



MARATÓN DE CALI

42K • 15K • 4.2K



MANUAL DEL ATLETA

MAYO 2 | 3

2026

**CALI ES
DONDE DEBES ESTAR**




ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI





HORARIOS DE CARRERA

MAYO 2 4.2k Mini Maratón 6:30 a.m.
1.6k Kids Run 8:00 a.m.

MAYO 3 42k 5:00 a.m.
15k 7:00 a.m.



INICIO DE CARRERA
Canchas Panamericanas
Calle 9 Carrera 39





EXPO COMERCIAL Y ENTREGA DE KITS



Coliseo El Pueblo
Carrera 52 entre las calles 2 y 3

Mayo 1 – 8 a.m. – 7 p.m.
Mayo 2 – 8 a.m. – 7 p.m.

NOTA: La entrega de kits para corredores de 16K y 4.2K se realizará únicamente el 1 de mayo.



ENTREGA DE KITS

La entrega de kits se realizará de acuerdo al número de competencia que debiste haber recibido por correo. También puedes consultarlo en el siguiente QR:



Para reclamar el kit de otra persona, debes presentar una copia de la cédula del titular inscrito junto con su carta de autorización. Solo se entrega un kit adicional por persona.



Camiseta Nike que combina funcionalidad y diseño para satisfacer las necesidades de los corredores, ofreciendo una prenda ligera, transpirable y adaptada a diferentes condiciones de entrenamiento.

Tecnología Dri-FIT

Este material avanzado absorbe el sudor de la piel, facilitando su evaporación y manteniéndote seco y cómodo durante toda la actividad física



MARATÓN DE CALI

42K • 15K • 4.2K



**FULL
HORSEPOWER
PEGASUS 42** 



TEN EN CUENTA

El 3 de mayo se realizará el día de la Movilidad Activa sostenible, "Día sin carro," entre las 6:00 a.m. y las 1:00 p.m. Los cierres al norte de Cali empezarán entre las 4:00 a.m. y las 4:30 a.m., afectando directamente el Túnel Mundialista, la Avenida 6N y la Avenida 4N.

Si eres viajero y vienes desde el norte del país, por vías como la Recta Cali-Palmira o la Autopista Cali-Yumbo, debes tomar la Calle 70 hasta la Autopista Suroriental. Por estas vías no deberías tener inconvenientes, salvo situaciones ajenas a la organización.

Si vienes desde municipios como Buenaventura o Dagua, te recomendamos tomar la Avenida de los Cerros o la Calle Quinta. Ten en cuenta que a las 5:00 a.m. comienzan los cierres totales en la Avenida Roosevelt y la Calle 9





TEN EN CUENTA

Si vienes desde municipios como Candelaria, Florida o Pradera y decides llegar por el tradicional Puente de Juanchito, podrás buscar la Autopista Simón Bolívar y luego la Autopista Suroriental. Ten en cuenta que la Base Aérea Marco Fidel Suárez cierra la Calle 8 hasta las 5:00 a.m.

Si vienes desde Jamundí, por nada del mundo tomes la Calle 13. Busca la Carrera 100, luego la Calle 5, y desde allí podrás tomar la Autopista Suroriental a la altura de la Carrera 70 para llegar sin inconvenientes a las Canchas Panamericanas.

La organización no cuenta con parqueadero propio; sin embargo, se ha comunicado con todos los parqueaderos aledaños para que puedan recibir a nuestros competidores.

La organización no apoya ni promueve el parqueo informal en vías públicas ni en zonas verdes no autorizadas.





PARQUEADERO DÍA DE LA CARRERA

DISPONIBLE PALMETTO PLAZA

El centro comercial ofrecerá el servicio de parqueo desde las 4:00 am.

Tarifa plana
1.400 carros \$4.500
800 motos \$2.700
150 bicicletas – gratis





CONOCE TU NÚMERO

Esta letra indica tu corral, puedes moverte hacia atrás pero no hacia adelante.

