

GUÍA DEL ATLETA

CARRERA ÁRBOLES PARA MI PAÍS 2025.



¡Hola, bienvenidos a la Carrera ÁRBOLES PARA MI PAÍS !

La Fundación Parque Jaime Duque, el Fondo Mundial para la Naturaleza (**WWF Colombia**) y el equipo de Aire Libre y Aventura, te damos la bienvenida a la cuarta edición de la carrera **Árboles para mi país**.

La siguiente información es muy importante, te permitirá sacarle el máximo provecho a tu participación el próximo domingo 30 de marzo.

TIPS RELEVANTES

1. **PRESENTA TU “QR” DE REGISTRO PARA LA ENTREGA DE KITS QUE FUE ENVIADO A TU CORREO.**
2. **ENTREGA DE KITS DE CARRERA**

Requisito para el retiro del kit: Presentar tu “QR” digital que llegó a tu correo al momento de tu registro y documento de identidad original o copia digital personal. Si vas a retirar el kit de alguna otra persona (no hace falta que hagas impresión innecesaria en papel de estos documentos).

- **Primera entrega (Todas las distancias):**

Fecha: viernes 28 de marzo

Lugar: Decathlon Plaza Claro Bogotá.

Dirección. Cra 68 a n 24b- 10

Horario: 9:00 a.m. a 5:00 p.m.

- **Segunda entrega (Todas las distancias):**

Fecha: sábado 29 de marzo

Lugar: Tienda Decathlon CC Fontanar, Chía.

Dirección. Vía km 2.5 - Chía - Cajicá, Cundinamarca.

Horario: 1:00 p.m. a 7:00 p.m.

Si reclaman los kits en estos puntos, los corredores **tendrán el 5% de descuento** en productos de la tienda, para esto, deberán presentar el número de carrera al momento del pago en la caja. (aplican condiciones y restricciones).

Importante:

Las personas que reclamen el kit el viernes y sábado tendrán en el kit de carrera: una(1) boleta para la Experiencia Legado para el día del evento. Si el corredor no lleva la boleta el día del evento no podrá entrar al Parque, en este caso la Fundación Parque Jaime Duque no se hace responsable por la pérdida de la boletería entregada en las jornadas de entrega de kits. (*Nota: Esta boleta es válida SOLO para el domingo 30 de marzo*).

En esta ocasión y siendo coherentes con el cuidado del medio ambiente, el número de carrera tendrá dos casillas de marcación, una para la entrega del Electrolit, y otra para la entrega de refrigerio.

- **Tercera entrega (extemporánea y extraordinaria)**

Fecha: Domingo 30 de marzo

Lugar: Fundación Parque Jaime Duque (Taquillas del Edificio Cóndor)

10 km: 6:10 a.m. a 7:20 a.m.

5 km: 7:20 a.m. a 8:20 a.m.

3 km: 8:20 a.m. a 9:20 a.m.

Te recomendamos no dejar la recogida del kit de carrera para el domingo y aprovechar las jornadas 1 y 2 de entrega de kits en nuestras tiendas aliadas.

HORARIOS DE SALIDA

- **10 km 8:00 a.m.**
- **5 km 9:00 a.m.**
- **3 km 10:00 a.m.**

HORARIOS DE PREMIACIÓN.

- **10 km 9:15 a.m.**
- **5 km 10:15 a.m.**
- **3 km 11:15 a.m.**

PLANO GENERAL DEL EVENTO:



El calentamiento y la salida será desde el Monumento a Dios, y la meta estará en el Bosque de los Nogales de la Reserva Natural Ecoparque Sabana.

1. Condiciones que debes tener en cuenta como competidor

El domingo 30 de marzo, para quienes por motivos de fuerza mayor no puedan reclamar su kit en las jornadas de viernes y sábado, cada distancia de carrera tendrá un horario exclusivo de recogida de kits, si te presentas al punto de entrega antes del horario que te corresponde, deberás esperar hasta el horario establecido para tu distancia o a que se atienda a los corredores correspondientes al horario que te antecede.

¡Evita contratiempos!

