VK OPEN CHAMPIONSHIPS ▲ CERTIFICADOS POR LA INTERNATIONAL SKYRUNNING FEDERATION ▲ INTERNATIONAL SKYRUNNING FEDERATION

FESTIVAL DE LA MONTAÑA 2023

LIBRO DE CARRERA 2023

5,6 Y 7 AGOSTO
MANIZALES

UNA EXPERIENCIA DE ALTURA QUE TE TRANSFORMA

LA + ALTA + DURA + IMPACTANTE DE COLOMBIA

APOYAN

TOYOTA

Ron Viejo de Caldas

The Nature Conservancy Colombia

Alcaldía de Manizales

MANIZALES AVANZA ¡VAMOS!

Instituto de Cultura y Turismo Manizales

Secretaría de Deporte y Recreación de Caldas

HC Hotel Carretero Manizales

Termales del Ruiz Hotel

POP ART HOTEL Manizales by 3C Hotels

Trail Running Manizales

VK Open Championships

ISF International Skyrunning Federation

Fundación RedEspiral

playvox

Magnolio mercado gastronómico

Humans Feel Society

Bestario Galería Creativa

Golden Frog Hotel Experiencia Manizales

César David Martínez Reportero Gráfico

Escalada

mallplaza

Manizales campus universitario

Hacienda el Bosque lodge & special birds habitat

Reserva Natural Volcán Cerro Bravo

FESTIVAL DE LA MONTAÑA 2023

FESTIVAL DE LA MONTAÑA

El Festival de la Montaña será una inmersión total de actividades de montaña, tanto deportivas como culturales, una experiencia única que llevará a los participantes a sentir una conexión con su entorno natural. El Festival de la Montaña pretende convertir la región de Caldas, en especial a Manizales, en la capital de los deportes y actividades de montaña del país, buscando, además, tener alcance internacional, mostrando el potencial que tiene nuestra región para este tipo de actividades.

Hasta la fecha, el Festival de la Montaña cuenta con una línea deportiva que es el Trail Running o Atletismo por Montaña. En esta disciplina se tienen dos competencias: el **KILÓMETRO VERTICAL ALTO DE LETRAS y el MARATÓN NEVADO DEL RUIZ.**

Además, se tiene también un componente cultural, el cual está compuesto por el **FESTIVAL DE CORTOMETRAJES DE CINE DE MONTAÑA**, el **CONCURSO Y MUESTRA FOTOGRÁFICA HUELLAS DE MONTAÑA y CONVERSATORIOS DE MONTAÑA** con invitados especiales, con estos tres eventos se pretende reunir a un público más amplio alrededor de la montaña.

RESPONSABILIDAD AMBIENTAL

FESTIVAL DE LA MONTAÑA 2023

Debido a que el ecosistema de páramo es un lugar delicado y de gran importancia para la regulación hídrica, la organización del Festival de la Montaña establece lo siguiente:

Caminos y Recorrido

- Todos los recorridos de las diferentes categorías están trazados por trochas, caminos y carreteras ya establecidas, que se encuentran en fincas dentro de la zona amortiguadora del “Parque Nacional Natural los Nevados”. En ningún momento dentro de la competencia se abrirán caminos nuevos.

- Todos los corredores deben respetar el trazado de la carrera y permanecer en los caminos establecidos. El desvío intencional genera la descalificación del corredor.

Recipientes y contenedores

- En ningún momento la organización del Festival de la Montaña proveerá en el avituallamiento bolsas de agua ni plásticos de un solo uso, cada corredor debe llevar el recipiente para recibir líquidos.

- Cada corredor debe llevar recipiente contenedor para el suministro de hidratación por parte de la organización del evento.

Contaminación auditiva

- En las carreras Kilómetro Vertical Alto de Letras y Maratón Nevado del Ruiz, la organización contará con sonido únicamente para la partida y la organización, de llegarse a reproducir música por parte de la organización, esta se haría en volumen moderado.

- Si algún corredor o acompañante reproduce música a alto volumen en su vehículo o algún parlante, a este no se le permitirá correr y será descalificado.

Pedimos que los acompañantes se unan a este esfuerzo por causar el mínimo impacto posible en el área. Recuerda, el páramo es un lugar mágico que debemos admirar y respetar.