42K **A B C**

15K **A B C**

4.2K **A**



Este número indica tu distancia.

Escanea al cruzar la meta y consulta tu resultado.

Si tienes inquietudes, puedes escribir a partir del lunes 4 de mayo a contacto@endurance.co



UBICA TU NÚMERO

El número de competencia incluye el chip de cronometraje. Debes colocarlo completamente extendido en la parte delantera de la camiseta, como se muestra en la imagen, para su correcta lectura, identificación y seguimiento. No está permitido ubicar el número en la pierna, la espalda u otro lugar. Si no cumples esta indicación, tus resultados no podrán ser visualizados.





MARATÓN DE CALI

42K • 15K • 4.2K



ZONA DE LLEGADA

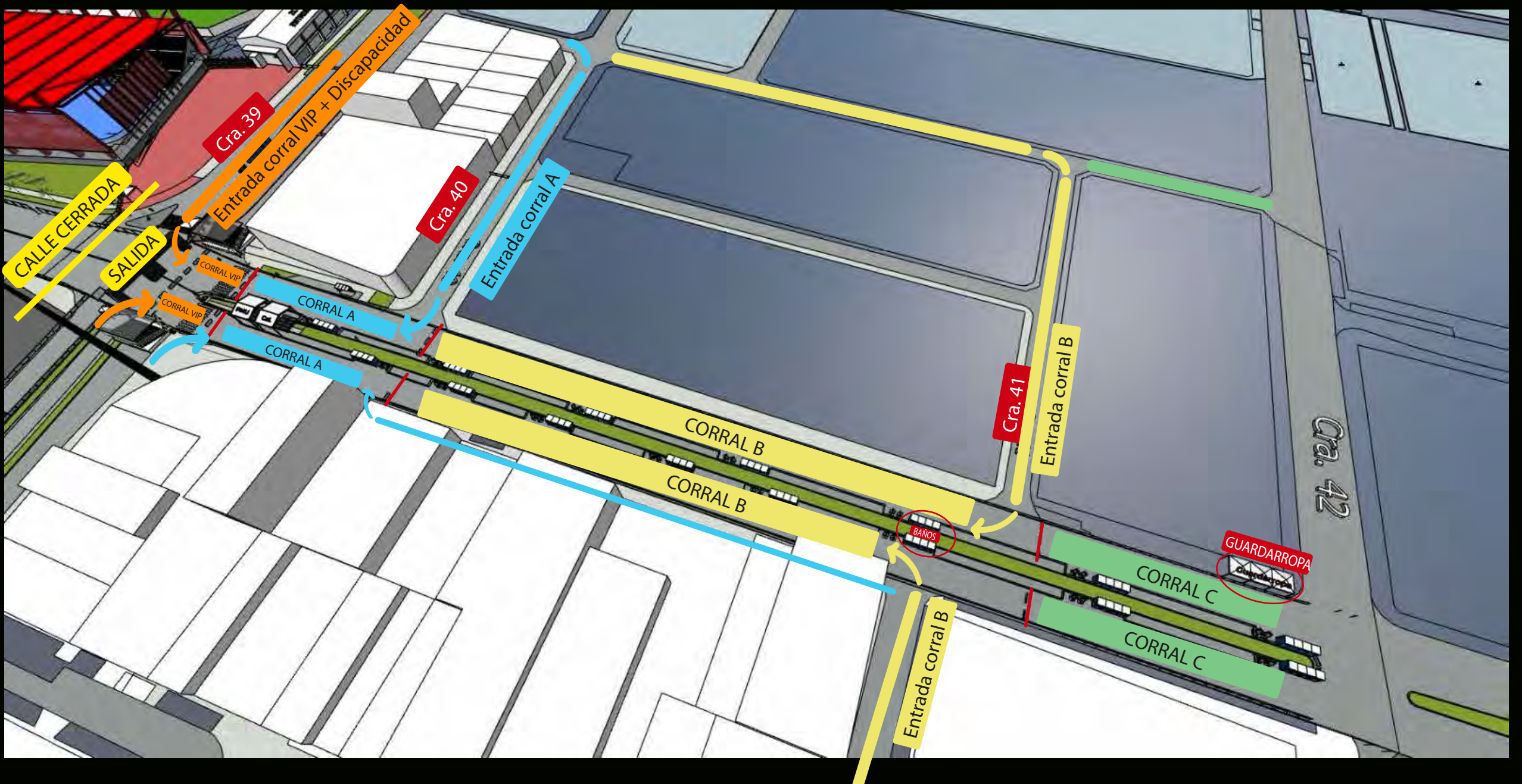


ZONA DE EXPERIENCIA





GUARDARROPA BAÑOS Y CORRALES



DURANTE LA CARRERA

El guardarropa se encuentra en la Calle 9 con carrera 42

Planifica tu tiempo considerando la fila para baños, guardarropa y el traslado al corral de salida.

No dejes objetos de valor en el guardarropa, la organización no se hace responsable por pérdidas.

Tendremos 3 corrales, indicados en tu dorsal según tu tiempo de inscripción. Ingresa al corral por los laterales ubicados a ambos lados de la calle.



HORARIOS DE CORRALES

42k

Apertura de corrales **3:30 am**

Cierre corrales 4:50 am VIP, discapacidad, A, B, C.

15k

Apertura de corrales **4:30 am**

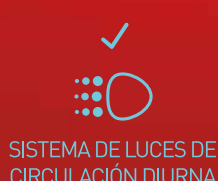
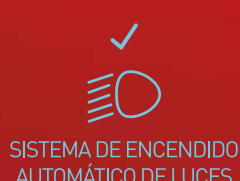
Cierre de corrales 6:50 am VIP, discapacidad, A, B, C.

PORQUE SEGUIR LA CORRIENTE NO VA CON NOSOTROS.



