



RECOMENDACIONES

- 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 retírate inmediatamente de la competencia.
- Atiende, escucha y respeta las indicaciones de los cuerpos de organización del evento.
- Auxilia a otros corredores que presenten problemas de salud en el camino.
- En caso de encontrar cualquier irregularidad, informa inmediatamente a la logística, primeros auxilios, o policía que se encuentre en las áreas del evento.

ANTES DE LA CARRERA

- Prepara tu cuerpo con una alimentación adecuada, disminuyendo el consumo de carnes rojas, evita los fritos y dulces elaborados.
- Hidrátate adecuadamente días antes.
- Enriquece tu dieta con alimentos como legumbres, arroz, pastas, verduras, hortalizas, frutas frescas y secas.

DÍA DE LA CARRERA

- **La Zona de Calentamiento** será en la Plazoleta los Alfiles ubicada en la AV Cl 26# 62-47. La zona se habilitará a partir de las 7:00 a.m.
- **Llega a la zona de concentración** con una hora de antelación a la hora de tu salida para poder hacer parte de las sesiones de calentamiento.
- **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 bimboglobalracecolombia.com
- **Únete a los calentamientos** dirigidos, ellos prepararán tu cuerpo para el esfuerzo.
- **Las vías** por donde circulará la carrera estarán disponibles a partir de las 8:00 a.m. hasta las 12:30 p.m. Una vez cumplido este horario serán habilitadas para el tránsito normal.
- **Alista tu ropa** desde el día anterior.

NOTA: Recuerda que está prohibido intercambiar números o que una persona porte el número de competencia que no le corresponde.

DESPÚES DE LA CARRERA

- Participa de las sesiones de estiramiento y vuelta a la calma, esto hará que tu cuerpo se recupere tras el esfuerzo realizado.
- Rehidrátate con agua y Powerade.



GUÍA DEL ATLETA

29 SEP - BOGOTÁ

3K

5K

10K

COMPARTIMOS
LO BUENO

