



42K 21K 10K

MARATÓN MEDELLÍN

1 SEP 2024

GUÍA DEL CORREDOR

PATROCINAN



EXPORUNNERS

EXPORUNNERS MEDELLIN 2024

Te invitamos a recoger tu kit de la Maratón Medellín

SEDE: Plaza Mayor - Convenciones y Exposiciones,
Pabellón Amarillo

FECHA Y HORARIOS:

Viernes 30 de agosto 9:00 a.m. a 8:00 p.m.

Sábado 31 de agosto 8:00 a.m. a 6:00 p.m.

INFORMACIÓN GENERAL DE LA CARRERA

DOMINGO 1 DE SEPTIEMBRE DE 2024

Para la carrera recomendamos el uso de transporte público.
El metro estará habilitado desde las 4:30 a.m.
No habrá servicio de parqueaderos en la zona.

TRANSPORTE OFICIAL



LÍNEA A Y B DEL METRO FUNCIONANDO DESDE LAS 4:30
A.M.

SI VIENES DEL NORTE: BAJARTE EN ESTACIÓN ALPUJARRA
SI VIENES DEL SUR: BAJARTE EN ESTACIÓN EXPOSICIONES

AMBAS ESTACIONES SE ENCUENTRAN APRÓXIMADAMENTE A

HORARIOS DE SALIDA

Salida desde Parques del Río:

- Hand Cycle: 5:25 a.m.
- 42K: 5:30 a.m.
- 21K: 6:00 a.m.

Salida desde carrera 57 entre Plaza Mayor y Pies Descalzos:

- 10K: 8:30 a.m.

SmartFit llevará consigo la llama inspiradora que encenderá
la pasión por la Maratón Medellín.



ESCANEA EL CÓDIGO QR

CONOCE LA SALIDA Y
LLEGADA DE LA CARRERA

TOUR VIRTUAL 360°



- Servicio de baños y guardarropa ubicados en la **PLAZOLETA INTERAMERICANA DE PLAZA MAYOR**.
- Los corredores deben estar puntuales en su corral a la hora de salida. Quienes no lleguen a tiempo deberá salir desde atrás.
- Los corrales se cerrarán 15 minutos antes del inicio. Sugerimos llegar con una hora de anticipación al sitio de concentración, ubicado en el sector entre Plaza Mayor y Pies Descalzos.

TIEMPO LÍMITE POR RECORRIDO



El tiempo máximo de duración de la carrera será de 5 horas y 30 minutos. Al cumplirse este tiempo, se cerrará la llegada y se desmontarán todos los puntos de control, abriéndose el circuito al tránsito vehicular. Un vehículo de la organización seguirá al último corredor como cierre de la carrera. Los participantes que superen el tiempo límite deben abandonar la carrera o, si deciden continuar, hacerlo bajo su propio riesgo por el an-én.

NOTA IMPORTANTE: LOS PARTICIPANTES QUE TARDEN EN SALIR 15 MINUTOS O MÁS DESPUÉS DE LA HORA OFICIAL DE SALIDA EN CADA CATEGORÍA, NO PODRÁN HACERLO Y SERÁN DESCALIFICADOS.

TIEMPO DE CORTE MARATÓN:

- KM 28,5 RETORNO SABANETA: 9:30 A.M.
- KM 35,7 AGUACATALA: 10:30 A.M.

Después de estos horarios, las vías será habilitadas según lo acordado con las autoridades de tránsito. Los ingresos a los corrales de 42K y 21K estarán habilitados únicamente desde las 5:00 a.m., con control de acceso según el corral especificado en el número de competencia.

CORRALES PARA 42K, 21K Y 10K

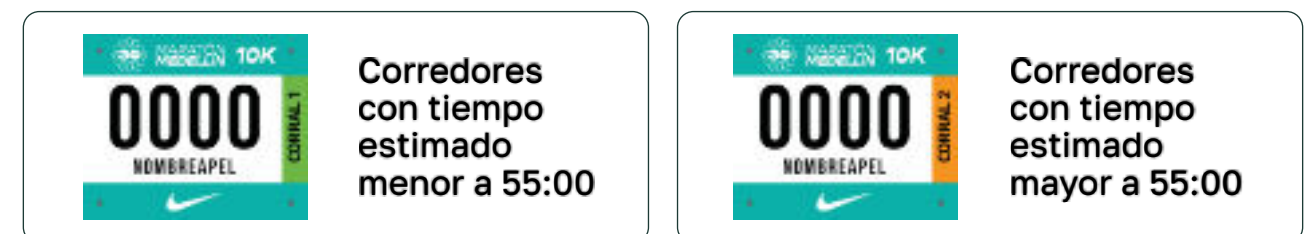
Horario: el horario de salida de 42K será a las 5:30 a.m., en dos corrales así:



Horario: el horario de salida de 21K será a las 6:00 a.m., en tres corrales así:



Horario: el horario de salida de 10K será a las 8:30 a.m., en dos corrales así:



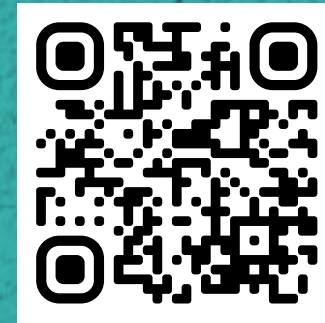
HORARIOS DE SALIDA 1 DE SEPTIEMBRE:

Hand Cycle: 5:25 a.m.

