



GRANDEZA

RUN FEST

GUÍA DEL CORREDOR

30 de marzo de 2025

11K 5K 3K

PRESENTA



APOYAN

SPORTLINE

CRISTALITE

nutribullet®



CANAL OFICIAL



ENTREGA DE KITS

Te invitamos a recoger tu kit de Grandeza Run Fest en el centro comercial Arkadia.

Fecha entrega kits: *28 y 29 de marzo de 9:00a.m. a 6:00p.m.*

IMPORTANTE

En la entrega de kits no se permitirá la entrega a terceros, únicamente se realizará a la persona titular inscrita con su documento original.

HORARIOS DEL RECORRIDO

El horario de inicio del evento será 6:00 a.m. en el Parque de Banderas del Estadio Atanasio Girardot

El calentamiento y vuelta a la calma estará a cargo de BodyTech.

SALIDAS POR DISTANCIAS

11K

7:00 a.m.

Tiempos máximo 2H.

5K

7:10 a.m.

Tiempos máximo 1H.

3K

7:20 a.m.

Tiempos máximo 30Min.



RECORRIDO

 **PUNTOS DE HIDRATACIÓN**

 **SERVICIOS DE BAÑOS**

 **PRIMEROS AUXILIOS**

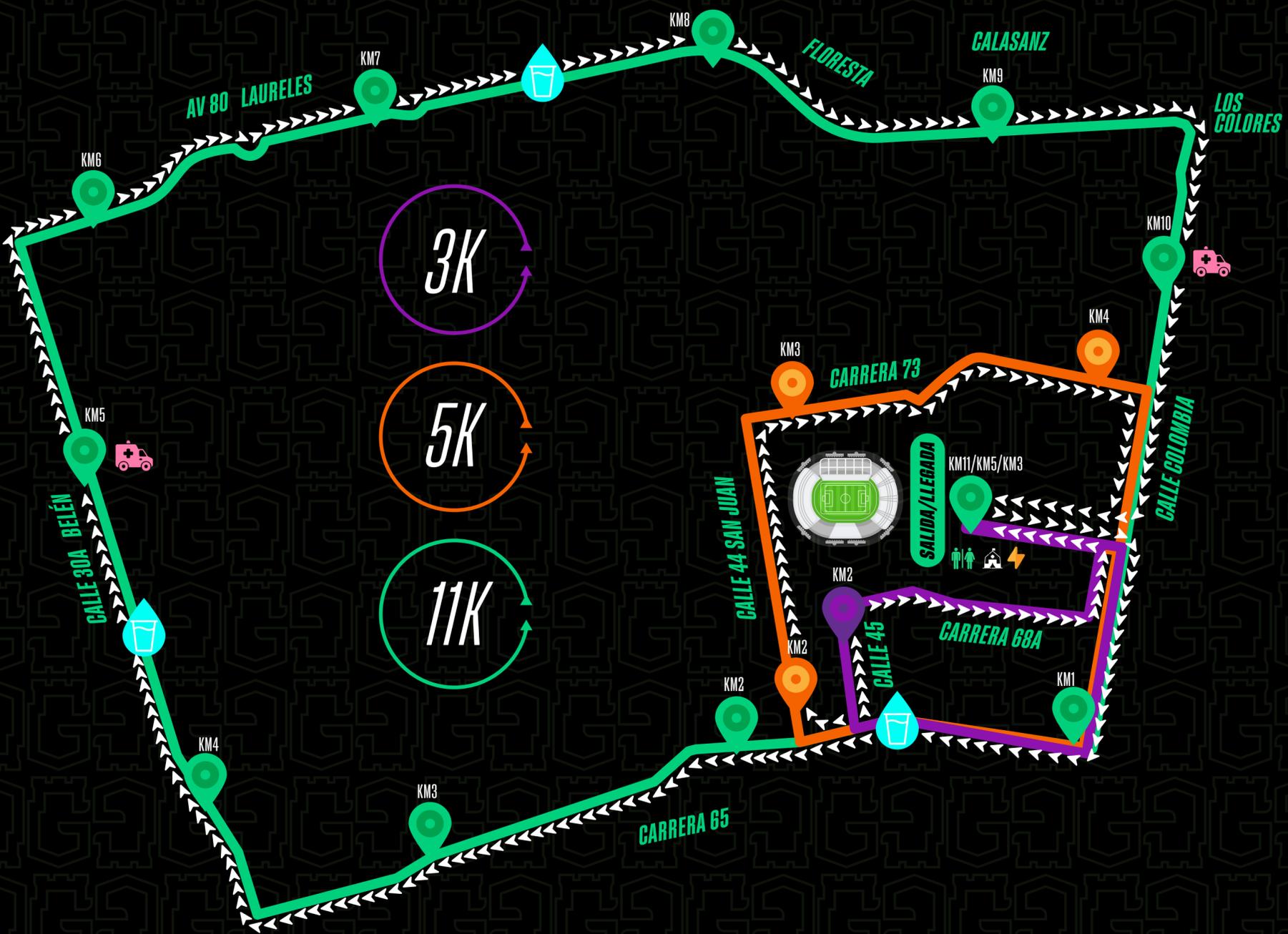
 **AMBULANCIA**

 **BEBIDA ISOTÓNICA**



Utiliza nuestro sistema oficial de transporte **METRO** para llegar al punto de concentración.

El ingreso a los corrales de salida será permitido solo a los corredores con número oficial.



ALTIMETRÍA DEL RECORRIDO



**SERVICIO DE
GUARDARROPAS**



La organización no se hará responsable por objetos perdidos o guardados en el evento.



¡No dejes pasar esta oportunidad!

Compra de cartera

Tasa desde
1,09% Mensual

*Aplica Términos y condiciones

Visita nuestras agencias para tener **asesoría personalizada**



Ingresa a

www.jfk.com.co



¡Participa en el sorteo de **2 casas con JFK!**

- **Actualiza, incrementa tu Aporte Social** o asóciate y 1 de ellas puede ser tuya.
- Puedes realizar el proceso en cualquiera de nuestras 41 agencias o a través de la App o Agencia Virtual JFK.
- ***Viviendas completamente libres de impuestos y retenciones**



Corre por tu mejor aliado
para los batidos y con el
código RUN4YOUNUTRI