REGLAMENTO PARA CORREDORES

FESTIVAL DE LA MONTAÑA 2023

Generalidades

Para participar en las pruebas **Kilómetro Vertical Alto de Letras** y **Maratón Nevado del Ruiz** es necesario realizar una inscripción que quedará cerrada cuando lo determine la organización. La organización establecerá una cuota de inscripción para la participación en la prueba y no habrá devolución de dinero bajo ningún concepto.

Cada corredor está obligado a tener un servicio de salud activo en el momento de las carreras, de no ser así, **NO PODRÁ CORRER** y esto **NO** incurrirá en la devolución del dinero.

Antes del comienzo de cada carrera, durante o después de esta, la organización podrá exigir a un corredor que presente el equipo obligatorio, en caso de no portarlo o portarlo incompleto, la organización podrá impedir la partida del corredor o descalificarlo si se encuentra en ruta.

Está terminantemente prohibido recibir ayuda o avituallamiento durante el desarrollo de la prueba (exceptuando los puntos dispuestos por la organización y descritos en la reunión informativa), de cualquier persona sea competidor o no.

Todo corredor está obligado a prestar auxilio, en medida de sus capacidades, a otro corredor que esté en peligro o accidentado, además está obligado a comunicarlo a los demás corredores y a la organización del evento. La privación de auxilio o negligencia en la comunicación de un evento de emergencia será penalizada con la descalificación inmediata y se vetará para todos los eventos posteriores que realice la organización.

Los corredores deben cargar con la basura que puedan generar y depositarla en el lugar establecido por la organización o llevarla consigo. **Quien arroje basura en lugares no establecidos será descalificado inmediatamente.**

Todo corredor deberá realizar el recorrido marcado por la organización, no respetarlo o no pasar por alguno de los controles establecidos, será causa de penalización o descalificación.

Los competidores deben comportarse deportivamente en todo momento y mostrarse respetuosos con los demás deportistas, supervisores, controles y miembros de la organización. Si se observa a un corredor ofender o tratar mal a un participante, personal de logística o habitante de la zona este puede ser descalificado.

El número o dorsal de competencia siempre debe estar a la vista, el no llevarlo o dañarlo será motivo de penalización o descalificación.

Manipular, quitar o cambiar las marcas de señalización puestas por la organización es motivo de descalificación y se vetará para todos los eventos posteriores que realice la organización.

Impedir ser adelantado u obstaculizar voluntariamente a otro corredor será motivo de penalización o descalificación.

No está permitido el uso de altoparlantes, se debe utilizar audífonos para este tipo de dispositivos.

Existen tiempos de corte en las diferentes distancias del Maratón Nevado del Ruiz y en el Kilómetro Vertical Alto de Letras, quien quede por fuera de estos tiempos no entrará en el listado de finishers (Ver detalle para cada carrera particular) y debe seguir las indicaciones de la organización.

La hora de cierre definitiva de la Maratón Nevado del Ruiz será a las 4:00 pm, todo corredor que no llegue en este horario será descalificado y deberá llegar por sus propios medios a un punto de control.

REGLAMENTO PARA CORREDORES

FESTIVAL DE LA MONTAÑA 2023

Retiros

Un corredor podrá retirarse de la prueba siempre que él lo desee, pero lo deberá realizar de acuerdo con los siguientes puntos:

- Si decide retirarse, debe hacerlo en un punto de control y está en obligación de informar a los encargados de logística del evento de su retiro. De ser necesario, desde el punto de control, se llevará al corredor retirado hasta el sitio de meta de la carrera (Maratón Nevado del Ruiz) o se le darán las instrucciones correspondientes.

- Cuando haya informado de su retiro debe entregar el número de competencia con el chip del número de competencia.

- No tendrá derecho a entrar en puestos de premiación.

Restricciones de edad

Las distancias de 12, 21 y 42 km del Maratón Nevado del Ruiz solo pueden realizarlas mayores de edad.

La distancia de 5 km en Maratón Nevado del Ruiz y el kilómetro Vertical alto de Letras podrán correrlo mayores a 14 años con el consentimiento firmado del acudiente.

