

# INSTRUCTIVO DE PARTICIPACIÓN



Allianz 

*Rock'n'Roll*<sup>®</sup>  
RUNNING SERIES

MEDELLÍN



**21K • 10K • 5K**

**6 DE MARZO, 2022**

[WWW.RUNROCKNROLL.COM/MEDELLIN](http://WWW.RUNROCKNROLL.COM/MEDELLIN)

## TRANSPORTE PÚBLICO



Utiliza los diferentes medios de transporte público de Medellín para llegar al Parque de los Pies Descalzos, sitio de concentración.



## EL DÍA DEL EVENTO

**DOMINGO 6 DE MARZO DE 2022**

**Punto de Encuentro:**  
Parque de los Pies Descalzos  
Calentamiento de 5:45 a.m.

Competencia	Lugar de Salida	Hora de salida
21K	Parque de los Pies Descalzos	6:00 a.m.
10K		6:45 a.m.
5K		8:00 a.m.

\*Todos los participantes deben estar en el lugar del evento una hora antes.

**Habrà cierres en vías aledañas al lugar del evento**

## ANTES DE LA CARRERA



**NO PARTICIPE SI SER EVALUADO POR UN MÉDICO ESPECIALIZADO EN DEPORTES EN LOS SIGUIENTE CASOS:**

- Enfermedades del corazón, dolores de pecho, desmayos, palpitaciones, presión arterial alta.
- Asma o convulsiones que no estén bajo control y tratamiento.
- Dudas sobre su condición física.
- Lesiones recientes.
- No estar preparado con la debida regularidad.

**IMPORTANTE:** LA SEMANA PREVIA A LA CARRERA DISMINUYE LA INTENSIDAD DE TU ENTRENAMIENTO.



**CARNÉ DE VACUNACIÓN:** Todo corredor debe presentar su carné de vacunación vigente en la sede de entrega del número. Cumplimos así, con la reglamentación exigida por el gobierno nacional y cuidamos de la salud de todos. Se entregará una manilla de color blanco al participante que deberá portarla el día de la carrera. Habrá control de acceso en la zona de concentración, por lo que solicitamos llevarla debidamente puesta en la muñeca de la mano.



## SERVICIOS PARA LOS PARTICIPANTES

### PUNTO DE HIDRATACIÓN

Tendremos puntos de hidratación con agua y pedialyte a lo largo de los diferentes recorridos y en la meta.

## SERVICIOS MÉDICOS

Habr  un grupo especializado de médicos y profesionales de la salud disponibles para ayudarte. Puestos médicos se ubicarán al inicio y al final del recorrido. Busca las carpas identificadas. Para que nuestro equipo médico lo ayude, es fundamental que llene la información del historial médico en la parte posterior del número.

## GUARDARROPA

La organización pondr  a disposición de los atletas este servicio. No se responsabiliza de los objetos entregados. Sugerimos no guardar prendas u objetos de valor

## PACERS

Si estás buscando un ritmo de carrera puede apoyarte en nuestros pacers: **Para 21K** serán cuatro: 1:45h, 1:50h, 1:55h y 2:00h y **para 10K** serán tres así: 0:45m, 0:50m y 0:55m.

## TIEMPO Y RESULTADOS

### UTILIZACIÓN DE NÚMERO

Ubica el número en la parte delantera de la camiseta a la altura del pecho con los ganchos que se entregan. (No lo cortes ni lo dobles).

El color del número indica la distancia en que cada corredor se ha inscrito.

### CRONOMETRAJE

La carrera será cronometrada por **Deportec** utilizando un chip localizado en el número del corredor.

Para consultar tus resultados ingresa a:

[www.runrocknroll.com/medellin](http://www.runrocknroll.com/medellin)



## REGLAMENTOS DE LOS PARTICIPANTES

LOS SERVICIOS DE LA **ROCK N ROLL HALF MARATHON MEDELLÍN 2022**, SERÁN EXCLUSIVOS PARA CORREDORES OFICIALMENTE INSCRITOS.

### Serán descalificados atletas:

- Que no porten el número visible en el pecho.
- Que no realicen el recorrido siguiendo el trazado oficial de la prueba.
- Que incurran en comportamientos antideportivos, entre otras conductas como por ejemplo, recibir ayuda, sustancias o alimentos de terceros que se movilicen dentro o fuera del circuito.

### Será motivo de descalificación:

- Falsificar datos o suplantar personas.
- Correr en una modalidad diferente a la indicada en la inscripción.
- No cruzar los controles indicados.
- No obedecer la se nalizaci n de carrera.
- No respetar los cerramientos.
- Para todos los participantes inscritos es recomendable el uso del número oficial desde la partida hasta el final de la carrera.
- Los participantes que corran sin número lo hacen bajo su propia responsabilidad y no tendrán derecho a ninguno de los privilegios otorgados a los atletas oficialmente inscritos.