compra el MBR-0448GA
en una oferta solo para ti.
Ahora a disfrutar!

Escanea el QR
corre por el tuyo



MBR-0448GA



nutribullet®

ATENCIÓN

Un vehículo de la organización irá al final de cada circuito como cierre de la carrera. El participante que en el recorrido vea que supera el tiempo límite debe abandonar la carrera o en su defecto, continuar bajo su propio riesgo por el andén. Los participantes que tarden en salir 20 minutos o más no podrán hacerlo y serán descalificados.



EL TIEMPO OFICIAL DE LA CARRERA SERÁ EL TIEMPO DEL CHIP.

*Todos los participantes que completen la carrera **Grandeza Run Fest** y crucen la meta, recibirán la medalla conmemorativa de la carrera. La ceremonia de premiación se realizará en la zona de llegada, entregando los premios de patrocinadores correspondientes a los tres primeros atletas en completar 11K y según dinámicas dispuestas por la organización el día de la carrera por ser un carrera recreativa no competitiva. Dicha premiación será la única que se llevará a efecto el día de la carrera y se hará inmediatamente, y una vez que se hayan revisado las marcas realizadas por los atletas ganadores a través de la organización de carrera.*

La entrega de premios en dinero estarán a cargo de los patrocinadores y se hará mediante una tarjeta debito de consumo. No sera responsabilidad de la organización.



ENTREGA DE KITS

La Carrera Grandeza Run Fest entregará el kit al titular inscrito o un tercero con autorización escrita, presentando la cédula original y formato de pago. Esta medida es fundamental para garantizar la seguridad de todos los corredores y el correcto control del evento.

IMPORTANTE:

Portar un dorsal con datos incorrectos representa un riesgo grave en caso de emergencia, ya que impide la correcta identificación del corredor y puede retrasar la atención médica. Además, afecta los procesos logísticos y de seguridad de la organización.

