



**SEP 4-12**

**INSTRUCTIVO DEPORTIVO**

**PATROCINAN**



**MARCAS DE APOYO**



Llegamos a nuestra **27 edición del Maratón Medellín** más fuertes que nunca. Aunque no correremos presencialmente, te invitamos a sumar kilómetros con nosotros. Recuerda que eres nuestra motivación más **GRANDE**, visualiza este pensamiento cuando estés cruzando la **META**. Vive la carrera a cada paso, vive **#MaratónMedellín**, desde cualquier lugar donde te encuentres. ¡Te seguimos acompañando!

Corre entre el **4 y 12 de septiembre** y experimenta cómo se siente correr una maratón fantástica. Únete a la Maratón Medellín, regístrate hasta el **21 de agosto de 2021** y conviértete en una **#Leyenda**.

Cuatro distancias: **42, 21, 10 y 5K**. Podrás recorrer la distancia en diferentes sesiones si lo deseas. Y, además, podrás **"trackear"** tus sesiones de dos maneras diferentes. Por un lado, con la app de **Maratón Medellín Runnea**, la cual incluirá además audios especiales para que puedas escucharlos según vayas sumando kilómetros. Sentirás el ambiente especial de Maratón Medellín. De otro lado, podrás tomar tu tiempo con Strava, Suunto, Polar y/o Garmin y cargar después tu carrera en nuestra aplicación gracias a la posibilidad de sincronización que tenemos implementada.

Sí, **¡ya casi llega la Maratón Medellín!** Mientras tanto, prepárate para comenzar a aumentar esas millas, recuerda que cada paso que des, sin importar lo rápido o lento, fácil o difícil que sea, te permitirá estar un paso más cerca y nuevamente recorriendo las calles de Medellín desde cualquier lugar del mundo.

Ha sido un largo camino de regreso a la **#Maratón Medellín**.

**¡PERO NOS COMPLACE SABER QUE HOY TÚ ERES PARTE DEL EQUIPO DE CORREDORES DE ESTA GRAN CARRERA!**

Con tu inscripción recibes:

- **Camiseta Nike**
- **Medalla y dorsal**
- **Certificado de carrera con una felicitación.**
- **Publicación resultados en [www.maratonmedellin.com](http://www.maratonmedellin.com)**
- **Envío a tu domicilio en Colombia, con cargo a otros países.**



Corre usando nuestra **App Maratón Medellín patrocinada por Tigo**, comparte tus logros en redes sociales, compite con tus amigos y/o tu equipo y se parte de esta experiencia deportiva en 2021.

## ¿CÓMO USAR LA APP MARATÓN MEDELLÍN?

Bienvenido/a la **APP exclusiva de Maratón Medellín**, podrás participar en cuatro distancias **42, 21, 10 y 5K**. Una vez inscrito recibirás tu **código de activación** necesario para activar tu carrera.

A continuación, te explicamos cómo puedes utilizar este código para empezar a correr.

## ¿CÓMO HAGO?

Descarga la app Maratón Medellín:



Puedes descargarla en Google Play y en la App Store.



## ¡PASOS A SEGUIR!

1. Accede a la app y llena los datos que te pedimos en el registro.



2. Selecciona la opción "Carreras Virtuales".



3. Entra y selecciona tu distancia y únete introduciendo el código que te hemos enviado a tu email.



4. Ya estás inscrito para que accedas a la APP entre el 4 y 12 de septiembre de 2021 y corre la Maratón Medellín desde donde quiera que estés.



tigo

## EXISTEN 4 FORMAS DE REGISTRAR TU RESULTADO EN LA APP

Corre tu distancia seleccionada, registra tu resultado en la aplicación con cualquiera de estas formas:

- Sincronizando tu pulsómetro o dispositivo con nuestra app: Garmin, Polar, Suunto o Strava
- Si tu reloj es de otra marca, puedes sincronizarlo con Strava y después sincroniza Strava con nuestra app
- Otra opción es correr con el seguimiento GPS de la app.
- O también puedes subir una foto de tu dispositivo donde podamos ver el tiempo y la distancia recorrida. Solo es posible subir una foto al día.

