

enel x

NIGHT
RACE^{10K}

24.03.24

Guía del atleta

HOKA
FLY HUMAN FLY

Pedialyte®


**PLAZA
CENTRAL**
CENTRO COMERCIAL

OMNILIFE®
GENTE QUE CUIDA A LA GENTE

**BODY
TECH**

FLAPS

VAPIANO

EL ESPECTADOR

Recamier
**DEO
PIES**

 **GOING**
NUTRICIÓN DEPORTIVA®


TRANSMILENIO

Conoce el recorrido

Recorrido sujeto a cambios, de acuerdo a la autorización de entidades del distrito

10K



Día de la carrera

- 1 La **zona de concentración** será en **La Plazoleta Alfiles** ubicada en la paralela de la Calle 26 con carrera 66 y estará habilitada a partir de las **5:00 p.m.**
- 2 **Llega con tiempo suficiente** de anticipación a la zona de concentración para que puedas hacer parte de las sesiones de calentamiento.
- 3 La carpa de **Guardarropa** estará ubicada al costado sur-occidental de la zona de concentración, donde podrás dejar tus elementos presentando tu número de competencia.
- 4 Los **paquetes que no sean reclamados** antes de las 9:30 p.m. del día de la carrera serán trasladados a las oficinas de Correccaminos de Colombia (Calle 86b # 15-22 oficina 301) donde permanecerán hasta el 5 de abril de 2024; día en el cual serán donados a una entidad de beneficencia.

Después de la carrera

- 1 Participa en las sesiones de estiramiento y vuelta a la calma. Esto hará que tu cuerpo se recupere tras el esfuerzo realizado.
- 2 Sigue hidratando con agua y con Pedialyte.



Ubicados cada 2 kilómetros en el recorrido, donde encontrarás ambulancia, primeros auxilios, baños, agua:

- Kilómetro 2
- Kilómetro 4
- Kilómetro 6
- Kilómetro 8



primeros
auxilios



Baños



Agua

LAS VÍAS POR DONDE SE DESARROLLARÁ EL RECORRIDO ESTARÁN DISPONIBLES ÚNICAMENTE ENTRE LAS 7:00 P.M. Y LAS 9:00 P.M. (HORARIO SEGÚN TRAMO DEL RECORRIDO), POR TANTO, LOS CORREDORES QUE SE ENCUENTREN TRANSITANDO POR FUERA DE LOS HORARIOS ESTABLECIDOS, TENDRÁN QUE CONTINUAR EL RECORRIDO POR LOS ANDENES ALEDAÑOS.

¡Te esperamos!

¡Bienvenid@s!

Calentamiento
Salida carrera

5:00 p.m.
7:00 p.m.



Zona de concentración

Ingreso a la zona de concentración: Paralela de la calle 26 con carrera 66 o por la carrera 66 con calle 24°.

Participa de las sesiones de calentamiento para preparar tu cuerpo previo a la salida de la carrera.

Plazoleta Alfíles
Ac. 26 # 66-47

Recomendaciones generales

- 1 Realízate chequeos médicos antes de participar en la Carrera Enel X Night Race 10k 2024.
- 2 Diligencia la información que está en la parte posterior del número de competencia.
- 3 Si llegas a sentir molestias, dolores o punzadas en cualquier parte del cuerpo que te impidan continuar; baja la intensidad del trote, camina y solicita atención médica.
- 4 Atiende, escucha y respeta las indicaciones por parte de los integrantes de salud, seguridad y organización del evento.
- 5 Ayuda a otros corredores que presenten problemas de salud. Informa inmediatamente a la logística, primeros auxilios o policía que se encuentre en las áreas del evento o comunícate a la línea 123.
- 6 Recuerda que está prohibido intercambiar los números de competencia o que alguna persona porte número con chip diferente al registro.
- 7 Fije un punto de encuentro con la persona que lo acompañará a la carrera.
- 8 Recuerda usar la linterna manos libres.

VAPIANO

THE HOMEMADE
FRESH PASTA

@vapianocolombia

Antes de la carrera

- Hidrátate adecuadamente días previos a la competencia con pequeños sorbos.
- Disminuye el consumo de carnes rojas, fritos, dulces elaborados y comidas precocidas.
- Enriquece tu dieta con alimentos como legumbres, verduras, hortalizas, pastas, arroz, frutas frescas y frutos secos.
- Organiza tu indumentaria deportiva para la carrera con anterioridad; esto permitirá concentrarte para la competencia.

Usa tu número de competencia al frente de la camiseta a la altura de tu abdomen para garantizar que el registro de tu tiempo sea acertado





¿Cómo llegar a la zona de concentración?



