

FESTIVAL ATLÉTICO RESTREPISTA



**JULIO
27
2023**



CATEGORÍAS

Infantil

(6o, 7o, 8o)

Juvenil

(9o, 10o, 11o)

Especial

(Profesores, padres de familia, invitados)

DISTANCIAS Y HORARIOS

800 m.

(8:30 - 9:30)

3.2K* (Sólo infantil)

(9:45 - 10:15)

6.5K Femenino

(10:20 - 11:15)

6.5K Masculino

(11:20 - 12:10)

1 MILLA

(12:30 - 13:45)



LUGAR

**PARQUE METROPOLITANO
SIMÓN BOLÍVAR**



ENTREGA DE NUMERACIÓN

Costado oriental del lago

(7:30 am - 12:15 pm)

[Ver ubicación en el mapa](#)

**INSCRÍBETE
AQUÍ**

ORGANIZA

**JOSÉ MANUEL RESTREPO IED
GUSTAVO PEÑA ZAMBRANO
gapenaz@educacionbogota.edu.co**

PREMIACIÓN

**MEDALLERÍA A LOS 3 PRIMEROS LUGARES EN
CADA PRUEBA Y CATEGORÍA**

(Se realizará al finalizar cada prueba)

**CERTIFICADO DE
PARTICIPACIÓN**

A TODOS LOS PARTICIPANTES
(Se enviará al e-mail registrado en la inscripción)

¡Acompáñanos!

**Inscripciones 3.000 (Estudiantes)
4.000 (Categoría especial)**



FESTIVAL ATLÉTICO RESTREPISTA

JULIO
27
2023

MAPA



RECOMENDACIONES

ANTES DE LA CARRERA

- Entrena, mientras más tiempo dediques a tu preparación física y técnica, tendrás más probabilidades de expresar un mejor rendimiento en la(s) carrera(s) escogida(s)
- No te inscribas si presentas algún tipo de enfermedad cardio-respiratoria, articular, metabólica o hipertensiva que te impida realizar actividad física vigorosa.
- Mantén un estilo de vida saludable: reduce o suprime el consumo de grasas y de azúcar refinada, duerme bien, come más alimentos naturales en reemplazo de alimentos de paquetes o con ingredientes artificiales.
- Es aconsejable un baño caliente, masaje y estiramientos en la noche anterior a la carrera, así como un buen descanso nocturno.
- El desayuno debe ser ligero, 2-3 horas antes de la competición. Especialmente líquidos y carbohidratos. Evita grasas y proteínas. Dulces y azúcar no son aconsejables.
- Asegura tu hidratación. Bebe agua a pequeños sorbos hasta el momento de la competición. Procura haber vaciado tus intestinos.
- Utiliza calzado e indumentaria cómoda y ligera, de acuerdo con el clima.
- Procura calentar y hacer estiramientos antes de la competición.
- No participes si te sientes enfermo (fiebre, malestar general, gripe, debilidad, resfriado, vómitos, diarreas, etc.).

DURANTE LA CARRERA

- El número de carrera debe portarse de principio a fin en la parte delantera de tu camiseta. Por favor devuélvelo a los organizadores al finalizar tu participación en el festival.
- En la zona de salida no empujes, no escupas, respeta el lugar que te asignaron para arrancar y sé amable; en nuestro festival atlético siempre debe primar la amabilidad, la solidaridad, la empatía y el respeto.
- Corre a un ritmo al cual estés acostumbrado. No comiences demasiado rápido. Ello te conducirá a un agotamiento prematuro. Es normal que por la emoción, el ambiente, la ansiedad, salgamos muy rápido y no podamos aguantar ese ritmo durante mucho tiempo. Es mejor salir tranquilo, conservador e ir acelerando kilómetro a kilómetro. Lo mejor para controlarse es, además de utilizar un dispositivo GPS que te marque el ritmo o una aplicación deportiva para smartphone, ir acompañado por otros corredores que lleven un ritmo similar al nuestro.
- Si sientes flato, afloja el paso o para. Relájate y haz presión con la palma de la mano sobre el área dolorosa. Respira hondo y profundo.
- Evita los sprints bruscos intermitentes.
- Concéntrate, preocúpate de ti mismo y no de si te están sobrepasando los demás.
- Cuando estés corriendo pasarás momentos difíciles. Hay que pensar en positivo, no venirse abajo y tratar de ir paso a paso, transformando los pensamientos negativos en energías para afrontar lo que queda de carrera.

DESPUÉS DE LA CARRERA

- Al terminar no te detengas bruscamente, muévete, continúa trotando lentamente o camina, por lo menos 5 minutos. Recuerda que el cuerpo necesita un tiempo de "enfriamiento" para entrar en situación de reposo. Masajea y estira tus músculos.
- Cuando vayas a casa, toma una ducha o baño caliente y descansa.
- La comida después de la competición debe ser ligera (rica en carbohidratos, frutas y mucho líquido), come despacio y sin excesos. Si tienes náuseas o vómitos no comas inmediatamente.
- El trotar lentamente de unos 10-15 minutos el mismo día de la competición ayuda a una rápida recuperación.
- Hidrátate frecuentemente a pequeños sorbos, especialmente agua o líquidos con electrolitos.
- No olvides dejar un recuerdo de tu participación en el festival atlético JMR, tomando fotografías en el Parque y en el podio que encontrarás en el punto de concentración.



**INSCRÍBETE
AQUÍ**

ORGANIZA

**JOSÉ MANUEL RESTREPO IED
GUSTAVO PEÑA ZAMBRANO
gapenaz@educacionbogota.edu.co**

¡Acompáñanos!
Inscripciones 3.000 (Estudiantes)
4.000 (Categoría especial)

