

MANUAL DEL CORREDOR

RÍO
TULUÁ
CORRE UN RÍO DE FELICIDAD

13 JULIO
2025

www.fenalcotulua.co

Guía para Manual del corredor

Información General del Evento	2
Kit del Corredor	3
Servicios para Corredores	4
Hidratación	4
Ambulancia	4
Baños	4
Kit de Corredor	4
Guardarropa	4
Parqueadero	4
Categorías	5
Categoría 15K	5
Categoría 10K	5
Categoría 5K	5
Categoría Silla de Ruedas Convencional	5
Información Importante	5
Horarios de Salida	6
Rutas y Recorridos	7
Premiación	7
Categoría 15K	7
Categoría 10K	7
Categoría Silla de Ruedas Convencional	7
Mejor Tuluëño y Tuluëña	7
Tiempo Límite del Recorrido	8
Recomendaciones para el Día de la Carrera	9
Juzgamiento y Calificación	10
Motivos de Descalificación	11
Información Importante para Participantes	12
En Caso de Emergencias	13
Responsabilidad del Participante	14
Aceptación de Responsabilidad y Autorización	15

Información General del Evento

- **Nombre:** Carrera Río Tuluá 2025 - 25 Años.
- **Fecha de carrera:** Domingo, 13 de julio de 2025.
- **Lugar:** Tuluá, Valle del Cauca.
- **Organiza:** Fenalco Capítulo Tuluá y Región Centro
- **Distancias:** 5K, 10K, 15K, Categorías Sociales (Silla de ruedas convencional).
- **Punto de salida y llegada:** Centro Comercial La Herradura.
- **Expoferia y entrega de kits:** 11 y 12 de julio.
- **Lugar:** Centro Comercial La Herradura.
- **Cena de Pastas:** 12 de julio, horario por confirmar.



Kit del Corredor



ENTREGA:

Fechas: Viernes 11 y sábado 12 de julio.

Lugar: Expo Runner - Centro Comercial La Herradura.

Horario: Viernes 11 de Julio de 10 am. a 7 pm. Sabado 12 de Julio de 8:00am a 7:00pm

Requisitos: Documento de identidad y comprobante de inscripción



Servicios para Corredores

Hidratación

Puntos de hidratación con agua y bebidas isotónicas

Ambulancia

La carrera dispone de servicio de ambulancia, para cualquier emergencia.

Baños

Servicio de baños en la salida y la llegada de la carrera

Kit de Corredor

Camiseta, número de corredor, medalla de participación, cronometraje, hidratación, productos de nuestros patrocinadores.

Guardarropa

Puedes guardar tus elementos de forma segura mientras corres.

Parqueadero

Puedes ingresar a la zona de parqueo del centro comercial La Herradura



Categorías

Categoría 15K

- Abierta: 18 - 39 años.
- Master A: 40 - 50 años.
- Master B: 51 en adelante

Categoría 10K

- Abierta: 18 - 39 años.
- Master A: 40 - 50 años.
- Master B: 51 en adelante.

Categoría 5K

- Categoría Única
- Categoría Social

Categoría Silla de Ruedas Convencional

- Categoría Única

Información Importante

Si haces parte de las categorías

-15K -10K -5K

Te recomendamos llegar a las 6:00 a.m. para que tengas tiempo suficiente para la preparación y el calentamiento previo.

¡Llega con anticipación!

Te recomendamos llegar una hora antes de la salida programada para tu categoría.

Entrada vehicular al parqueadero del Centro Comercial La Herradura: Horario: de 5:00 a.m. a 5:40 a.m. **Después de las 6:00am no hay ingreso a parqueadero**

¡No te demores y asegúrate de estar a tiempo!





CONOCE LOS HORARIOS DE SALIDA

CALENTAMIENTO 6:00AM
10K & 15K:

SALIDA 10K & 15K: 6:30AM

SALIDA 5K RECREATIVOS: 6:40AM

SALIDA 5K SOCIAL: 6:40AM
DISCAPACIDAD & SILLA DE RUEDAS



Rutas y Recorridos

Cada recorrido está diseñado para resaltar lo mejor de Tuluá: calles planas, rápidas, paisajes naturales, puentes y el emblemático Río Tuluá.