**PANTALLA TFT
+ CONECTIVIDAD
HONDA ROADSYNC**

NUEVA
FOXX 160
MÁS QUE UNA MÁS



WWW.MOTOS.HONDA.COM.CO

[f HONDACOLOMBIA](#)

[X HONDAMOTOSCOL](#)

[YouTube HONDACOLOMBIA](#)

[Instagram HONDAMOTOSCOL](#)



EL DÍA DE LA CARRERA

USA ROPA LIGERA.

Evita pantalones largos, polos de manga larga y camisetas gruesas.

CÚBRETE:

Utiliza gorra o visera y aplica protector solar.

CUIDATE:

Hidrátate correctamente en los días previos y durante la carrera.

AJUSTA TU PLAN:

Comienza despacio y baja tus expectativas de velocidad al inicio.

No intentes batir tu récord personal en un día caluroso.

MANTENTE ATENTO:

Presta especial atención a tu ritmo cardíaco





GOLPE DE CALOR

Pon atención a los síntomas de golpe de calor, una condición que ocurre cuando la temperatura del cuerpo aumenta rápidamente y no puede controlarse.

Puede poner en riesgo tu vida y causar daños en el cerebro u otros órganos vitales.

Respiración acelerada

Piel caliente y seca

Dificultad para hablar

Frecuencia cardíaca acelerada

Mareo, aturdimiento, debilidad, torpeza y falta de coordinación

Fatiga, dolor de cabeza, visión borrosa

Dolores musculares, náuseas y vómitos





MARATÓN DE CALI

42K • 15K • 4.2K



PACERS

42KM

Tiempo Objetivo Paso por KM

	Tiempo Objetivo	Paso por KM
CORRAL A Menos de 3:00 a 3:20	3:00 h	4:16 min/Km
	3 h 10 min	4:30 min/Km
	3 h 20 min	4:44 min/Km
CORRAL B 3:20 - 3:50	3 h 30 min	4:59 min/Km
	4:00 h	5:41 min/Km
	4 h 30 min	6:24 min/Km
CORRAL C Más 3:50	5:00 h	7:07 min/Km