REGLAMENTO PARA CORREDORES

FESTIVAL DE LA MONTAÑA 2023

Mascotas

Quienes deseen asistir al Festival de la Montaña con su mascota solo podrán hacerlo de manera **recreativa**, no competitiva **(No entran en puestos de premiación)** en la distancia de **5 km**.

Debido a que el transporte hasta los lugares de carrera es realizado por empresas contratadas por el evento, se deben acatar las normas dictadas por el ministerio de transporte, es decir, las mascotas deben ir en guacal. En caso de que el guacal deba ocupar un puesto se deberá hacer la reserva y pago del cupo extra.

Los propietarios y mascotas deberán partir después de la salida de los corredores regulares de su respectiva categoría. En caso de sobrepaso el propietario y su mascota deben ceder el camino.

Las mascotas deben estar antes, durante y después de la carrera con tradilla y sus desechos deben ser recogidos y depositados en el lugar establecido por la organización, esta medida debido a que en la zona hay fauna silvestre y doméstica la cual puede verse afectada (ataques o enfermedades).

Así como a los corredores, la altura puede afectar el rendimiento de las mascotas, por ello es responsabilidad del propietario el bienestar de los mismos. La organización no puede brindar alimentación, sin embargo, sí es posible brindarles agua, para ello los propietarios deben llevar contenedores.

Recomendamos hacer un chequeo y tener los números telefónicos de las posibles clínicas o centros de atención veterinarios disponibles, en Manizales y Villamaría, los días del evento.

El bienestar de las mascotas y de la fauna silvestre de la zona es responsabilidad de todos.

FESTIVAL DE LA MONTAÑA 2023

KILÓMETRO VERTICAL
ALTO DE LETRAS

La carrera **Kilometro Vertical Alto de Letras** será llevada a cabo en el camino conocido como “Las minas - La Elvira” el cual atraviesa un ecosistema de bosque húmedo tropical, es una carrera única de este tipo en nuestra región, aprovechando la topografía y senderos de nuestras montañas.

Fecha y Hora

Sábado 5 de agosto de 2023.
Inicio de carrera: 8 am.
Cierre de carrera: 12 m.

Modalidad

Carrera de Kilómetro vertical (atletismo por montaña, 5 km de distancia, en una pendiente de 1000 metros de diferencia en altura). Asistida con un punto de hidratación en salida y en meta.

2023 VK OPEN Championships

Para este año 2023, el Kilómetro Vertical Alto de Letras está dentro del circuito mundial de Kilómetros verticales (2023 VK OPEN Championships), avalado por la ISF (International Skyrunning Federation).

INTERNATIONAL SKYRUNNING FEDERATION

VK OPEN CHAMPIONSHIPS

KILÓMETRO VERTICAL
ALTO DE LETRAS

FESTIVAL DE LA MONTAÑA
2023

La tercera edición de los Campeonatos VK OPEN son 13 carreras en nueve países que se extienden por dos continentes y por primera vez en Colombia.

El objetivo es promover la disciplina VERTICAL y destacar el Kilómetro Vertical® definido en las Reglas ISF de la siguiente manera:

"2.4.3 KILÓMETRO VERTICAL® - carrera que cae bajo la disciplina Vertical con una subida vertical de 1.000 m (tolerancia del 5%) y que no excede los 5 km de longitud. El 5% de la distancia total debe tener una inclinación superior al 33%. Se permiten bastones, cuerdas y accesorios de escalada. El Kilómetro Vertical® se define en varios niveles de altitud (+/- 200m variable). Ejemplo: desde 0 - 1.000m, 1.000 - 2.000m, 2.000 - 3.000m. También se reconoce un Kilómetro Vertical® doble o triple."

Sistema de Puntos

Se otorgarán puntos a los 20 primeros finalistas masculinos y femeninos según la siguiente tabla:

Posición	Puntos	Posición	Puntos	Posición	Puntos	Posición	Puntos
1	**100**	6	**66**	11	**56**	16	**46**
2	**88**	7	**64**	12	**54**	17	**44**
3	**78**	8	**62**	13	**52**	18	**42**
4	**72**	9	**60**	14	**50**	19	**40**
5	**68**	10	**58**	15	**48**	20	**38**

Clasificación

Los ganadores del VK OPEN serán decididos por la clasificación final. Se contará un máximo de tres carreras para la clasificación final: dos carreras más la final.

