



*Al Trote*  
**MARINOS**  
**CARTAGENA**

*Aquí Nace la Marina*

# GUÍA DEL CORREDOR

**CARRERA AL TROTE MARINOS CARTAGENA 2025**  
**“AQUÍ NACE LA MARINA”.**



# CARRERA AL TROTE MARINOS CARTAGENA 2025

## "AQUÍ NACE LA MARINA"



## INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA PARTICIPANTES

### CATEGORÍAS:

5K Y 10 K	
CATEGORÍA	EDAD
Abierta	15 - 35 años.
Master	36 - 49 años.
Plus	50 años en adelante.

### INFORMACIÓN GENERAL

**Fecha:**

Domingo, 23 de noviembre de 2025.

**Lugar:**

Escuela Naval de Cadetes "Almirante Padilla"  
21a-169, Tv. 54 #21a-15, Cartagena de Indias, Bolívar.

**Distancias:** 5k y 10k.

### HORARIOS:

04:50 AM	Ingreso de competidores y acompañantes a la Escuela Naval de Cadetes Almirante Padilla.
04:50 AM - 05:20 AM	Registro último minuto
05:30 AM	Calentamiento
06:00 AM	Inicio de competencia

Nota: Atleta que no se encuentre en la zona de inicio no podrá competir.

### COSTO DE LA INSCRIPCIÓN:

5k \$110.000 pesos colombianos

10k \$120.000 pesos colombianos



# CARRERA AL TROTE MARINOS CARTAGENA 2025

## “AQUÍ NACE LA MARINA”



### RECORRIDO:



- 1 Campo de paradas
- 2 Monumento a la Espada
- 3 Guardia Externa ENAP
- 4 D1
- 5 Tienda Catalejo
- 6 Colegio Naval
- 7 Muelle del Señor DENAP
- 8 CIOH
- 9 Marina Rafael Obregón
- 10 Monumento de las Gorras
- 11 Edificio Gran Almirante Padilla
- 12 Mástil
- 13 Monumento al Anillo Naval

### DISTANCIAS:

El recorrido consta de **UNA** vuelta a la escuela naval finalizando en la pista de inicio para los corredores que participan en 5k y **DOS** vueltas para los corredores que participan en 10k. Todos los tránsitos tendrán orientadores de ruta y esta se encontrará demarcada con flechas en el piso.

### JUZGAMIENTO:

- El control de la carrera estará a cargo de Jueces. El cronometraje se realizará a través de un sistema electrónico con chip debidamente certificado.
- Existirán controles electrónicos y manuales en: la partida, mitad de las distancias y meta debiendo pasar los corredores obligatoriamente por todos los puntos de control. Los atletas que no pasen por todos los puntos de control serán descalificados.
- El tiempo máximo de duración de la prueba será de 2 horas 10k y 1 hora para la distancia 5K.



# CARRERA AL TROTE MARINOS CARTAGENA 2025

## "AQUÍ NACE LA MARINA"



### SERVICIOS AL CORREDOR:

- En los puntos de hidratación cada 2 kilómetros, el participante tomará su botella de agua de las mesas instaladas. Se recomienda hacer buen uso de los puntos de hidratación, y no botar las botellas vacías en cualquier lado, si tienes agua en la botella consévala hasta que la consumas el 100%, los Runners somos amigos del Medio Ambiente.
- Existirán puntos de servicio que incluirán hidratación, primeros auxilios, entre otros.
- El servicio de Baños estará en el punto de salida y llegada.
- La prueba dispondrá del servicio de ambulancia.
- Estar atentos a la señalización de puntos de giros a la derecha, izquierda y en U y todo el personal de logística que estará guiando el recorrido.
- No doblar, ni perder el Número de competencia, debe estar ubicado siempre al frente en la zona abdominal bien fijado con las nodrizas suministradas.

