



# MANUAL DEL

# CORREDOR

## PATROCINAN



## APOYAN

## ORGANIZAN



**La Carrera de la Mujer** es un evento deportivo y de ciudad, que quiere fomentar la inclusión y participación igualitaria de la misma, en una carrera conmemorativa al día internacional de la mujer; que se realizará el próximo **3 de Marzo** en la ciudad de Manizales.

Contaremos con dos distancias accesibles 10k y 5k, que darán apertura a la participación de personas de todas las edades y géneros.

Los participantes recibirán su kit deportivo única y exclusivamente durante la feria el día **viernes 1 de Marzo** de 12:00 m. a 8:00 p.m. y el **sábado 2 de Marzo** de 10:00 a.m. a 7:00 p.m., que se llevará a cabo en el **Centro Comercial Fundadores nivel 3** al frente de Cine Colombia, donde tendremos presencia de todos los patrocinadores y aliados de la **Carrera de la Mujer Manizales**, actividades y charlas deportivas.

Cada kit deportivo incluye camiseta oficial de la **Carrera de la Mujer**, dorsal, chip (para **10K y 5K**) y souvenirs de los patrocinadores oficiales.

El día de la carrera los participantes contarán con una zona de calentamiento, acompañamiento médico, puntos de hidratación y baños a lo largo de los recorridos, puntos de experiencia y premiación para los tres primeros puestos (hombres y mujeres) de las diferentes distancias. Al finalizar la carrera todos los corredores que hayan corrido con su respectivo dorsal recibirán la **medalla oficial** de la **Carrera de la Mujer** del recorrido al que se inscribieron.



**DORSAL 10K**



**DORSAL 5K**

# ENTREGA DE KITS

C.C. FUNDADORES



**PISO 3**  
**LOCAL 305**  
FRENTE A CINE COLOMBIA

## HORARIOS

**VIERNES 1 DE MARZO: 12m -8pm**  
**SÁBADO 2 DE MARZO: 10am- 7pm.**

# CIERRES VIALES



## CIERRE DE VIAS CARRERA DE LA MUJER 3 MARZO 2024

**CIERRE AVENIDA SANTANDER:** En su totalidad desde el sector fundadores hasta el sector Milán, por ambos carriles (ida y vuelta).

**SECTOR MILÁN:** Cierre en su totalidad sobre la avenida, desde el batallón hasta la glorieta (Fuente) de Milán.

# HORARIOS DE SALIDA

**7:00 A.M**

**10K**  
DISTANCIA

**5K**  
DISTANCIA

**7:15 A.M**



## Parque De La Mujer

**IMPORTANTE:** SE DEBE RESPETAR EL HORARIO DE SALIDA DE CADA DISTANCIA SEGÚN LA INSCRIPCIÓN, PARA QUE SU CHIP SEA VÁLIDO.

### ATENCIÓN MÉDICA

La Carrera de la Mujer Manizales contará con servicio de primeros auxilios prestados por diferentes autoridades de socorro y ambulancias medicalizadas en diferentes puntos del recorrido.

Los servicios están dispuestos desde las 6:00 a. m. y hasta las 10:00 a. m. Si usted llega a necesitar asistencia médica y no se encuentra cerca de ninguno de estos puntos, comuníquese con la línea de emergencia ubicada en la parte posterior de su número o al 123 y le será enviada asistencia.

## SERVICIOS DE BAÑOS:

PARQUE DE LA MUJER: 14

MILÁN: 1

FUNDADORES: 1

## PUNTOS DE HIDRATACIÓN

Habrà puntos de hidratación distribuidos a lo largo del recorrido; la hidratación será distribuida por Gatorade y Celema (agua).

# 5K

- 1-Los Rosales: Gatorade
- 2-Hospitalito: Gatorade
- 3-Colegio Juan XXIII: Agua
- 4-Parque de la Mujer: Gatorade

- 1-Los Rosales: Gatorade
- 2-Cable Plaza: Agua
- 3-Punto Scooter: Gatorade
- 4-El sombrero: Agua
- 5-Hospitalito: Gatorade
- 6-Colegio Juan XXII: Agua
- 7-Parque de la Mujer: Gatorade

# 10K

# TIEMPO LÍMITE

POR RECORRIDO

**5K**

1:30 HORAS

**10K**

2:00 HORAS

En caso de que no termines la distancia en el tiempo límite establecido deberás tomar el costado derecho de la calzada y comportarte como peatón. Sitio de llegada: Parque de la Mujer

Los participantes tienen 20 minutos posteriores a la hora oficial de salida de su recorrido para iniciar la carrera, después de este tiempo serán descalificados y no podrán correr.

