



enel x **23**
MAR
10K NIGHT **2025**
RACE

Guía del atleta

Pedialyte®

HOKA



wefuel.

VAPIANO
PASTA | PIZZA | SALAD | BAR

BODY
TECH



Tr=ce

PR
THE POLITICS OF RUNNING

EL TIEMPO

EL ESPECTADOR



adn

kienyke.com



¿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.

¡BIENVENID@S!

Antes de la carrera

- 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.

RECOMENDACIONES GENERALES

- ➊ Realízate chequeos médicos antes de participar en la Carrera Enel X Night Race 10k 2025.
- ➋ Diligencia la información que está en la parte posterior del número de competencia.
- ➌ 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.
- ➍ Atiende, escucha y respeta las indicaciones por parte de los integrantes de salud, seguridad y organización del evento.
- ➎ 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.
- ➏ Recuerda que está prohibido intercambiar los números de competencia o que alguna persona porte número con chip diferente al registro.
- ➐ Fija un punto de encuentro con la persona que te acompañará a la carrera.
- ➑ Recuerda usar la linterna manos libres.

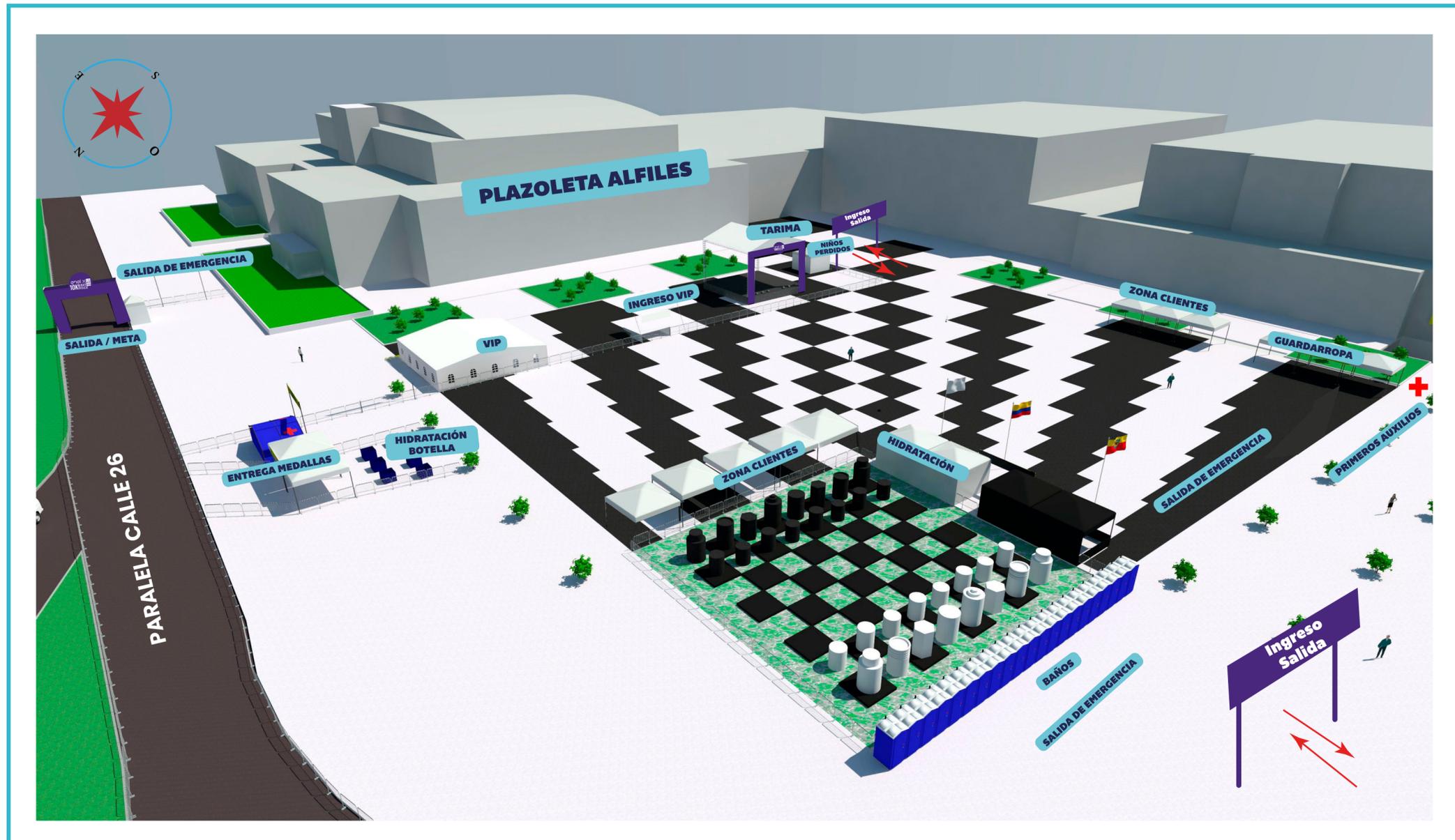
Usa tu número de competencia al frente de la camiseta a la altura de tu abdomen para garantizar que el registro de tu tiempo sea acertado.

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 9:00 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 4 de abril de 2025; día en el cual serán donados a una entidad de beneficencia.