- 5K**: Recreativo, urbano y familiar
- 10K**: Competitivo, ideal para mejorar tiempo
- 15K**: Edición especial de aniversario, desafío con historia

2000 - 2025

Incluye estaciones de hidratación y puntos médicos

Para observar los recorridos al detalle,
gira tu dispositivo móvil



SOLO PARA
LOS QUE QUIEREN
SUPERARSE
SÍ MISMO



BAÑOS



RUTA OFICIAL 10K



HIDRATACION



PRIMEROS AUXILIOS



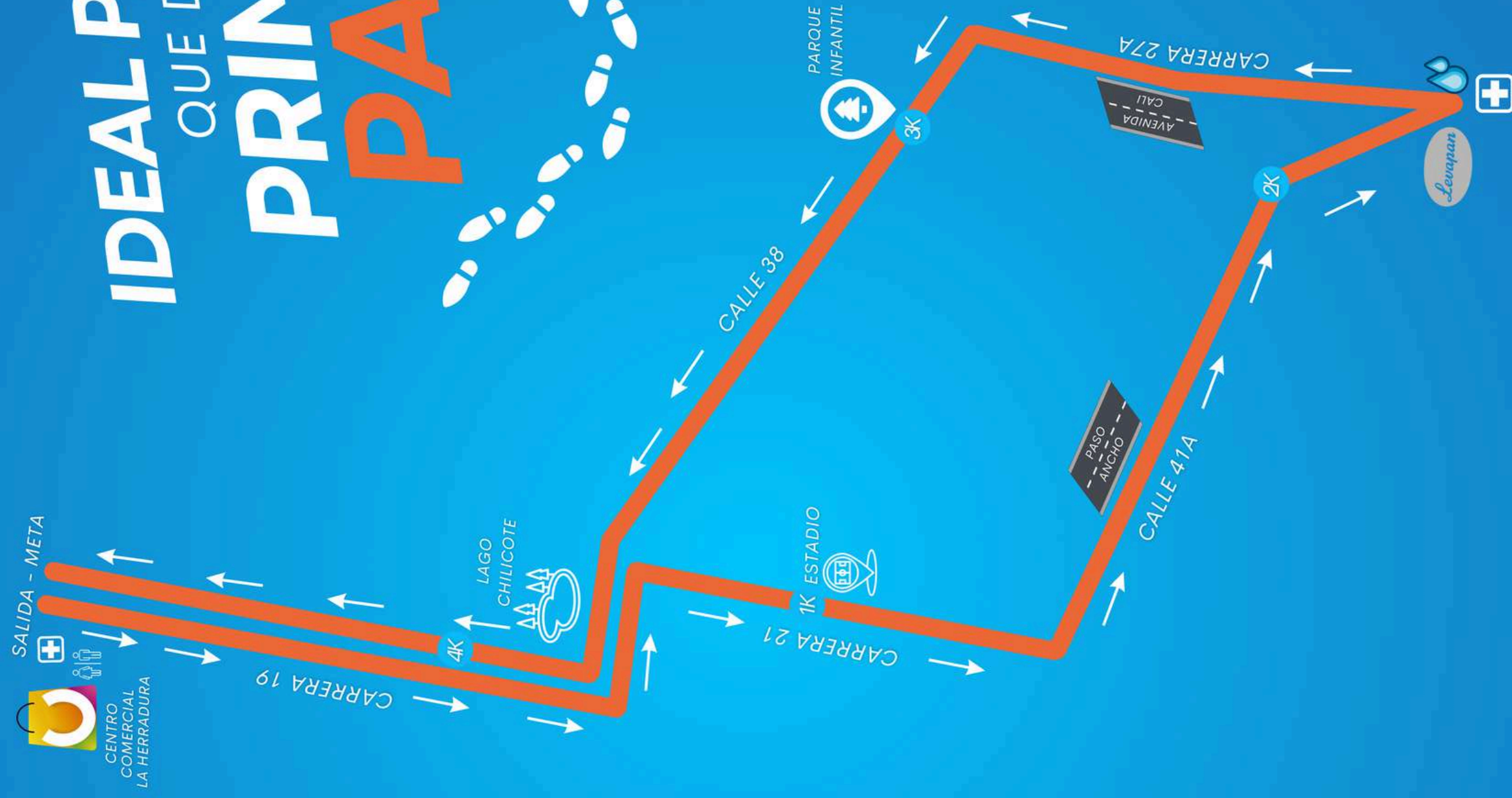
BAÑOS



EL PUNTO MEDIO
PERFECTO
PARA EL QUE
BUSCAMÁS

RUTA OFICIAL 5K

IDEAL PARA LOS
QUE DAN SUS
PRIMEROS
PASOS



-  **HIDRATACION**
-  **PRIMEROS AUXILIOS**
-  **BAÑOS**

Premiación



Categoría 15K

CATEGORIA EDAD	ABIERTA 18-39	MASTER A 40-50	MASTER B 51 EN ADELANTE
1	\$1.000.000	\$700.000	\$400.000
2	\$500.000	\$300.000	\$200.000
3	\$300.000	\$200.000	\$150.000