Premios y beneficios

Los ganadores de la carrera recibirán entrada y alojamiento gratuitos en la final.

Las Reglas ISF prevalecerán en caso de disputa.

Más información del 2023 VK OPEN Championships: 2023 VK OPEN Championships - The International Skyrunning Federation.

KILÓMETRO VERTICAL
ALTO DE LETRAS

FESTIVAL DE LA MONTAÑA
2023

Distancias y categorías

Una única distancia de 5 km y única categoría, tanto masculino como femenino.

Zona de carrera

La salida se dará en el sector conocido como Maltería vía Las Minas, en la vía hacia Bogotá desviándose por la fábrica Progel. Pasará por un único sendero hasta la finca La Unión, donde finalizará (cerca al alto de letras).

Para llegar al sitio de partida es necesario caminar al menos 1 kilómetro desde la zona de descarga de los buses ya que la vía es angosta y no se permitirá el ingreso de vehículos particulares ni de los buses de la organización.

Cerca al sitio de meta es posible acceder en vehículo particular, se debe tener en cuenta que varios kilómetros son en carretera sin pavimentar, el día del congresillo técnico se avisará el estado de la vía. Los vehículos deben dejarse en un sitio alejado al menos 1 km del sitio de llegada, no se permitirá el ingreso de carros particulares hasta la zona (último kilómetro en mal estado), para el ingreso de acompañantes ver la sección **ACOMPAÑANTES**.

Marcación de la ruta

La ruta estará debidamente señalizada con cintas de colores vivos al igual que cintas de seguridad en puntos que lo ameriten. Se tendrá un corredor escoba que se encargará de recoger la señalización y posibles residuos al final de la competencia, para dejar el escenario natural tal cual fue encontrado antes del evento.

KILÓMETRO VERTICAL
ALTO DE LETRAS

FESTIVAL DE LA MONTAÑA
2023

Material obligatorio

- **Manta térmica de rescate** (mínimo 1,20 X 2,10).
- Número dorsal de competencia.
- Afiliación a EPS activa.
- **NOTA: Tapabocas N95 (se debe portar, usarlo sólo si es requerido por la organización).**

Material permitido sugerido

- Vaso personal o recipiente para hidratación, **en los PC no se tendrán vasos ni recipientes.**
- Bastones de trekking o running.
- Chaqueta preferiblemente impermeable con capucha y manga larga de la talla correspondiente al atleta.
- Gafas de sol.
- Protector solar.
- Ropa para clima frío como: guantes, gorro, buff, visera.
- Sistema de hidratación con capacidad de 1 lt y comida energética.
- Celular con llamadas disponibles con los contactos de emergencia grabados: 3006203425 - 3046535747.

Guardarropa

La organización prestará el servicio de subir una tula por corredor para el final de la carrera, allí es importante tener ropa de cambio e impermeable ya que en la zona de llegada el frío puede llegar a ser severo (+/- 5 ºC). La tula no puede superar los 5 kg y las dimensiones no podrán ser mayores a 50 cm * 50 cm. Esta tula debe ser entregada en la zona de descarga de los buses al personal designado por la organización.

Transporte

La organización del evento ha dispuesto de autobuses exclusivos para los competidores. Si deseas utilizar este servicio, debes reservar tu cupo con anticipación respondiendo al formulario que encontrarás en la WEB. Se prestará servicio para **acompañantes** reservando a través del formulario que encontrarás en la WEB y pagando un costo adicional por persona.

KILÓMETRO VERTICAL
ALTO DE LETRAS

FESTIVAL DE LA MONTAÑA
2023

Entrega de kits de carrera y Congresillo técnico

Lugar: Centro Comercial Mallplaza.
Fecha: Viernes 4 de agosto.
Entrega de Kits: 2:00 pm – 6:00 pm.
Congresillo técnico: 4:00 pm.

(Recuerda verificar lugares y horarios en la página WEB).

Cronograma día de carrera

Fecha: Sábado 05 de agosto.
6:15 am: Salida buses Parque Principal Villamaría (Con reserva, ver sección **Transporte**).
6:30 am: Salida buses Facultad de arquitectura, sector Cable (Con reserva, ver sección **Transporte**).
7:50 am: Llamado a los corredores.
8:00 am: Inicio de la carrera.