15KM

Tiempo Objetivo Paso por KM

CORRAL A Menos de 1:20	1 h 7 min	4:30 min/Km
	1 h 15 min	5:00 min/Km
	1 h 22 min	5:30 min/Km
CORRAL B 1:20 - 1:40	1 h 30 min	6:00 min/Km
	1 h 37 min	6:30 min/Km
	1 h 45 min	7:00 min/Km
CORRAL C Más 1:40	1 h 52 min	7:30 min/Km
	2 h	8:00 min/Km



MARATÓN DE CALI

42K • 15K • 4.2K



RECORRIDO 42K



Domingo 3 de mayo
HORA DE SALIDA

5:00 A.M.

Tiempo máximo: 6 horas 30 minutos



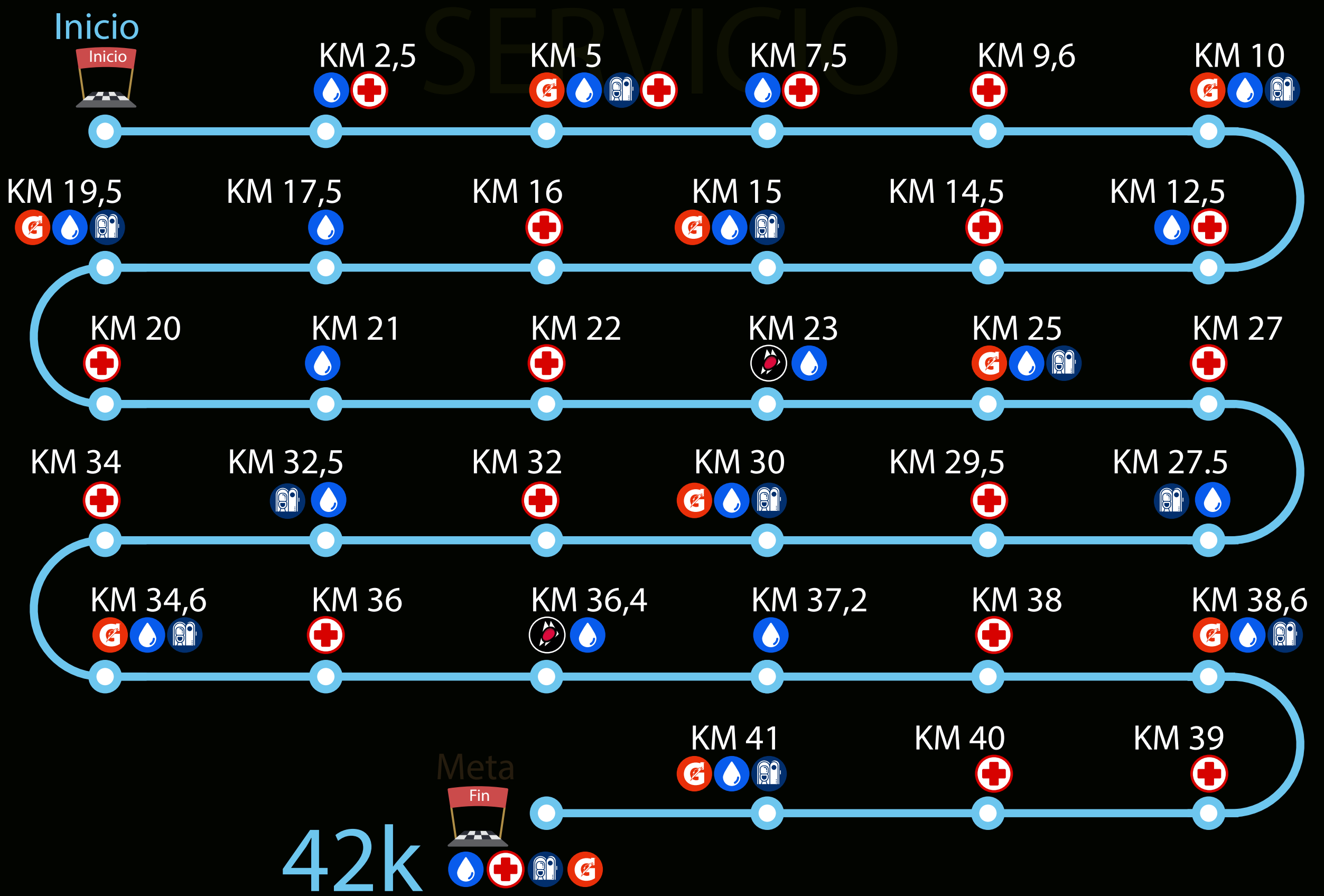
MARATÓN DE CALI

42K • 15K • 4.2K



SERVICIO

Agua
 Gatorade
 P. Medico
 Baño
 Gel



*Los puntos y distancias son aproximados.