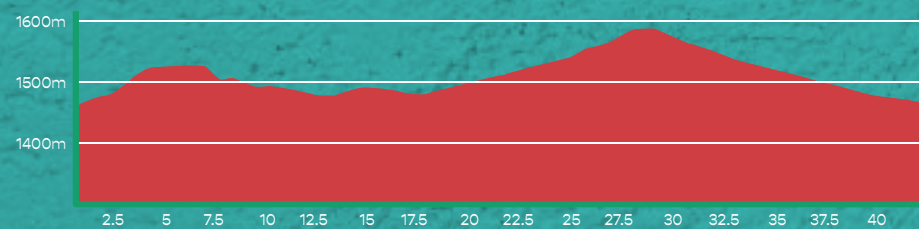
42K: 5:30 a.m. / 21K: 6:00 a.m. / 10K: 8:30 a.m.

MARATÓN  MEDELLÍN

RECORRIDO 42K



ALTIMETRÍA



DISTANCIA EN KM
DESNIVEL APROXIMADO 230 M





Horario: el horario de salida de 42K será a las 5:30 a.m., en dos corrales así:

- **Corral N° 1** - Corredores con tiempo estimado menor a 3:50:00

- **Corral N° 2** - Corredores con tiempo estimado mayor a 3:50:00

*Recuerda que los corrales se cerrarán 15 minutos antes de la hora de salida de cada categoría

RECORRIDO 21K

-  MOMENTO DE HIDRATACIÓN
-  BEBIDA ISOTÓNICA GATORADE
-  PUESTO DE ATENCIÓN MÉDICA EN RECORRIDO + AMBULANCIA
-  AMBULANCIA



ALTIMETRÍA



Horario: el horario de salida de 21K será a las 6:00 a.m., en tres corrales así:

- **Corral N° 1** - Corredores con tiempo estimado menor a 1:45:00
- **Corral N° 2** - Corredores con tiempo estimado entre 1:45:00 y 2:05:00
- **Corral N° 3** - Corredores con tiempo estimado mayor a 2:05:00

*Recuerda que los corrales se cerrarán 15 minutos antes de la hora de salida de cada categoría

RECORRIDO 10K



 MOMENTO DE
HIDRATACIÓN

 BEBIDA ISOTÓNICA
GATORADE

 PUESTO DE ATENCIÓN MÉDICA
EN RECORRIDO + AMBULANCIA

Horario: el horario de salida de 10K será a las 8:30 a.m., en dos corrales así:

- **Corral N° 1** - Corredores con tiempo estimado menor a 55:00

- **Corral N° 2** - Corredores con tiempo estimado mayor a 55:00

*Recuerda que los corrales se cerrarán 15 minutos antes de la hora de salida de cada categoría

CATEGORÍAS

42K

ÉLITE
MAYORES
MASTER A
MASTER B

21K

ÉLITE
MAYORES
MASTER A
MASTER B

10K

MAYORES
MASTER A
MASTER B
JUVENIL

MARATÓN



MEDELLÍN

CATEGORÍAS

42K		
CATEGORÍAS	VARONES	DAMAS
ÉLITE	ÉLITE	ÉLITE
MAYORES	18 A 39 AÑOS	18 A 35 AÑOS
MASTER A	40 A 49 AÑOS	36 A 45 AÑOS
MASTER B	50+ AÑOS	46+ AÑOS

21K		
CATEGORÍAS	VARONES	DAMAS
ÉLITE	ÉLITE	ÉLITE
MAYORES	18 A 39 AÑOS	18 A 35 AÑOS
MASTER A	40 A 49 AÑOS	36 A 45 AÑOS
MASTER B	50+ AÑOS	46+ AÑOS

10K		
CATEGORÍAS	VARONES	DAMAS
MAYORES	18 A 39 AÑOS	18 A 35 AÑOS
MASTER A	40 A 49 AÑOS	36 A 45 AÑOS
MASTER B	50+ AÑOS	46+ AÑOS
JUVENIL	16 A 17 AÑOS	16 A 17 AÑOS

PREMIACIÓN

42K			
ELITE			
VARONES		DAMAS	
POSICIÓN	2024	POSICIÓN	2024
1	\$ 25.000.000	1	\$ 25.000.000
2	\$ 15.000.000	2	\$ 15.000.000
3	\$ 8.000.000	3	\$ 8.000.000
4	\$ 4.500.000	4	\$ 4.500.000
5	\$ 2.000.000	5	\$ 2.000.000
6	\$ 1.000.000	6	\$ 1.000.000
Mejor colombiano	\$ 5.000.000	Mejor colombiana	\$ 5.000.000

