



## **MEDIA MARATÓN DE BUCARAMANGA – FCV**

La 1/2 Maratón de Bucaramanga - FCV llega a su XX versión. De esta forma, la FCV abre sus puertas para darle cita a los más importantes atletas nacionales e internacionales y a más de 52.000 deportistas aficionados que harán de la competencia una fiesta de sana recreación, cuyo principal objetivo es mejorar la calidad de vida y la salud de los participantes.

La FCV, la Federación Colombiana de Atletismo, la Liga Santandereana de Atletismo, entre otros, se han unido para convertir a Bucaramanga y su Área Metropolitana en protagonista de atletismo profesional y aficionado, dando ejemplo en la realización de eventos de actividad física con la colaboración de instituciones y del sector privado.

### **NORMAS GENERALES PARA PARTICIPANTES**

#### **La FCV promueve estilos de vida saludables**

Se entiende como estilo de vida la forma en que cada uno decide vivir; algunos aspectos que identifican el estilo de vida son los niveles de actividad, los hábitos alimenticios, el consumo de tabaco y alcohol, el uso de drogas, el sedentarismo, el estrés, las relaciones violentas, la contaminación del medio ambiente, entre muchos otros.

La FCV invita a la ciudadanía a que realice actividades recreativas, lúdicas, deportivas, convirtiendo estos espacios en zonas de convivencia, paz y respeto por la naturaleza; de esta manera, se busca que las personas promuevan el desarrollo y el bienestar de la comunidad. Estas actividades incentivan los estilos de vida saludables, permiten disminuir el índice de enfermedades y muerte por diferentes patologías como la hipertensión, la diabetes, el colesterol, la obesidad y las enfermedades coronarias.

### **INFORMACIÓN GENERAL**

Lea detalladamente la siguiente información, esto le permitirá disfrutar de un placentero día deportivo. Atienda cada una de las instrucciones dadas por los organizadores y contribuya al desarrollo de todo el operativo técnico y de servicios diseñado para que usted tenga una participación segura y confortable.

## EL EVENTO

Ésta es una carrera atlética y recreativa que reúne a más de 52.000 participantes aficionados, profesionales, y a más de 10.000 espectadores en vivo. El evento pretende incentivar la práctica de la actividad física para estimular los hábitos de vida saludables entre niños, jóvenes y adultos.

## IMPORTANTE

Se prestarán primeros auxilios por parte de la FCV y la Cruz Roja Colombiana -que estarán al servicio del operativo de salud-. También se situarán puestos especiales de auxilios patrocinados por la FCV, ubicados en el recorrido de la prueba.

## Recomendaciones

- Realice el recorrido siguiendo el trazado oficial de la carrera.
- Está prohibida la suplantación de personas y/o corredores.
- No corra una distancia distinta a la indicada en la inscripción.
- Cruce las zonas de controles señalizadas.
- Obedezca a los señalizadores, jueces, y personal de organización.
- Lo invitamos a respetar las instrucciones de la organización en cuanto a zonas de encajonamiento, tiempos de registros y otras conductas antirreglamentarias, reservándose la organización el derecho de retirar el número de inscripción y expulsarlo del evento. No se permitirá el encajonamiento de ningún participante sin su número de inscripción.
- Todo aquel participante que corra sin número lo hace bajo su responsabilidad, sin tener derecho a ninguno de los privilegios con los que cuentan los atletas oficialmente inscritos y desde luego queda automáticamente descalificado; sin perjuicio del derecho que le asiste, además, a la organización de impedir su participación.

## DE INTERÉS

Atienda cuidadosamente las indicaciones dadas por el personal de la organización al momento de dar ingreso al corredor de salida. Una vez se encuentre dentro del carril de salida, mantenga la calma y participe en forma cívica y ordenada, no empuje y respete el espacio vital de los demás participantes. Planifique su participación de acuerdo con su capacidad física y nivel de preparación deportiva y, asimismo, mida sus fuerzas. De esta forma evitará lesiones, su participación será más segura, placentera, y su recuperación más rápida. Utilice ropa cómoda y adecuada para la práctica deportiva. **NO OLVIDE SU CAMISETA OFICIAL**, la cual se entregará dentro del KIT.

