



26·07·26

mmb

media maratón de Bogotá



Guía del atleta



PROGRAMACIÓN

6:00 a.m.

Apertura zona de concentración para los atletas
¡Recuerda llegar temprano con tu número de competencia!

6:20 a.m.

Inicio sesiones de calentamiento
¡Prepara tu cuerpo y mente para el reto que está por venir!

7:30 a.m.

Ingreso filtros de salida 21K
¡Ubica tu tiempo estimado de carrera y número de filtro!

8:30 a.m.

Salida corredores 21K
¡Recuerda establecer tu propio ritmo!

9:20 a.m.

Ingreso filtros de salida 10K
¡Ubica tu tiempo estimado de carrera y número de filtro!

9:30 a.m.

Ingreso acompañantes zona de concentración
¡Invita a tu familia y amigos a que te apoyen!

9:45 a.m.

Salida silla de ruedas
¡Es tu momento, que tengas una excelente carrera!

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 2027.

1 *Cómo* llegar a la zona de concentración

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.

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 la 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.

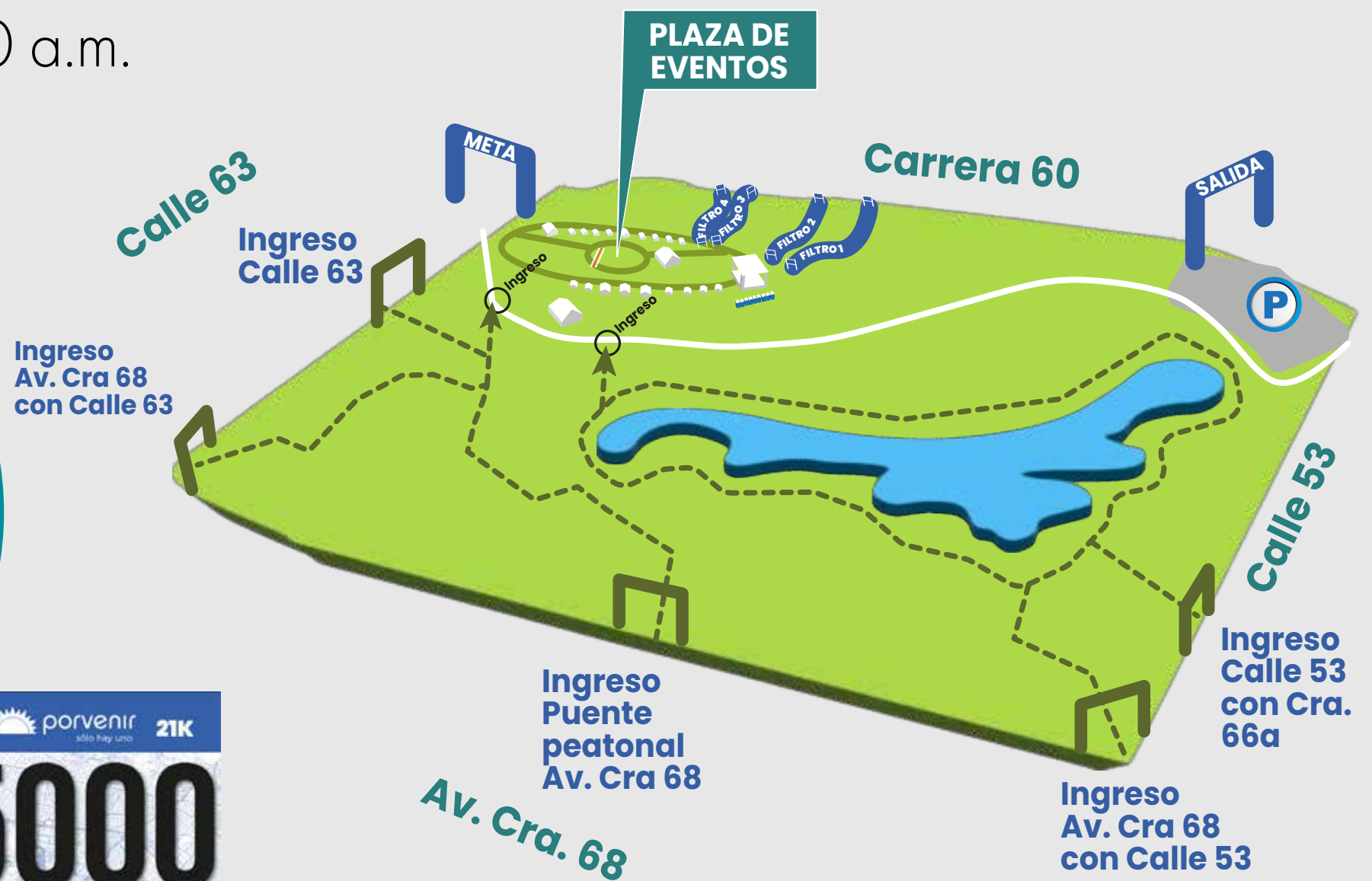
Los objetos que no sean recogidos serán trasladados a las oficinas de Correcaminos Colombia (Calle 86B # 15-22 oficina 301) hasta el 14 de agosto de 2026, día en el cual serán donados a una entidad de beneficencia.