Si tienes dudas sobre la app en el siguiente correo te podremos ayudar: [contacto@runnea.com](mailto:contacto@runnea.com)

**Isabel Rodríguez - Runnea Academy Team**

Si decides correr con tu dispositivo personal, no olvides subir tu tiempo para que quedes en el ranking oficial que publicaremos en [www.maratonmedellin.com](http://www.maratonmedellin.com)



**RUNNEA  
ACADEMY**

## RECORRIDOS SUGERIDOS

La Maratón Medellín 2021 es una carrera con cuatro recorridos que esperamos puedas disfrutar en forma recreativa, para que mantengas tu condición física y puedas lograr tus objetivos personales.

Correrás a tu propio ritmo, podrás elegir la ruta que prefieras o si lo deseas, correr las rutas simuladas que encuentras en la app Maratón Medellín, desde donde quieras que te encuentres:

A continuación las rutas:

5K: <https://bit.ly/3xD4x07>

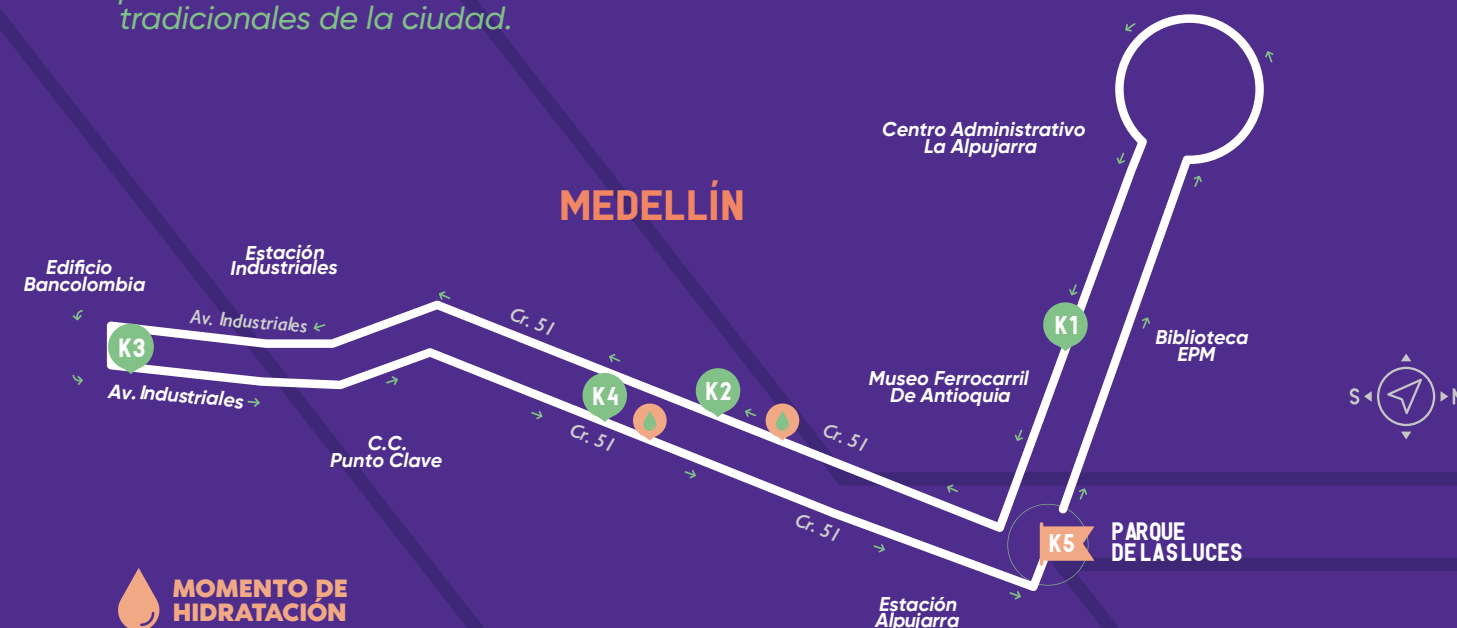
10K: <https://bit.ly/3yRbt9Y>

21K: <https://bit.ly/3hzWF9N>

42K: <https://bit.ly/3hzmarZ>

## RECORRIDO SIMULADO 5K PARA CORRER CON LA APP FUERA DE MEDELLÍN

Recorridos simulados en la app Maratón Medellín para corredores de fuera de Medellín con las rutas tradicionales de la ciudad.