- El participante que exceda el tiempo límite establecido para el recorrido deberá abandonar la carrera y comportarse como peatón. Después del tiempo límite, las vías serán habilitadas para el tránsito normal de vehículos.
- Solo se autoriza, por seguridad, la salida de corredores hasta después de 10 minutos de la hora oficial de partida, ya que pasado este tiempo, el tránsito habilitará las vías.

## TEN EN CUENTA



- No salgas del recorrido oficial.
- Si decides salivar o sonarte, hazlo sin afectar a los demás corredores.
- Disminuye la velocidad si te acercas a un puesto de hidratación.
- Si decides ir más despacio o caminar, desvíate lentamente a la orilla de la calle, no pares en medio de ella.
- No te tomes de la mano con nadie en medio de la ruta.
- No te aglomeres en torno a las primeras mesas de hidratación, continúa unos metros adelante, los voluntario harán lo posible por ayudarte.
- Haz un buen uso del agua, tómala lentamente y refréscate la cabeza.
- Invita a tus familiares y amigos para que te animen como espectadores con pancartas y frases de motivación.
- Cuando te deshagas de las botellas de agua, hazlo a un lado de la vía, de tal manera que no interfieran con los demás participantes.
- No te fijas en los otros participantes, corre a tu ritmo. No corras la carrera de otro. Reserva energía para los kilómetros finales.
- Lleva contigo una barra energética, nunca sobra.
- Si te sientes mareado o con algún calambre, disminuye la velocidad. No pares, continúa caminando lentamente y mantente pendiente del paso de una vehículo y/o motos de primeros auxilios.

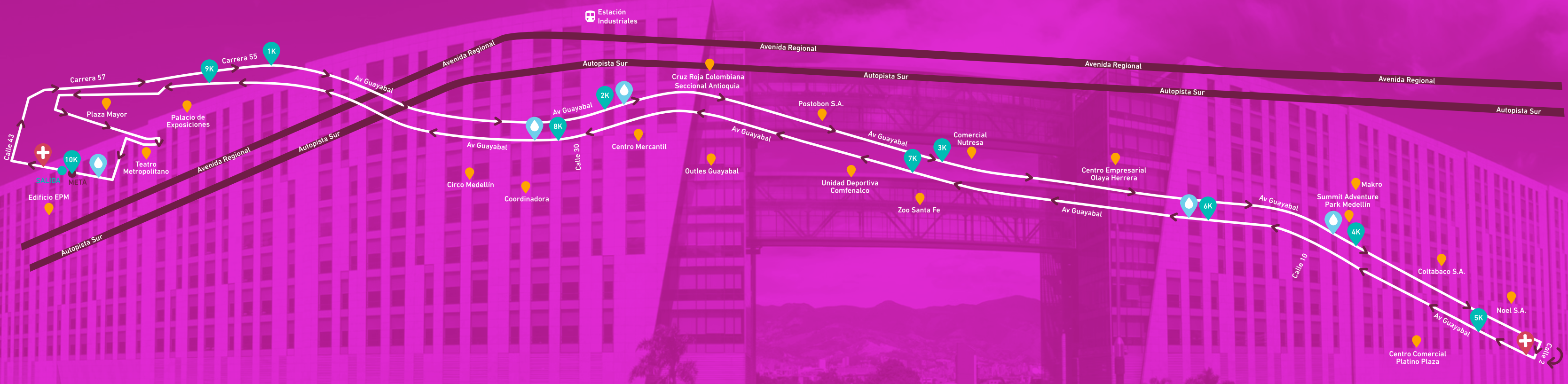
Los participantes, por el hecho de inscribirse, declaran conocer y aceptar el reglamento y la exoneración de responsabilidad. Este documento, debe ser firmado al recibir el número de participación en señal de aceptación. Es caso de duda, prevalecerá el criterio de la organización.

Las organización Colombia TriEvents, no asume ninguna responsabilidad por los daños que por la participación en esta competencia pueda ocasionarse un atleta a sí mismo, a otras personas e incluso en el caso de que terceras personas causen daño al participante u organización. Los participantes, declaran que, por el hecho de inscribirse, aceptan las condiciones anteriormente expuestas y contribuirán con las organización para evitar accidentes personales.

Todos los participantes, por el hecho de inscribirse, declaran conocer y aceptar el reglamento y la exoneración de responsabilidad publicados en el número, los cuales deberán ser firmados en señal de aceptación. Es caso de duda, prevalecerá el criterio de la organización.