PREMIACIÓN

21K			
ELITE			
VARONES		DAMAS	
POSICIÓN	2024	POSICIÓN	2024
1	\$ 15.000.000	1	\$ 15.000.000
2	\$ 8.000.000	2	\$ 8.000.000
3	\$ 4.500.000	3	\$ 4.500.000
4	\$ 2.000.000	4	\$ 2.000.000
5	\$ 1.000.000	5	\$ 1.000.000
6	\$ 600.000	6	\$ 600.000
Mejor colombiano	\$ 3.000.000	Mejor colombiana	\$ 3.000.000

MAYORES		
POSICIÓN	VARONES	DAMAS
1	\$ 3.000.000	\$ 3.000.000
2	\$ 1.500.000	\$ 1.500.000
3	\$ 1.000.000	\$ 1.000.000

MAYORES		
POSICIÓN	VARONES	DAMAS
1	\$ 2.000.000	\$ 2.000.000
2	\$ 1.000.000	\$ 1.000.000
3	\$ 500.000	\$ 500.000

MASTER A		
POSICIÓN	VARONES	DAMAS
1	\$ 600.000	\$ 600.000
2	\$ 500.000	\$ 500.000
3	\$ 300.000	\$ 300.000

MASTER A		
POSICIÓN	VARONES	DAMAS
1	\$ 600.000	\$ 600.000
2	\$ 500.000	\$ 500.000
3	\$ 300.000	\$ 300.000

MASTER B		
POSICIÓN	VARONES	DAMAS
1	\$ 600.000	\$ 600.000
2	\$ 400.000	\$ 400.000
3	\$ 300.000	\$ 300.000

MASTER B		
POSICIÓN	VARONES	DAMAS
1	\$ 600.000	\$ 600.000
2	\$ 400.000	\$ 400.000
3	\$ 300.000	\$ 300.000

PREMIACIÓN

10K			
MAYORES			
VARONES		DAMAS	
POSICIÓN	2024	POSICIÓN	2024
1	\$ 1.000.000	1	\$ 1.000.000
2	\$ 800.000	2	\$ 800.000
3	\$ 400.000	3	\$ 400.000

JUVENIL			
VARONES		DAMAS	
POSICIÓN	2023	POSICIÓN	2023
1	\$ 500.000	1	\$ 500.000
2	\$ 400.000	2	\$ 400.000
3	\$ 300.000	3	\$ 300.000

MASTER A		
POSICIÓN	VARONES	DAMAS
1	\$ 500.000	\$ 500.000
2	\$ 300.000	\$ 300.000
3	\$ 200.000	\$ 200.000

MASTER B		
POSICIÓN	VARONES	DAMAS
1	\$ 500.000	\$ 500.000
2	\$ 300.000	\$ 300.000
3	\$ 200.000	\$ 200.000

REGLAS DE JUZGAMIENTO Y PREMIACIÓN PARA LA MARATÓN MEDELLÍN

JUZGAMIENTO

- La Liga de Atletismo de Antioquia estará a cargo del juzgamiento y avalará los resultados del evento en sus diferentes modalidades.
- La clasificación oficial se verificará mediante cronometraje electrónico. Para ser clasificado, cada atleta deberá pasar por todos los controles instalados en el recorrido, la salida y la meta.
- Cualquier atleta que no cumpla con este reglamento o no registre su paso por todos los controles será descalificado.

PREMIACIÓN

- El tiempo oficial para la premiación será el tiempo pistola, avalado por la **Federación Colombiana de Atletismo** para los atletas inscritos en la categoría élite, mientras que los demás corredores se clasificarán por el tiempo de chip.
- La Maratón Medellín dispondrá de una bolsa de premios en efectivo de aproximadamente \$230 millones de pesos. Los mejores colombianos en las categorías varones y damas de 42K recibirán una bonificación de \$5.000.000 de pesos cada uno y en 21K de \$3.000.000 cada uno. Solo se pagarán los premios en la categoría en la que el atleta esté inscrito oficialmente.
- No se entregarán premios a atletas suspendidos o sancionados por la Federación Colombiana de Atletismo.
- Los premios se pagarán en pesos colombianos mediante transferencia bancaria. Los gastos e impuestos aplicables serán responsabilidad de los beneficiarios.

