **Parqueadero:** Ingreso al parqueadero por la calle 201 a la derecha (Es la 1ª cuadra a la derecha después de pasar el parqueadero #1) hasta la carrera 55 (1ª cuadra que encuentre a la derecha, en donde dobla a la derecha hasta el coliseo. Cupo Máximo carros: 90 (Ingreso según disponibilidad).
- Costo \$6.000 tarifa plena.

PUNTOS DE SERVICIO DURANTE EL RECORRIDO

PUNTOS DE ATENCIÓN MÉDICA Y DE PRIMEROS AUXILIOS

- 2 ambulancias medicalizadas (3 MEC, 2 médicos y equipos de emergencia).

PUNTOS DE HIDRATACIÓN

- Zona de concentración, Km 1.
- Punto de reposición calórica a la llegada. (Fruta).

BAÑOS

- Se cuenta con acceso a los baños del Coliseo de La Escuela Colombiana de Ingeniería.

Nota: No se contará con servicio de guardarropa, por lo tanto, es importante asistir con el mínimo de objetos personales de valor.

CONSIDERACIONES Y REGLAMENTO DE PARTICIPACIÓN

- Se considera oficialmente inscrito aquel participante que haya diligenciado en su totalidad la exoneración de riesgo. Le será asignado un número de competencia asociado al documento de identidad. No se permite el cambio de números de competencia. No se permite la suplantación de participantes.
- Cada participante deberá portar ropa deportiva, la camiseta oficial de carrera y portar sobre el pecho el número oficial de competencia asignado. Cada participante tendrá asignado un chip para el control del tiempo de carrera. Este chip es de uso personal e intransferible; todo cambio de número o de chip será motivo de descalificación.
- Los atletas son responsables de su estado de salud y de su participación, así como de su nivel de preparación para participar en la prueba.
- El proceso de 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 atletismo, y también por el soporte de control de tiempos de Champion-Chip.

- Todo participante de la **Carrera Heel Run Colombia 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.
- Por ningún motivo se permitirá la participación bajo la influencia de alcohol y sustancias psicoactivas.
- Los servicios de carrera estarán únicamente destinados a los participantes inscritos.
- No se permitirá que los atletas calienten adelante de la línea de salida.
- Los corredores de Heel se ubicarán al final de las diferentes largadas según las distancias, esto, teniendo en cuenta que el control de su tiempo será el que registren en la aplicación.
- Se entiende que en la inscripción cada participante acepto las condiciones de participación de la Carrera y aceptan la exoneración de riesgo.
- Se entiende que la Heel Run es un evento privado sin costo alguno, por tal razón se reserva el derecho de participación cuando por motivos de fuerza mayor y seguridad lo considere pertinente.
- Los organizadores del evento y directores de la prueba se reservan el derecho discrecional de modificar los horarios de las diferentes largadas según considere por temas de organización y seguridad.
- En caso de que las condiciones climáticas no permitan realizar la prueba con seguridad, la organización tendrá la potestad de postergar o finalizar las pruebas.

ORDEN DE SALIDA

- Primero se dará la largada para la rama masculina de la distancia 10k y a los 5 o 10 minutos la largada de la Rama Femenina distancia de 10 Km.
- Después de la premiación de la carrera de 10 Km, se dará la largada de las distancias de 4K, la primera largada de esta distancia se dará para la rama masculina y la segunda largada para la rama femenina de la distancia de 4 km.

Los corredores que no llevan chip de carrera, saldrán las largadas correspondientes según la distancia, llevarán una camiseta de color diferente y los tiempos deberán subirlos a la aplicación que ya conocen de Heel. La participación de ellos está asociada a la aplicación.

CUMPLIMIENTO DE LA DISTANCIA EN EL CIRCUITO

- Para la distancia de 10K, los corredores deberán completar 5 vueltas al circuito de 2K. En las vueltas de la 1º a la 4º, pasarán a un costado del arco de salida y sólo en la 5º vuelta ingresa al corredor de llegada.
- Para la distancia de 4K, los corredores deberán completar 2 vueltas al circuito de 2k, cuando complete la 1º vuelta a un costado del arco de salida y sólo cuando complete la 2º vuelta ingresará al corredor de llegada, pasando por debajo del arco de salida.

PREMIACIÓN

- Se premiarán los tres primeros lugares de cada rama. En cada una de las distancias 10K y 4K.

NOTA:

- Si en la distancia y en cada rama se da una sola largada por el número de participantes, se dará como ganador, el primero que pase por debajo del arco a partir del pitazo inicial.
- El sistema de Control de Tiempo, reportará a través del tapete de control quienes cumplieron con las vueltas al circuito según la distancia que recorrieron. Adicionalmente, se cuenta como soporte un grupo de juzgamiento que llevará el seguimiento de los corredores que van en la punta de carrera e ingresan en los tres primeros lugares.

ENTREGA DE KIT DE CARRERA

- La entrega de kit se realizará el 25 de junio en el Coliseo de la Escuela Colombiana de Ingeniería, en módulos dispuestos para tal fin y deberán hacerlo según le indiquen al ingreso del mismo.
- Para poder reclamar el kit se debe presentar el documento de identificación.
- Es importante aclarar que en la inscripción se solicitó la talla de camiseta y éstas se han elaborado de forma estándar, el tallaje estará sujeto a disponibilidad.
- Todo participante menor de edad que vaya a participar deberá llevar la autorización del acudiente y/o padre de familia quien autoriza la participación. Su participación no incluye estar inscrito en la competición.
- Se entiende que en la inscripción cada participante aceptó las condiciones de participación de la Carrera y aceptan la exoneración de riesgo.

RECOMENDACIONES PARA LA CARRERA Y TIPS DE BIOSEGURIDAD

- **Hidratación:** Recuerde que es importante hidratarse el día anterior.
- **Alimentación:** Para el desayuno se recomienda, tomar un desayuno suave, por lo menos hora y media antes de la Carrera. (en general se recomienda desayunar lo habitual). Se sugiere comer pasta con pollo el día anterior, en el desayuno frutas y bebidas como avena y cereales. No se deben consumir productos con glucosa. Se debe evitar el consumo de 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).
- Utilice protección para el sol.
- Llegue con anticipación al lugar de concentración.

- No cruce los límites de la pista mientras haya corredores dentro de esta en carrera.

DURANTE LA CARRERA

- Realice un calentamiento progresivo, durante este proceso mantenga la distancia de seguridad de 1m.
- 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 cardiaca.
- Evite acercarse demasiado a otros corredores. Recuerde tener especial cuidado con la diferencia de terrenos.
- Si el médico le ha recomendado algún medicamento de forma habitual, continúe haciéndolo.
- No participe si se encuentra en un estado gripal o de enfermedad.
- No escupa y procure mantener la distancia entre los corredores. Especialmente, en el carril de salida, durante el recorrido y llegada.

DESPUÉS DE LA CARRERA

- Disminuya progresivamente el ritmo cardiaco, no se siente, hidrátese y realice la sesión de vuelta a la calma.

**ESPERAMOS QUE TENGAN UNA
PLACENTERA Y SEGURA HEEL RUN
2023**