

MANUAL TÉCNICO
CARRERA DE LA CAMINATA SOLIDARIDAD 45 AÑOS
SIENTE LA VIBRA
LEA DETENIDAMENTE CON ATENCIÓN
PUNTO DE ENCUENTRO:

El punto de encuentro de la salida y la llegada de la carrera es la Plaza de Eventos del Parque Simón Bolívar, procure llegar con suficiente anterioridad para participar en el calentamiento previo.

INGRESO: LA ÚNICA PUERTA DE ACCESO A LA PLAZA DE EVENTOS SERÁ EL INGRESO AL PARQUE SIMÓN BOLÍVAR POR LA CALLE 63, EL NÚMERO DE COMPETENCIA LE PERMITIRÁ INGRESAR.

HORARIOS IMPORTANTES:
Hora de apertura de puertas e ingreso Plaza de Eventos: 7:30 a.m.
Calentamiento 3K: 8:00 a.m.
Largada 3K Carrera Familiar Recreativa: 8:30 a.m.
Calentamiento 5K y 10K: 9:00 a.m.
Largada 10K Carrera Competitiva: 9:30 a.m.
Largada 5K Car rera Competitiva: 9:45 a.m.

Para su comodidad evite llegar a la competencia en su vehículo particular, utilice el transporte público, bicicleta o desplácese a pie, la disponibilidad de parqueaderos en la zona es muy reducida.

La Organización de la Carrera recomienda NO llevar al evento mascotas, el Código de Policía es estricto con el manejo de los animales y las responsabilidades como tenedor de mascotas.

SISTEMA DE MEDICIÓN ELECTRÓNICA DE TIEMPO
--

Esta carrera cuenta con la tecnología BibTag para medir su tiempo. BibTag de MyLaps es la tecnología utilizada en eventos Nacionales e Internacionales.

El BibTag va adherido a la parte posterior del número de competencia, con el que se mide su tiempo de competencia, con el fin de asegurar el registro de su tiempo de competencia recuerde:

- No olvide llevar su número de competencia a la Carrera, la Organización NO podrá ayudarle en caso de que no lo lleve.
- El número de competencia deberá ser portado al frente de su torso, preferiblemente sobre el abdomen.
- No doble ni arrugue su número.
- No despegue ni corte el chip.
- No debe cubrir su número con camisetas, sacos, busos o chaquetas.
- El número deberá ser visible durante todo el recorrido.
- No intercambie el número con otras personas, su chip se encuentra vinculado a su información personal y de carrera, esta falta lo puede descalificar de la competencia.
- Use ganchos en las 4 esquinas del número para impedir la pérdida durante la competencia.

Tenga en cuenta que de acuerdo con la reglamentación de la Federación Internacional de Atletismo el tiempo oficial de competencia es el tiempo pistola, es decir: “El tiempo de competencia es el transcurrido desde que se da la salida hasta el cruce por la raya de meta”, los resultados de la carrera serán avalados por la LIGA DE ATLETISMO DE BOGOTÁ.

El tiempo chip es la herramienta que le permite al atleta medir y conocer su tiempo empleado entre el paso por la raya de salida y el paso por la raya de meta, sin importar en qué posición o lugar inicie la competencia.

Para el recorrido con los menores de edad recuerde que debe salir, hacer el recorrido y llegar en compañía del menor, de no hacerlo será descalificado.

Tenga presente las siguientes sugerencias, harán posible que tenga una segura competencia:

ANTES DE LA CARRERA:
- Si padece alguna enfermedad cardiovascular o pulmonar visite a su médico y atienda las indicaciones prescritas por él, frente al esfuerzo que se requiere en la competencia.

- Si siente que no tiene un buen estado físico, presenta síntomas asociados al sistema respiratorio o toma medicamentos, por su seguridad recomendamos hacerse un chequeo médico previo o acudir a la EPS donde esté afiliado, antes de la competencia.

- AUTOEXCLUSIÓN: Si presenta síntomas como dolor de cabeza, dolor de cuerpo, fiebre, malestar estomacal, tos, congestión nasal o dificultad para respirar durante la semana anterior a la Carrera, deberá responsablemente ejercer la AUTOEXCLUSIÓN, es decir de forma responsable y voluntaria, a pesar de haber cumplido con la inscripción y haber reclamado el kit de competencia, no asista el día de la Carrera.

- Si se ncuentra en estado de embarazo verifique previamente con su médico si debe o no

participar en la competencia.

- Por ninguna razón participe en la carrera sin desayunar.

- La carrera es potencialmente peligrosa para fumadores, consumidores de alcohol o consumidores de sustancias psicoactivas.

