



enel

Night Race 10K

Saca la energía que llevas dentro.

22 marzo 2026

Inicio de actividades 5:00 p.m.
Salida carrera 7:00 p.m.



OSPINAS
Transforma



1 Antes de la carrera



¡Tu Salud es la Meta!

- ✓ **Hidrátate adecuadamente** días previos a la competencia con pequeños sorbos.
- ✓ **Evita 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.
- ✓ **Recuerda que tus acompañantes** pueden ingresar a la zona de concentración a partir de las 7:30 p.m.

¿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, K206, 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.



2 Participación

Responsable

¡Completa el checklist!

- ☐ **Consulta a tu médico** antes de tomar la decisión de participar en la carrera.
- ☐ **Diligencia verazmente** la información en el reverso del número de competencia.
- ☐ **Si sientes molestias, dolores, o punzadas** en cualquier parte del cuerpo, baja la intensidad de tu actividad y avísale al personal de la organización.
- ☐ **Atiende, escucha y respeta** las indicaciones del personal de la organización del evento.
- ☐ **Auxilia a otros corredores** que presenten problemas de salud en el camino.
- ☐ **Recuerda que está prohibido** intercambiar los números de competencia o que alguna persona porte número con chip diferente al registro.
- ☐ **En caso de encontrar cualquier irregularidad**, informa inmediatamente a la logística, primeros auxilios o policía que se encuentre en las áreas del evento.
- ☐ **Fija un punto de encuentro** con la persona que te acompañará a la carrera.
- ☐ **Recuerda usar** la linterna manos libres.

¡Tu Salud es la Meta!



