



GUÍA DEL ATLETA

mmB

media maratón de Bogotá



Programación

6:00 a.m.	Apertura zona de concentración para los atletas ¡Recuerda llegar temprano con tu número de competencia!	9:00 a.m.	Ingreso filtros de salida 10K ¡Ubica tu tiempo estimado de carrera y número de filtro!
6:20 a.m.	Inicio sesiones de calentamiento ¡Prepara tu cuerpo y mente para el reto que está por venir!	9:30 a.m.	Ingreso acompañantes zona de concentración ¡Invita a tu familia y amigos a que te apoyen!
7:30 a.m.	Ingreso filtros de salida 21K ¡Ubica tu tiempo estimado de carrera y número de filtro!	9:45 a.m.	Salida silla de ruedas ¡Es tu momento, que tengas una excelente carrera!
8:30 a.m.	Salida corredores 21K ¡Recuerda establecer tu propio ritmo!	10:00 a.m.	Salida corredores 10K ¡Da lo mejor de ti y disfruta el recorrido!
		1:30 p.m.	Cierre de actividades Prepárate para superar tus marcas y vivir una nueva experiencia inolvidable en la mmB 2026.

¿Cómo llegar a la zona?

Plaza de eventos – Parque Simón Bolívar

El ingreso se podrá realizar por las entradas del parque Simón Bolívar ubicadas así:

- Av. carrera 68, puerta de ingreso calle 53, puente peatonal y calle 63.
- Calle 63, puerta de ingreso frente al P.R.D.
- Calle 53, puerta de ingreso frente a la carrera 66a.

Para llegar al Parque Simón Bolívar

Transmilenio:

Las estaciones más cercanas a la zona de concentración son:

- Calle 26: Salitre-El Greco, CAN, El Tiempo, Cámara de Comercio.
- NQS: Movistar Arena, Simón Bolívar.

SITP:

- Puedes llegar a la zona por medio de las siguientes rutas de SITP: A306, A410, A6060, A611, AH630, K233, K306, L800, SE6, 465A, 576, C101, D607, F404, G208, H607, K305, K916, Z8, 12, 291, 661, A306, H627, H705, K326, K904, P500, T62, Z4B, H713, G156, A713, 634.

Evite el uso de carro particular.

Puntos de encuentro

Ubícalos al costado oriental de la Plaza de Eventos del Parque Simón Bolívar con las letras del abecedario. Allí podrás encontrarte con tu familia, amigos y con otros corredores.