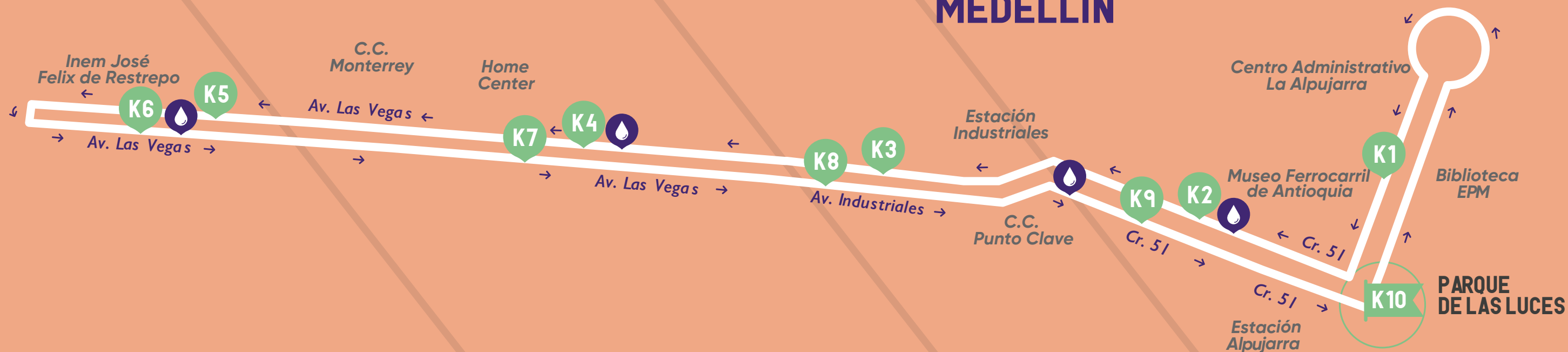


# RECORRIDO SIMULADO 10K PARA CORRER CON LA APP FUERA DE MEDELLÍN

Recorridos simulados en la app Maratón Medellín para corredores de fuera de Medellín con las rutas tradicionales de la ciudad.



## MEDELLÍN



# RECORRIDO SIMULADO 21K

## PARA CORRER CON LA APP FUERA DE MEDELLÍN

Recorridos simulados en la app Maratón Medellín para corredores de fuera de Medellín con las rutas tradicionales de la ciudad.

# MEDELLÍN



# RECORRIDO SIMULADO 42K PARA CORRER CON LA APP FUERA DE MEDELLÍN

Recorridos simulados en la app Maratón Medellín para corredores de fuera de Medellín con las rutas tradicionales de la ciudad.