MARATÓN  MEDELLÍN

MEDALLAS Y CEREMONIA DE PREMIACIÓN

- Todos los participantes que completen la carrera y crucen la meta recibirán una medalla conmemorativa.
- La ceremonia de premiación para los ganadores de las modalidades de 42K y 21K se realizará en la zona de llegada. Se entregarán trofeos a los tres primeros atletas de la categoría Elite de 42K y 21K. Esta premiación será la única que se efectuará el día de la carrera y se realizará inmediatamente después de revisar las marcas de los atletas ganadores.
- Los atletas ganadores deberán presentarse a la ceremonia de premiación con su número de competidor visible en el pecho. Los premios en dinero se entregarán siempre y cuando el atleta no haya sido descalificado conforme a este reglamento.
- La Maratón de Medellín realizará pruebas de dopaje a los atletas élite para garantizar una competencia justa y equitativa, asegurando que todos los participantes compitan en igualdad de condiciones y respetando las normas internacionales del deporte, la premiación de los corredores élite se realizará una vez se obtengan los resultados de las pruebas anti dopaje realizadas el día de la competencia.
- La Maratón Medellín es clasificatoria para la Maratón de Boston.

PREMIACIÓN DE OTRAS CATEGORÍAS

- Las categorías restantes de 42K, 21K y 10K se premiarán 20 días después del evento.
- No se permitirá la participación de corredores con números o dorsales diferentes al oficial asignado para el día de la carrera. Estos corredores serán retirados en la línea de meta.

**MARATÓN
MEDELLÍN**

CULTURA RUNNER

En la Maratón de Medellín, promovemos una cultura de respeto y legalidad: corre con tu número oficial y sigue las reglas para que juntos vivamos una experiencia deportiva justa y memorable.

Para tu seguridad, completa los datos en el reverso de tu número, lo que nos permitirá tener acceso a tu información en caso de emergencia. No compartas ni transfieras tu cupo, ya que registrar datos incorrectos representa un riesgo tanto para ti como para cualquier otra persona que use un dorsal que no le pertenezca.

IMPORTANTE

Serán **DESCALIFICADOS** todos los atletas que:

- No lleven el número bien visible en el pecho.
- No realicen el recorrido siguiendo el trazado oficial de la respectiva prueba, donde habrá controles, o muestren un comportamiento antideportivo.
- Engañen a la organización mediante la suplantación de personas.
- Corran una distancia distinta a la indicada en la inscripción.
- No crucen las zonas de control señalizadas.
- Corran por lugares ajenos al recorrido oficial.
- No obedezcan a los señalizadores, jueces y personal de la organización.
- No respeten las instrucciones de la organización en cuanto a zonas de encajonamiento, tiempos de registro y otras conductas antirreglamentarias. La organización se reserva el derecho de retirar el número de inscripción y expulsar al atleta del evento. No se permitirá el encajonamiento de ningún participante sin su número de inscripción.
- Corran sin número, lo cual lo hacen bajo su responsabilidad, sin tener derecho a ninguno de los servicios disponibles para los atletas oficialmente inscritos y quedando automáticamente descalificados. La organización también se reserva el derecho de impedir su participación en el evento.

- Únicamente habrá ingreso a la zona de llegada para corredores que porten el número oficial de la carrera.
- Participen con el número o nombre de otro corredor. Estos atletas serán descalificados y la organización no se hará responsable por el uso indebido de los datos del corredor originalmente inscrito.

SERVICIOS PARA LOS CORREDORES

HIDRATACIÓN

42K	
PRODUCTO	KILOMÉTROS
AGUA CRISTAL	2 - 4 - 8 - 10 - 14 - 16 - 19 - 23 - 25 - 27 - 30 - 32 - 34 - 36 - 39 - 41
GATORADE	6 - 12 - 21 - 28,5 - 34 - 37 - 40
GEL ENERGÉTICO	30 - 37

21K	
PRODUCTO	KILOMÉTROS
AGUA CRISTAL	2 - 4 - 8 - 10 - 14 - 18 - 20
GATORADE	6 - 12 - 16 - 19
GEL ENERGÉTICO	16

10K	
PRODUCTO	KILOMÉTROS
AGUA CRISTAL	2 - 3,5 - 7 - 9
GATORADE	5 - 8

BAÑOS

Salida: Entre Teatro Metropolitano, Parques del Río y Plaza Mayor

RECORRIDO

KM 8 / KM 10 / KM 12 / KM 14-16 MARATÓN / KM 14 MEDIA, KM 18,5 MARATÓN / KM 22-35 MARATÓN / KM 24-33 MARATÓN / KM 26-31 MARATÓN / MURO SABANETA / A 4KM DE META / A 2 KM DE META

Llegada: Dentro del Teatro Metropolitano

GUARDARROPA: En la Plazoleta Interamericana (Plaza Mayor) se instalarán carpas identificadas según la distancia y el número de competencia. Los corredores podrán dejar sus pertenencias en estas carpas y reclamarlas al finalizar la carrera presentando su número de competencia. Recomendamos no llevar objetos de valor, ya que la organización no se responsabiliza por pérdidas.

