

1) PUNTO DE ENCUENTRO

El 01 de diciembre de 2024

Cl. 72 #10-34 - CC AV. Chile

Calentamiento: 7:00 am

Salida - 6 grupos 10K: 7:30 am

Salida - 5 grupos 5K: 7:50 am

2) RECORRIDOS DE RUTAS:

Visita nuestra página para **ver** y **descargar** las rutas (**Carriles no exclusivos con ciclovía - respetar semáforos**):

Ruta 10K:

Sale de Cl.72 # 10-34, baja hasta carrera 13 con Cl.73 para tomar la carrera 15 al norte hasta Cl.100, retorna hasta Cl. 87, vuelve hasta Cl.100 y retorna al punto de inicio.

Ruta 5K:

Sale de Cl.72 # 10-34, baja hasta carrera 13 con Cl.73 para tomar la carrera 15 al norte hasta Cl.92, y retorna al punto de inicio.

3) RECOMENDACIONES

Uso de camiseta y número **exclusivo y obligatorio** durante el encuentro deportivo.

4) PARQUEADEROS

El parqueadero del Centro Comercial Avenida Chile abre desde las 7:00 AM. El equipo de Wonder Run no asegura su disponibilidad

5) CUIDADOS

*Carga de carbohidratos el día anterior.

*Garantizar horas de sueño suficientes

*Realizar calentamiento previo y estiramiento posterior suave

***No generar estrés físico innecesario en el entreno y/o durante el encuentro**

6) AMBULANCIA

En la calle 85 con carrera 15 estará ubicada una ambulancia de cuidados primarios.

7) MANEJO DE RESIDUOS

En el punto de encuentro habrá contenedores dispuestos para la recolección de residuos.

Durante la carrera desechar las botellas, empaques o residuos orgánicos en los contenedores de andenes o puntos de hidratación.

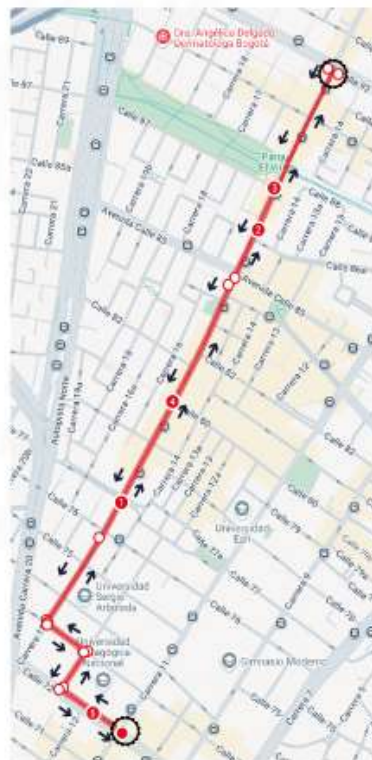
Evitar arrojarlos en la vía.

¡NOS VEMOS PRONTO!

**Wonder
RUN 2024**

8) MAPAS CON PUNTOS DE HIDRATACIÓN**RUTA DE TROTE - 5K**

○ Puntos de hidratación (2,5km - 5km)

**RUTA DE TROTE - 10K**

○ Puntos de hidratación (2,5km, 5km, 7km, 10km)



En Cl. 87 hay **retorno nuevamente** a Cl. 100 antes de volver al punto inicial