MARATÓN DE CALI

42K • 15K • 4.2K



RECORRIDO

15K



INICIO

Calle 9 con Carrera 39

LLEGADA

Domingo 3 de mayo

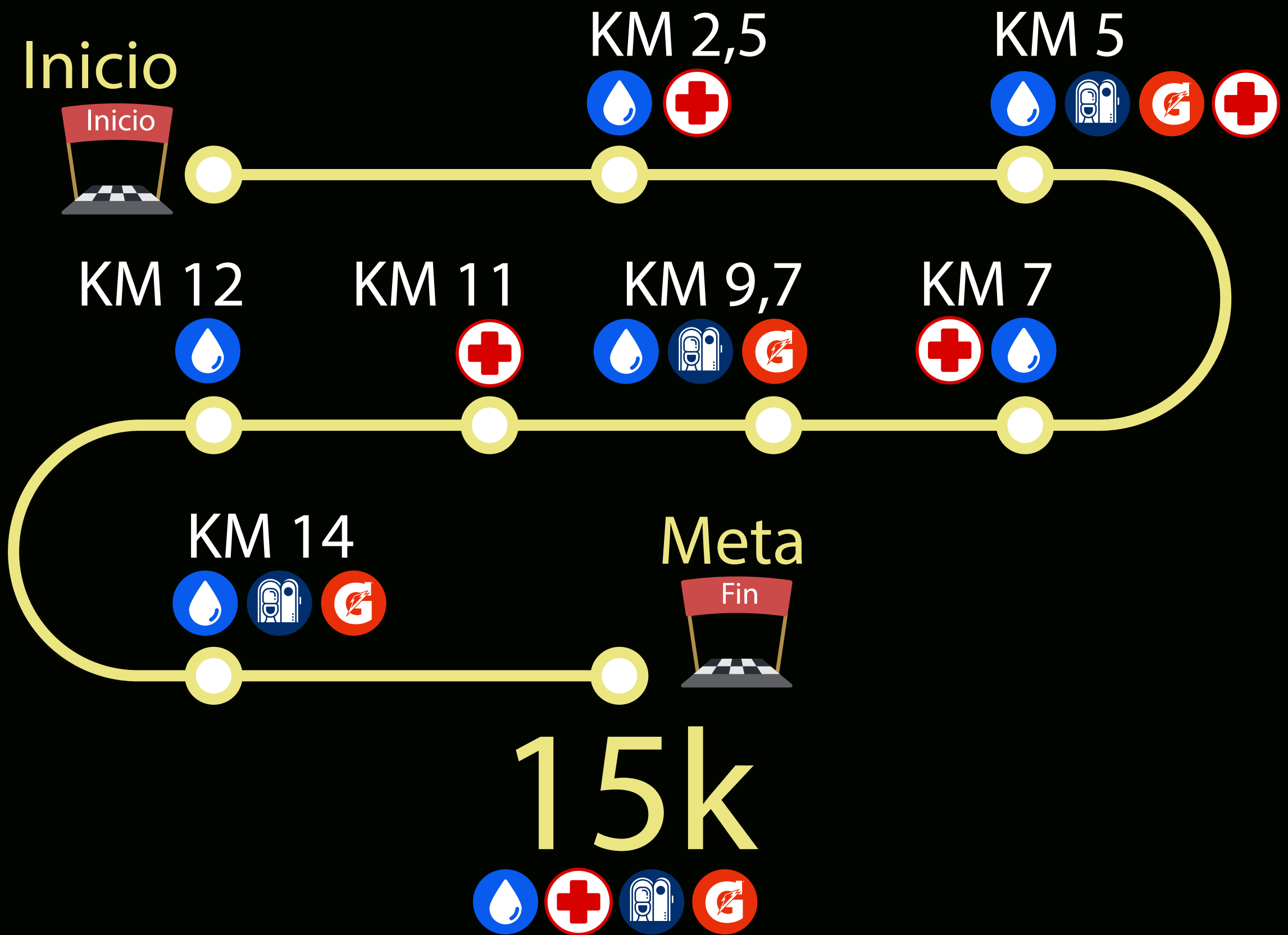
HORA DE SALIDA

7:00 A.M.

Tiempo máximo: 3 horas 40 minutos



SERVICIO



*Los puntos y distancias son aproximados.





MARATÓN DE CALI

42K • 15K • 4.2K



RECORRIDO

4.2K



INICIO
Calle 9 con Carrera 39
LLEGADA

Sábado 2 de mayo
HORA DE SALIDA

6:30 A.M.