- Si llegas a recoger el kit de manera extraordinaria el domingo después de la franja horaria de retiro establecida para tu distancia, serás atendido, pero dando prioridad a los atletas que estén puntualmente en su franja horaria correspondiente.
- El carril de salida para todas las distancias se cierra 30 minutos después de la salida oficial. Si estás registrado para los 10 km o los 5 km y te presentas tarde (**30 minutos después de la partida**), no se te permitirá comenzar en la ruta de 10 km y deberás salir con el grupo de 5 km a las 9:00 a.m. o con el de 3 km, respectivamente.
- Recuerda que, para reclamar tu kit de carrera, debes presentar el “QR” que te llegó al correo al momento del registro y tu documento de identidad.
- Se permite reclamar un máximo de 4 kits de carrera por persona, siempre y cuando quien reclame presente en digital los códigos “QR” digitales de entrega de WELCU y copia del documento de identidad de los beneficiarios de cada kit.
- Pedimos puntualidad a los participantes, ya que no podremos dar tiempo extra para el inicio de cada distancia. **Si vienes desde Bogotá, ten en cuenta que la Autopista Norte suele estar bastante congestionada los domingos. Por ello, planifica salir con mucha anticipación; es mejor que te sobre una hora a que te veas apurado por estar en un trancón.**

2. ¿Cómo será tu recorrido?

Recorrido de 10 km:

Un recorrido que pasa por la Reserva Natural Bioparque Wakatá , el Museo Aeroespacial de la Fuerza Aérea Colombiana, Museo Militar y un sendero extraordinario; Guardianes de la Conservación que encontramos en el km 1.6, con un desnivel positivo de 58 metros en un tramo de 500 metros de ascenso y terminando el recorrido por el Sendero de la Memoria Muisca en la Reserva Natural Ecoparque Sabana.

Recorrido de 5 km:

Un recorrido rápido que cubre parte de las principales atracciones, Plaza Cundinamarca, Paseo de la Cultura y Jardines de Monumentos terminando el recorrido en el Sendero de la Memoria Muisca en la Reserva Natural Ecoparque Sabana con muy poco desnivel, ideal para corredores que buscan menor exigencia.

Recorrido de 3 km:

Un recorrido familiar que transita parte de las principales atracciones, Plaza Cundinamarca, Paseo de la Cultura y Jardines de Monumentos por parte del sendero Muisca de la Reserva Natural Ecoparque Sabana, perfecto para todas las edades.

Marcación del recorrido

El recorrido estará marcado con cintas de color naranja, que contrastan fuertemente con el entorno. Además de la señalización, contaremos con personal de orientación en los puntos más cruciales del trayecto. Corre y disfruta; de mantenerte la ruta correcta y de tu seguridad, nos encargamos nosotros.

3. ¿Te gustaría estudiar la ruta?

En el siguiente enlace puedes ver detalladamente las 3 rutas de carrera:

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=16WWa7DpSNH4YNeHZqTeOGe1LeZ-Fs8M&usp=sharing>

4. Antes, durante y después de la carrera:

- Sé amable en el carril de salida, no empujes, no escupas al lado de tus compañeros de ruta y si necesitas adelantar a otro atleta hazlo con cuidado.
- Si no entrenas regularmente realiza la carrera a una intensidad moderada sin forzarte más allá de tu capacidad física actual.
- En el edificio Cóndor (Entrada Principal) habrá un guarda paquetes gratuito para los atletas.
- De manera obligatoria, los niños de 7 años o menos deben realizar el recorrido acompañados de principio a fin por un adulto responsable.
- Al cruzar la meta, tendrás la oportunidad de sembrar un árbol nativo en la Reserva Natural Ecoparque Sabana, la siembra la puedes realizar en compañía de todos tus familiares.
- En la tarde del domingo podrás descargar tu certificado de participación y tu tiempo de carrera en www.tustiempos.com
- 48 horas después de terminar la carrera <https://airelibreyaventura.chuspico.com/#/> podrás localizar tus galerías personalizadas, bastará que ingreses tu número de carrera o que permitas que la aplicación te tome una foto y por tecnología de reconocimiento facial te traerá a tu pantalla las fotos tomadas durante el evento.