## Puntos de primeros auxilios

PUNTOS	UBICACIÓN	PRIMEROS AUXILIOS
1	Parque Turbay	2
2	Calle 56 con carrera 23	1
3	Entrada Plaza Mayor	1
4	Salida Puente La Novena	1
5	Calle 45 con carrera 22 - Homecenter	1
6	Carrera 30 con calle 21	1
7	Carrera 33 con calle 47	1
8	Carrera 33 con calle 56	1

El participante se responsabiliza de su condición física, durante y después de la prueba. Igualmente, garantiza a la organización que se someterá a la reglamentación. En el reverso del número deberá anotar la entidad de salud a la cual está afiliado para cualquier emergencia.

## SU NÚMERO DE PARTICIPACIÓN

### Entrega del kit del atleta y número de participación oficial

Sólo se entregarán los números oficiales de participación y los kits de los atletas, del 5 al 7 de octubre de 2023, en Neomundo.

- Kit camiseta, medalla, número (categorías 21k y 10.5k con chip) y tula deportiva.
- El número de competencia está elaborado en un material resistente a la intemperie.
- Coloque el número en la parte delantera de su camiseta con los ganchos que se le entregarán para tal fin.

### Días de entrega

- Jueves, 5 de octubre de 2023.
- Viernes, 6 de octubre de 2023.
- Sábado, 7 de octubre de 2023.

No reclame a última hora su número de competencia.

★ PERSONA NO INSCRITA NO RECIBE NÚMERO OFICIAL DE COMPETENCIA.

## NUMERACIÓN

½ MARATON DE BUCARAMANGA 2023						
NUMERO DE PARTICIPANTES						
21 K		HOMBRES		MUJERES		
		DE	HASTA	DE	HASTA	
Élite 1		1	1.084	1.085	1.425	

	EDAD	HOMBRES		MUJERES	
		DE	HASTA	DE	HASTA
Élite 2	18 a 40 años	1.426	2.916	2.917	3.785
Veteranos	Mayores de 40	3.786	4.375	4.376	4.617

5K	Categoría	Edad	HOMBRES		MUJERES	
			DE	HASTA	DE	HASTA
	Menores	12 – 14 años	4.618	16.722	16.723	28.505
	Juvenil	15 – 17 años	28.506	39.515	39.516	51.271
	Abierta	18 – 40 años	51.272	56.294	56.295	60.957
	Mayores A	41 – 50 años	60.958	61.253	61.254	61.596
	Mayores B	Mayores de 50	61.597	62.079	62.080	62.743
	Silla de ruedas		62.744	62.754		
	Trasplantados		62.755	62.789		

## CONSEJOS PRÁCTICOS PARA SU PREPARACIÓN

La FCV lo invita a que lea cuidadosamente los siguientes consejos para su correcta preparación y participación en este evento deportivo.

### 1. ANTES DE LA CARRERA

Descanse y aliméntese moderada y adecuadamente el día anterior.

### 2. EL DÍA DE LA CARRERA

Por ninguna razón se debe presentar a la carrera sin desayunar, lo más conveniente es comer algo suave (avena, pasta, café, pan, jugo de fruta) dos horas antes de la carrera. Evite en exceso la grasa y la comida salada.

### 3. HIDRATACIÓN

- Dos horas antes de la salida comience con un proceso de pre-hidratación, que consiste en tomar 150 cc de líquido cada media hora hasta el momento de la salida de su competencia.
- Durante la competencia, hidrátese en los puntos destinados para tal fin. No le reciba a extraños líquidos o jugos durante la carrera; estos podrían contener sustancias y causar daños a su organismo.