Desde el momento de la inscripción, aceptaste el reglamento que establece esta política, la cual es inamovible. No habrá excepciones en la entrega de kits a terceros.

Agradecemos tu comprensión y compromiso con la seguridad del evento. Para cualquier duda, estamos atentos a ayudarte.



POR SER PARTE DE
LA GRANDEZA RUN FEST
LA VUELTA QUE NOS FALTA

NO OLVIDES REDIMIR TU BONO DE
\$1000k

EN TIENDAS FÍSICAS

SPORTLINE®

*Por la participación de "Grandeza Run Fest" y el registro de tus datos en la inscripción de la carrera, recibe un Bono digital de \$100.000. Para la redención del bono de \$100.000, debes realizar compras iguales o superiores a \$400.000 del 05 de Marzo al 05 de Abril de 2025. En el momento de la redención, el cliente no podrá acceder a otro bono. Para redimir el bono debes presentar el bono digital que recibiste a tu correo electrónico. Aplica para las tiendas físicas Sportline a nivel nacional. Valor del bono aplicado en caja. Válido un (1) bono por compra, una única vez. El bono debe ser redimido en su totalidad en una sola transacción. El bono no puede ser redimido por dinero en efectivo. El bono es un cupón de descuento y no tiene ningún valor comercial. No aplica para compras a través de la plataforma de WhatsApp, ni para compras por el portal web www.sportline.com.co. No es acumulable con otras promociones, descuentos vigentes en la tienda, ni alianzas comerciales.

RECOMENDACIONES

- 1. Lleva el número siempre visible en el pecho.*
- 2. Realiza el recorrido siguiendo el trazado oficial de la carrera.*
- 3. Está prohibida la suplantación de personas y/o corredores.*
- 4. No corras una distancia distinta a la indicada en la inscripción.*
- 5. Cruza las zonas de controles señalizadas.*
- 6. Obedece a los señalizadores, jueces y personal de la organización.*
- 7. Te invitamos a respetar las instrucciones de la organización en cuanto a zonas de encajonamiento, tiempos de registros y otras conductas antirreglamentarias, reservándose la organización el derecho de retirar el número de inscripción y expulsarlo del evento. No se permitirá el encajonamiento de ningún participante sin su número de inscripción.*
- 8. Todo aquel participante que corra sin número, lo hace bajo su responsabilidad, sin tener derecho a ninguno de los privilegios con los que cuentan los atletas oficialmente inscritos y desde luego, queda automáticamente descalificado sin perjuicio del derecho que le asiste a la Organización de impedir su participación en el evento.*

SERVICIOS

- Hidratación durante la carrera con agua Cristal y Crystalite.*
- Acompañamiento médico.*
- Bananos y bocadillos al final del recorrido.*
- **KIT de participación:** Camiseta, medalla, número con chip y obsequios de los patrocinadores.*
- Baños.*
- La organización dispondrá de un servicio de ambulancias en el recorrido, junto con móviles en los que podrán ir médicos y/o paramédicos.*





CRÉDITO



Corre por tus sueños con la **Tarjeta de Crédito Atlético Nacional** y acumula beneficios

Grandeza
Run Fest

VALID FROM 11/11 VALID THRU 11/11

VISA
Gold

Sé parte del equipo, dentro
y fuera de la cancha.



Escanea este código QR
y descubre cómo.



Beneficios:

-  Compra de cartera con **tasa especial**.
-  Compras en las tiendas verdes del equipo con tasas de interés preferencial.
-  **Ganas kilómetros** por tus compras para cambiar por dinero o gasolina.

RECOMENDACIONES DE SALUD

Desde **Grandeza Run Fest** trabajamos para que todos los corredores tengan una experiencia inolvidable, en donde la salud sea siempre la prioridad.

