



# TÉRMINOS Y CONDICIONES

## 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 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 BOGOTÁ**

- 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.**

Para el caso de Medellín las dos distancias (4K y 10K) saldrán al tiempo.

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

- 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.

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

- El circuito tiene una distancia completa de 1500 metros. Los corredores de 4K deberán pasar 3 veces por el arco de meta y aquellos que corran 10K deberán pasar 7 veces por el arco de meta.

## PREMIACIÓN HEEL RUN 2023

- 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 Bogotá 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 el caso de Medellín se entregarán en la plazoleta del Aeroparque Juan Pablo II.
- 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

- **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.

# **EXONERACIÓN DE RIESGO**

El organizador y el operador logístico no se hacen responsables del estado de salud de ningún participante. Al inscribirse, el participante es responsable de prepararse físicamente para la competencia y de estar revisando constantemente su estado de salud.

Los organizadores podrán suspender el evento o postergarlo teniendo en cuenta las condiciones climáticas, actos vandálicos y todas aquellas situaciones que puedan poner en riesgo la integridad de los participantes.

La inscripción a la Heel Run 2023 o a la Heel Vet Canicross y la firma de la exoneración de riesgo avalan a la organización el uso de fotografía, películas, vídeo y/o grabaciones, y cualquier otro medio de registro de este evento para cualquier uso legítimo sin compensación económica alguna.

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