Tiempo máximo: 1 horas



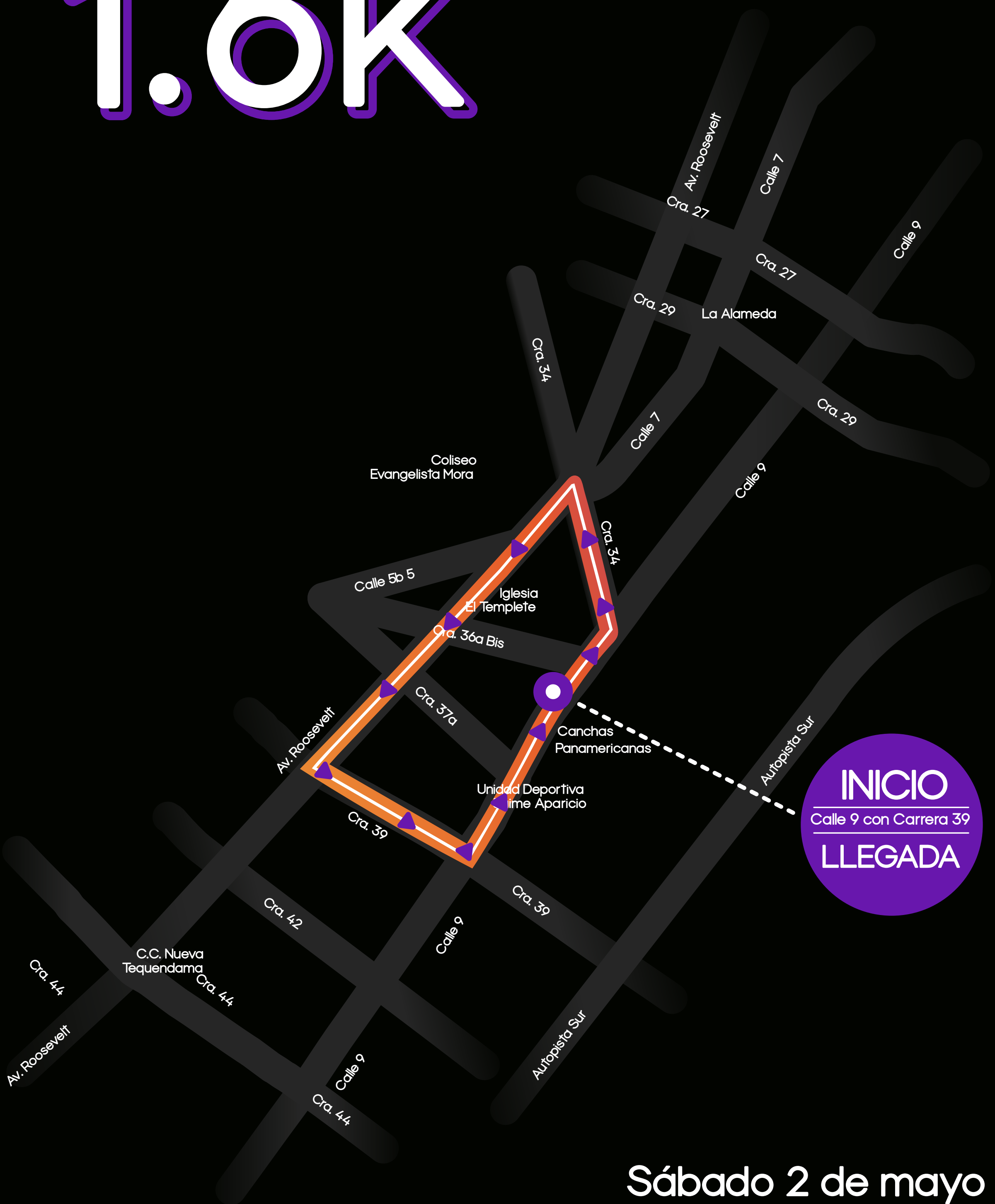
MARATÓN DE CALI

42K • 15K • 4.2K



RECORRIDO

1.6K



INICIO
Calle 9 con Carrera 39
LLEGADA

Sábado 2 de mayo

HORA DE SALIDA

8:00 A.M.