AQUÍ TENEMOS ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA TENER EN CUENTA

ANTES DE LA CARRERA

- *Asegúrate de realizar un entrenamiento adecuado que te permita estar en las mejores condiciones físicas para la carrera.*
- *Realiza entrenamientos previos simulando condiciones de temperatura y humedad. Conociendo previamente como es tu rendimiento y comportamiento en dichas condiciones climáticas.*
- *Garantiza una hidratación adecuada la semana previa a la carrera.*
- *Realiza la carga de carbohidratos 24 hrs previos al evento y evita alimentos ricos en fibra y grasas.*
- *Evita el uso de bebidas alcohólicas pues aumentaran los niveles de deshidratación.*
- *Reduce el consumo de sustancias estimulantes del sistema nervioso central como cafeína, energizantes, entre otros. Esto también aumentará los niveles de deshidratación.*
- *El descanso adecuado es determinante. Dormir 7 hrs cada noche la semana previa la carrera favorecerá tu rendimiento.*



EL DÍA DE LA CARRERA

- Usa bloqueador solar con factor de protección mayor a 30 en todo tu cuerpo.
- NO olvides elegir indumentaria que te proteja del sol y favorezca la pérdida de calor.
- Controla el ritmo de carrera y vigila tu frecuencia cardiaca, ten en cuenta que, en el calor y la humedad, las exigencias aumentan.
- Evita consumir suplementos o ayudas ergogénicas que antes no hayas probado.
- Haz uso de TODOS los puntos de hidratación que encontrarás en el recorrido, no esperes a tener sed para consumir líquidos. Usa el agua también para refrescar tus orejas, cuello y antebrazos.
- Si tu tiempo de carrera supera los 45 minutos, consume bebidas deportivas que ayuden con la reposición de electrolitos. También las encontrarás en recorrido.
- Presta atención a los signos del golpe de calor por ejercicio que tu u otros participantes pueden presentar: sudoración profusa, dolor de cabeza, mareo intenso, o cambios en el estado mental (agitación, agresividad, confusión, cambios en el comportamiento, pérdida de la consciencia).

DE INTERÉS

Atiende cuidadosamente las indicaciones dadas por el personal de la organización al momento de dar ingreso al corredor de salida

Una vez te encuentres dentro del carril de salida, mantén la calma y participa de forma cívica y ordenada, no empujes y respeta el espacio vital de los demás participantes.

Planifica tu participación de acuerdo con tu capacidad física y nivel de preparación deportiva y así mismo, mide tus fuerzas. De esta forma evitarás lesiones, tu participación será más segura, placentera y tu recuperación más rápida.

Existirán puestos de hidratación en todos los recorridos con agua cada 2 kilómetros y bebida isotónica en algunos puntos del circuito.



PUNTOS DE HIDRATACIÓN

KILOMETRAJE	PRODUCTO	REFERENCIA
1.7	AGUA CRISTAL	JUMBO LA 65
4.7	AGUA CRISTAL	F&C
7.8	AGUA CRISTAL	VIVA LAURELES
META	AGUA CRISTAL / CRISTALITE	ESTACIÓN ESTADIO

Utiliza ropa cómoda y adecuada para la práctica deportiva, **NO OLVIDES TU CAMISETA OFICIAL**, la cual se entregará dentro del **KIT**.

NUEVA

CRISTALITE
AGUA CON + PODER



PORQUE CORRES UNA MARATÓN

CUANDO VAS TARDE.

En Diagnóstico Cedimed cuidamos a los Deportistas.

Antes de realizar una actividad física, asegúrate de estar en óptimas condiciones.

A partir del 1 de abril, ofreceremos el nuevo servicio de consulta con Médico General.

Agenda tu cita aquí:
+57 321 6659704

Vigilado Supersalud

Escanea el código QR y accede a nuestro portafolio de servicios:



Diagnóstico
Cedimed
Grupo  quirónsalud

EN CASO DE EMERGENCIA

Manten la calma y atiende las indicaciones del personal de la organización, recuerda que estamos apoyados por la Cruz Roja de Medellín.

Infórme a familiares y amigos de tu participación en el evento y así mismo, comparte el recorrido de la carrera, el punto de partida, de llegada y demás datos técnicos para que estén completamente informados.