- Equípese con ropa cómoda, NO OLVIDE SU CAMISETA OFICIAL, NI EL NÚMERO DE COMPETENCIA, utilice calzado para deporte.

- Use protector solar para la piel y los labios y cachucha, verifique estas mismas protecciones para el menor de edad que le acompañe.

- Manténgase hidratado tomando líquido antes, durante y después de la prueba y verifique que el menor que lo acompaña también se hidrate.

- Si necesita alguna atención de primeros auxilios, en el punto de salida - llegada encontrará una carpa identificada con este servicio.

- Durante la estadía en el evento no pierda de vista al menor de edad y durante el recorrido recuerde que debe hacerlo acompañando permanentemente al menor de edad, recuerde que usted es responsable de su menor acompañante.

DURANTE LA CARRERA:

- Atienda cuidadosamente las indicaciones dadas por el personal de la organización desde la tarima o en el corredor de salida.

- Participe en forma cívica y ordenada.

- SEÑALIZACIÓN: Observe las señales e indicaciones que encontrará a lo largo de los recorridos.

- RECOMENDACIÓN ESPECIAL SOBRE CONTROL DE ESFUERZO:

- Mida su capacidad física y tenga en cuenta las variaciones en su frecuencia cardiaca antes, durante y después de la carrera.

- Durante la competencia usted debe estar atento a su ritmo cardiaco, si disminuye notoriamente o se eleva excesivamente durante el recorrido, estas situaciones pueden ser una señal de riesgo para usted, diríjase de inmediato al puesto de atención médica dispuestos por la organización.

- Si tiene calambres: pare, estire suavemente y comience a caminar.

- Si necesita alguna atención de primeros auxilios durante el recorrido diríjase a uno de los puntos ubicados sobre el kilómetro 2, 4, 6 y 8.

- Si el menor de edad decide parar o ir más lento no lo obligue a retomar la marcha o a mantener el ritmo de carrera, recuerde que las capacidades de los niños y niñas son distintas a la de los adultos.

- El tiempo límite autorizado para el tránsito de la carrera es de 2 horas, tenga en cuenta el dispositivo logístico que acompañará a los últimos atletas de la competencia, pues después de su paso, los atletas rezagados, deberán terminar el recorrido de la carrera desplazándose sobre andenes y zonas peatonales.

- Durante los recorridos las autoridades de Policía de Tránsito o de la Secretaría de Movilidad podrán detener el tránsito de los competidores en cualquier punto para dar paso a vehículos de emergencia o ambulancias cuando se presente cualquier emergencia.

- Hidrátese suficientemente en los puntos ubicados cerca a los kilómetros 1, 3, 5, 4.5, 6, 7.5 y 9, estarán debidamente identificados.

DESPUÉS DE LA CARRERA:

- Una vez superada la meta procure moverse, no se detenga, no se quede quieto, con solo caminar es suficiente, respire profundamente.

- En la zona de medallería le entregaran su medalla de participación.

- Participe activamente en las sesiones de relajación y vuelta a la calma.

- Hidrátese en los puntos ubicados en la Plaza de Eventos del Parque Simón Bolívar.

CEREMONIA DE PREMIACIÓN
Tenga en cuenta que:
LA CARRERA DE 3K FAMILIAR O INDIVIDUAL SON CARRERAS NETAMENTE RECREATIVAS NO TIENEN PREMIACIÓN

Para la premiación es muy importante:

- Se sugiere portar la camiseta oficial de la carrera durante la competencia

- Es obligatorio portar el número de competencia.

- Para el momento de la premiación es obligatorio subir a la tarima con la camiseta oficial.

- Cualquier situación o acontecimiento técnico-deportivo imprevisto que pudiese ocurrir durante la realización del evento y que no hubiese sido contemplado en el reglamento de la carrera quedará supeditado a la exclusiva decisión de la DIRECCIÓN TÉCNICA de la Carrera.

- Todas las reclamaciones relacionadas con los tiempos de carrera serán tenidas en cuenta únicamente cuando se radiquen dentro de los 5 días hábiles siguientes a la carrera, luego de dicho período no serán tenidas en cuenta las reclamaciones.

EN CASO DE EMERGENCIA:

- Mantenga la calma y atienda las indicaciones del personal de la organización.

- Informe a familiares y amigos que va a competir en la carrera o participar en el evento.

- Estamos apoyados por las entidades Distritales.

SERVICIOS DE LA CARRERA: En la Carrera encontrará los siguientes servicios para hacer de este un evento con altos estándares de calidad:

- CALENTAMIENTO Y RELAJACIÓN: Para antes y después de la Carrera.