Nota: Verificar horarios en la WEB. El horario de salida podrá ser modificado por condiciones meteorológicas adversas, y será determinado por la organización a su parecer. Así mismo, si las condiciones climáticas no son adecuadas, la carrera podrá ser cancelada por parte de la organización, sin que ello incurra en una devolución del dinero para los corredores.

La carrera está prevista comenzar a las 8 am y se dará inicio a todos los competidores al mismo tiempo. Este tipo de salida puede ser modificada por la organización.

Acompañantes

El lugar de llegada es un predio privado llamado Finca la Unión, los acompañantes deberán cancelar a los administradores del lugar una tarifa de $15.000 para ingresar al lugar (con derecho a una aguapanela con queso), en el sitio se venderán almuerzos y demás. La organización del Festival de la Montaña no es responsable de este cobro. Cualquier información adicional consultar al número de teléfono 314 6183149.

KILÓMETRO VERTICAL
ALTO DE LETRAS

FESTIVAL DE LA MONTAÑA
2023

Premiación

Kilómetro Vertical Alto de Letras	
Abierta masculino y femenino	
Primer lugar	$450,000
Segundo lugar	$400,000
Tercer lugar	$350,000

Altimetría

FESTIVAL DE LA MONTAÑA 2023

MARATÓN NEVADO DEL RUÍZ

+4000 MSNM

La carrera comienza en el icónico puerto del Alto de Letras, a 3.677 metros sobre el nivel del mar, y se adentra en trochas y senderos utilizados por animales. El recorrido se destaca por sus impresionantes paisajes, con volcanes imponentes, picos nevados y áreas de vegetación altoandina y de páramo. Además, se pueden apreciar paisajes agrícolas característicos de la zona entre las vertientes de los ríos Cauca y Magdalena.

La carrera se desarrolla en el páramo y bosque altoandino de la cordillera central colombiana, ofreciendo paisajes espectaculares con montañas imponentes, cascadas, rocas y una densa vegetación. Los corredores podrán explorar sinuosos senderos y disfrutar de la belleza única de esta región. A medida que avanzan, podrán admirar la riqueza de la flora y fauna de este ecosistema, que incluye aves y plantas endémicas. Esta es una experiencia única para los amantes del trail running.

Fecha y Hora

Domingo 6 de agosto de 2023.
Inicio de carrera: 5:45 am (Salida 42 km).
Cierre de carrera: 4:00 pm (Todas las distancias).

Modalidad

Carrera de Trail Running (atletismo por montaña), asistida, se contará con puntos de hidratación y avituallamiento (Fruta: Piña, banano, naranja y en algunos puntos sopa caliente y papas cocidas) en carrera.

MARATÓN NEVADO DEL RUÍZ +4000 MSNM

FESTIVAL DE LA MONTAÑA 2023

Distancias y categorías

42 km y 21 km: Categorías Abierta y Máster (40 años en adelante) tanto masculino como femenino.

12 km: Categoría única, tanto masculino como femenino.

5 km (Recreativa): Categoría Única tanto masculino como femenino (esta categoría no tiene premiación en efectivo).

Zona de carrera

La salida de todas las distancias se dará en el sector conocido como Alto de Letras, a 3.677 msnm, en el coliseo deportivo de este corregimiento a 100 m de vía Panamericana. En esta zona encontrarán restaurantes y baños para su comodidad, es un sitio donde el viento es muy fuerte y el frío puede ser severo (+/- 5°C).
Habrá servicio de parqueadero (lo prestan personas de la zona y se debe pagar una tarifa, esto ayuda a impulsar la economía de la zona).

Marcación de la ruta

La ruta estará debidamente señalizada con cintas de colores vivos (generalmente naranja fluorescente), señalética en cruces y contará con personal de logística y de socorro en puntos claves. Se contará con corredores escoba que se encargarán de recoger la señalización y posibles residuos al final de la competencia, para dejar el escenario natural tal cual fue encontrado antes del evento.

Guardarropa

La organización prestará el servicio de guardarropa de una tula por corredor para el final de la carrera, allí es importante tener ropa de cambio e impermeable ya que en la zona de llegada el frío puede llegar a ser severo (+/- 5 ºC). La tula no puede superar los 5 kg y las dimensiones no podrán ser mayores a 50 cm * 50 cm. Esta tula debe ser entregada en la zona de descarga de los buses al personal designado por la organización.

