



LA CONQUISTA
RUNNING

Guía del Corredor

La Conquista Running

Bienvenidos a la Carrera de Running, ¡La Conquista!, Estamos emocionados de darles la bienvenida a todos los entusiastas del running que desean unirse a este increíble encuentro, el 6 de octubre, prepárense para vivir una experiencia única, donde el espíritu de superación y la pasión por el deporte se unen en un recorrido desafiante y emocionante.

Desde los principiantes hasta los corredores experimentados, todos son bienvenidos a participar en este evento que celebra la diversidad y la inclusión en el mundo del running. Ya sea que estén compitiendo por alcanzar su mejor tiempo, disfrutando del paisaje o simplemente cruzando la línea de meta, este encuentro es para ti.

Nuestro equipo ha trabajado arduamente para asegurarles que este evento sea seguro, divertido y memorable para todos los participantes. Desde la organización logística hasta los servicios de apoyo en la ruta, estamos comprometidos a brindarles la mejor experiencia posible. Recuerden que en La Conquista no solo corren, sino que también inspiran. Inspiran a aquellos que los rodean con su determinación, su perseverancia y su espíritu de equipo. Así que prepárense para desafiar sus límites, para superar obstáculos y para alcanzar nuevas alturas. La Conquista les espera con los brazos abiertos, listos para recibirlos en esta emocionante jornada.

¡Nos vemos en la línea de partida, juntos, vamos a
CONQUISTAR cada kilómetro!

¿Cuáles son los beneficios de correr?

- Mejora el sistema cardiorrespiratorio
- Fortalece los huesos y los músculos
- Ayuda a prevenir o disminuir el riesgo de enfermedades
- Fortalece el sistema inmune.
- Favorece la pérdida de peso
- Mejora la autoestima y te hace sentir feliz
- Disminuye el estrés, combate la ansiedad y la depresión
- Ayuda a dormir mejor
- Cuida tu cerebro y mejora tu memoria

Distancias y Categorías

Categoría	Distancia	Edad
Juvenil Femenino	7K-12K	17-19 años
Juvenil Masculino	7K-12K	17-19 años
Abierta Femenino	7K-12K	20-39 años
Abierta Masculino	7K-12K	20-39 años
Master A Femenino	7K-12K	40-49 años
Master A Masculino	7K-12K	40-49 años
Master B Femenino	7K-12K	50 en adelante
Master B Masculino	7K-12K	50 en adelante

Etapas

Primera Etapa

24 de junio 2024 -31 de julio 2024

\$98.000

Segunda Etapa

01 de Agosto 2024- 26 septiembre 2024

\$110.000

Cupos Disponibles
500
Hasta agotar existencia

Inscripciones



Participación

0405

Número de
Competencia



Camiseta
Oficial



Medalla de
Participación



Hidratación



Póliza de
Accidentes



Cronometraje
con Chip



Kit
Fotográfico

Agenda de Carrera

Entrega de Kits: La Conquista, Mall Plaza Linares, local 4

Sábado 26 de Octubre 2024

Horario : 11:00 a.m-6:00p.m

Punto de Encuentro día de la Carrera

La Conquista,. Local 4., Mall Plaza Linares
La Malita- Llanogrande- Rionegro Antioquia

Horarios Oficiales de Carrera

12 K - Calentamiento: 7:30 a.m
Hora de Salida: 8:00 a.m

7 K - Calentamiento: 7:30 a.m
Hora de Salida: 8:15 a.m

Tabla de Premiaciones y beneficios

7K	12K	RIFAS CORREDORES
\$4.250.000	\$7.965.000	\$6.285.000

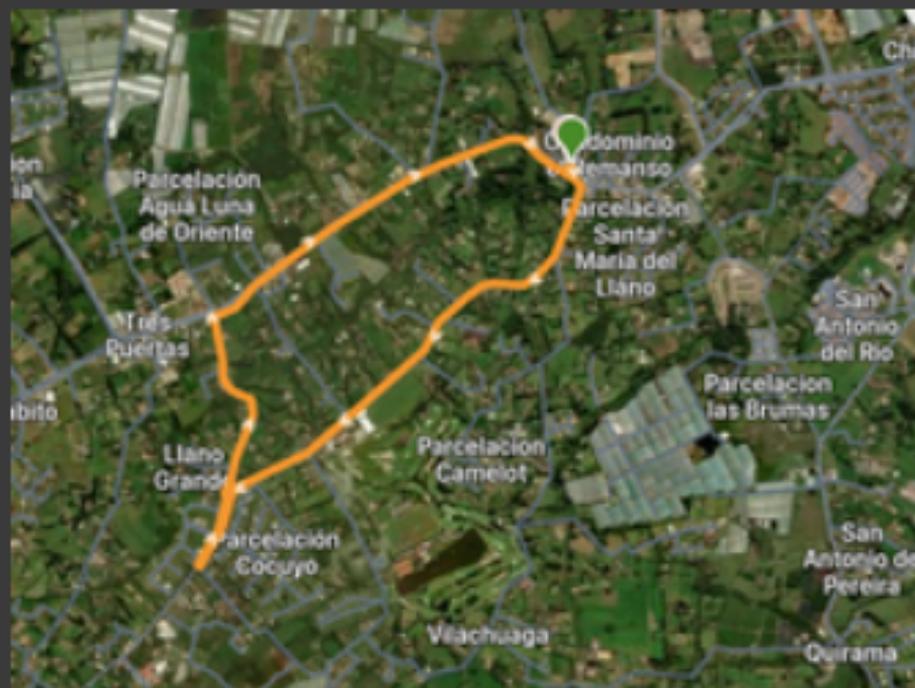
Descuentos
desde 28/10/24 hasta 28/11/2024

Evelyn Padel 15%
Redfrog 10%
Café La Conquista 10%

¿Cómo es la forma más facial de llegar a la Conquista?