- BAÑOS: Estarán ubicados en la Plaza de Eventos del Parque.

- GUARDARROPA: Este servicio estará debidamente identificado.

Al momento de utilizarlo tenga en cuenta:

- No deje elementos de valor, “LA ORGANIZACIÓN NO SE HACE RESPONSABLE DE ESTOS OBJETOS”
- Respete la fila y atienda las indicaciones de la organización.
- Al momento de recoger el paquete dejado en el guardarropa tenga paciencia, procuraremos ser ágiles con la ubicación de su paquete.

- PRIMEROS AUXILIOS: Contamos con un operativo de atención en primeros auxilios.

- HIDRATACIÓN: Ubicaremos varios puntos de hidratación en la Plaza de Eventos y en los recorridos debidamente identificados.

- CARPA DE NIÑOS EXTRAVIADOS Y ATENCIÓN A MENORES: En la Plaza de Eventos encontrará una carpa que estará atendida por personal de la organización y apoyada por la Policía de Infancia y Adolescencia.

Colabore con el aseo de Bogotá depositando bolsas, papeles o material de desecho en las canecas que para tal fin están dispuestas en el punto de encuentro.

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN Y AUTORIZACIONES PARA LA CARRERA DE LA CAMINATA DE LA SOLIDARIDAD 45 AÑOS SIENTE LA VIBRA.
PARTICIPACIÓN EN LA CARRERA:

Con el diligenciamiento, registro de datos personales en la inscripción, firma de la presente declaración de aceptación al momento de recoger el kit de competencia, porte del número de competencia y mi presencia en el evento el día de la carrera declaro que entiendo y acepto los términos y condiciones de participación en la competencia aquí descritos, acepto las condiciones de inscripción y declaro que reconozco que este evento es una actividad potencialmente peligrosa para mi salud e incluso puede presentar un riesgo de muerte, conociendo esta información me acojo a su reglamento de participación y confirmo que mi participación es libre y voluntaria. Declaro que estoy en perfectas condiciones físicas y de salud, así como adecuadamente entrenado y preparado para participar en la carrera en cualquiera de sus distancias 3K, 5K o 10K y que estoy afiliado al régimen de salud, prestado por la EPS indicada en el formulario de inscripción. Me comprometo a que si a la fecha de la carrera presento alguna enfermedad de tipo cardiovascular o pulmonar consultaré al médico y aceptaré las prescripciones médicas emitidas por él frente a mi participación en la Carrera. Aceptaré las decisiones de la organización sobre mi participación y entiendo que el valor de la inscripción a la carrera es una donación a la FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA, que es

personal e intransferible y me da el derecho a participar en la competencia, bajo ninguna circunstancia en cualquier evento en que NO pueda participar en la carrera o reclamar el kit de competencia en las fechas establecidas por la organización, no podré ni reclamar el kit de competencia, ni exigir el reembolso del valor de mi donación.

Asumo todos los riesgos asociados con mi participación en esta carrera incluyendo, pero no limitado a lesiones, caídas y demás accidentes, enfermedades generales, enfermedades de tipo cardíaco, enfermedades por el contacto con otros participantes, las condiciones del clima incluyendo temperatura, lluvias y humedad, tránsito vehicular, condiciones del terreno o vías por donde transitará el recorrido, y en general todo riesgo, que declaro conocidos y valorados por mí, igualmente declaro que conozco la información general, particular y el reglamento de la carrera.

Habiendo leído esta declaración, conociendo estos hechos y considerando que los acepto por el hecho de participar en la CARRERA DEL FESTIVAL SIENTE LA VIBRA SOLIDARIDAD POR COLOMBIA 2023, yo, en mi nombre y en el de cualquier persona que actúe en mi representación libero y eximo a los organizadores de la carrera, FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA, Estrategia Atlética Organización Deportiva S.A.S., 911 Producción de Eventos, Alcaldía Mayor de Bogotá, entidades Distritales, Liga de Atletismo de Bogotá, aliados, patrocinadores y sus representantes y sucesores de todo reclamo o responsabilidad de cualquier tipo que surja de mi participación en la carrera, incluso en circunstancias de caso fortuito o fuerza mayor, en razón a que la carrera y sus actividades durante el desarrollo de la carrera se encontrará bajo mi control y ejecución exclusiva como participante, así mismo libero y eximo de cualquier responsabilidad por cualquier extravío, robo y/o hurto que pudiere sufrir dentro del desarrollo de la carrera. Declaro igualmente que acepto que los organizadores se reservan el derecho de cancelar o aplazar el evento por cualquier circunstancia, sin consulta previa.