Transporte

Puedes llegar en **vehículo particular** al punto de salida donde encontrarás parqueadero para dejar tu vehículo, en el que deberás pagar una tarifa a las personas que proveen este servicio (El servicio de parqueadero lo prestan personas de la zona y esto ayuda a impulsar la economía de la zona).

La organización del evento ha dispuesto de autobuses exclusivos para los competidores. Si deseas utilizar este servicio, debes reservar tu cupo con anticipación respondiendo al formulario que encontrarás en la WEB. Se prestará servicio para **acompañantes** reservando a través del formulario que encontrarás en la WEB y pagando un costo adicional por persona.

Entrega de kits de carrera y Congresillo técnico

Lugar: Centro Comercial Mallplaza.
Fecha: Viernes 4 y sábado 5 de agosto.
Entrega de Kits: 2:00 pm – 6:00 pm.
Congresillo técnico: Sábado 5, 4:00 pm.

(Recuerda verificar lugares y horarios en la página WEB).

MARATÓN NEVADO DEL RUÍZ +4000 MSNM

FESTIVAL DE LA MONTAÑA 2023

5 Km

Distancia real: 4,8 km Desnivel +: 230 m

Material obligatorio

- **Manta térmica de rescate** (mínimo 1,20 X 2,10).
- Silbato.
- Dorsal con número de competencia visible al frente.
- Afiliación a EPS activa.
- **NOTA: Tapabocas N95 (se debe portar, usarlo sólo si es requerido por la organización).**

El material obligatorio podrá ser requerido por los jueces en cualquier parte del recorrido y después de la llegada del corredor a la meta. Todos los corredores estarán obligados a someterse a dicho control bajo pena de sanción o descalificación de la carrera.

Material permitido sugerido

- Vaso personal o recipiente para hidratación, **en los PC no se tendrán vasos ni recipientes.**
- Bastones de trekking o running.
- Chaqueta preferiblemente impermeable con capucha y manga larga de la talla correspondiente al atleta.
- Gafas de sol.
- Protector solar.
- Ropa para clima frío como: guantes, gorro, buff, visera.
- Sistema de hidratación con capacidad de 500 ml y comida energética.
- Celular con llamadas disponibles con los contactos de emergencia grabados: **3006203425 - 3046535747**.

MARATÓN NEVADO DEL RUÍZ +4000 MSNM

FESTIVAL DE LA MONTAÑA 2023

5 Km

Cronograma día de carrera

Fecha: Domingo 06 de agosto.
6:45 am: Salida buses Parque Principal Villamaría (Con reserva, ver sección **Transporte**).
7:00 am: Salida buses Facultad de arquitectura, sector Cable (Con reserva, ver sección **Transporte**).
8:50 am: Llamado a los corredores.
9:00 am: Inicio de la carrera.

Nota: Verificar horarios en la WEB. El horario de salida podrá ser modificado por condiciones meteorológicas adversas, y será determinado por la organización a su parecer. Así mismo, si las condiciones climáticas no son adecuadas, la carrera podrá ser cancelada por parte de la organización, sin que ello incurra en una devolución del dinero para los corredores.

La hora de cierre definitiva de la carrera será a las **4 pm**, todo corredor que no llegue en este horario será descalificado y deberá llegar por sus propios medios a un punto de control.

Altimetría

MARATÓN NEVADO DEL RUÍZ +4000 MSNM

FESTIVAL DE LA MONTAÑA 2023

12 Km

Distancia real: 12,8 km Desnivel +: 470 m

Material obligatorio

- Chaqueta preferiblemente impermeable con capucha y manga larga de la talla correspondiente al corredor/a.
- **Manta térmica de rescate** (mínimo 1,20 X 2,10).
- Silbato.
- Celular con llamadas disponibles con los contactos de emergencia grabados: **3006203425 - 3046535747**.
- Dorsal con número de competencia visible al frente.
- Afiliación a EPS activa.
- **NOTA: Tapabocas N95 (se debe portar, usarlo sólo si es requerido por la organización).**

El material obligatorio podrá ser requerido por los jueces en cualquier parte del recorrido y después de la llegada del corredor a la meta. Todos los corredores estarán obligados a someterse a dicho control bajo pena de sanción o descalificación de la carrera.