PACERS NIKE

- La carrera contará con 40 pacer Nike con los siguientes tiempos por distancia

DISTANCIA	RITMO	TOTAL
10K	4:30	45
10K	4:30	45
10K	5:00	50
10K	5:00	50
10K	5:00	50
10K	5:30	55
10K	5:30	55
10K	6:00	1:00
10K	6:00	1:00
10K	6:00	1:00
10K	6:30	1:05
10K	6:30	1:05
10K	7:00	1:10
10K	7:00	1:10
21K	4:15	1:29:40
21K	4:15	1:29:40
21K	4:30	1:35:00
21K	4:30	1:35:00
21K	4:44	1:40:00
21K	4:44	1:40:00
21K	4:59	1:45:00
21K	4:59	1:45:00
21K	4:59	1:45:00
21K	5:13	1:50:00
21K	5:13	1:50:00
21K	5:27	1:55:00
21K	5:27	1:55:00
21K	5:41	2:00:00
21K	5:41	2:00:00
21K	5:41	2:00:00
21K	5:56	2:05:00
21K	5:56	2:05:00
21K	6:10	2:10:00
21K	6:10	2:10:00
42K	4:10	2:55:49
42K	4:55	3:27:28
42K	5:30	3:52:04
42K	5:30	3:52:04
42K	5:45	4:02:37
42K	5:45	4:02:37

INFORMACIÓN IMPORTANTE: Siga atentamente las indicaciones del personal de la organización al ingresar al corral de salida. Una vez dentro, mantenga la calma y actúe de manera cívica y ordenada, sin empujar y respetando el espacio vital de los demás participantes.

Planifique su participación según su capacidad física y nivel de preparación deportiva, midiendo sus fuerzas adecuadamente. Así evitará lesiones, y su participación será más segura, placentera y con una recuperación más rápida.

Use ropa cómoda y adecuada para la práctica deportiva. No olvide su camiseta oficial, la cual se entregará dentro del kit. Las tallas de las camisetas están sujetas a disponibilidad.

EN CASO DE EMERGENCIA: Mantenga la calma y siga las indicaciones del personal de la Organización. Contamos con el apoyo de Vigías y Cruz Roja, organismos contratados por MCM para brindar primeros auxilios.

Informe a sus familiares y amigos sobre su participación en el evento, incluyendo el recorrido de la carrera, el punto de partida, el punto de llegada y otros datos técnicos relevantes.

Si padece alguna enfermedad, consume medicamentos o no se siente en buen estado físico, por su seguridad, la Maratón Medellín (MCM) le recomienda hacerse un chequeo médico previo a la competencia. Esta revisión médica es su responsabilidad.

Se aconseja para los corredores, especialmente los de larga distancia, realizar la carga adecuada de carbohidratos 24 a 72 hrs antes según la distancia en la que participarán y reducir ingesta de fibra y alimentos ricos en grasas.

El día de la carrera consumir alimentos suaves de fácil asimilación y digestión, procure consumir estos alimentos al menos 2 horas antes de empezar la carrera.

Evite fumar o consumir alcohol el día anterior a la carrera, ya que su salud podría verse afectada por los efectos nocivos de estas sustancias.

Evite exceder el consumo de sustancias estimulantes del sistema nervioso central como cafeína, energizantes entre otros.

La Organización ofrecerá hidratación en el punto de salida, en el recorrido y en la llegada cada dos kilómetros aproximadamente con **Agua Cristal** y **bebida Isotónica Gatorade**. Lo invitamos a hacer uso de cada uno de ellos.

Personas mayores de 70 años deben estar acompañadas por un adulto, al igual que los menores de edad.

No participe sin ser evaluado por un médico previo a la carrera en los siguientes casos:

- Enfermedades del corazón, dolores de pecho, desmayos, palpitaciones, presión arterial alta o diabetes no controlada.
- Asma o convulsiones que no estén bajo control y tratamiento.
- Embarazo o postparto
- Dudas sobre su condición física.
- Lesiones recientes.
- Falta de preparación adecuada.

OPERATIVO MÉDICO

- 7 ambulancias básicas, 5 ambulancias medicalizadas.
- 10 motos equipadas con personal APH y DEA en el recorrido.
- 1 puesto de atención médico en recorrido a 2 km de meta.

Industriales con calle 30

- 3 puestos de atención básica en recorrido:
 - KM 10 de 21K y 42K. Aeroparque Juan Pablo II.
 - KM 19 de 42K, KM 15 de 21K, KM 5 de 10K, KM 2 de 5K.

Avenida Las Vegas, INEM.

- KM 29 de 42K. Avenida Las Vegas, el muro
- 1 puesto de atención médica en llegada. Entre edificio EPM y Teatro Metropolitano a 50m de meta.
- 1 puesto de atención básica en llegada, dentro del Teatro Metropolitano.
- 10 equipos de avanzada en llegada, distribuidos en toda la zona de llegada.



CORRE CON SALUD - MARATÓN MEDELLÍN

DOCTORA SANDRA DÍAZ

¡CORRE BIEN, CORRE SEGURO!

La prevención siempre será la clave para el disfrute seguro de este esperado día. Debemos tener en cuenta el esfuerzo que supone y los problemas que pueden aparecer.