*Si padeces o sufres alguna enfermedad, consumes medicamentos o sientese que no tiene un buen estado físico, por tu seguridad la organización de **GRANDEZA RUN FEST**, te recomienda hacerte un chequeo médico previo a la competencia, esta revisión médica es **"TU RESPONSABILIDAD"**.*

Aconsejamos consumir alimentos suave de fácil asimilación y digestión como frutas, jugos naturales, cereal o avena. Procura consumir este alimento con un mínimo de 2 horas antes de empezar la carrera.

Evita fumar o consumir alcohol el día anterior a la carrera, ya que tu salud podría verse afectada por los efectos nocivos de estas sustancias.

Personas mayores de 70 años, deben estar acompañadas por un adulto, al igual que menores de edad.

NO PARTICIPE SIN SER EVALUADO POR UN MÉDICO PREVIO A LA CARRA EN LOS SIGUIENTES CASOS:

- *Enfermedades del corazón, dolores de pecho, desmayos.*
- *Palpitaciones, presión arterial alta.*
- *Asma o convulsiones que no estén bajo control y tratamiento.*
- *Dudas sobre su condición física.*
- *Lesiones recientes.*
- *No estar preparado con la debida. regularidad.*



RESPONSABILIDAD

La Organización de **GRANDEZA RUN FEST**, no asume ninguna responsabilidad por los daños que, por la participación en ésta competencia, pueda ocasionarse un atleta a sí mismo, a otras personas e incluso en el caso de que terceras personas causen daños al participante u organización. Los participantes declaran que, por el hecho de inscribirse, aceptan la condición anteriormente expuesta y contribuirán con la organización para evitar accidentes personales.

Todos los participantes: Por el hecho de inscribirse, declaran conocer y aceptar este reglamento y la exoneración de responsabilidades y protección de datos. En caso de duda prevalecerá el criterio de la organización.

EXONERACIÓN DE RESPONSABILIDAD

1. He decidido participar en GRANDEZA RUN FEST, denominada en adelante la "Carrera", que se llevará a cabo en la ciudad de Medellín el día domingo 30 de marzo de 2025, organizada por Club Atlético Nacioanal, PLM Marketing Group, y MCM operador de eventos, en adelante denominada la "Organización".

2. Que estoy en perfectas condiciones físicas, mentales y de salud, así como adecuadamente informado(a) que se debe tener una preparación física óptima para participar en la "Carrera".

3. Que no padezco ninguna enfermedad, lesión, incapacidad o condición adversa que me inhabilite para participar en la "Carrera".

4. Tengo pleno conocimiento de que si a la fecha de ejecución de la "Carrera" presento alguna de las siguientes condiciones, me abstendré de participar en la misma y no podré solicitar el reintegro del valor de la inscripción: embarazo, embriaguez, estar bajo efecto de sustancias psicoactivas; uso de muletas, yeso y/o prótesis; enfermedades del corazón, respiratorias y todas aquellas condiciones que inhabiliten mi participación. Si así se hiciera, exonero de toda responsabilidad a la organización.

5. Asumo todos los riesgos asociados a la participación en la "Carrera" incluyendo, pero no limitadas a caídas, demás accidentes,



enfermedades generadas, ya sea por el contacto directo con otros participantes o por consecuencias del clima (incluyendo, pero no limitadas a temperatura y/o humedad), tránsito vehicular y condiciones del camino, y acepto en general todo riesgo asociado, los cuales declaro conocidos y valorados al momento de la inscripción.

6. *Habiendo leído esta declaración, conociendo los riesgos y considerando que los acepto por el hecho de participar en la “Carrera”, yo, en mi nombre y en el de cualquier persona que actúe en mi representación, exonero a los organizadores de “la carrera”, voluntarios, sus aliados estratégicos (Liga de Atletismo de Antioquia y Alcaldía de Medellín, entre otros), patrocinadores y/o sus representantes y sucesores, de todo reclamo o responsabilidad de cualquier tipo que surja como consecuencia de la participación en esta “Carrera”.*

7. *Asimismo exonero de responsabilidad a los anteriormente mencionados, por cualquier extravío, robo y/o hurto que pudiese sufrir.*

8. *Autorizo a los organizadores, representantes y patrocinadores de la “Carrera”, el uso de la información de registro, fotografías, películas, videos, grabaciones y cualquier otro medio de registro de la misma, para cualquier uso legítimo y para los fines adecuados que estos convengan, sin compensación u obligación económica alguna.*