#### Puntos de hidratación

PUNTOS	UBICACIÓN	GATORADE	POSTOBÓN
1	Parque Turbay	2 GATORADE	1
2	Calle 56 con carrera 23	1	0
3	Entrada Plaza Mayor	0	1
4	Salida Puente La Novena	1	0
5	Calle 45 con carrera 22 -Homecenter	0	1
6	Carrera 30 con calle 21	0	1
7	Carrera 33 con calle 47	1	0
8	Carrera 33 con calle 56	0	1

## EN CASO DE EMERGENCIA

Mantenga la calma y atienda las indicaciones del personal de la organización, recuerde que estamos apoyados por la Defensa Civil y la Cruz Roja Colombiana.

Informe a familiares y amigos de su participación en el evento y comparta el recorrido de la carrera, el punto de partida, de llegada y demás datos técnicos para que estén completamente informados.

Si usted padece o sufre alguna enfermedad, consume medicamentos o siente que no tiene un buen estado físico, por su seguridad, la organización de la Media Maratón de Bucaramanga - FCV, le recomienda hacerse un chequeo médico previo a la competencia, esta revisión médica es "SU RESPONSABILIDAD".

Se aconseja consumir alimentos suaves de fácil asimilación y digestión como las frutas, los jugos naturales, el cereal o la avena. Procure consumir estos alimentos con un mínimo de 2 horas antes de empezar la carrera.



## 5. DURANTE EL RECORRIDO

- Una vez haya salido de la carrera, mantenga la calma. Observe las señales o indicaciones en la ruta, ubique los puntos importantes como hidratación, primeros auxilios y puntos de juzgamiento.
- No se salga del recorrido cualquiera que éste sea: el competitivo o el recreativo.
- No escupa ni se suene molestando a los demás participantes. Si siente la necesidad de hacerlo, trate de no incomodar a los demás.
- Disminuya la velocidad al acercarse al punto de hidratación.
- Si decide ir más espacio o caminar, no pare en mitad de la vía; acérquese a la orilla.

### UBICACIÓN EN EL EVENTO

No llevar vehículos como automóviles, bicicletas, coches, mascotas y patines, etc. Busque a un miembro de la organización y pregunte por dónde debe ingresar a la competencia según su categoría. Estas personas están ubicadas en los lugares que dan entrada a la zona de salida: por las calles 45 y 48, sobre la carrera 27.

#### **Para la Media Maratón – 21 Kilómetros:**

Citación u hora para presentarse en la zona de salida: 7:00 a. m.

#### **Para el Cuarto de Maratón – 10.5 Kilómetros:**

Citación u hora para presentarse en la zona de salida: 7:00 a. m.

#### **Para la carrera recreativa – 5 Kilómetros:**

Citación u hora para presentarse en la zona de salida: 7:00 a. m.

El personal de logística dará información para que usted se entere de todos los pormenores de la organización y aclare las dudas que se le puedan presentar. El acceso al Parque Turbay será por las calles 45, 48 y 50, costados oriental y occidental de la carrera 27, a partir de las 7:00 a. m. Allí encontrará gente de la organización indicando cómo ingresar.

Únicamente ingresarán a la zona de salida del Parque Turbay, los competidores que porten debidamente el número oficial de competencia a partir de las 7:00 a. m.

Ubíquese en el punto de partida que le corresponde de acuerdo a su categoría y número de competencia. Si tiene dudas, por favor busque a las personas encargadas de la organización en la salida.

Una vez situado en el carril que le corresponde, en la carrera 27 - Parque Turbay, participe ordenada y cívicamente, no empuje a los demás y atienda las instrucciones de los organizadores.

### LLEGADA

La llegada para la carrera competitiva 21K será por la calzada sur/norte de la carrera 27 con calle 51 (Parque Turbay).

La llegada para la carrera competitiva 10.5K será por la calzada sur/norte de la carrera 27 con calle 51 (Parque Turbay).

Para la carrera recreativa, la llegada será por la calzada norte/sur de la carrera 27 a la altura del Parque Turbay (calle 51).