2. 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.



¡Tu salud es la meta!

- Consulta a tu médico antes de iniciar la preparación física previo a la competencia.
- Duerme mínimo 7 horas la noche anterior a la carrera.
- Evita el consumo de alimentos altos en grasas, dulces y carnes rojas 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 y te hidrates realiza ejercicios de estiramiento para recuperar los músculos del cuerpo.

3. Acceso carril salida

- Los accesos al carril de salida estarán ubicados a los laterales de la tarima principal; señalizados con pasacalles del mismo pace/ritmo de tu número de competencia y número de filtro.
- El carril de la salida estará habilitado hasta 50 minutos después del horario de salida.

Habilitación de filtros:

21K – 7:30 a.m.

Filtro	Tiempos estimados
Filtro 1	De 1:00:00 a 1:15:59
Filtro 2	De 1:16:00 a 1:45:59
Filtro 3	De 1:46:00 a 2:15:59
Filtro 4	De 2:16:00 o más

10K – 9:20 a.m.

Filtro	Tiempos estimados
Filtro 1	De 0:30:00 a 0:59:59
Filtro 2	De 1:00:01 a 1:30:59
Filtro 3	De 1:31:00 a 2:00:59
Filtro 4	De 2:01:00 o más

4. Pacers adidas

Los pacers adidas son corredores experimentados que van a un ritmo constante. Identifícalos por el globo distintivo del color de tu tiempo de carrera. Encuéntralos en la zona de concentración y en el corredor de salida, listos para acompañarte y ayudarte a superar tu tiempo.

21K

10K

Tiempo objetivo	Paso por KM
1h 40min	4,44 min/km
1h 50min	5,13 min/km
1h 55min	5,27 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
2h 27min 40seg	7 min/km

Tiempo objetivo	Paso por KM
55 min	5,30 min/km
1h 05min	7,00 min/km
1h 10min	6,30 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.

Al cruzar la meta continúa hacia la zona de concentración donde podrás reclamar tu medalla oficial de la mmB 2026. Una vez en la zona encontrarás hidratación, sesiones de estiramiento y relajación.