Guardarropa

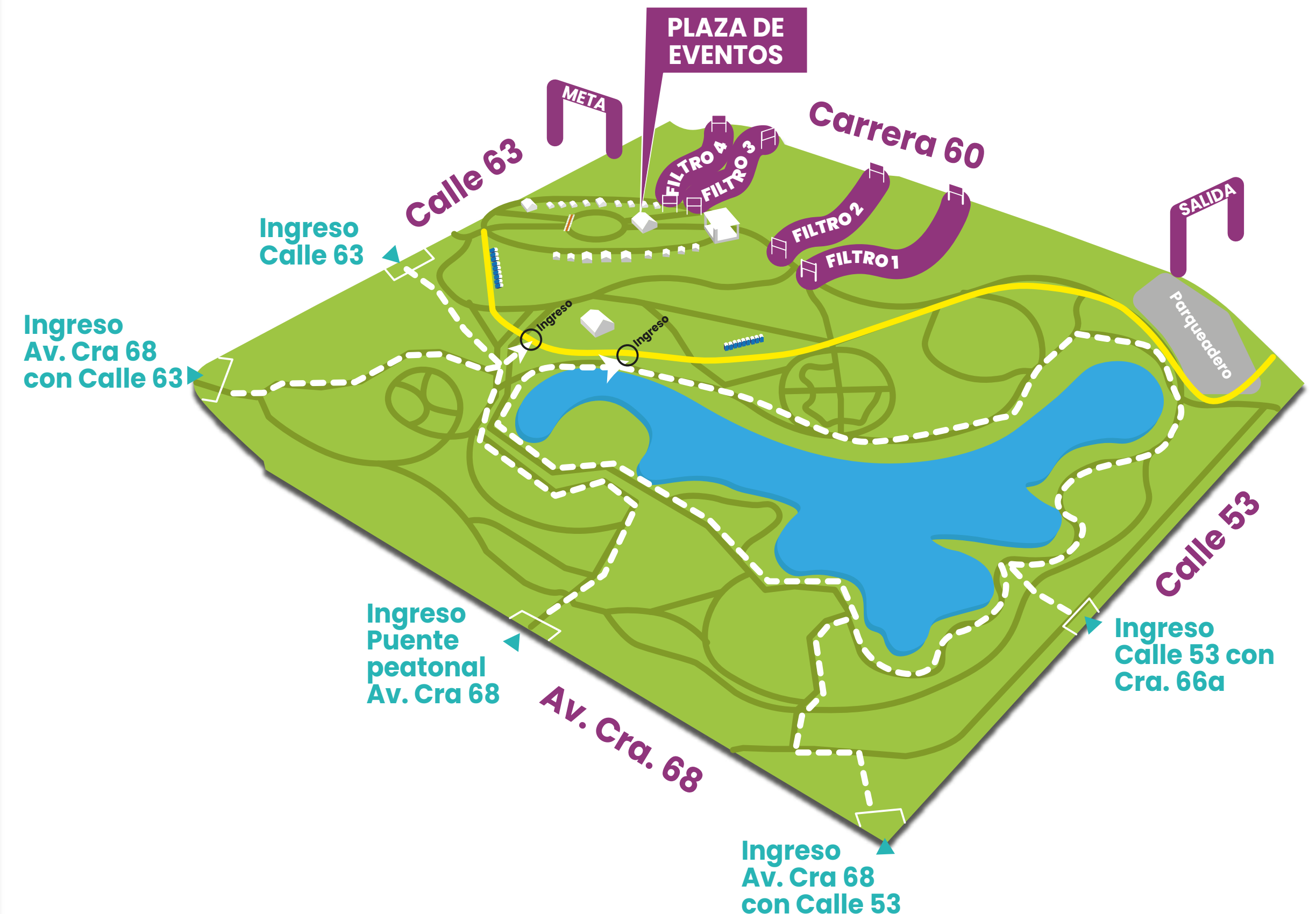


- Ubícalo pasando los filtros de ingreso a la zona de concentración.
- El horario del guardarropa será desde las 6:30 a.m. hasta las 1:00 p.m.
- Revisa que el número de la bolsa coincida con tu número de competencia.
- Evita dejar objetos de valor en el guardarropa, la organización no se hace responsable por ningún tipo de pérdida.

Los objetos que no sean recogidos serán trasladados a las oficinas de Correcaminos de Colombia (Calle 86B #15-22 oficina 301) hasta el 15 de agosto de 2025, día en el cual serán donados a una entidad de beneficencia.

Ingreso al parque

Plaza de Eventos – Parque Simón Bolívar
Horario de apertura: 6:00 a.m.





Ubica el filtro de ingreso al carril de la salida en tu número de competencia.



Accesos al carril de salida

Los filtros de acceso se habilitarán 1 hora antes de cada una de las salidas de la competencia.

Los accesos al carril de salida estarán ubicados a los laterales de la tarima principal; señalizados con tiempos estimado de carrera y número de filtro.

Identifica el pasacalle con tu tiempo estimado de carrera y número de filtro e ingresa al carril de salida.

Se harán salidas escalonadas por bloques cada 8 minutos.

21K– Habilitación de filtros: 7:30 a.m.

Filtro	Tiempos estimados
Filtro 1	De 1:00:00 a 1:44:59
Filtro 2	De 1:45:00 a 1:59:59
Filtro 3	De 2:00:00 a 2:14:59
Filtro 4	De 2:15:00 o más

10K– Habilitación de filtros: 9:00 a.m.

Filtro	Tiempos estimados
Filtro 1	De 0:30:00 a 1:14:59
Filtro 2	De 1:15:00 a 1:29:59
Filtro 3	De 1:30:00 a 1:59:59
Filtro 4	De 2:00:00 o más

PACERS



Los pacers adidas son corredores experimentados que van a un ritmo constante. Identifícalos por los globos distintivos con tiempos de carrera. Encuéntralos en la zona de concentración y en el corredor de salida, listos para acompañarte y ayudarte a superar tu tiempo.