### ENTREGA DE CAMISA- KITS:

El Kit cual consta de camiseta oficial de la carrera Al Trote Marinos Cartagena "Aquí nace la marina", bolsa, número, chip para marcación electrónica de tiempo, medalla y souvenirs de patrocinadores.

Fecha: jueves 20 de noviembre de 2025.

Lugar: Escuela Naval de Cadetes "Almirante Padilla"

Horario: 02:00 PM - 05:30 PM

Fecha: viernes 21 de noviembre de 2025.

Lugar: Museo Naval de Cartagena

Horario: 02:00 PM - 05:30 PM

- Único documento válido para reclamar el kit será la cédula de ciudadanía del competidor inscrito de acuerdo al formulario. En el caso de los equipos, al menos uno de los coequiperos debe presentarse para recibir el kit.
- En caso de un tercer reclamante, este debe entregar copia de la cédula de ciudadanía del competidor y del reclamante.
- Durante este evento se realizará la firma de los documentos de exoneración de responsabilidad de la Armada de Colombia.
- El atleta que está inscrito, por obligación es el mismo que debe correr, no se permite realizar cambio de atleta o competir con número que no corresponda.



# CARRERA AL TROTE MARINOS CARTAGENA 2025

## “AQUÍ NACE LA MARINA”



### RECOMENDACIONES:

- Síguenos en redes sociales @EscuelaNavaldeCadetes
- Puntualidad a la hora de llegada. A las 04:50 AM se autorizará el ingreso de personal por la guardia de la ENAP. No se autorizará el ingreso de vehículos a la Escuela Naval de Cadetes “Almirante Padilla”.
- El personal ingresará directamente al sector de inicio de la carrera.
- La entrega de los números de control, se realizará al momento de recibir el kit en el La Escuela Naval de Cadetes o en el Museo Naval de Cartagena.
- Se recomienda no traer maletas de gran tamaño, joyas o elementos de valor que no sean necesarios para la carrera.
- Se autorizará el ingreso de acompañantes de los competidores (sin vehículo y sin maletines). Ese personal, debe permanecer en la zona de llegada. Personal civil que se encuentre fuera del espacio asignado a la carrera, estará violando las normas de seguridad militar, será conducido a la salida de la Escuela Naval de Cadetes “Almirante Padilla”.
- Se recomienda el tránsito por los senderos peatonales (andenes), conservando su derecha, evitando accidentes por contraflujo y la invasión de espacios de tránsito vehicular no contemplado en el trazado.
- El trazado estará acompañado por personal de la Armada de Colombia que le indicará a los competidores la ruta autorizada.
- Se contará con puntos de agua cada 2 km y la línea de llegada, así mismo se tendrá HIDRATAO al término de la competencia.
- En caso de cualquier tipo de eventualidad, accidente o emergencia, la ENAP contará con equipos médicos y de evacuación adecuados para la atención primaria de estabilización de pacientes. Cualquier procedimiento que requiera intervenciones superiores a la atención primaria, el competidor será remitido a su EPS reportada en el formulario de inscripción.
- El trazado estará acompañado por personal de la Armada de Colombia, quienes indicarán a los competidores la ruta autorizada.
- **IMPORTANTE:** 50 metros delante de las estaciones de hidratación, la organización ubicará tolvas para disponer los residuos (vasos y botellas) de la hidratación entregada a los competidores. El personal de control de carrera supervisará los números de los competidores que tiren estos elementos fuera de las tolvas dispuestas para este fin.
- El tiempo máximo de competencia para la prueba de atletismo será de 120 minutos. Cualquier competidor que supere estos tiempos se asumirá descalificado de la competencia.
- La entrega de medallas para los competidores será en la META de competencia, en el campo de paradas con el número de la carrera.
- El horario máximo de estancia a bordo de la Escuela Naval de Cadetes “Almirante Padilla” para personal civil, será 11:30 AM. Posterior a ello serán conducidos hacia la guardia de la ENAP.



