

CARRERA
ATLÉTICA
20
AGOSTO

BO

G

LA
FUERZA

TA

QUE TE
MUEVE

GUÍA DE CARRERA ATLÉTICA 5K-10K

Los Juegos Deportivos Distritales son producto del diálogo y la concertación realizada en el Acuerdo Laboral Distrital 2022 suscrito entre la Alcaldía Mayor de Bogotá D.C. y las Organizaciones Sindicales:

CGT, CTC, UTRADEC CGT, FECOTRASEVIPÚBLICOS, ÚNETE, CUT, FENALTRASE, CNT, FENALTRAESP, SINTRAEDUCACIÓN, ASONAL EDUCATIVA, ASOEDUCADORES, SINTRAESD, BIOPAZ, CTU USCTRAB, FEDEUSCTRAB, USCTRAB, FEDEASONAL, CSPEC, PROPRAIS, SER NACIÓN, ASED, SINEPSED, ASONAL, UNES COLOMBIA, SIPATCO, SCJ BOGOTÁ, SINDISTRITALES, SINTRAHOSKEN, ASITCONSALUD, SINTRA HOSPITAL VISTA HERMOSA, ASMEDAS, SINDESS NACIONAL, SINTRASALUD, ADAE, SINTRAHENGATIVÁ, SIMO D.C., UNICIRUPED, SICOLPED Y SINTRASUBRED SUR.



DEPARTAMENTO
ADMINISTRATIVO DEL
SERVICIO CIVIL



20 DE AGOSTO 2023

AGENDA:

- **8:00 a.m.** Ingreso al parque
- **8:25 a.m.** Acto protocolario
- **8:35 a.m.** Calentamiento
- **8:48 a.m.** Apertura de corrales
- **9:00 a.m.** Salida corredores y corredoras
- **10:20 a.m.** Premiación



Lugar de salida:

Plaza de eventos parque Simón Bolívar



Apertura corrales

5K y 10K: 8:00 a.m.

Hora de salida:

5K y 10K: 9:00 a.m.

Debes presentarte en la zona de la salida
60 minutos antes de iniciar.

CATEGORÍAS

SERVIDORAS - SERVIDORES - FAMILIARES

5K

SERVIDOR / SERVIDORA

SENIOR | MASTER | SLOW

Mayores de 40 años

De 18 a 39 años

Mayores de 18 años

Premiación

1^{er} Lugar	Femenino	Masculino
2^{do} Lugar	Femenino	Masculino
3^{er} Lugar	Femenino	Masculino

FAMILIARES

SENIOR | MASTER | SLOW | KIDS

Mayores de 40 años

De 18 a 39 años

Mayores de 18 años

10 a 17 años

Premiación

1^{er} Lugar	Femenino	Masculino
2^{do} Lugar	Femenino	Masculino
3^{er} Lugar	Femenino	Masculino

10K

SERVIDOR / SERVIDORA

ÉLITE

Mayores de 18 años

Premiación

1^{er} Lugar	Femenino	Masculino
2^{do} Lugar	Femenino	Masculino
3^{er} Lugar	Femenino	Masculino

FAMILIARES

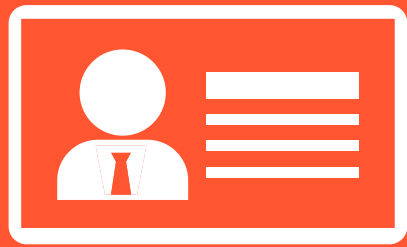
ÉLITE

Mayores de 18 años

Premiación

1^{er} Lugar	Femenino	Masculino
2^{do} Lugar	Femenino	Masculino
3^{er} Lugar	Femenino	Masculino

RECOMENDACIONES EN LA CARRERA



PORTAR
tu documento de identidad
y celular.



REGISTRO DE TIEMPOS
El recorrido tiene registros
intermedios de chips,
realízalo en su totalidad.



CAMISETA
Utiliza la camiseta oficial de
la carrera 5K-10K Bogotá, la
fuerza que te mueve.



NÚMERO DE COMPETENCIA
Ubícalo en la parte frontal de
la camiseta



PRIMEROS AUXILIOS
Si sientes molestia durante el recorrido
acércate al punto más cercano o informa
al personal de Policía o staff y suspende
tu participación.



PROTÉGETE DEL SOL
Cuida tu piel, no olvides usar
protector solar.



HIDRATACIÓN
Haz uso de los puntos de
hidratación en el recorrido.



PARQUEADERO
Usa transporte público, ya que **no**
contamos con parqueadero disponible
para el día de la Carrera.



ANIMALES DE COMPAÑÍA
Hidrátalo en los puntos para perros.
Nunca debe estar suelto, llévalo con correa.
Recuerda llevar bolsa.
*Si es de raza catalogada como peligrosa según la ley, debe
llevar siempre puesto el bozal.*



- Consulta tu médico antes de participar en competencias o programas de actividad física.
- Evita participar si presentas molestias físicas de cualquier tipo o síntomas relacionados con el Covid-19.
- Tu salud está primero, no consumas bebidas alcohólicas ni alucinógenas.
- Desayuna algo ligero 1 hora antes de salir de tu casa.

PUNTO DE ENCUENTRO

El ingreso a los corrales se realizará por el color y letra asignada en cada número de competencia, el participante deberá estar atento a las indicaciones dadas por la organización y así poder ingresar al carril de salida en la Plazoleta de Eventos.



▼ **CR 60** Administración del parque Simón Bolívar

▼ **Calle 63** entrada principal de Plazoleta de Eventos



RECORRIDO

5K



Puntos de concentración



Recorrido 5K



Primeros Auxilios



Puntos de hidratación



Parqueadero



RECORRIDO

10K



Puntos de concentración



Recorrido 10K



Primeros Auxilios



Puntos de hidratación



Parqueadero

NÚMERO DE COMPETENCIA



- El número es de porte obligatorio así como el diligenciamiento y firma de los datos al reverso del mismo.
- Los corredores y corredoras que porten números de otras versiones u otras competencias serán retirados por el personal de seguridad y logística.
- Habrá puntos de control de cronometraje durante el recorrido, los corredores y corredoras están obligados a pasar por cada uno de ellos.
- El BibTag mide tu tiempo y va adherido a la parte posterior de tu número de competencia, asegúrate de usarlo, pues es de uso obligatorio.
- Usar el número en el pecho el día de la carrera, no lo uses ni en la espalda, ni en los brazos.



IX JUEGOS DEPORTIVOS

Los Juegos Deportivos Distritales son producto del diálogo y la concertación realizada en el Acuerdo Laboral Distrital 2022 suscrito entre la Alcaldía Mayor de Bogotá D.C. y las Organizaciones Sindicales:

**CGT CTC UTRADEC CGT FECOTRASEVIPÚBLICO ÚNETE CUT FENALTRASE CNT FENALTRAESP SINTRAEDUCACIÓN
ASONAL EDUCATIVA ASOEDUCADORES INTRASED IOPAZ CTU USCTRAB FEDEUSCTRAB USCTRAB FEDEASONAL CSPC
PROPAÍS SER NACIÓN ASED SINEPSED ASONAL UNES COLOMBIA SIPATCO SCJ BOGOTÁ SINDISTRITALES
SINTRAHOSKEN ASITCONSALUD SINTRA HOSPITAL VISTA HERMOSA ASMEDAS SINDESS NACIONAL SINTRASALUD ADAE
SINTRAHENGATIVÁ SIMO D.C. UNICIRUPED SICOLPED Y SINTRASUBRED SUR**

www.serviciocivil.gov.co