No se detenga inmediatamente llegue a su meta, baje su ritmo de competencia moderadamente hasta alcanzar la calma.



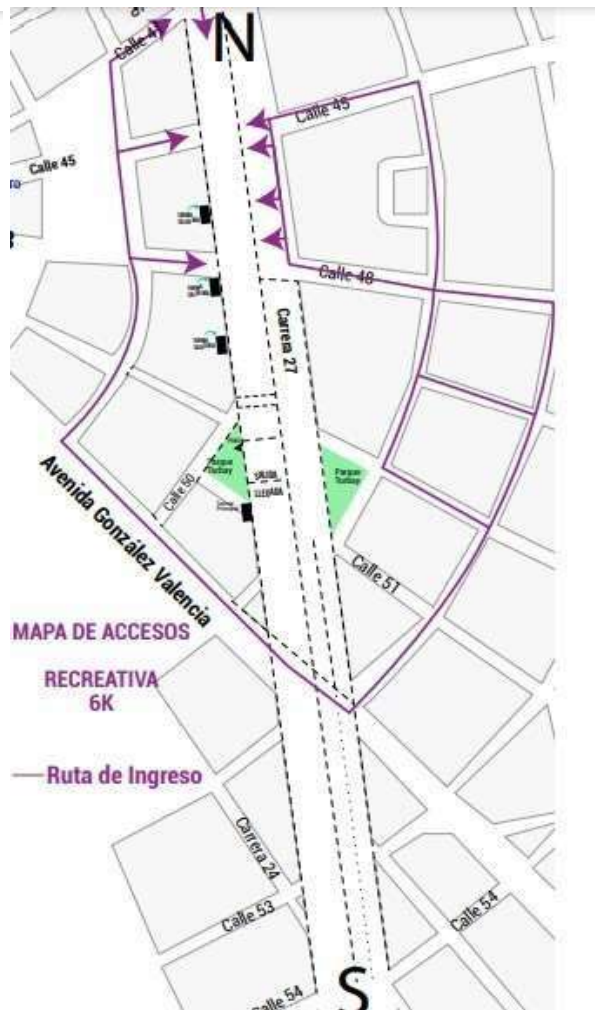
## JUZGAMIENTO

Jueces profesionales de la Federación Colombiana de Atletismo y de la Liga Santandereana de Atletismo serán los encargados de juzgar la competencia y determinar quiénes serán los ganadores de las diferentes carreras.

### ★ IMPORTANTE

- En el recorrido, no se tome de la mano con nadie. En la primera mesa de hidratación no se aglomere. Deshágase de las bolsas o vasos desechables al lado de la vía; no los arroje en la mitad de la calle.
- Sólo circularán durante el recorrido vehículos autorizados por la organización.
- Si se siente mal, trate de llegar al punto más cercano de primeros auxilios. Si llega a sufrir algún calambre, pare inmediatamente, estire el músculo afectado y tome una bebida hidratante antes de iniciar la marcha nuevamente.
- Si le da dolor de bazo, reduzca el ritmo hasta aliviar la tensión abdominal. Si se tuerce un tobillo pare de correr inmediatamente, camine un poco y si el dolor no desaparece, acuda al punto de primeros auxilios más cercano.

## INGRESO Y SALIDA DE LAS CARRERAS



## EN LA META

Atienda las indicaciones del personal de logística de la organización y del personal de seguridad. Desaloje el lugar con calma. No descuide a sus compañeros y especialmente a los niños. En caso de perderse o perder a un menor, acuda al punto de información general.

## PREMIACIÓN

Esté atento a lo que se indica en el sonido amplificado de la organización para acercarse al podio o recibir sus trofeos en las categorías élites.

**FCV**

**Km 7 Autopista Bucaramanga Piedecuesta – Valle de Menzú**

**Santander – Colombia**

E-mail: [gestionsocial@fcv.org](mailto:gestionsocial@fcv.org)

[www.fcv.org/maraton](http://www.fcv.org/maraton)