# CARRERA AL TROTE MARINOS CARTAGENA 2025

## “AQUÍ NACE LA MARINA”



- El acceso a los contenidos, fotografías y cubrimiento multimedia de la competencia, estará disponible en las redes sociales de Instagram, X y Facebook de @EscuelaNavaldeCadetes.
- El cuidado personal, alimentación, alistamiento, entrenamiento y elementos de competencia del atleta se encuentran bajo su propia responsabilidad.
- En caso de presentarse situaciones que le impidan iniciar o continuar la carrera en cualquier punto de su desarrollo, la ENAP no se hará responsable de devoluciones monetarias.
- Será responsabilidad del atleta informar a la organización en cualquier caso de emergencia, accidente o contingencia para recibir atención prioritaria.

## RESTRICCIONES DE COMPETENCIA:

- Recortar indebidamente los trazados para tener ventajas sobre los demás competidores es causal de descalificación inmediata de la competencia.
- Al ser un espacio deportivo enmarcado en las normas de convivencia y respeto, se requiere un trato cortés, amable y respetuoso con los demás competidores, organizadores de la competencia, patrocinadores y espectadores. Cualquier contravención será causal de descalificación inmediata de la competencia

## RECOMENDACIONES ANTES DE LA CARRERA:

- Hidratación consciente (no solo el día antes)
- Comienza a hidratarte al menos 3 días antes de la carrera, no solo la noche anterior. Bebe suficiente agua y electrolitos para mantener tu cuerpo equilibrado. Evita el exceso de café, alcohol o bebidas azucaradas que puedan deshidratarte.
- Alimentación inteligente
- Los días previos enfócate en una dieta rica en carbohidratos complejos (pasta, arroz integral, avena), proteínas magras y grasas saludables. Evita comidas pesadas o nuevas que puedan alterar tu digestión. La cena previa debe ser ligera y conocida por tu cuerpo.
- Descanso real
- Duerme bien al menos 2 noches antes de la carrera Al Trote Marinos Cartagena “Aquí nace la Marina”. La calidad del sueño influye directamente en tu rendimiento, recuperación y energía. Evita desvelarte o dormir mal pensando: “con que duerma bien la noche anterior basta” ... el cuerpo necesita más tiempo.
- Activa, no agotes
- El día anterior haz un trote suave o caminata ligera para mantener el cuerpo activo sin fatigar los músculos. Estira, relájate y mentalízate positivamente. Confía en tu entrenamiento y en todo el camino recorrido.
- Así estarás preparado para disfrutar de la carrera Al Trote Marinos Cartagena “Aquí nace la Marina”, carrera Oficial de la Armada Nacional. Nos vemos el 23 de noviembre del año 2025.



# CARRERA AL TROTE MARINOS CARTAGENA 2025

## “AQUÍ NACE LA MARINA”



### TRATAMIENTO DE DATOS:

Se establece el acuerdo de tratamiento de datos en conformidad con la legislación vigente en materia de protección de datos personales. La organización del evento se compromete a recopilar, almacenar y procesar los datos proporcionados por el titular de manera confidencial y con la única finalidad de llevar a cabo las actividades acordadas. El titular reconoce su derecho a acceder y rectificar sus datos, así como a recibir información sobre las finalidades y destinatarios de dicha información, mediante solicitud por escrito a la entidad responsable.

### AUTORIZACIÓN DE USO DE IMAGEN:

El titular otorga el permiso expreso e irrevocable a la organización para capturar, utilizar y difundir su imagen en medios visuales y electrónicos, con fines promocionales, publicitarios y/o informativos relacionados con las actividades de la entidad. Esta autorización se extiende a la reproducción, distribución y exhibición de dicha imagen, sin limitación de tiempo o territorio. El titular renuncia a cualquier compensación o indemnización por el uso de su imagen. En caso de que el titular sea menor de edad, se entiende que esta autorización ha sido concedida por su representante legal.