 MOMENTO DE  
HIDRATACION

# RECORRIDO SUGERIDO 5K

PARA CORRER CON LA APP  
EN LA CIUDAD DE MEDELLÍN





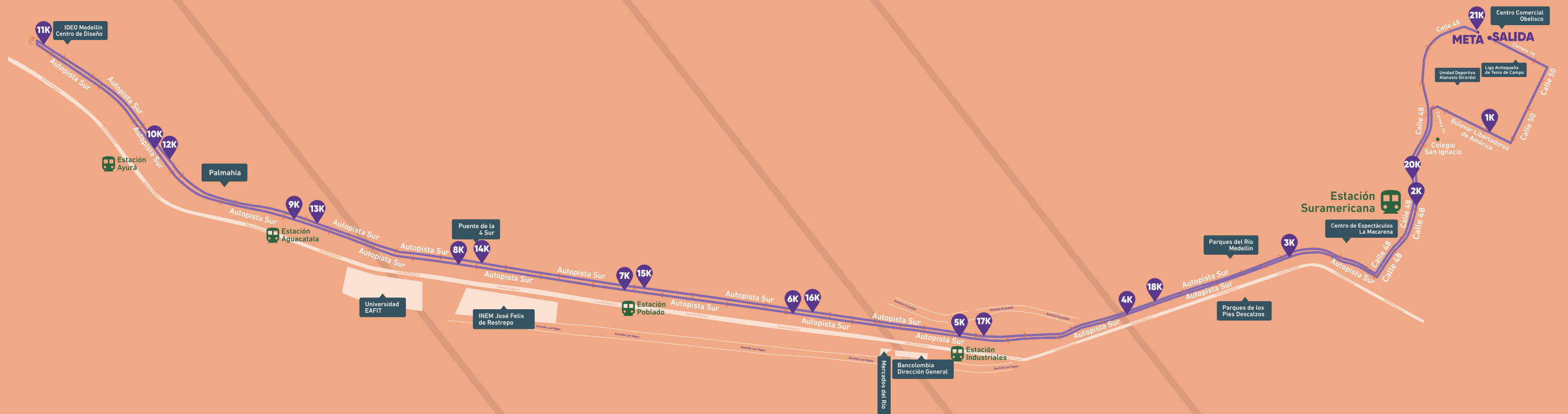
# RECORRIDO SUGERIDO 10K

## PARA CORRER CON LA APP EN LA CIUDAD DE MEDELLÍN



# RECORRIDO SUGERIDO 21K

## PARA CORRER CON LA APP EN LA CIUDAD DE MEDELLÍN





# CORRAMOS SANOS Y SEGUROS

## 1. Visualiza el recorrido

Tal vez la decisión más importante que tengas que tomar es justamente cuál será tu recorrido para ejecutar la carrera de manera individual y/o en equipo. Planea una ruta segura. Si bien la distancia viene establecida por la Organización, el recorrido depende de ti. Puedes buscar que haya subidas y bajadas, que el tramo sea todo plano, o recorrer las cuadras más cercanas a tu residencia. O si lo prefieres seguir la ruta tradicional de Maratón Medellín que compartimos en nuestra app.

Elige en cuántos días cubrirás la ruta. Para cubrir la Maratón Medellín en cualquiera de sus distancias 42, 21, 10 y 5K, la Organización ha establecido los días 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 y 12 de septiembre para que puedas hacerlo en una o varias sesiones. Planea cuántos kilómetros harás cada día, lo ideal es dividirlos en cinco o seis, pero puedes empezar con pocos kilómetros el primer día y aumentar en los dos restantes.

Si eres un atleta profesional o con amplia experiencia, también puedes hacer toda la distancia en un solo día, solo asegúrate de entrenar muy bien y llevar la hidratación adecuada.

Si planeas hacerlo en un solo día, considera compartir tu itinerario para que algún familiar o amigo te acompañe y te brinde la hidratación necesaria.

## 2. Entrena:

El entrenamiento es indispensable. Estamos a pocas semanas de la carrera, así que entrena para conquistar la meta. Empieza desde casa con calentamientos clásicos de cinco a veinte minutos, estos te ayudarán a evitar lesiones y al aumento de la temperatura corporal. Si vas a afrontar largas distancias hazlo de la mano de un preparador o entrenador profesional. No olvides un chequeo médico para revisar tu estado de salud. Es indispensable.

## 3. Encuentra motivación:

Ten una razón antes y durante la ejecución de la #Maratón Medellín. Puedes pensar en que esta es una forma de desarrollar tu condición, misma que beneficiará tanto tu salud física como emocional.

También considera que la Maratón Medellín, es una tradición personal, así que no estaría mal coleccionar la medalla del 2021. Y si ya eres todo un profesional, ten en mente superar tu marca personal del año pasado. Recuerda que, al igual que en las ediciones anteriores, se tendrá registro oficial del tiempo y distancia de cada competidor.