## TIPS

PARA LA CARRERA

### ANTES DE LA CARRERA

#### Planificación y preparación:

- Entrenamiento adecuado: Asegúrate de haber entrenado lo suficiente para la distancia y el tipo de carrera que vas a realizar.
- Descanso: Descansa adecuadamente los días previos a la carrera para asegurar que tus músculos estén frescos y listos para el evento.

### • **Nutrición e hidratación:**

Come alimentos ligeros y nutritivos el día anterior de la carrera, hidrátate bien antes del evento.

• La CMMZ te recomienda hacerte un chequeo médico antes del día de la carrera, es importante que estés en óptimas condiciones.

### **Equipamiento y vestimenta:**

• **Zapatos cómodos:** Usa tenis de running cómodos y adecuados para tu tipo de pie y estilo de carrera.

• **Ropa adecuada:** Usa ropa transpirable y cómoda que te mantenga fresco/a durante la carrera.

## **DURANTE LA CARRERA:**

• **Pace adecuado:** Comienza a correr con un ritmo que puedas mantener a lo largo de la carrera. No te agotes al inicio.

• **Mantén la concentración:** Concéntrate en tu técnica de respiración y en mantener un paso constante.

### **Hidratación y nutrición:**

• **Hidrátate correctamente:** Toma agua en los puntos de hidratación establecidos. No esperes a tener sed para beber.

• **Geles o alimentos energéticos:** Si la carrera es larga, considera llevar contigo geles energéticos u otros alimentos que te aporten energía.

## **DESPUÉS DE LA CARRERA**

• **Enfriamiento:** Realiza ejercicios de enfriamiento y estiramientos suaves después de la carrera para ayudar a reducir la rigidez muscular.

• **Rehidratación y alimentación:** Hidrátate adecuadamente después de la carrera y come alimentos que te ayuden a recuperarte, como frutas, proteínas y carbohidratos.

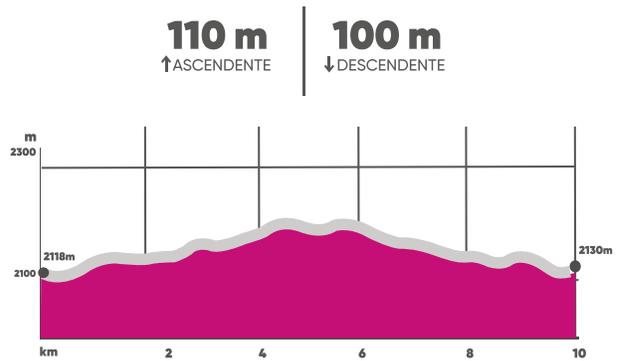
**Descanso y recuperación:** Dedica tiempo a descansar y recuperarte. Escucha a tu cuerpo y permite que se recupere del esfuerzo físico.

