

# -Heel Run 2023

Corriendo para transformar vidas



## MANUAL TÉCNICO DE CARRERA MEDELLÍN

### AGENDA HEEL RUN COLOMBIA 2023

Fecha de carrera: Domingo 25 de junio de 2023.

	10K - 4K
LLEGADA DE CORREDORES	6:30 a.m.
ENTREGA DE KIT DE CARRERA	6:30 a.m - 7:20 a.m.
INICIO CALENTAMIENTO	7:40 a.m.
SALIDA CARRERA	8:00 a.m.
VUELTA A LA CALMA	9:30 a.m.
PREMIACIÓN	10:00 a.m.
ACTIVIDADES EN PARALELO Y ACTIVACIONES DE MARCA	

Debe llegar a las 6:30 am para que parquee con tranquilidad, pueda reclamar su kit y vaya a cambiarse para estar listo para la carrera.

**Lugar:** Pista multipropósito del Aeroparque Juan Pablo II.  
Cra. 70 #17, Guayabal, Medellín, Antioquia.

**Lugar de carrera:** Pista multipropósito del Aeroparque Juan Pablo II.

**Ingreso:** Ingreso por parqueadero de Metroparques, ubicado sobre la Carrera 70 con Calle 17.

**Número de participantes Heel Run:** 200.

# ASPECTOS TÉCNICOS DE LA CARRERA

**Distancias:** 10K y 4K.

**Terreno:** Pavimento.

**Modalidad:** Circuito (cada vuelta del circuito mide 1,5Km).

- Para la distancia de 10 Km se harán 7 vueltas al circuito.
- Para la distancia de 4 Km se harán 3 vueltas al circuito.

**Ramas:** Masculina y femenina.

**Categoría:** Única.

## RECORRIDO HEEL RUN 2023

PARQUEADERO PERSONAL H



## REGISTRO A LA CARRERA Y LLEGADA AL EVENTO

- **Qué debe llevar:**
  - Teléfono.
  - Reclame su Kit (Camiseta y número de carrera).
- **Entrega de Kit:** Se hará en la rotonda central de la pista multipropósito del Aeroparque Juan Pablo II en el horario estipulado por la organización.

## ZONA DE CONCENTRACIÓN

- Rotonda central, ubicada en todo el centro de la zona verde interna de la pista multipropósito del Aeroparque Juan Pablo II.
- **Punto de Ingreso:** Por la carrera 70 con calle 17, en los parqueaderos del Aeroparque Juan Pablo II.
- **Entrega de Kit:** Se hará en la rotonda central de la pista multipropósito Aeroparque Juan Pablo II en el horario estipulado por la organización.
- **Puntos de hidratación:** Estará señalizado en los puntos definidos, uno a 200m del arco de salida y el otro en la zona interna de la pista.
- **Acciones a realizar:** En el punto de concentración habrá una zona de calentamiento, los participantes deberán entrar y ubicarse en la zona delimitada 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:**

Contaremos con estacionamiento junto a la Pista Multipropósito del Aeroparque Juan Pablo II, este parqueadero es privado y tiene un valor por hora de \$4.000 vehículo y \$2.000 moto.

No deje objetos de valor dentro del vehículo, la organización no se hace responsable por pérdida o daños en su vehículo.

## **PUNTOS DE SERVICIO DURANTE EL RECORRIDO**

### **PUNTOS DE ATENCIÓN MÉDICA Y DE PRIMEROS AUXILIOS**

- Tendremos personal de salud a su disposición y contaremos con Ambulancia en caso de ser necesario algún traslado.

### **PUNTOS DE HIDRATACIÓN**

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

### **BAÑOS**

- Tendremos habilitados los baños de la Pista Multipropósito del Aeroparque Juan Pablo II, los más cercanos se encuentran en el lugar de salida y llegada.

## **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 la largada, 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 aceptó 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.

## **CUMPLIMIENTO DE LA DISTANCIA EN EL CIRCUITO**

- Para la distancia de 10K, los corredores deberán cruzar el arco de meta 7 veces.
- Para la distancia de 4K, los corredores deberán cruzar el arco de meta 3 veces.

## **PREMIACIÓN**

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

### **NOTA:**

- En la distancia y en cada rama se dará 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 la rotonda central de la pista multipropósito del Aeroparque Juan Pablo II, 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.

- Los participantes recogerán sus medallas, botella de agua y nutrición ligera de recuperación después de cruzar la línea de meta.
- La vuelta a la calma se realizará al finalizar ambas carreras.

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