5. Beneficios para tus acompañantes

Los acompañantes tendrán un beneficio muy especial, 50% de descuento en la Experiencia Legado que tiene un costo la taquilla de \$ 69.000, por el día de la carrera tendrán la oportunidad de adquirirlo por \$35.000 (La Experiencia Legado no incluye las atracciones especiales; las Ecobicicletas y el Tren de los Andes). Los acompañantes deben llegar con el corredor ya que el descuento se aplica con la dorsal de carrera, si llegan en momentos diferentes no podrán usar el beneficio; **este beneficio es redimible para máximo 5 acompañantes por cada corredor.** Conoce nuestra Experiencia Legado. <https://parquejaimeidueque.com/atracciones/>

6. Indicaciones Finales:

- **Llega con extrema puntualidad** para evitar contratiempos.
- **Atiende las indicaciones del personal logístico** en todo momento.
- **Mantén a tus niños siempre a la vista** para su seguridad.
- **No se permite el acceso de mascotas** a las áreas del parque.
- **Lleva ropa cómoda y adecuada** para disfrutar plenamente de las actividades.
- **Participa en familia**, este es un evento deportivo con impacto social y ambiental, en el que podrás participar con todos los miembros de tu familia.
- **Disfruta y comparte el espíritu solidario** con todos los participantes.
- Recuerda que los animales de compañía no pueden ingresar a la Fundación Parque Jaime Duque, ya que dentro del parque se cuentan con dos Reservas Naturales que tienen animales en estado de conservación *ex situ* e *in situ*, por este motivo las mascotas no pueden ingresar al parque.

- Aplican políticas de servicio de la Fundación Parque Jaime Duque.
<https://parquejaimeduque.com/politicas-servicio/>

7. Aviso Importante – Condiciones Climáticas

La seguridad de nuestros participantes es nuestra prioridad. En caso de presentarse condiciones climáticas adversas que puedan poner en riesgo el desarrollo seguro del evento, la organización podrá tomar las siguientes medidas:

- Ajuste en los horarios de salida, con el fin de garantizar condiciones óptimas para los corredores.
- Modificación del recorrido si alguna zona se ve afectada por las condiciones del clima.

Cualquier cambio será comunicado oportunamente a través de nuestros canales oficiales. **Agradecemos su comprensión y colaboración para que esta experiencia sea segura y exitosa para todos.**

8. Recomendaciones para cuidar el planeta.

- Para esta edición la Fundación Parque Jaime Duque, en la salida de carrera dejará habilitados 10 dispensadores de agua para que los corredores que deseen puedan recargar sus termos o botellas de agua.
- Te solicitamos no dejar residuos en el suelo, materas o plantas; estos podrán ser dispuestos en las canecas que se encuentran en nuestras instalaciones.
- En las canecas blancas podrás disponer los residuos aprovechables, en las canecas negras los residuos ordinarios, y en algunos puntos también encontrarán canecas verdes para los residuos orgánicos.
- **Puntos de recolección:**
Encontrarás estaciones de residuos a lo largo del recorrido y en la zona de meta. Por favor, usa los contenedores adecuados.
- **Hidratación sostenible:**
Si traes tu botella reutilizable, tendrás acceso a puntos de recarga de agua. Evitemos el uso excesivo de botellas plásticas.
- **No arrojes residuos en el recorrido:**
Todo residuo debe ser depositado en los puntos designados. Mantengamos limpio el entorno y respetemos la naturaleza.

- **Involúcrate:**

Si ves residuos en el suelo, ayúdanos recogiendo y depositándolos correctamente.
¡Pequeñas acciones generan grandes cambios!

- Tu compromiso es clave para que esta carrera sea un ejemplo de responsabilidad ambiental. ¡Gracias por sumarte a esta iniciativa!
- Los residuos generados en la carrera se aprovecharán en un 100%, disminuyendo la huella de carbono y aportando, aún más, con la siembra de 3.000 árboles.

Atentamente.



Equipo organizador.

Carrera árboles para mi país.