# PUNTOS DE HIDRATACIÓN

# 10K DISTANCIA

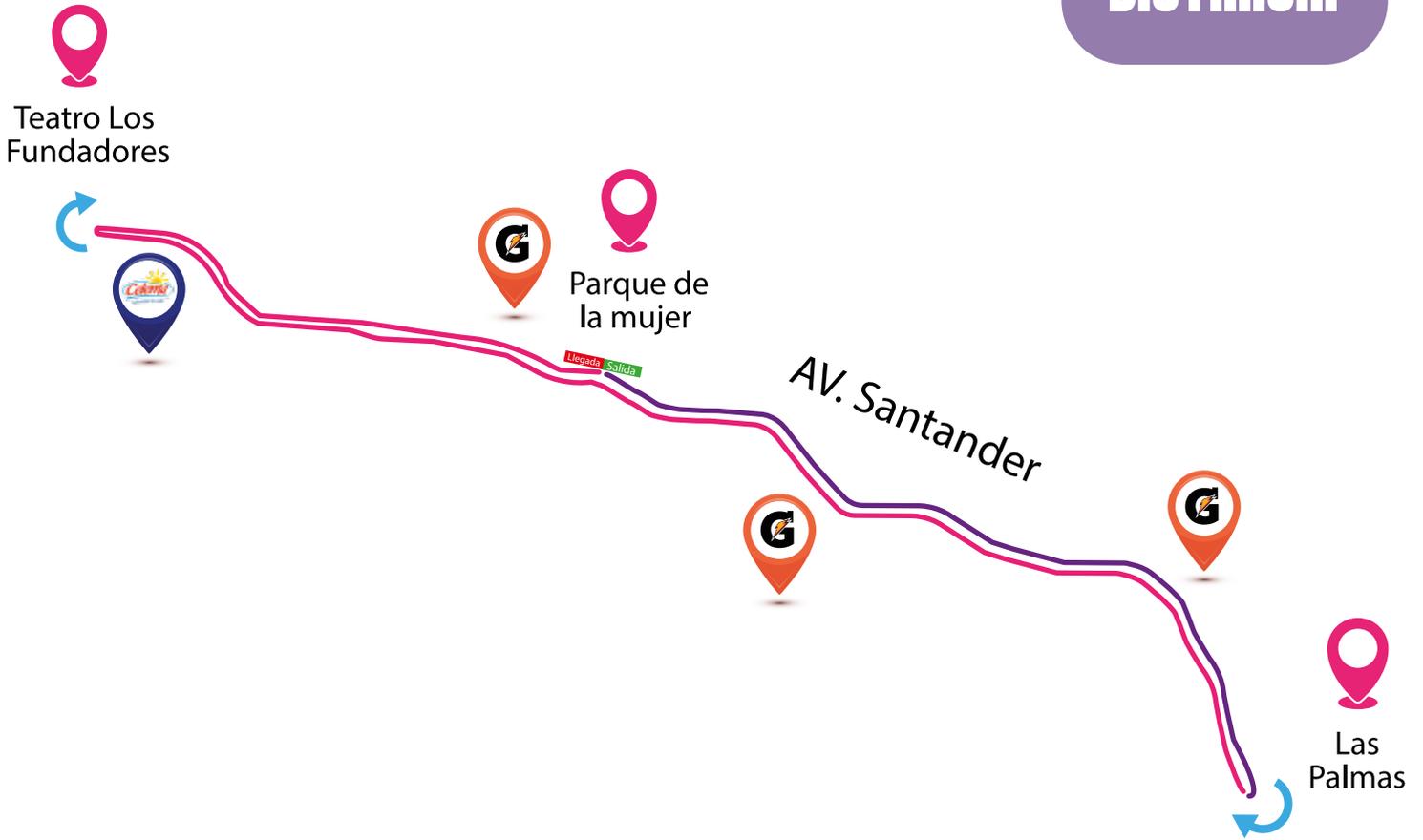


- 10K
- IDA
- REGRESO
- GIRO
- META
- PUNTO HIDRATACIÓN AGUA
- PUNTO HIDRATACIÓN
- SALIDA



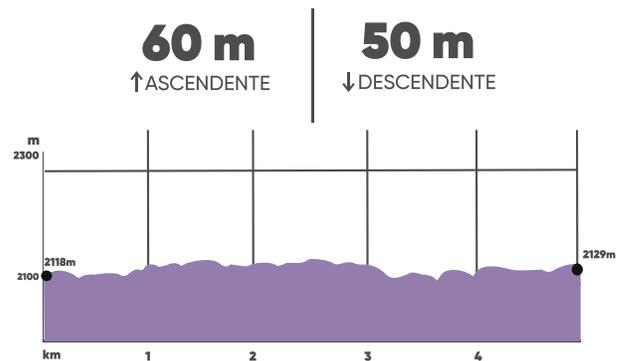
# PUNTOS DE HIDRATACIÓN

**5K**  
DISTANCIA



- 5K
- IDA
- REGRESO
- GIRO
- META**

- PUNTO HIDRATACIÓN AGUA
- PUNTO HIDRATACIÓN
- SALIDA**



# PREMIACIÓN

## 10K / FEMENINO Y MASCULINO

### 1 LUGAR

**\$500.000**

4 MENSUALIDADES  
EN EUSTRES GYM

1 KID ZOOD

BONO \$100.000  
SUPERMERCADO DEL  
CENTRO

ANCHETA DR ROJAS

### 2 LUGAR

**\$400.000**

3 MENSUALIDADES  
EN EUSTRES GYM

1 KID ZOOD

BONO \$100.000  
SUPERMERCADO DEL  
CENTRO

ANCHETA DR ROJAS

### 3 LUGAR

**\$300.000**

2 MENSUALIDADES  
EN EUSTRES GYM

1 KID ZOOD

BONO \$100.000  
SUPERMERCADO DEL  
CENTRO

ANCHETA DR ROJAS

## 5K / FEMENINO Y MASCULINO

### 1 LUGAR

**\$400.000**

4 MENSUALIDADES  
EN EUSTRES GYM

1 KID ZOOD

BONO \$100.000  
SUPERMERCADO DEL  
CENTRO

ANCHETA DR ROJAS

### 2 LUGAR

**\$300.000**

3 MENSUALIDADES  
EN EUSTRES GYM

1 KID ZOOD

BONO \$100.000  
SUPERMERCADO DEL  
CENTRO

ANCHETA DR ROJAS

### 3 LUGAR

**\$200.000**

2 MENSUALIDADES  
EN EUSTRES GYM

1 KID ZOOD

BONO \$100.000  
SUPERMERCADO DEL  
CENTRO

ANCHETA DR ROJAS

# PATROCINAN



# APOYAN



# ORGANIZAN