MARATÓN

DE CALI

42K • 15K • 4.2K



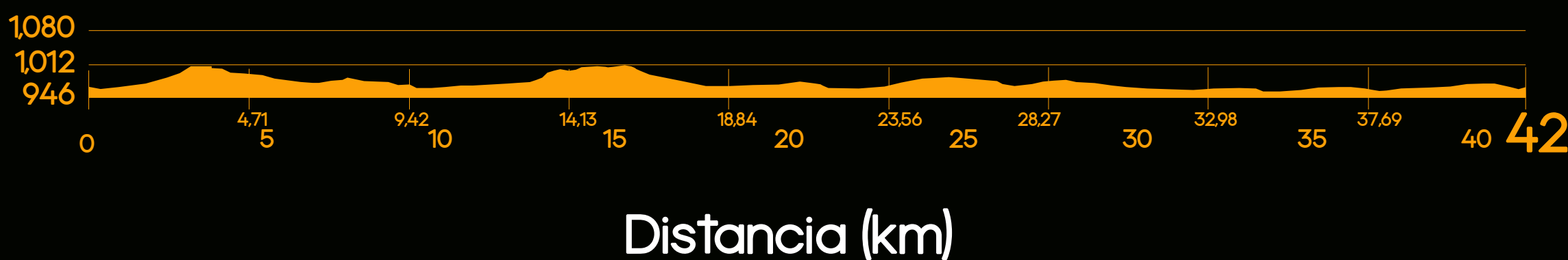
ALTIMETRÍA 42K Y 15K

42K

Ascenso Total
188 m

Descenso Total
190 m

Altura



15K

Ascenso Total
108 m

Descenso Total
109 m

Altura



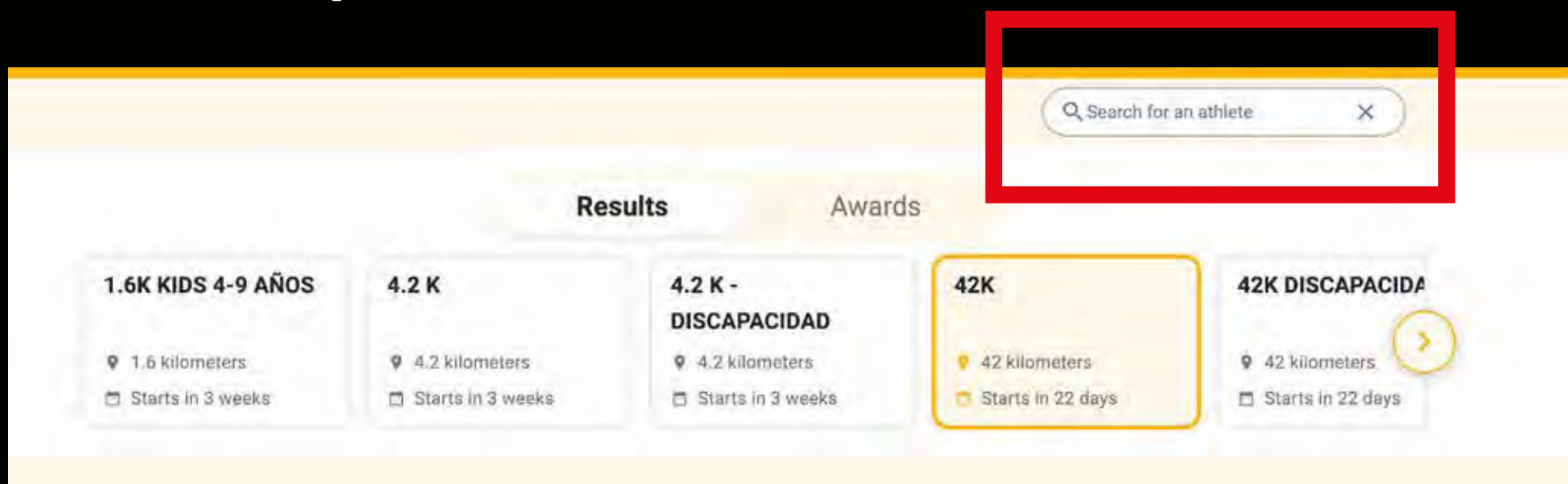


SIGUE TU
PROGRESO
EN LOS 42K y 15K



1. Escanea el siguiente código QR

2. Busca la persona que quieras hacer seguimiento, por nombre o por número de competencia.



3. Podrás ver el seguimiento en tiempo real una vez pase por los puntos de control.

Race Splits								
SPLIT	DISTANCE	OVERALL	MALE	M 40+ MASTER	M 50+	TIME OF DAY	PACE	TIME
	kilometers	of 2,388	of 2,399	of 1,157	of 126	America/Bogota	min/km	
5K	5.0	-	-	-	-	-	-	-
10K	10.0	-	-	-	-	-	-	-
15K	15.3	-	-	-	-	-	-	-
20K	20.0	-	-	-	-	-	-	-
21K	21.0	-	-	-	-	-	-	-
25K	25.3	-	-	-	-	-	-	-
30K	30.0	-	-	-	-	-	-	-
35K	35.0	-	-	-	-	-	-	-
40K	40.0	-	-	-	-	-	-	-
Full Course	42.0	-	-	-	-	-	-	-



PREMIACIÓN
RECREATIVOS
42K - 15K - 4,2K

OBSEQUIOS PATROCINADORES

Sub 17
Sub 20
Mayores
Masters A
Masters B
Veteranos A
Veteranos B
Senior
Discapacidad

La premiación se llevará a cabo treinta (30) días después de la carrera.



!LA TRATA DE PERSONAS ES UN DELITO!

Mediante engaños, uso de la fuerza o amenazas, busca someter a las personas a diferentes formas de explotación, como el trabajo forzado, la explotación sexual, mendicidad forzada, entre otras.

¡REPORTA CUALQUIER SOSPECHA!

-  Línea de WhatsApp **321 5485090**
-  Línea Gratuita nacional **018000 522020**
-  comitetratacali@cali.gov.co
lineatratadepersonas@mininterior.gov.co
-  **LibertApp** Aplicación de descarga gratuita



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE PAZ Y CULTURA
CIUDADANA