## RECOMENDACIONES ESPECIALES PARA QUE CORRAS SEGURO:

- Una recomendación es que te organices para realizarla durante las primeras horas de la mañana para evitar que luego el sol te juegue en contra. Usa bloqueador solar Medipiel para correr, estarás protegido.
- Para correr usa ropa limpia y desinfectada.
- Lávate las manos con jabón antes de salir y lleva contigo gel antibacterial.
- Realiza el trote de manera individual y conserva una distancia mínima de 10 metros con otros corredores.
- Evita tener contacto con cualquier tipo de superficie y/o elementos que se encuentren al aire libre.
  
- No compartas tu bebida con otros corredores.
- Cuando regreses a casa, desinfecta y lava toda tu indumentaria deportiva.
- Recuerda llevar tu propia hidratación.
- Recuerda tener precaución al correr, las vías estarán abiertas para los vehículos.

**¡Nada ni nadie podrá detener ese deseo de conquistar una nueva meta y sentir el sabor de la gloria!**

Sigue nuestras redes sociales para conocer información de esta fiesta deportiva.



## TE INVITAMOS A SER PARTE DEL RETO MEDALLO

Nos quedan dos apuestas deportivas para lo que queda del 2021.  
Corre desde donde te encuentres:

- 12K: Octubre 16 al 24
- 15K: Noviembre 27 al 5 de diciembre

Inscríbete en [www.maratonmedellin.com](http://www.maratonmedellin.com)



### PATROCINAN

VAMOS  
CON TODA  
@VAMOSCONTODA.CO



tigô



inder  
Alcalda de Medellín



epm®

### MARCAS DE APOYO

Medipiel  
Todo lo que tu piel necesita

comfama

farmacenter  
¡Aquí te sientes mejor!

Michelob  
ULTRA



ORGANIZA:

mcm  
OPERADOR DE EVENTOS

# Convierte el futuro en tu presente

Uniéndote a la movilidad eléctrica



Ecoestación Eléctrica EPM

Carga aquí tu vehículo



Haz parte de los que van un paso adelante en el tiempo.

Después de comprar tu vehículo,  
solicita tu tarjeta para usar nuestras ecoestaciones  
públicas o recárgalo en tu casa o empresa.

Para más información: ☎ 44 44 115

Escanea el código QR y  
conoce la ubicación de  
nuestras ecoestaciones  
eléctricas.



epm®



HIDRÁTATE CON GATORADE EN LA

# MARATÓN MEDELLÍN



Ubica los puntos de hidratación que tendrás en tu recorrido.



Consume suficiente Gatorade para mantenerte bien hidratado y lleno de energía.



Invita a tu familia a que te acompañe y tenga lista tu hidratación y alimentación.



Calcula tu tasa de sudoración en tus entrenamientos.

## FUNCIONALIDAD

### SALES

- Balance de líquidos.
- Consumo voluntario de líquidos.
- Reposición de pérdidas.



### CARBOHIDRATOS

- Energía suficiente
- Absorción de líquidos
- Rápida absorción de energía
- Menor sensación de fatiga

### SABOR

- Consumo voluntario de líquidos.



HAZ CLICK Y COMPRA



<https://listado.mercadolibre.com.co/gatorade>



## EL INDER

# ¡SE SIENTE!

Más de 960 escenarios gratuitos que tenemos para ti en las 16 comunas y 5 corregimientos de Medellín.

DEPORTE | RECREACIÓN | ACTIVIDAD FÍSICA | ESCENARIOS

**inder**  
Alcaldía de Medellín

  
Alcaldía de Medellín





La red  
que mejor corre



corre la Maratón Medellín  
con la mejor red móvil de Colombia  
en velocidad

**ESTE  
12 DE SEPTIEMBRE  
TIENES UNA CITA CON NIKE  
PARA CORRER TUS MEJORES  
10K, 21K O TU MEJOR PR.**

**¡INCRÍBETE AHORA Y CORRE CON NOSOTROS!**



Regístrate en:  
[WWW.PROYECTOWERUN.COM](http://WWW.PROYECTOWERUN.COM)

**ENCUENTRA TU  
VELOCIDAD**