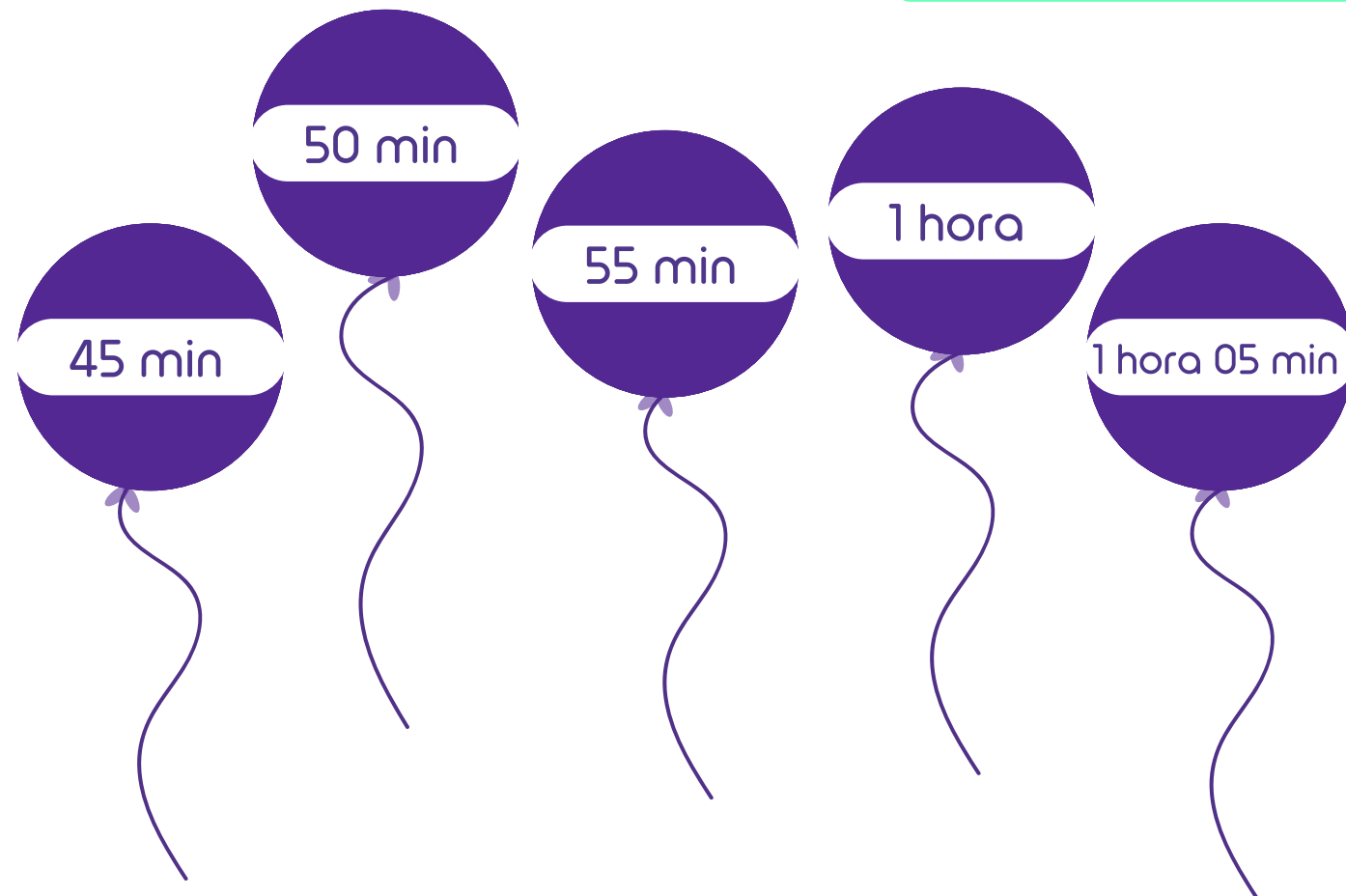
Transmilenio:

- Estación salitre el Greco, Rutas B23, 1, H54, L10, M86, K10, K23, K54, K86

Rutas Sitp:

- Paradero calle 26 carrera 66 (Sentido occidente oriente): 60, A319, K20, L149, A127, C115, K211, T40, A153, K102, K527
- Paradero calle 26 carrera 68 (Sentido oriente occidente): C115, C127, C149, C153, D206, K319, T40
- Paradero Av Esperanza carrera 66 (Sentido oriente occidente): 60, C129, K307, 166, C135, K325, C11, G527, K332
- Paradero Av Esperanza carrera 65 (Sentido occidente oriente): 166, A332, L307, A129, C11, L325, A319, C135

Pacers



Los pacers son corredores que marcan un ritmo constante. Identifícalos por su globo distintivo y encuéntralos en el carril de salida, listos para acompañarte y cumplir tu tiempo objetivo de carrera.

The background features a pattern of organic, flowing shapes in two shades of green: a vibrant, saturated green and a lighter, pastel green. These shapes are scattered across the white background, creating a dynamic and textured effect.

**La energía es tuya,
transforma la noche**



enel x

NIGHT^{10K}
RACE

24.03.24