Organiza:

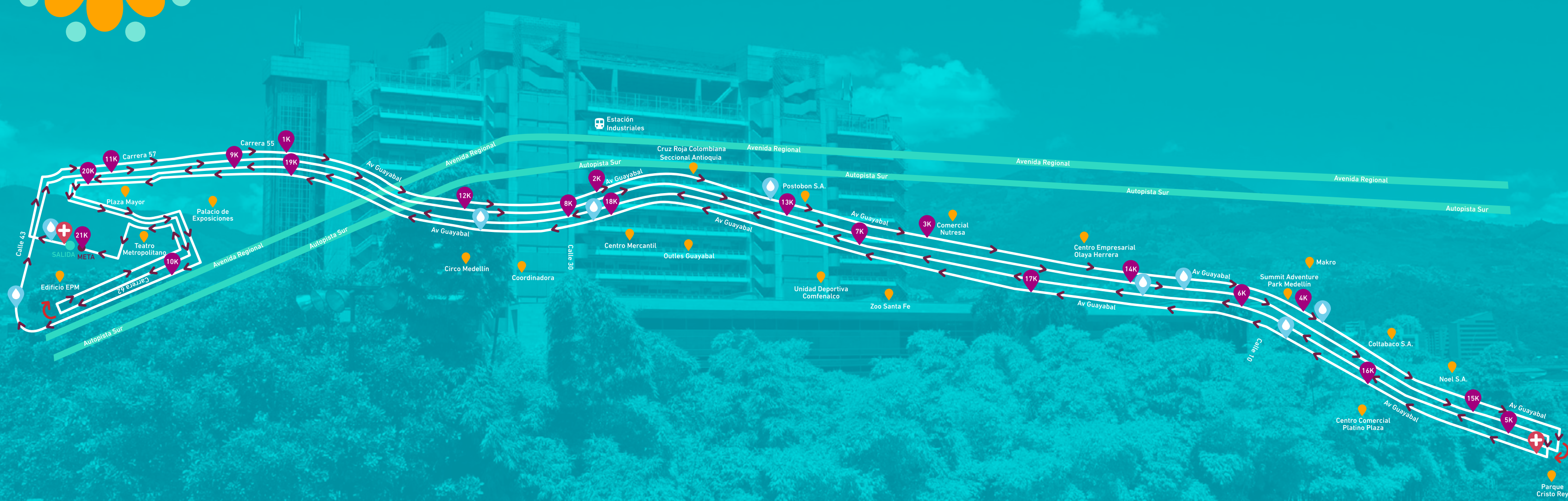




RECORRIDO **10K**







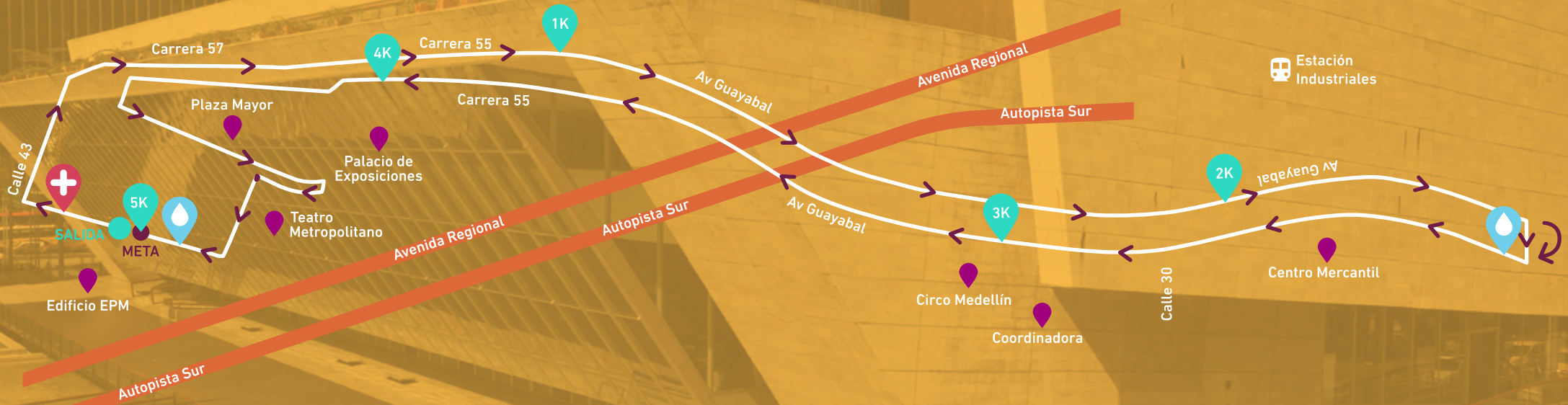
RECORRIDO **21K**





**HORA DE SALIDA / 8:00 A.M.**

**6 • MAR • 2022**



**RECORRIDO 5K**

**Allianz** 

**Rock'n'Roll**  
RUNNING SERIES

**MEDELLÍN**