Zona de concentración

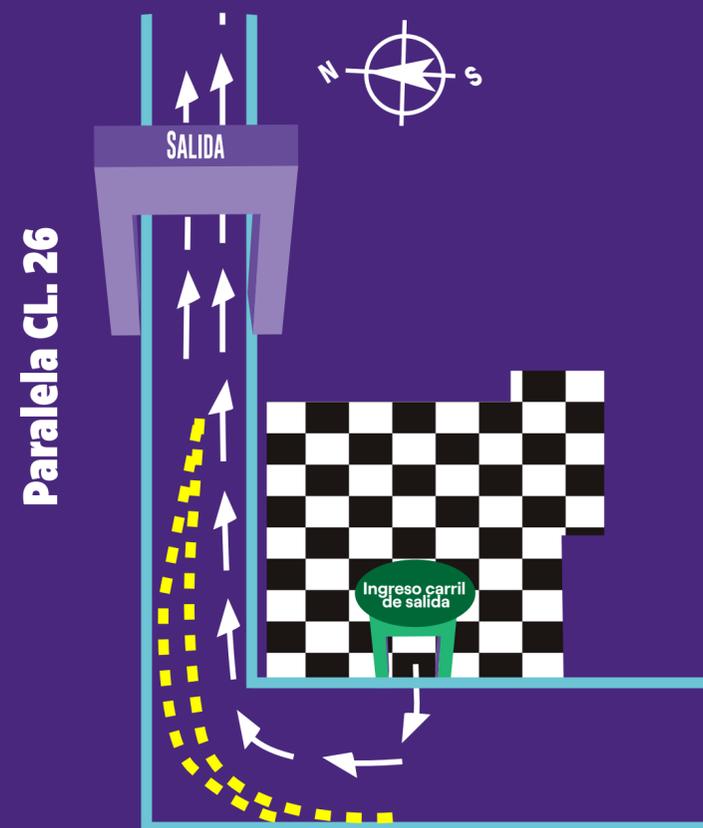


- Ingreso a la zona de concentración: Paralela de la calle 26 con carrera 66 o por la carrera 66 con calle 24^a.
- Participa de las sesiones de calentamiento y prepara tu cuerpo para disfrutar de la carrera.
- Inicio de actividades: 5:00 p.m.
Salida carrera: 7:00 p.m.



Recomendaciones de ingreso al carril de salida (paralela de la calle 26)

- El ingreso al carril de la salida estará habilitado desde las 6:30 p.m.
- En el carril de la salida camina con precaución, no corras y no empujes.
- Después de ingresar al carril de la salida ten en cuenta la nueva demarcación vehicular a piso (taches viales).
- Informa a los demás corredores de la nueva demarcación vehicular ubicada en el piso.



CONOCE EL RECORRIDO

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.



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

Puntos de Energía P.E

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

Primeros auxilios

Baños

Agua

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

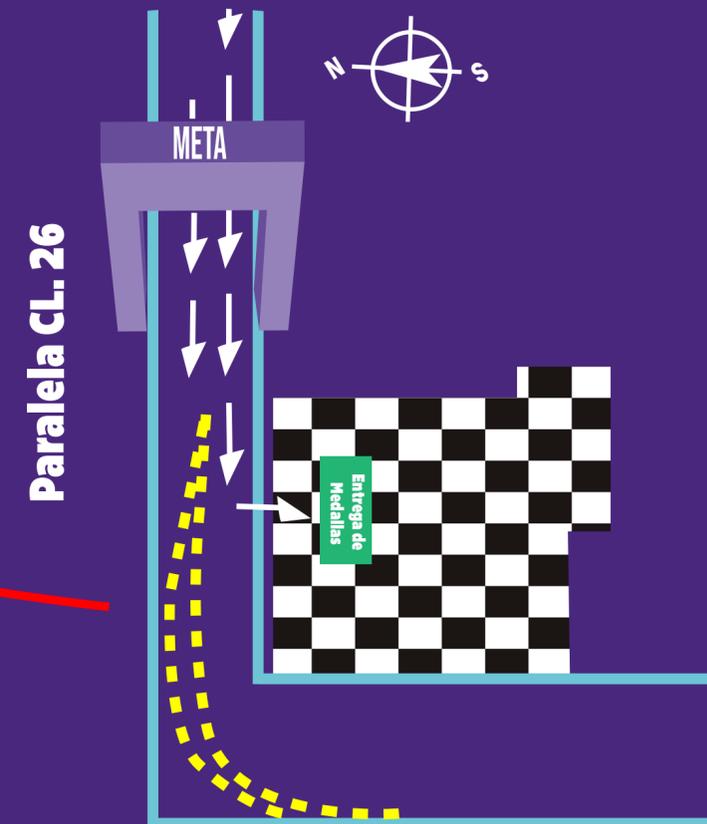


AV. Esperanza



Recomendaciones para la zona de meta (paralela de la calle 26)

- Después de que pases el arco de meta, camina con precaución teniendo en cuenta la nueva demarcación vehicular a piso (taches viales).
- Informa a los demás corredores de la nueva demarcación vehicular ubicada en el piso.
- Reclama tu medalla y luego recoge tu hidratación.



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.





enel x **• 23**
MAR
10K NIGHT **2025**
RACE

Nacidos para Brillar.