21K 97,5mts		10K	
Tiempo objetivo	Paso por KM	Tiempo objetivo	Paso por KM
1h 40min	4,44 min/km	55 min	5,30 min/km
1h 50min	5,13 min/km	1h 05min	6,30 min/km
1h 55min	5,27 min/km	1h 10min	7,00 min/km
2 horas	5,41 min/km		
2h 05min	5,55 min/km		
2h 10min	6,10 min/km		
2h 15min	6,24 min/km		

Las vías por donde circulará la carrera estarán disponibles para los atletas en los siguientes horarios:

 Recorrido 21K entre las 8:30 a.m. y la 1:00 p.m.

 Recorrido 10K entre las 10:00 a.m. y la 1:00 p.m.

Se harán aperturas progresivas de las vías al paso de la cola de carrera, **se recomienda a los atletas realizar el recorrido en los tiempos establecidos.**



Zona Meta

- El arco de meta estará ubicado en la calle 63, frente al Parque Ciudad de los niños y las niñas (Antiguo Museo de los Niños).
- Después de que pases el arco de la meta, camina y dirígete hacia la Plaza de Eventos del Parque Simón Bolívar.
- Recoge tu botella de Gatorade e hidrátate.
- Participa de las sesiones de estiramiento y vuelta a la calma.



Recorrido 21K



Estos recorridos pueden presentar modificaciones parciales o totales según el plan vial que se desarrolle en la ciudad.



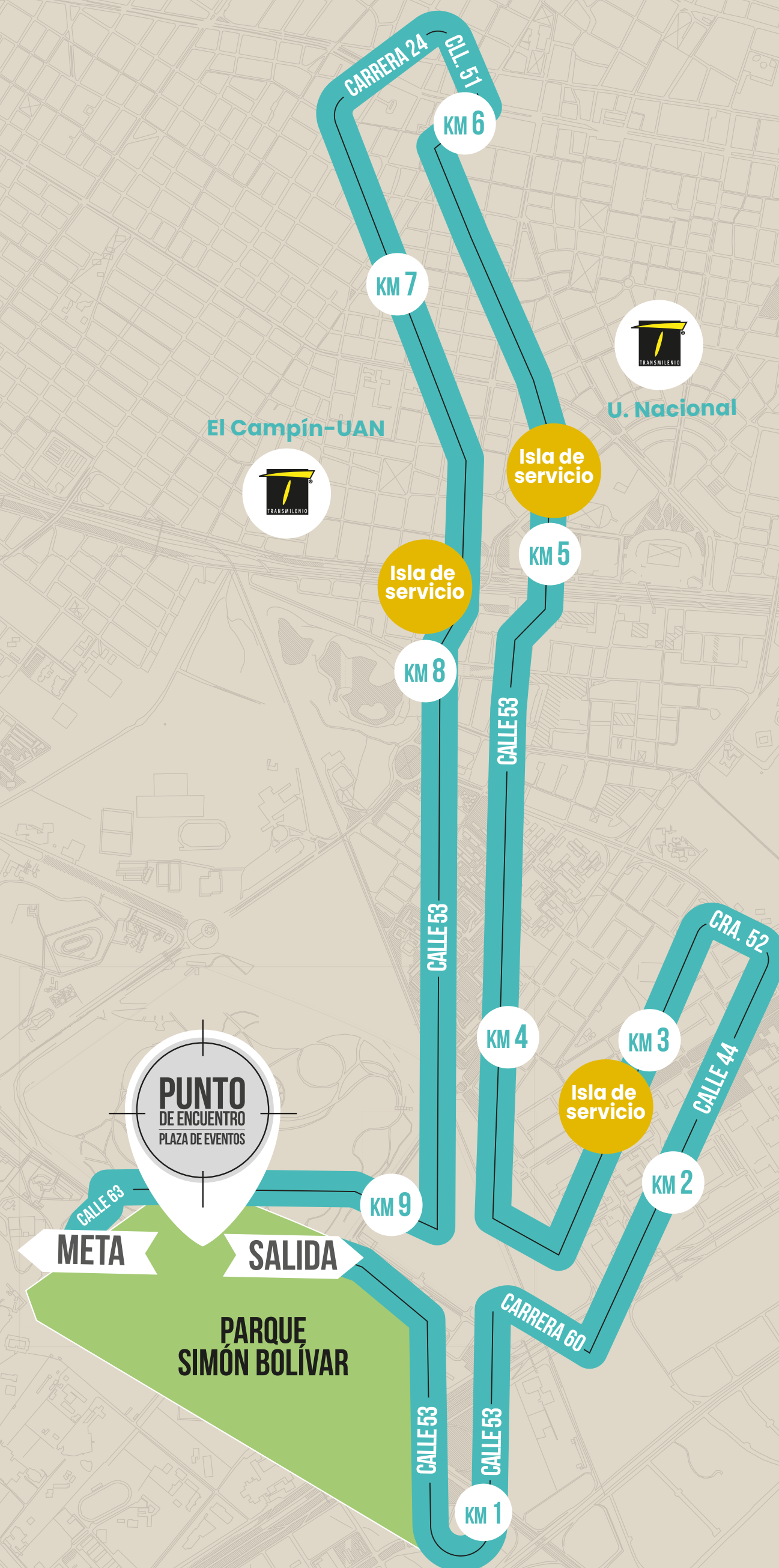
PUNTO DE KILOMETRAJE KM A KM	21 KM
SALIDA	PARQUE SIMÓN BOLÍVAR SOBRE CARRERA 60
META	PARQUE SIMÓN BOLÍVAR SOBRE CALLE 63
ISLAS DE SERVICIO	
HIDRATACIÓN ISOTÓNICA	HIDRATACIÓN
PRIMEROS AUXILIOS	BAÑOS
TRANSMISIÓN EN EXCLUSIVA POR: WIN sports	