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

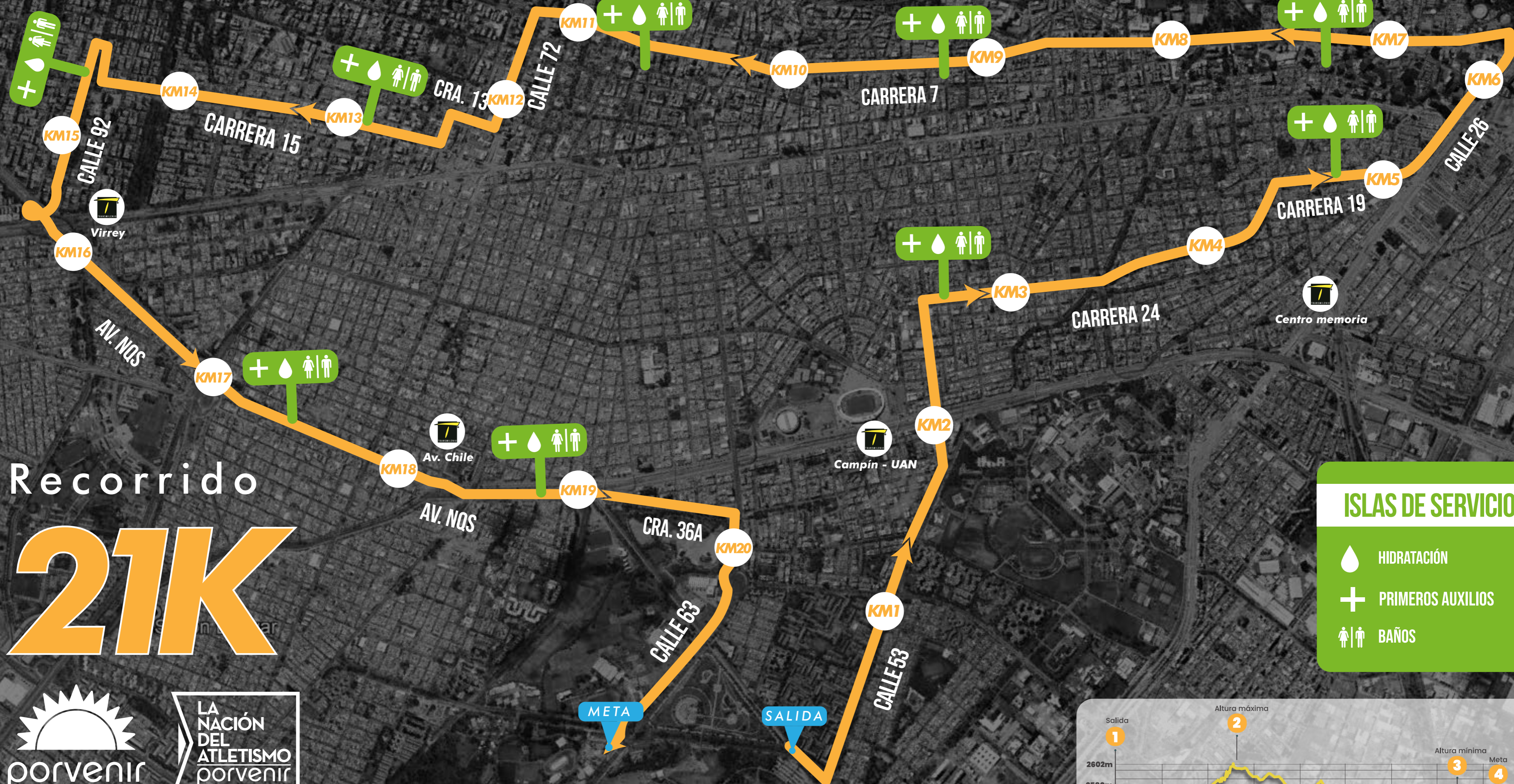
Parque
Simón Bolívar

ISLAS DE SERVICIO

- HIDRATACIÓN
- PRIMEROS AUXILIOS
- BAÑOS



- 1 Frente al parqueadero Parque Simón Bolívar.
- 2 Carrera 7 con calle 26B.
- 3 Puente peatonal Av. Chile Transmilenio.
- 4 Puente peatonal Parque de los niños y las niñas.



¡Conéctate en directo con la media maratón de Bogotá 2026!

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



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



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

mmB: Sostenible con el medio ambiente

- A lo largo de la carrera, implementaremos puntos de acopio 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.

EVENTO CARBONO NEUTRO

media maratón de Bogotá

Julio 27 de 2025 | VERSA-0-0412

versa

SAMSUNG