Acepto que debo portar la camiseta oficial de la carrera, siendo obligatorio portar el número de competencia y acepto que para subir al pódium a la ceremonia de premiación es obligatorio portar la camiseta oficial de la carrera.

TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES:

Autorizo libre y voluntariamente el tratamiento de cualquier dato personal que suministre en desarrollo de la carrera y cualquiera de sus actividades por cualquier medio, así como su incorporación en las bases de datos de los organizadores de la CARRERA DEL FESTIVAL SIENTE LA VIBRA SOLIDARIDAD POR COLOMBIA 2023. FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA, Estrategia Atlética Organización Deportiva S.A.S., 911 Producción de Eventos, aliados y patrocinadores cuya finalidad sea en el envío de información referente a la Carrera, envío de promociones y publicidad de cualquiera de los aquí mencionados mediante e-mails a las cuentas de correo registradas, mensajes SMS, mensajes de WhatsApp a celulares, contactos telefónicos o cualquier medio de comunicación registrados en el formulario de inscripción, sin costo alguno para mí.

Así mismo faculto a los organizadores de la carrera, para enviar o transferir mis datos a cualquiera de las compañías que controlen o que actúen como sus controlantes o como controlantes de ellas o que estén bajo control común con alguna de ellas, además de sus aliados comerciales y estratégicos, dentro y fuera del territorio nacional, para que realicen los usos aquí autorizados.

Pudiendo en todo caso ejercer en cualquier momento las acciones a que tengo derecho para la protección de mis datos personales conforme lo establecido en la Ley 1581 de 2012 y en el Decreto 1377 de 2013, para lo cual conozco que debo ponerme en contacto con la FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA a la siguiente dirección de correo electrónico: contacto@solidaridadporcolombia.org o comunicarme al teléfono 6012566868 en la ciudad de Bogotá, Colombia.

AUTORIZACIÓN USO DE IMÁGENES, FOTOGRAFÍAS Y VIDEOS:

Igualmente autorizo a los organizadores de la CARRERA DEL FESTIVAL SIENTE LA VIBRA SOLIDARIDAD POR COLOMBIA 2023, FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA, Estrategia Atlética Organización Deportiva S.A.S., 911 Producción de Eventos, Entidades Distritales, aliados y patrocinadores al uso de fotografías, películas, videos, grabaciones y cualquier otro medio de registro gráfico de este evento para cualquier uso legítimo sin compensación económica alguna.

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN PARA MENOR DE EDAD EN LA CARRERA 3K:

Como mayor de edad, identificado con la cedula de ciudadanía como aparece en el formulario para la carrera 3K, y en calidad de Padre, Madre, Acudiente Responsable o Representante del menor de edad inscrito en la carrera en el mismo formulario, acepto voluntariamente los términos y condiciones de participación establecidos en el presente documento y el reglamento de la Carrera para la participación de mi hijo (a) o menor de edad bajo mi responsabilidad en la CARRERA DEL FESTIVAL SIENTE LA VIBRA SOLIDARIDAD POR COLOMBIA 2023, en la distancia 3K, los cuales he entendido y aceto responsablemente. Igualmente me comprometo a acompañar a mi hijo (a) o menor de edad bajo mi responsabilidad durante todo la carrera y su participación en el evento.

ACEPTACIÓN GENERAL:

En constancia de todo lo anterior declaro que he leído conscientemente, entiendo y acepto todos los **TÉRMINOS, CONDICIONES, EXONERACIONES Y AUTORIZACIONES PARA LA PARTICIPACIÓN EN LA CARRERA DE LA CAMINATA DE LA SOLIDARIDAD 45 AÑOS SIENTE LA VIBRA 2023.**

DIRECCIÓN TÉCNICA
ESTRATEGIA ATLÉTICA ORGANIZACIÓN DEPORTIVA SAS.



Patrocinan



Cruz Verde



Apoya:



PROHÍBASE EL EXPENDIO DE BEBIDAS EMBRIAGANTES A MENORES DE EDAD. EL EXCESO DE ALCOHOL ES PERJUDICIAL PARA LA SALUD. *Referencias con Volumen de alcohol entre 24% y 35%



Dona y sigue dejando huella en
el futuro de los niños y niñas
de Colombia



solidaridadporcolombia



@solidaridadxcol

www.solidaridadporcolombia.com

Siente la vibra
Caminata de la Solidaridad®



MANUAL TÉCNICO
CARRERA SIENTE LA VIBRA



CARRERA
ATLETICA

Tus pasos
tienen poder

Deja huella en el
futuro de la niñez

27 AGOSTO
2023

3K 5K 10K