Las vías se habilitarán progresivamente al paso del último corredor. Quienes vayan fuera del tiempo límite establecido, deberán continuar por los andenes.



Recorrido 10K

Estos recorridos pueden presentar modificaciones parciales o totales según el plan vial que se desarrolle en la ciudad



PUNTO DE KILOMETRAJE KM A KM	10KM
SALIDA	PARQUE SIMÓN BOLÍVAR SOBRE CARRERA 60
META	PARQUE SIMÓN BOLÍVAR SOBRE CALLE 63

ISLAS DE SERVICIO	
HIDRATACIÓN ISOTÓNICA	HIDRATACIÓN
PRIMEROS AUXILIOS	BAÑOS
TRANSMISIÓN EN EXCLUSIVA POR: WIN sports	

Las vías se habilitarán progresivamente al paso del último corredor. Quienes vayan fuera del tiempo límite establecido, deberán continuar por los andenes.

Al cruzar la meta continúa hacia la zona de concentración donde podrás reclamar tu medalla oficial de la mmB25.

¡Cuidemos el medio ambiente!

A lo largo de la carrera, implementaremos puntos para recoger los residuos aprovechables que se generen durante el recorrido. La organización dispondrá de un operativo de aseo antes, durante y después de la carrera.



Recomendaciones

- Consulta a tu médico antes de iniciar la preparación física previa a la competencia.
- Duerme mínimo 7 horas la noche anterior a la carrera.
- Evita el consumo de alimentos altos en grasas, carnes rojas y dulces la semana previa a la competencia.
- Desayuna mínimo con 2 horas de anticipación al inicio de la carrera.
- Inicia tu calentamiento con ejercicios de movilidad articular estáticos y dinámicos.
- Después de que reclames tu medalla e hidrates, realiza ejercicios de estiramiento para recuperar los músculos del cuerpo.

Ten en cuenta

- Avísale a algún familiar y/o conocido de tu participación en la carrera.
- Evita el consumo de bebidas alcohólicas y sustancias psicoactivas antes, durante y después de la carrera.
- Los drones, globos inflados con helio y demás objetos están prohibidos.
- Evita llevar envases de vidrio.
- Están prohibidos elementos publicitarios de marcas que no se encuentren aprobadas por la organización.



¡Conéctate en directo con la media maratón de Bogotá 25!



Todo el mundo puede vivir minuto a minuto esta fiesta de ciudad:

- Busca tu corredor favorito por número de competencia o nombre.
- Seguimiento en vivo.
- Resultados al instante.
- Transmisión en directo.

Realiza seguimiento a tus amigos o atletas favoritos, y recibe notificaciones del tiempo cada vez que pasen por un nuevo punto de cronometraje:

21K: Salida, 5K, 10K, 15K y meta.

10K: Salida, 5K y meta.

¡Descárgala y únete!



Appstore



Playstore

**Descarga
la App
gratis**

Si eres corredor podrás descargar tu **certificado** de carrera al finalizar la competencia.



SAMSUNG





mmB 25
media maratón de Bogotá

www.mediamaratonbogota.com



mmBoficial



mediamaratonbog



mmB oficial



Media Maratón de Bogotá Oficial