Esta información es una invitación a que hagas caso a tu cabeza para cuidar tu corazón.

Antes de la carrera:

Asegúrate de haber realizado una preparación responsable y una evaluación médica previa especialmente si:

- Tienes más de 35 años.
- Padeces de enfermedades cardio metabólicas como hipertensión arterial, arritmias o soplos cardiacos o diabetes
- Si algún familiar menor de 50 años, ha muerto por causas atribuibles a enfermedad coronaria.

Durante la carrera las emociones están a tope y es importante, aprender a escuchar oportunamente tu cuerpo y reconocer las banderas rojas de carrera que indican que algo anda mal y reducir tu ritmo de carrera e incluso abandonarla y pedir ayuda para evitar mayores complicaciones o situaciones de emergencia.

Aquí te mencionamos algunas:

- Dolor intenso y opresivo en pecho, que puede también irradiarse a espalda, hombro o cuello.
- Sensación de desmayo o mareo. Estos dos síntomas pueden ser muy inespecíficos, pero pueden estar avisándonos de alteraciones cardiovasculares o metabólicas importantes.

- Dificultad intensa para respirar. podría pasar desapercibido, pero...si dura más de lo habitual, o nunca lo habías presentado y no mejora al bajar el ritmo de carrera es importante prestarle atención.
- Registros de frecuencia cardiaca inusualmente elevados en tu reloj o sensación de latidos desordenados o muy fuertes, podrían estar advirtiéndote alguna alteración cardiaca y no debes ignorarla.
- Dolor articular súbito e intenso. Podría estar avisándonos de una lesión considerable que amerita atención medica oportuna.

¡IMPORTANTE! Diligencia completa y verazmente la información contenida en el reverso del número de competencia. Será necesaria en caso de una emergencia. La cesión de inscripciones o número de competencia está prohibida.

RESPONSABILIDAD:

La Organización de la Maratón Medellín, no asume ninguna responsabilidad por los daños que, por la participación en ésta competencia, pueda ocasionarse un atleta a sí mismo, a otras personas e incluso en el caso de que terceras personas causen daños al participante u organización. Los participantes declaran que, por el hecho de inscribirse, aceptan la condición anteriormente expuesta y contribuirán con la organización para evitar accidentes personales.

Todos los participantes: por el hecho de inscribirse, declaran conocer y aceptar este reglamento y la exoneración de responsabilidades y protección de datos. En caso de duda prevalecerá el criterio de la organización.

EXONERACIÓN DE RESPONSABILIDAD:

1. He decidido participar en la Maratón Medellín, denominada en adelante la "Carrera", que se llevará a cabo en la ciudad de Medellín el día domingo 1 de septiembre de 2024, organizada por MCM Operador de Eventos, en adelante denominada la "Organización".
2. Que estoy en perfectas condiciones físicas, mentales y de salud óptimas, así como adecuadamente informado(a) que se debe tener una preparación física óptima para participar en la "Carrera".
3. Que no padezco ninguna enfermedad, lesión, incapacidad o condición adversa que me inhabilite para participar en la "Carrera".

4. Tengo pleno conocimiento de que, si a la fecha de ejecución de la “Carrera” presento alguna de las siguientes condiciones, me abstendré de participar en la misma, ni podré solicitar el reintegro del valor de la inscripción: embarazo, embriaguez, estar bajo efecto de sustancias psicoactivas; uso de muletas, yeso y/o prótesis; enfermedades del corazón, respiratorias; y todas aquellas condiciones que inhabiliten mi participación. Si así se hiciera exonerado de toda responsabilidad a la organización.

5. Asumo todos los riesgos asociados a la participación en la Carrera incluyendo, pero no limitadas a caídas, demás accidentes, enfermedades generadas, ya sea por el contacto directo con otros participantes o por consecuencias del clima (incluyendo, pero no limitadas a temperatura y/o humedad), tránsito vehicular y condiciones del camino, y acepto en general todo riesgo asociado, los cuales declaro conocidos y valorados al momento de la inscripción.

6. Habiendo leído esta declaración, conociendo los riesgos y considerando que los acepto por el hecho de participar en la Carrera, yo, en mi nombre y en el de cualquier persona que actúe en mi representación, exonerado a los organizadores de “la carrera”, voluntarios, sus aliados estratégicos (Liga de Atletismo de Antioquia, Alcaldías de: Medellín, Envigado y Sabaneta, entre otros), patrocinadores y/o sus representantes y sucesores, de todo reclamo o responsabilidad de cualquier tipo que surja como consecuencia de la participación en esta Carrera.

7. Asimismo, exonerado de responsabilidad a los anteriormente mencionados, por cualquier extravío, robo y/o hurto que pudiese sufrir.

8. Autorizo a los organizadores, representantes y patrocinadores de la Carrera, el uso de la información de registro, fotografías, películas, videos, grabaciones y cualquier otro medio de registro de la misma, para cualquier uso legítimo y para los fines adecuados que estos convengan, sin compensación u obligación económica alguna.

