CRITERIOS DE DESCALIFICACIÓN

- No diligenciar totalmente el reverso del número de competencia.
- No realizar el recorrido completo.
- No pasar por todos los puntos de control y/o que se desvíe de la ruta trazada.
- Portar un número de competencia de otro corredor o de otro evento.
- Portar número poco visible, con dobleces o cortes.
- Adoptar comportamientos antideportivos.
- Inscribirse en la categoría y/o modalidad que no corresponde.
- No atender las indicaciones de los jueces y/o organizadores.
- Utilizar cualquier clase de vehículo automotor para avanzar más rápido.
- No iniciar la competencia en el punto de largada.

Se recomienda no parquear en la zona de salida oficina Alpujarra; es de alto tráfico y está prohibido.

OTRAS DISPOSICIONES:

- Los atletas internacionales que no estén radicados en Colombia podrán participar en la competencia, pero no podrán reclamar premiación si llegaran a ganar algunas de las posiciones premiadas.
- En caso de que el atleta tenga nacionalidad extranjera y este radicado en Colombia, deben presentarle a la organización de la Carrera y/o a la Liga de Atletsimo de Antioquia, en el momento de la inscripción, autorización otorgada por la Federación Colombiana de Atletismo.
- Un atleta que desee inscribirse en una categoría diferente a la que le corresponde, solo lo podrá hacer en una categoría inferior.
- El tiempo máximo de competencia será de 2 horas y por tramos del recorrido según puntos de hidratación:

Punto de Hidratación No 1 (Punto Cero): 20 minutos
Punto de Hidratación No 2 (Parque Juanes): 50 minutos
Punto de Hidratación No 3 (Casa Azul): 70 minutos
(1 hora y diez minutos)
Punto de Hidratación No 4 (Postobón): 100 minutos
(1 hora y cuarenta minutos)
Punto de Hidratación No 5 (Meta): 120 minutos
(2 horas)

TÉRMINOS Y CONDICIONES

Al inscribirme y participar en la CARRERA ATLÉTICA NAVIDEÑA COTRAFA 12K entiendo y acepto los términos y condiciones de participación aquí descritos. Declaro que reconozco que este evento es una actividad potencialmente RIESGOSA y me acojo a su reglamento de participación, así mismo que en forma libre y voluntaria he decidido participar en el evento, que estoy en perfectas condiciones físicas y de salud, adecuadamente entrenado y preparado, eximó de toda responsabilidad POR CUALQUIER EVENTUALIDAD a los organizadores, patrocinadores y a cualquier entidad o persona que tenga relación con la organización de este evento y que estoy afiliado al régimen de salud prestado por la EPS indicada al pie de mi firma, igualmente declaro que conozco y he leído atentamente el reglamento de la carrera. Aceptaré cualquier decisión de la organización de la carrera sobre mi participación; 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, podré reclamar el kit de competencia, ni exigir el reembolso del valor de la inscripción.

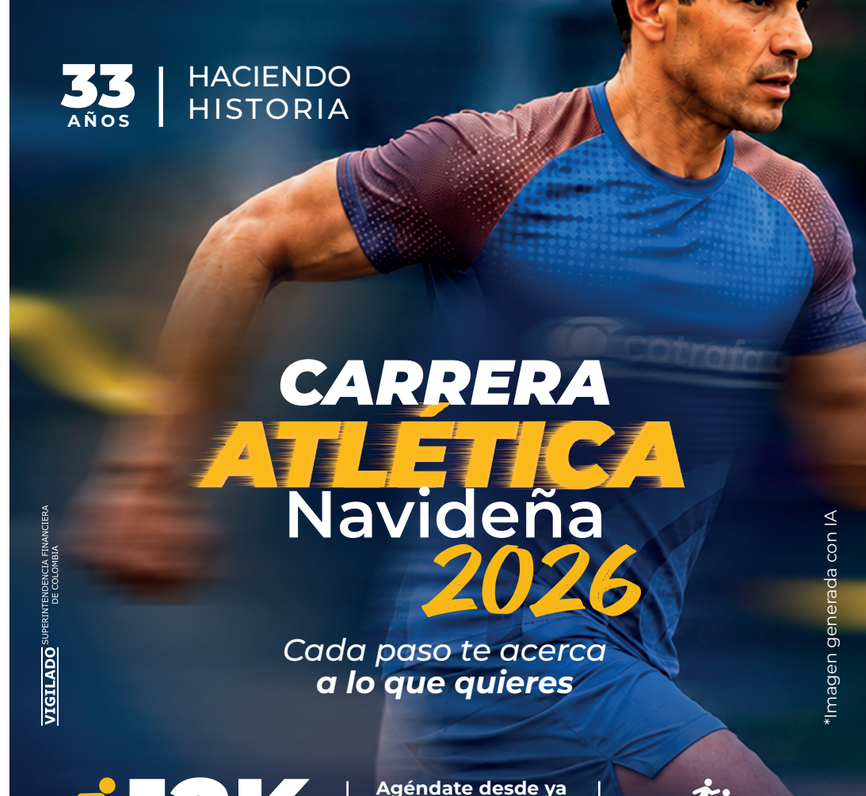
INSTRUCTIVO DE PARTICIPACIÓN:

ANTES DE LA CARRERA

- ✓ Ser evaluado por un médico especializado antes de participar si sufre de alguna enfermedad cardíaca, respiratoria y/o física.
- ✓ Informar a sus familiares y amigos sobre su participación.
- ✓ Prepararse con anticipación a la fecha de la competencia.
- ✓ El día anterior solo realice ejercicios de calistenia o un trote suave.
- ✓ Evite consumir licor y/o trasnochar.
- ✓ Alimentarse de manera balanceada con vitaminas y minerales.
- ✓ Evite exceso de grasa.
- ✓ Use ropa cómoda de colores claros, los tenis deben ser de suela blanda y altos de talón.

EL DÍA DE LA CARRERA

- ✓ No tenemos servicio de parqueadero (En los alrededores del lugar de salida está prohibido parquear).
- ✓ Servicio de Guardaropas gratuito. (Evitar guardar pertenencias de valor – No repondemos por perdidas).
- ✓ Hidrátese bien.
- ✓ Ubica el número de participación a la altura del pecho, no se debe cortar ni doblar.
- ✓ Utiliza el servicio de guardarropa, no guardar nada de valor, lleve lo necesario. (Se presta el servicio pero no se asumen responsabilidades por objetos perdidos).
- ✓ Llega media hora antes del inicio para realizar los ejercicios dirigidos de calentamiento.
- ✓ Determina en cuanto tiempo deseas realizar la carrera y ubica a los PACERS o marcadores de tiempo para que corras con ellos (50', 60', 70', 80' y 90')
- ✓ Corra preferiblemente sobre la derecha de la vía.
- ✓ Si requiere salivar o sonarse por favor hágalo sin afectar a nadie.
- ✓ En los Puntos de Hidratación disminuya velocidad, hidrátese siempre y lentamente.
- ✓ Si necesita mermar el ritmo, caminar o parar, por favor hágalo en la orilla de la calle.
- ✓ La basura y bolsas de agua deben depositarse en las dispensas o en la orilla del recorrido.
- ✓ Atienda las recomendaciones de los señalizadores y las delimitaciones dispuestas para la competencia.
- ✓ En caso de sentir malestar, fatiga o dolor, deténgase y solicite atención médica.
- ✓ Al terminar el recorrido no suspenda la marcha, no se siente, ni descanse en el suelo, continúe caminando durante varios minutos y participe en los ejercicios dirigidos de Vuelta a la Calma.



INVERSIÓN

Asociados, Empresas Asociadas, Ahorradores y Afiliados a Cotrafa Social:
$75.000

Particulares:
$100.000

Festival Atlético Infantil y Juvenil
SIN COSTO
(No incluye kit)

INCLUYE:

KIT DEPORTIVO

- ✓ Medalla de participación
- ✓ Camiseta (las tallas están sujetas a disponibilidad)
- ✓ Chip para control de tiempo
- ✓ Número de participación
- ✓ Instructivo de participación
- ✓ Hidratación en los puntos
- ✓ Termo

EL DÍA DEL EVENTO NO SE REALIZARÁN INSCRIPCIONES Y NO SE ENTREGARÁN KITS DEPORTIVOS.

ENTREGA DE KITS DEPORTIVOS

Martes 15 & Miércoles 16 **Diciembre**

Oficina Cotrafa
AVENTURA CENTRO COMERCIAL
Local 264 - Carrera 52 # 65-91 Barranquilla con Carabobo

