



Lo que usted debe saber de la Carrera de la Mujer Pastas La Muñeca 2024

La Carrera de la Mujer Pastas La Muñeca 2024, evento que se cumplirá este domingo 08 de septiembre con epicentro en el parque Metropolitano Simón Bolívar presenta una serie de recomendaciones y tips que las y los más de 17.000 corredores inscritos deben conocer para tener una exitosa experiencia en la prueba deportiva.

- La Feria de la Carrera de la Mujer, sitio de entrega de los kits de las/los participantes, la cual reúne a más de 50 expositores quienes ofrecen lo último en nutrición y energía, ropa deportiva, tenis y tecnología, se realizará en el Gran Salón Cubo de Colsubsidio (Av. Carrera 30 No 52-77), los días 06 y 07 de septiembre, en horario de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.
- El kit del atleta incluye: camiseta, número de competencia impreso, chip electrónico y certificado de participación descargable.

A continuación, presentamos los ingresos y programación oficial de la Carrera de la Mujer 2024:

Las corredoras deben presentarse en la plaza de eventos del Parque Simón Bolívar en la ciudad de Bogotá 1 hora antes de la hora de salida:

Horarios

5K

- Apertura de la plaza de eventos: 6:30 a.m.
- Calentamiento: 6:45 a.m.
- Salida categoría incluyente 7:25 a.m.
- Salida demás categorías 7:30 a.m.
- Vuelta a la calma 8:20 a.m.

Se debe usar la puerta de ingreso indicada en el número de competencia.

La puerta estará habilitada solo entre las 7:15 a.m. y 7:45 a.m.

Hora límite para terminar los 5K, hasta las 9:00 a.m.

10K / 21K

Patrocinan:



SPORTLINE



- Apertura de la plaza de eventos: 6:30 a.m.
- Calentamiento: 7:20 a.m.
- Salida atletas élite 8:20 a.m.
- Salida demás categorías 8:30 a.m.
- Vuelta a la calma 10 K 9:10 a.m.
- Vuelta a la calma 21 K 10:20 a.m.

Se debe usar la puerta de ingreso indicada en el número de competencia.

La puerta estará habilitada solo entre las 8:15 a.m. y 8:45 a.m.

Hora límite para terminar los 10K y 21K, hasta las 11:30 a.m.

Las mascotas pueden ser acompañantes en la Carrera de la Mujer Pastas La Muñeca, siempre y cuando se respete el Código Nacional de Policía, en el artículo 117.

Entradas:

Accesos habilitados

- Acceso principal de la calle 63.
- Avenida 68 calle 63 esquina.
- Avenida 68 calle 53 esquina.
- Avenida 68 puente peatonal Compensar.
- Calle 63 Puente Museo de los Niños.

Para el desplazamiento a la zona de concentración se recomienda hacer uso del sistema de transporte público.

Equipo de Pacers Samsung

Un grupo de valientes del equipo Samsung apoyará a las corredoras, a encontrar el ritmo ideal para lograr sus objetivos en 10 kilómetros y 21 kilómetros. Una runner experta, ayudará a las miles de participantes a lograr los siguientes tiempos objetivos de acuerdo con la distancia escogida. Es muy importante prestar atención al corral en el que se podrán encontrar los pacers:

	Corral	Tiempo objetivo	Tiempo MIN/KM
21K	B	1:50:00 MIN	5:12 MIN/KM
	C	1:55:00 MIN	5:27 MIN/KM
	D	2:00:00 MIN	5:41 MIN/KM
	E	2:05:00 MIN	5:55 MIN/KM
	F	2:10:00 MIN	6:10 MIN/KM
	G	2:15:00 MIN	6:23 MIN/KM
	H	2:20:00 MIN	6:38 MIN/KM

	Corral	Tiempo objetivo	Tiempo MIN/KM
10K	B	50:00 MIN	5:00 MIN/KM
	C	55:00 MIN	5:30 MIN/KM
	D	1:00:00 MIN	6:00 MIN/KM
	E	1:05:00 MIN	6:30 MIN/KM
	F	1:10:00 MIN	7:00 MIN/KM
	G	1:15:00 MIN	7:30 MIN/KM
	H	1:20:00 MIN	8:00 MIN/KM

Para conocer cómo portar el número de competencia, los puntos de control de cronometraje, cómo realizar el ingreso a los corrales de salida, los recorridos y sus respectivas altimetrías, los servicios en las islas de servicio, la ubicación del servicio de guardarropa, los límites de tiempo de llegada, y mucho más, los invitamos a visitar la GUÍA DE EXPERIENCIA DE LA CARRERA DE LA MUJER PASTAS LA MUÑECA 2024: https://www.carreradelamujercolombia.com/2024/web/info/guia_experiencia

Contacto de prensa:

Correo electrónico: prensa@carreradelamujercolombia.com