9. *Autorizo el tratamiento de los datos personales entregados en este documento y los que se recauden durante la “Carrera” para fines relacionados con esta y para fines comerciales sin perjuicio de los derechos, previstos en la ley, en especial el de conocer, actualizar, rectificar y solicitar la supresión de mis datos a PLM Marketing Group info@plm.com.co*



**SOMOS
PIELES**



#ConFiltroSolar

SERVICIO DE FOTOGRAFÍA

La empresa Foco Race, venderá paquetes de fotografías a los corredores mediante una aplicación de su propiedad. Este servicio no hace parte del valor de la inscripción a la **CARRERA GRANDEZA RUN FEST**.

www.focorace.com



**FOCO
RACE**



La Organización de **Grandeza Run Fest**, ofrecerá de manera voluntaria un espacio para fotografía recordatoria sin costo para los corredores.

Para los canales digitales de la carrera y las redes sociales de Atlético Nacional, se tomarán más de 10 mil fotografías, sin embargo, no se compromete a cada uno de los corredores queden fotografiados. Por lo tanto, este obsequio está supeditado a la toma del registro fotográfico de cada corredor.

CANAL OFICIAL

El canal deportivo Win Sports será el canal oficial de nuestra carrera y estará transmitiendo en vivo desde las 6:30am todo el evento, recorrido, llegada, premiación y experiencias.

También podrá ser visto por www.winplay.co

WIN
sports



PACERS NIKE

La marca deportiva NIKE tendrá 6 pacer en el recorrido 11K. Estos atletas experimentados, han sido seleccionados para guiar y asistir a los corredores durante la competencia, ofreciendo un ritmo constante y apoyo motivacional.

Te presentamos a los pacer y sus respectivos tiempos y paces.

1. Pacer 1 **Tiempo:** 01:10:00 **Pace:** 6:30
2. Pacer 2 **Tiempo:** 01:05:00 **Pace:** 6:00
3. Pacer 3 **Tiempo:** 01:00:00 **Pace:** 5:30
4. Pacer 4 **Tiempo:** 00:55:00 **Pace:** 5:00
5. Pacer 5 **Tiempo:** 00:50:00 **Pace:** 4:30
6. Pacer 6 **Tiempo:** 00:45:00 **Pace:** 4:00

Estos pacers están disponibles para ayudar a los corredores a mantener su ritmo durante la carrera, ofreciendo un tiempo objetivo y un pace específico para cada distancia.

CONSULTA DE TIEMPOS

Al finalizar la carrera serán publicados los tiempos oficiales marcados por el chip de cada corredor, estos tiempos serán marcados según la distancia registrada desde el punto de salida y hasta el punto de llegada, según la distancia de cada corredor, y podrán ser consultados en nuestro sitio web grandeza.atlnacional.com.co

**CADA CORREDOR PODRÁ
DESCARGAR EL CERTIFICADO
OFICIAL DE GRANDEZA RUN FEST
CON SU NOMBRE Y TIEMPOS.**



El domingo 30 de marzo

llega en Metro a la

GRANDEZA

RUN FEST

LA VUELTA QUE NOS FALTA

- Líneas **A y B de Metro; T de tranvía y 1, 2 y O de Buses** inician servicio a las 5:00 a.m.
- Metrocables líneas K y L inician servicio a las 8:30 a.m. y líneas J, P, M y H a las 9:00 a.m.
- **Descarga la App Cívica** (disponible en iOS y Android), regístrate, recarga el monedero CívicaPay y viaja pagando con QR.
- **Recarga tu tarjeta Cívica** por la App Cívica, App Bancolombia, puntos de recarga externa, Máquinas de Recarga Automática o Puntos de Venta.

En nuestro sistema o en la carrera,
¡vive la Cultura Metro!





GRANDEZA

RUN FEST

NOS VEMOS EN
2026

PRESENTA



APOYAN

SPORTLINE

CRISTALITE

nutribullet®



CANAL OFICIAL



plm.
SPORTS & ENTERTAINMENT