Categoría 10K

CATEGORIA EDAD	ABIERTA 18-39	MASTER A 40-50	MASTER B 51 EN ADELANTE
1	\$800.000	\$400.000	\$300.000
2	\$400.000	\$250.000	\$150.000
3	\$300.000	\$200.000	\$100.000

Categoría Silla de Ruedas Convencional

CATEGORIA	PRIMERO	SEGUNDO	TERCERO
UNICA	\$200.000	\$150.000	\$100.000

Mujer Tulueño y Tulueña

CATEGORIA	PREMIO
15K	MEMBRESIA SEMESTRE BODYTECH
10K	MEMBRESIA SEMESTRE BODYTECH
5K	MEMBRESIA SEMESTRE BODYTECH



Tiempo Límite del Recorrido

Tiempo máximo por distancia:

-5K: 1 hora

-10K: 1:30 horas

-15K: 2 horas

 Pasado este tiempo, se desmontarán los puntos de control y se restablecerá el tránsito vehicular en las rutas.

 Una motocicleta de cierre acompañará al último corredor. Si superas el tiempo límite, deberás abandonar el recorrido o continuar bajo tu propio riesgo por la acera.

 Cualquier participante que inicie su carrera 15 minutos o más después del horario oficial de salida será automáticamente descalificado.



Recomendaciones para el Día de la Carrera

Recomendaciones para tu llegada y preparación

Llega con anticipación:

Te sugerimos llegar al Centro Comercial La Herradura al menos **una hora antes del inicio de la carrera**. Dirígete directamente al punto de concentración alrededor del centro comercial para evitar contratiempos.

Parqueadero habilitado:

Estarán disponibles las **Zonas de Parqueo** del Centro Comercial.

Horario límite: hasta las **6:00 a.m.** — después de esa hora, todas las entradas permanecerán cerradas.

Cuida tu cuerpo y disfruta más: Planifica tu participación con base en tu capacidad física y nivel de preparación. Dosifica tu esfuerzo para evitar lesiones y vivir una experiencia deportiva segura y gratificante.

Vístete para correr: Utiliza ropa cómoda y adecuada para la actividad física. Asegúrate de llevar calzado deportivo en buen estado.



Juzgamiento y Calificación

Juzgamiento oficial:

La **Liga Municipal de Atletismo de Tuluá** será la entidad encargada del juzgamiento y la validación oficial de los resultados en todas las categorías del evento.

-Clasificación electrónica:

La clasificación se realizará mediante **sistema de cronometraje electrónico**. Para aparecer en los resultados oficiales, cada corredor deberá pasar **obligatoriamente por todos los puntos de control**, incluyendo salida, intermedios y línea de meta. Cualquier incumplimiento o conducta antideportiva será motivo de **descalificación inmediata**.

-Medalla finisher y premiación:

Todos los participantes que completen el recorrido y crucen la meta recibirán una **medalla conmemorativa del 25° aniversario**.

La ceremonia de premiación se llevará a cabo en la **zona de llegada**, donde se entregarán los premios a los **tres primeros lugares** de cada categoría, en ramas masculina y femenina.



Motivos de Descalificación

Los siguientes comportamientos implicarán la **descalificación inmediata** del participante:

1. No portar el número oficial de forma visible en el pecho.
2. No completar el recorrido oficial asignado a la distancia inscrita.
3. Adoptar conductas antideportivas o irrespetuosas durante el evento.
4. Cometer suplantación de identidad o engañar a la organización.
5. Correr una distancia diferente a la seleccionada en la inscripción.
6. No pasar por todas las zonas de control habilitadas en el recorrido.
7. Circular por áreas no autorizadas o fuera del trazado oficial.
8. No acatar las indicaciones de jueces, señalizadores o personal de la organización.

! Importante: Todo participante que corra sin número oficial lo hará bajo su propia responsabilidad. En ese caso, no tendrá acceso a los servicios ni beneficios asignados a los corredores inscritos y será automáticamente excluido de la clasificación.

🔒 Zona de Llegada restringida: Únicamente podrán acceder a la zona de meta los corredores que porten el número oficial de la carrera.