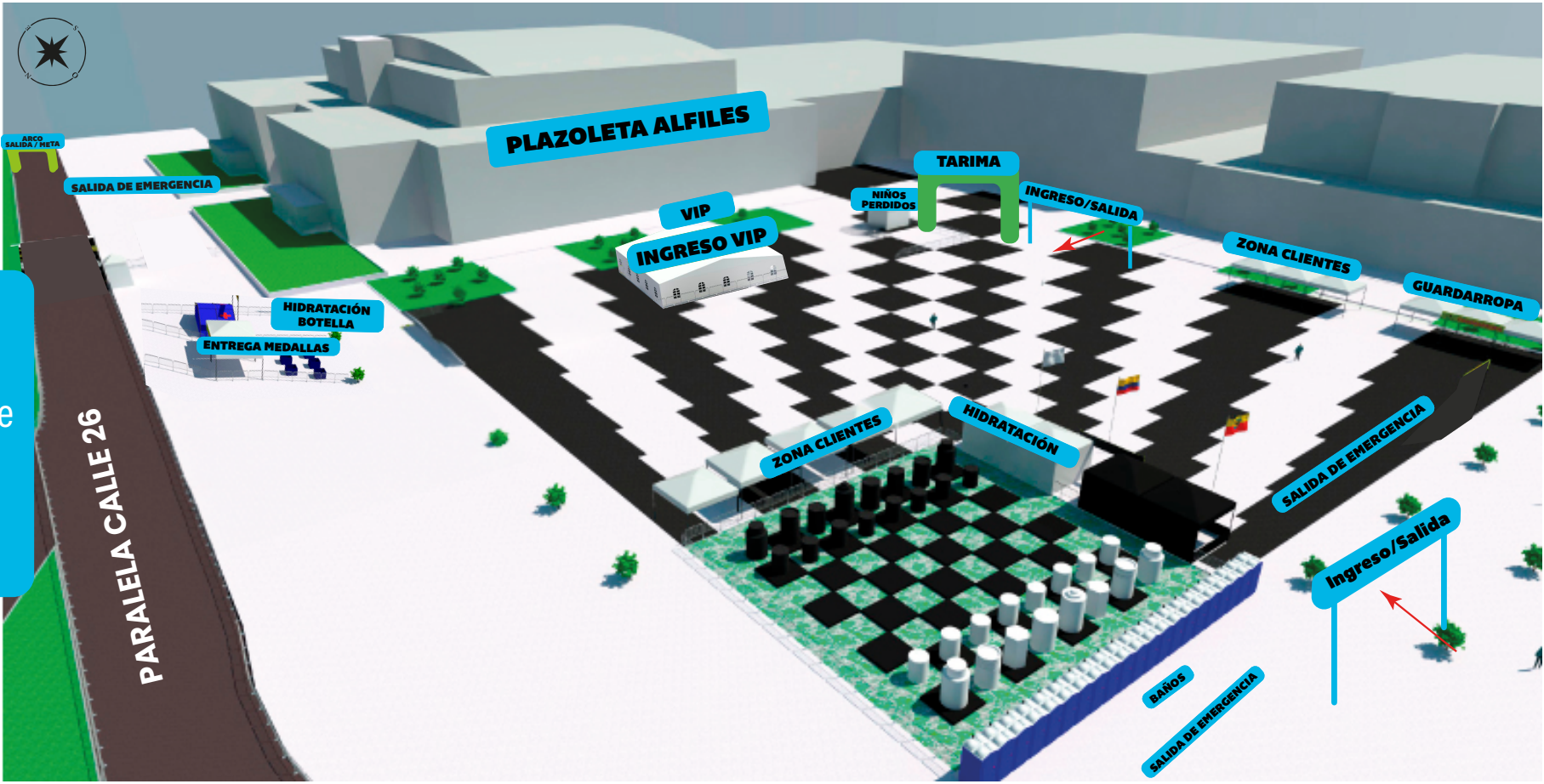
Pacers

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.

Zona de concentración

RECUERDA:

Llegar a tiempo, ya que el corredor de salida estará habilitado únicamente hasta las 7:25 p. m. Después de este horario, se cerrará para dar inicio a la operación logística de la llegada de todos los corredores.



3 Conoce el recorrido

Recorrido sujeto a modificaciones según la autorización de las entidades del distrito*

Puntos de Energía P.E.

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

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

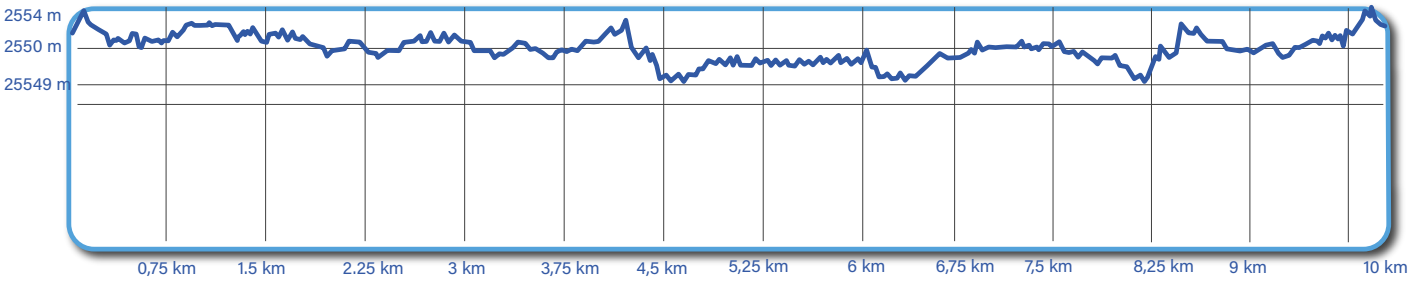
Primeros auxilios

Baños

Agua



Altimetría



4 Día de la carrera

- ✓ 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.
- ✓ Llega con **tiempo suficiente** de anticipación a la zona de concentración para que puedas hacer parte de las **sesiones de calentamiento**.
- ✓ 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**.
- ✓ Los paquetes que **no sean reclamados** antes de las 9:00 p.m. del día de la carrera serán trasladados a las oficinas de Correcaminos de Colombia (**Calle 86b # 15-22 oficina 301**) donde permanecerán hasta el 3 de abril de 2026; día en el cual serán donados a una entidad de beneficencia.
- ✓ El número de competencia debe portarse en el frente de la camiseta. Ten en cuenta que su porte implica que el atleta ha leído y aceptado el reglamento que se puede consultar en la página web **www.nightrace10k.com**



5 Después de la carrera

Después de la carrera

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

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 recorrido). Por tanto, los corredores que se encuentren transitando por fuera de los horarios establecidos, tendrán que continuar el recorrido por los andenes aledaños.





enel

Night Race 10K

Saca la energía que llevas dentro.

22 marzo 2026