9. Autorizo el tratamiento de los datos personales entregados en este documento y los que se recauden durante la Carrera, para fines relacionados con ésta y para fines comerciales sin perjuicio de los derechos, previstos en la ley, en especial, el de conocer, actualizar, rectificar y solicitar la supresión de mis datos a MCM OPERADOR DE EVENTOS. Calle 12 Nro. 43 D 74 Medellín – Colombia.

*Esta exoneración es obligatoria al momento de realizar la inscripción.

SERVICIO DE FOTOGRAFÍA:

La empresa FocoRACE, venderá paquetes de fotografías a los corredores mediante una aplicación de su propiedad. Este servicio no hace parte del valor de la inscripción en la Maratón Medellín

La empresa FocoRACE, hará reintegro del dinero a los corredores que hayan adquirido el paquete de fotografías y que no hayan sido captados en alguno de los puntos destinados para ello en el recorrido.

La Organización, obsequiará de manera voluntaria, una fotografía recordatoria sin costo para los corredores. Esta no hace parte del valor de la inscripción.

Se tomarán miles de fotografías durante el evento; sin embargo, no podemos garantizar que todos los corredores aparezcan en las fotos. Por lo tanto, este obsequio está sujeto a la disponibilidad de un registro fotográfico de cada corredor.

TIEMPOS Y RESULTADOS:

Los resultados se publicarán en www.maratonmedellin.com

Allí se podrá descargar el certificado teniendo en cuenta que el tiempo publicado será el chip.

CIERRES VIALES:

CIERRES ENTRE 4:30am y 12:00m:

- Calle San Juan sentido oriente–occidente
- Avenida 80 sentido sur–norte
- Carrera 70 sentido sur–norte
- Calle 30 sentido occidente–oriente
- Avenida Industriales ambas calzadas
- Avenida regional calzada oriental
- Avenida Las Vegas sentido norte–sur (hasta Aguacatala)
- Avenida Las Vegas sentido sur–norte desde calle 77 sur (Sabaneta)
- Carrera 51 Bolívar ambas calzadas.

Para mayor detalle de los horarios, tramos de los cierres y alternativas de circulación, escanee el siguiente código QR.



Agradecemos su comprensión y apoyo.
 Te invitamos a ser parte de este evento de ciudad y salir a las calles a animar y motivar a los más de 21.000 corredores.

PATROCINAN



ORGANIZA



CANAL OFICIAL



MARCAS DE APOYO



Por ti, **estamos ahí**, para impulsar tus sueños y ser parte de tu historia.



CORRE POR EL SABOR DE TU HIDRATACIÓN



GATORADE®
HIDRATANTE OFICIAL DE

MARATÓN MEDELLÍN 

ENCUÉNTRALOS EN TIENDAS, SUPERMERCADOS Y DROGUERÍAS.

*Imagen referencial de producto



HIDRATANTE OFICIAL

DESCUBRE LA FÓRMULA PARA CORRER

LA MARATÓN MEDELLÍN 

+ ELECTROLITOS

Sodio y potasio para mantener el equilibrio de los líquidos y el movimiento muscular.

+ CARBOHIDRATOS

Energía para tus músculos activos.

SI EXPERIMENTAS ALGUNO ES HORA DE HIDRATARSE

- ▶ Sed intensa
- ▶ Orina oscura
- ▶ Fatiga y debilidad
- ▶ Mareos o vértigo
- ▶ Sequedad en lengua y boca
- ▶ Ojos hundidos
- ▶ Piel seca
- ▶ Frecuencia cardiaca elevada
- ▶ Presión arterial baja

+ SABOR

Para una mejor hidratación.



HIDRATANTE OFICIAL

*Imagen referencial de producto

AIR

ENGINEERED FOR YOUR MOST RESPONSIVE RUN

NIKE PEGASUS 41



WIN ON AIR

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



UNA REVOLUCIÓN EN PROTECCIÓN UV CONTRA LOS RAYOS UV MÁS DAÑINOS

LA ROCHE-POSAY, LA MARCA N°1 RECOMENDADA POR DERMATÓLOGOS EN EL MUNDO, ES CONOCIDA POR DESARROLLAR SKINCARE QUE CAMBIA VIDAS, ASÍ COMO PROTECTORES SOLARES EFECTIVOS, CON ALTA RESISTENCIA, CON TEXTURAS PLACENTERAS Y NO GRASOSAS.

HOY, LA ROCHE-POSAY CONTINUA DEFINIENDO EL FUTURO DE LA PROTECCIÓN SOLAR CON SU INNOVACIÓN MÁS GRANDE EN 30 AÑOS. ESTE DESCUBRIMIENTO SE LLAMA **ANTHELIOS UVMUNE 400**

N°1 MARCA DE CUIDADO DE LA PIEL RECOMENDADA POR DERMATÓLOGOS EN EL MUNDO

1 - Encuesta realizada por APLUSA y otros socios, en el mercado de skincare, entre enero de 2023 y mayo de 2023, involucrando dermatólogos de 34 países, que representan más del 80% del PIB mundial.

