

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.



# 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

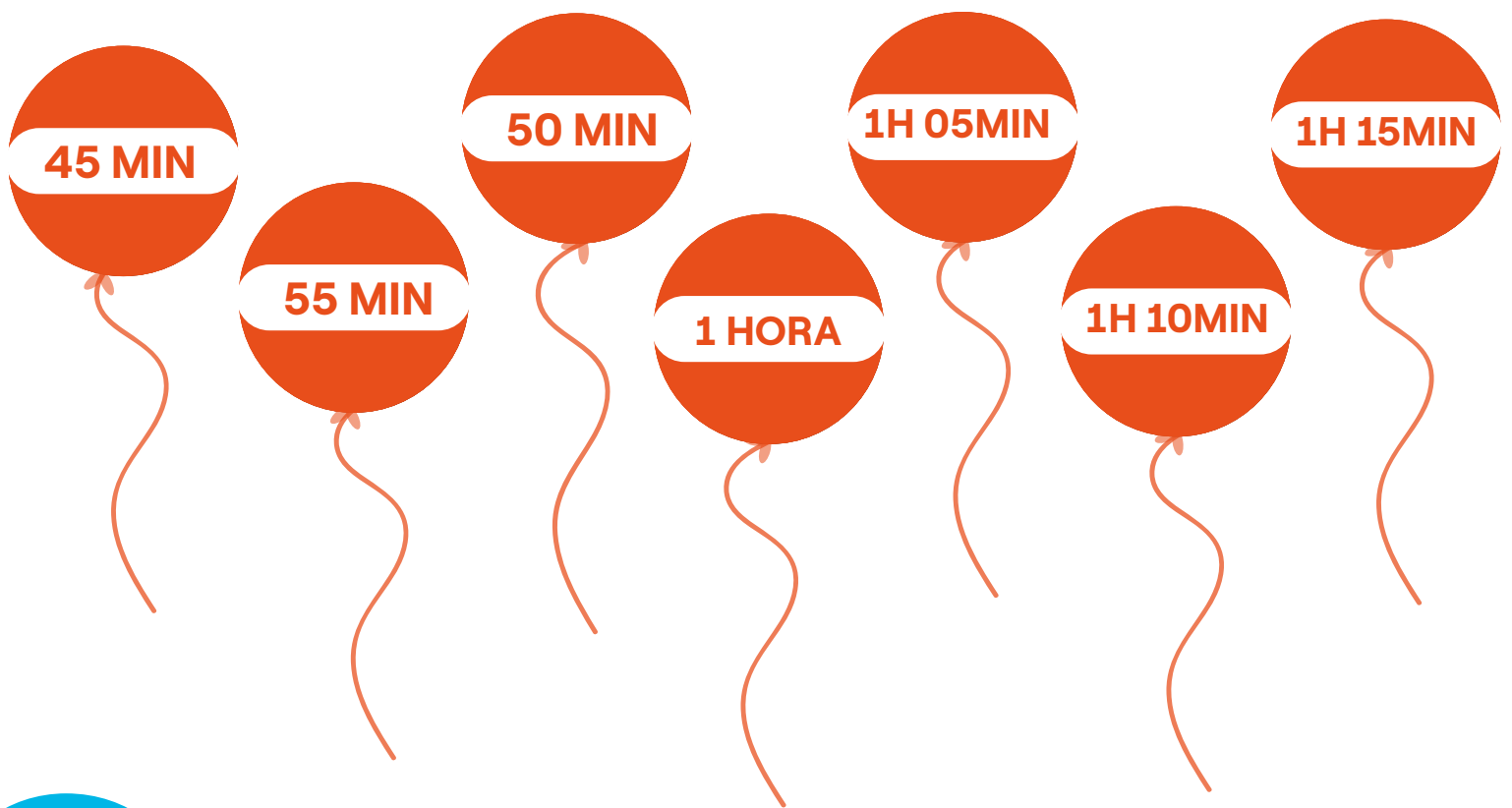
## Responsable

*¡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.

# 3 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.



# 4 Conoce el recorrido

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

Recorrido lineal con rectas largas que permiten mantener un ritmo más fluido entre los corredores.



**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](http://www.nightrace10k.com)



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

# 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 Electrolife.

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