Material permitido sugerido

- Vaso personal o recipiente para hidratación, **en los PC no se tendrán vasos ni recipientes.**
- Bastones de trekking o running.
- Gafas de sol.
- Protector solar.
- Ropa para clima frío como: guantes, gorro, buff, visera.
- Sistema de hidratación con capacidad de 1 lt y comida energética.
- Pantalón impermeable.

MARATÓN NEVADO DEL RUÍZ +4000 MSNM

FESTIVAL DE LA MONTAÑA 2023

12 Km

Cronograma día de carrera

Fecha: Domingo 06 de agosto.
6:45 am: Salida buses Parque Principal Villamaría (Con reserva, ver sección **Transporte**).
7:00 am: Salida buses Facultad de arquitectura, sector Cable (Con reserva, ver sección **Transporte**).
8:35 am: Llamado a los corredores.
8:45 am: Inicio de la carrera.

Nota: Verificar horarios en la WEB. El horario de salida podrá ser modificado por condiciones meteorológicas adversas, y será determinado por la organización a su parecer. Así mismo, si las condiciones climáticas no son adecuadas, la carrera podrá ser cancelada por parte de la organización, sin que ello incurra en una devolución del dinero para los corredores.

La hora de cierre definitiva de la carrera será a las **4 pm**, todo corredor que no llegue en este horario será descalificado y deberá llegar por sus propios medios a un punto de control.

Altimetría

MARATÓN NEVADO DEL RUÍZ +4000 MSNM

FESTIVAL DE LA MONTAÑA 2023

21 Km

Distancia real: 22,8 km Desnivel +: 1309 m

Material obligatorio

- Chaqueta **impermeable** con capucha y manga larga de la talla correspondiente al corredor/a.
- **Manta térmica de rescate** (mínimo 1,20 X 2,10).
- Silbato.
- Celular con llamadas disponibles con los contactos de emergencia grabados: **3006203425 - 3046535747**.
- Dorsal con número de competencia visible al frente.
- Sistema de hidratación con capacidad de 1 lt y comida energética.
- Afiliación a EPS activa.
- **NOTA: Tapabocas N95 (se debe portar, usarlo sólo si es requerido por la organización).**

El material obligatorio podrá ser requerido por los jueces en cualquier parte del recorrido y después de la llegada del corredor a la meta. Todos los corredores estarán obligados a someterse a dicho control bajo pena de sanción o descalificación de la carrera.

Material permitido sugerido

- Vaso personal o recipiente para hidratación, **en los PC no se tendrán vasos ni recipientes.**
- Bastones de trekking o running.
- Gafas de sol.
- Protector solar.
- Ropa para clima frío como: guantes, gorro, buff, visera.
- Pantalón impermeable.
- Linterna frontal.
- Venda elástica.

MARATÓN NEVADO DEL RUÍZ +4000 MSNM

FESTIVAL DE LA MONTAÑA 2023

21 Km

Cronograma día de carrera

Fecha: Domingo 06 de agosto.
5:45 am: Salida buses Parque Principal Villamaría (Con reserva, ver sección **Transporte**).
6:00 am: Salida buses Facultad de arquitectura, sector Cable (Con reserva, ver sección **Transporte**).
7:35 am: Llamado a los corredores.
7:45 am: Inicio de la carrera.

Nota: Verificar horarios en la WEB. El horario de salida podrá ser modificado por condiciones meteorológicas adversas, y será determinado por la organización a su parecer. Así mismo, si las condiciones climáticas no son adecuadas, la carrera podrá ser cancelada por parte de la organización, sin que ello incurra en una devolución del dinero para los corredores.

La hora de cierre definitiva de la carrera será a las **4 pm**, todo corredor que no llegue en este horario será descalificado y deberá llegar por sus propios medios a un punto de control.