Viernes 18 & Sábado 19 **Diciembre**

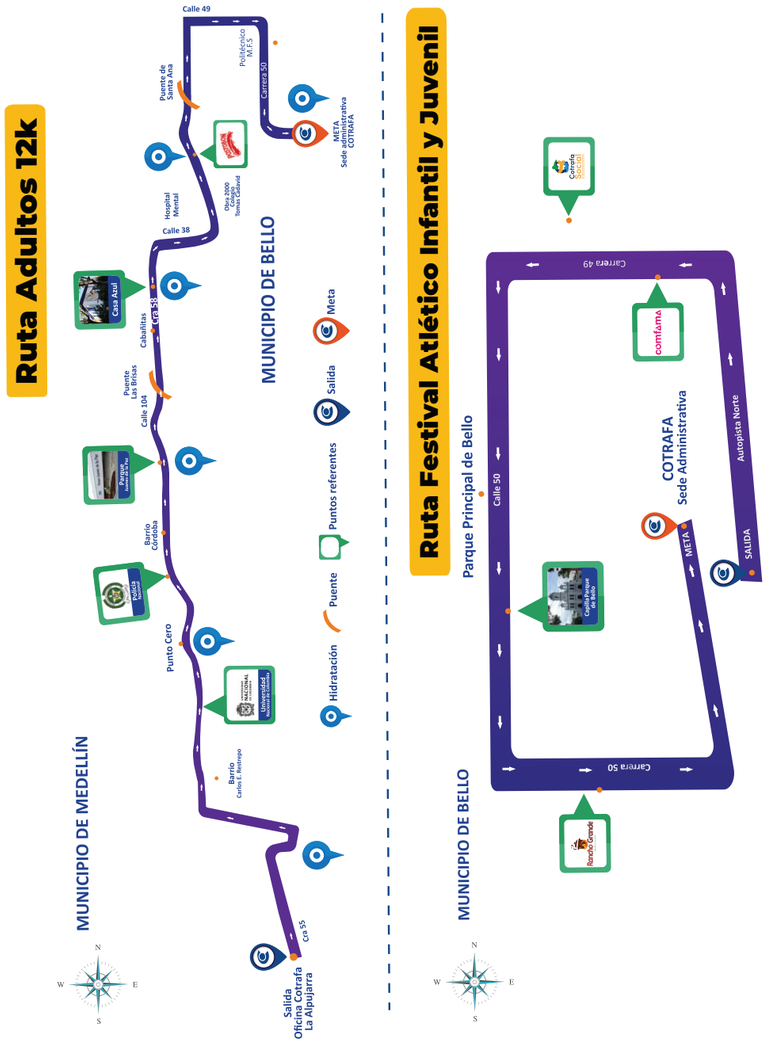
Oficina Cotrafa Sede Principal (Calle 46 49 – 146) Bello, Antioquia.

PUNTOS DE HIDRATACIÓN

Punto	¿Dónde?	Tiempo de recorrido
1	Punto Cero	20 minutos
2	Parque Juanes	50 minutos
3	Casa Azul	70 minutos (1 hora y diez minutos)
4	Postobón	100 minutos (1 hora y cuarenta minutos)
5	Meta	120 minutos (2 horas)

Habrá un vehículo de apoyo para recoger a los atletas rezagados una vez se cumpla el tiempo máximo del recorrido.

RUTAS



LUGAR Y HORA DE SALIDA:

CARRERA ATLÉTICA 12K:

Oficina Cotrafa La Alpujarra (Carrera 55 40A – 38 Medellín)	**7:00 a.m.**

FESTIVAL ATLÉTICO INFANTIL Y JUVENIL

Oficina Principal Cotrafa *(Calle 46 49 – 146 Bello)*	**7:00 a.m.**

CATEGORÍAS

AQUÍ, ¡CADA PERSONA ENCUENTRA SU LUGAR!

FESTIVAL ATLÉTICO INFANTIL Y JUVENIL
PREMIACIÓN EN ESPECIE

Categoría	Edad	Distancia
Preinfantil	7 a 9 años	800 mts
Infantil	10 a 13 años	1.600 mts
Juvenil	14 a 17 años	1.600 mts

CARRERA ADULTOS 12 KM

Categoría	Edad
Mayores	18 a 39 años
Veteranos A	40 a 49 años
Veteranos B	50 a 59 años
Veteranos C	60 años en adelante

PREMIACIÓN

$20.000.000
¡PARA CELEBRAR CADA UNO DE TUS PASOS!

Categoría	Puesto	Masculino	Femenino
Mayores	1	$ 2.500.000	$ 2.500.000
	2	$ 1.000.000	$ 1.000.000
	3	$ 500.000	$ 500.000
Veteranos A	1	$ 1.200.000	$ 1.200.000
	2	$ 800.000	$ 800.000
	3	$ 400.000	$ 400.000
Veteranos B	1	$ 900.000	$ 900.000
	2	$ 600.000	$ 600.000
	3	$ 300.000	$ 300.000
Veteranos C	1	$ 900.000	$ 900.000
	2	$ 600.000	$ 600.000
	3	$ 300.000	$ 300.000
	SUB TOTAL	$10.000.000	$ 10.000.000
		TOTAL	**$ 20.000.000**

Los ganadores de la Carrera Atlética deberán enviar el RUT al correo **educacion@cotrafa.com.co** y certificado de cuenta bancaria para poder consignarles el valor del premio correspondiente en los 8 días hábiles siguientes.