¿POR QUÉ USAR PROTECTOR SOLAR SI ERES DEPORTISTA?

80%

DE LOS SIGNOS DE LA EDAD (MANCHAS, ARRUGAS) SON CAUSADOS POR LA EXPOSICIÓN SOLAR*

* Flament et al. Effect of the sun visible clinical signs of aging in Caucasian skin. 2013. Clin Cosmet Investig Dermatol. 6: 221-232

SIN IMPORTAR EL CLIMA

LOS RAYOS UVA Y UVB AFECTAN NUESTRA PIEL TODO EL AÑO
¡PROTEGE TU PIEL TODOS LOS DÍAS!

¿POR QUÉ AMARÁS ANTHELIOS? CONOCE SUS BENEFICIOS

PIEL MIXTA A GRASA

ANTHELIOS UVMUNE 400 OIL CONTROL

Textura Gel Crema o Fluida
Filtro Mexoryl400 protege contra los rayos UV más dañinos
12H Efecto Matificante*



*Test de consumidor 130 individuos, 28 días

PIEL NORMAL A SECA

ANTHELIOS UVMUNE 400 FLUIDO

Textura Fluida
Filtro Mexoryl 400 protege contra los rayos UV más dañinos



PROTECCIÓN CORPORAL

ANTHELIOS XL SPRAY INVISIBLE CORPORAL

Textura fluida
Tecnología XL-Protect, protección de amplio espectro



MULTIRESISTENCIA
AL AGUA, AL SUDOR Y A LA ARENA



INVISIBLE/ NO GRASO
TEXTURA NO GRASOSA E INVISIBLE SIN MARCAS BLANCAS



PROBADO EN:
PIELES SENSIBLES Y REACTIVAS AL SOL; APTO PARA OJOS SENSIBLES



NO PICA EN LOS OJOS¹



FÓRMULA RESPETUOSA CON LA VIDA MARINA¹

**No induce la decoloración del coral ni interrumpe la fotosíntesis de microalgas. Fuente: Metodología predictiva de laboratorio para evaluar el blanqueamiento de corales, aplicación a filtros UV. 1 Centro de Investigación y desarrollo de L'Oréal Francia, 2 Centro científico de Mónaco, Departamento de Biología Marina, Principado de Mónaco.

**MARCA TU
CAMISETA EN LA
MARATÓN
MEDELLÍN
CON CRISTAL**
el agua de vida



**TRAE 2 BOTELLAS
PET A NUESTRO
STAND**

**Y PODRÁS
PERSONALIZARLA
GRATIS*.**

*Hasta agotar existencias.



CONTIGO EN CADA PASO
CORRE TRANQUILO, PORQUE NUESTRAS BOTELLAS SE RECICLAN

**¡SI TU RENDIMIENTO QUIERES MEJORAR
UNA PRUEBA CARDIOPULMONAR
DEBES REALIZAR!**

- Evalúa tu salud y metabolismo.
- Identifica tus umbrales de entrenamiento.
- Conoce tu consumo máximo de oxígeno.
- Identifica tus zonas óptimas de entrenamiento.
- Obtén tu certificado de aptitud deportiva, si deseas competir en maratones internacionales.



310 503 7489

¡Presenta tu inscripción a Maratón Medellín y obtén un 10% de descuento en prueba cardiopulmonar y ecocardiografía doppler!



GRATIS ESTRATEGIA DE CARRERA



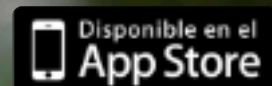
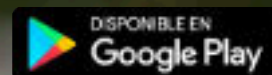
ESCAÑA EL CÓDIGO Y RECIBE TODA LA ESTRATEGIA TÉCNICA Y NUTRICIONAL DE PARTE DE NUESTRO EQUIPO DE EXPERTOS PARA CUMPLIR TU OBJETIVO.

42k 21k 10k 5k

App de seguimiento oficial **SPORTSTATS** 



Busca Sportstats Tracker



La app de seguimiento en vivo de la Maratón Medellín permite a familiares y amigos seguir en tiempo real el progreso de los corredores durante la carrera.

Esta aplicación muestra la ubicación exacta en el recorrido, el tiempo transcurrido y las estimaciones de llegada a cada punto clave.

Ofrece alertas en vivo y actualizaciones automáticas para que puedas estar conectado con la carrera desde cualquier lugar.

TeleMEDELLÍN

Aquí te ves

CELEBREMOS JUNTOS LOS

30 AÑOS

DE MARATÓN MEDELLÍN

El deporte también lo ves en Telemedellín

Este 1 de septiembre conéctate a la transmisión en directo, desde las 5:30 a. m. por nuestra señal habitual y nuestras plataformas digitales.

¿Cómo nos puedes ver?



    @telemedellin

www.telemedellin.tv