Información Importante para Participantes

Para garantizar una experiencia segura, responsable y satisfactoria durante la Carrera Río Tuluá 2025, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. 📢 **Comunicación con familiares y acompañantes:** Informa a tus seres queridos sobre tu participación. Comparte con ellos detalles clave como el recorrido, punto de salida, punto de llegada y horario, para que estén al tanto en caso de cualquier eventualidad.
2. 🏥 **Estado de salud y chequeo médico:** Si tienes alguna condición médica, estás bajo tratamiento, o no te sientes en óptimas condiciones físicas, se recomienda realizar un chequeo médico previo. Esta evaluación es de tu entera responsabilidad y es fundamental para tu seguridad.
3. 🍏 **Alimentación previa a la carrera:** Consume alimentos ligeros y de fácil digestión (frutas, jugos naturales, cereales o avena), al menos 2 horas antes del inicio del evento. Evita comidas pesadas o nuevas que puedan alterar tu bienestar.
4. 🚫 **Evita hábitos perjudiciales:** No consumas alcohol ni tabaco el día anterior a la carrera. Estas sustancias pueden afectar seriamente tu rendimiento físico y tu salud durante la competencia.
5. ⚠️ **No participes sin autorización médica si presentas:**
 - Enfermedades cardíacas, dolor en el pecho, desmayos o palpitaciones.
 - Presión arterial elevada no controlada.
 - Asma o convulsiones sin tratamiento médico.
 - Lesiones recientes o dolor persistente.
 - Falta de preparación física adecuada en las semanas previas.



En Caso de Emergencias

La seguridad de los participantes es una prioridad para la organización. Si se presenta una situación de emergencia durante el evento, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- 1. Mantén la calma** y sigue las instrucciones del personal autorizado, incluyendo jueces, voluntarios, brigadistas y agentes de apoyo.
- 2. Atención médica disponible:** Durante toda la jornada se contará con un equipo de primeros auxilios debidamente capacitado, distribuido en puntos estratégicos del recorrido
- 3. Apoyo institucional:** Habrá presencia de ambulancias del Cuerpo de Bomberos y la Cruz Roja, listas para atender cualquier eventualidad médica con rapidez y eficiencia.
- 4. Puesto fijo de atención:** En la zona de llegada estará habilitado un punto médico de atención inmediata para quienes requieran valoración o asistencia al finalizar la carrera.



Responsabilidad del Participante

Al inscribirse en la Carrera Río Tuluá 2025, cada corredor acepta participar **bajo su propio riesgo** y declara estar en condiciones físicas y de salud adecuadas para hacerlo.

La organización **no se hace responsable** por lesiones, accidentes o daños sufridos durante el evento, ya sean causados por uno mismo, por otros participantes o por terceros.

Para garantizar tu seguridad y la de los demás:

- 📖 Lee y comprende el reglamento oficial.
- 🚧 Sigue las instrucciones del personal de la organización.
- 🤝 Mantén una actitud respetuosa y responsable.
- 💪 Participa solo si estás físicamente apto.
- 🚫 No consumas alcohol ni drogas antes o durante la carrera.
- 🩺 Informa previamente si tienes alguna condición médica relevante.

⚠️ En cualquier situación no prevista, **prevalecerá el criterio de la organización.**



Aceptación de Responsabilidad y Autorización

✓ **Participación voluntaria:** Me inscribí voluntariamente en la Carrera Río Tuluá 2025, organizada por Fenalco. Sé que debo estar en buena condición física y de salud para correr, y que si tengo alguna enfermedad, lesión o no me siento bien, **no debo participar.**

✗ **Riesgos y cuidado personal:** Entiendo que correr implica riesgos (como caídas, golpes o cansancio) y que **soy responsable de lo que me ocurra durante la carrera.** Si me pasa algo, **no culparé a los organizadores ni a sus aliados.**

🔑 **Pertenencias personales:** Si pierdo, me roban o se dañan mis cosas durante la carrera, **es mi responsabilidad.**

📋 **Reglamento y normas:** He leído el reglamento de la carrera y me comprometo a cumplirlo. Si hay algún problema o duda, **la decisión final la toma la organización.**



 **Imágenes y videos:** Autorizo a los organizadores a usar las fotos, videos o grabaciones donde aparezca durante la carrera, sin esperar ningún pago por ello.

 **Datos personales:** Autorizo a que mis datos se usen para:

1. Gestionar mi participación.
2. Compartir resultados y novedades de la carrera.
3. Enviar promociones o información de próximos eventos.
4. Hacer encuestas o análisis.
5. Recibir publicidad de los organizadores y patrocinadores.

 Si quiero modificar, eliminar o revisar mis datos personales, puedo escribirle a Fenalco Tuluá para hacerlo.

Al inscribirme, confirmo que he leído, entendido y aceptado todo lo anterior.