- Desde Medellín se toma la vía las palmas, se ingresa al túnel de oriente, una vez sale del túnel avanza hasta la glorieta del aeropuerto toma la primera salida a la derecha, avanza aproximadamente 3KM hasta llegar a la glorieta el tablazo (Restaurante Rigo), toma la segunda salida para continuar sobre la misma vía (vía principal), avanza hasta llanogrande, toma el retorno hacia jardines, continua sobre la vía, aproximadamente 3.5KM y toma el retorno del CDA llanogrande hasta llegar al Mall Plaza Linares. Recuerda estacionarte en la zona porterior del MALL (Una vez llegue será direccionado por el personal de logística).

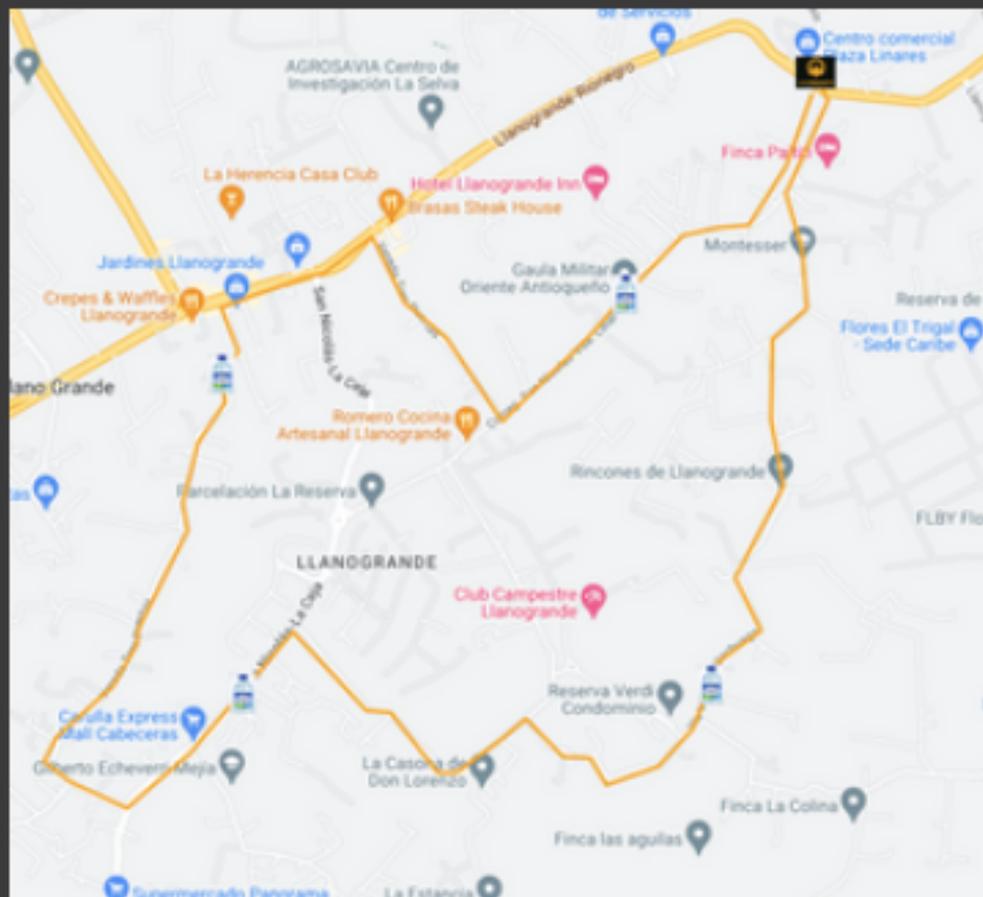
Recorridos



7K

Plaza La Conquista, Vía Club Llanogrande, Vía Cabeceras, Vereda Tres Puertas, Mall Llanogrande, Plaza La Conquista

Puntos de Hidratación



Puntos de hidratación 7h :2 y llegada 🏁

Recomendaciones y Reglas Básicas

- La inscripción es de uso personal, por lo tanto es intransferible al igual que el número asignado.
- Será responsable de su propia seguridad y velará por la de los demás.
- Correr toda la Competencia con el torso cubierto.
- Usar ropa y tenis deportivos adecuados.
- Todos los participantes deben estar detrás de la línea de salida al empezar la carrera.
- Prepárate y sigue las indicaciones de tu entrenador y médico.
- Mantente hidratado.
- Descansa y evita sobre entrenamiento.
- Si vas en vehículo particular te recomendamos llegar con anticipación, el estacionamiento será limitado por orden de llegada. Recomendamos usar servicio de transporte público.

Documentos para Retirar el KIT

Kit retirado por el titular

- Documento de identidad
- Comprobante de inscripción (PAGA)

Kit retirado por un tercero

- Fotocopia del documento de identidad del titular de la inscripción.
- Carta de autorización por parte del titular de inscripción
- Comprobante de inscripción (PAGA)

Fotografías

Las fotografías serán publicadas el sábado 02 de
Noviembre a las 12:00pm por medio de enlace DRIVE
en las historias de Instagram.

@Laconquistaplazadeportiva



Pagos

La fecha de inicio de inscripciones será el 24 de junio con la apertura de la primera etapa, los pagos se realizarán al final del proceso de inscripción en la misma plataforma.

@laconquistaplazadeportiva
www.carreraconquista.com