Altimetría

MARATÓN NEVADO DEL RUÍZ +4000 MSNM

FESTIVAL DE LA MONTAÑA 2023

42 Km

Distancia real: 44,3 km Desnivel +: 3007 m

Material obligatorio

- Chaqueta **impermeable** con capucha y manga larga de la talla correspondiente al corredor/a, en las indicaciones de la marca de la chaqueta debe estar la característica de 100% waterproof o impermeable.
- **Manta térmica de rescate** (mínimo 1,20 X 2,10).
- Silbato.
- Celular con llamadas disponibles con los contactos de emergencia grabados: **3006203425 - 3046535747**.
- Dorsal con número de competencia visible al frente.
- Sistema de hidratación con capacidad de 1 lt y comida energética.
- Afiliación a EPS activa.
- Linterna frontal con pilas nuevas.
- **NOTA: Tapabocas N95 (se debe portar, usarlo sólo si es requerido por la organización).**

El material obligatorio podrá ser requerido por los jueces en cualquier parte del recorrido y después de la llegada del corredor a la meta. Todos los corredores estarán obligados a someterse a dicho control bajo pena de sanción o descalificación de la carrera.

Material permitido sugerido

- Vaso personal o recipiente para hidratación, **en los PC no se tendrán vasos ni recipientes.**
- Bastones de trekking o running.
- Gafas de sol.
- Protector solar.
- Ropa para clima frío como: guantes, gorro, buff, visera.
- Pantalón impermeable.
- Venda elástica.

Puntos de corte

Se tendrá un punto de corte en el km 21, este punto de corte se hará a las 11:30 am. Corredor que no haya salido de este punto de control a las 11:30 am, deberá avanzar hacia meta acatando las indicaciones del personal de logística, de no hacerlo será descalificado y vetado para ediciones futuras.

MARATÓN NEVADO DEL RUÍZ +4000 MSNM

FESTIVAL DE LA MONTAÑA 2023

42 Km

Cronograma día de carrera

Fecha: Domingo 06 de agosto.
3:45 am: Salida buses Parque Principal Villamaría (Con reserva, ver sección **Transporte**).
4:00 am: Salida buses Facultad de arquitectura, sector Cable (Con reserva, ver sección **Transporte**).
5:35 am: Llamado a los corredores.
5:45 am: Inicio de la carrera.

Nota: Verificar horarios en la WEB. El horario de salida podrá ser modificado por condiciones meteorológicas adversas, y será determinado por la organización a su parecer. Así mismo, si las condiciones climáticas no son adecuadas, la carrera podrá ser cancelada por parte de la organización, sin que ello incurra en una devolución del dinero para los corredores.

La hora de cierre definitiva de la carrera será a las **4 pm**, todo corredor que no llegue en este horario será descalificado y deberá llegar por sus propios medios a un punto de control.

Altimetría

PREMIACIÓN Y FIESTA DE CIERRE

FESTIVAL DE LA MONTAÑA 2023

Tabla de Premiación

Cronograma

Fecha: Domingo 06 de agosto.
7:30 pm: Premiación, Magnolio Mercado Gastronómico.
9:00 pm: Fiesta de Cierre, Magnolio Mercado Gastronómico.

FESTIVAL DE LA MONTAÑA 2023

RECOMENDACIONES HOSPEDAJE

FESTIVAL DE LA MONTAÑA 2023

Queremos brindarte algunas opciones de hospedaje para que disfrutes al máximo de tu experiencia en el Festival de la Montaña. A continuación, te presentamos una lista de hoteles y hostales recomendados. Es importante mencionar que estas recomendaciones son sugerencias y el festival no tiene vínculos comerciales ni responsabilidad con estas entidades hoteleras.

Hoteles de montaña

- Hotel Termales del Ruiz: +573104553588
- Hotel Hacienda El Bosque: +573218116189

Hoteles y hostales en Manizales

- Hotel Carretero: +573113692616
- Hotel Pop Art Manizales: +573185865621
- Hotel Golden Frog: +573154371521
- Hostal Casa Caturro: +573105688072
- Apartamento amoblado +573176417116

FESTIVAL DE LA MONTAÑA 2023

FESTIVAL DE LA MONTAÑA 2023

MARATÓN NEVADO DEL RUÍZ

+4000 MSNM

KILÓMETRO VERTICAL

ALTO DE LETRAS

VK OPEN CHAMPIONSHIPS

ISF INTERNATIONAL SKYRUNNING FEDERATION

UNA EXPERIENCIA DE
ALTURA
QUE TE TRANSFORMA
LA + ALTA + DURA + IMPACTANTE DE COLOMBIA