



**ENTRENAMIENTO DE CONTROL PARA TODOS
10-11-12 DE OCTUBRE 2020**

“Incluye chips Mylaps x 3 días, hidratación y energía PX, fotografía, sonido, Fruta, Mecánico, Ambulancia, moto ambulancia, ejército nacional, personal de apoyo, abastecimiento en etapa 2, premios, gran experiencia y mucho más – No hay cierre de vías”

REGISTRO EN: www.welcu.com/runmaxshop/tour-runmax (Deportistas élites de selección departamental y Colombia federados no pagan – entrenamiento control de fogueo)
CIERRE DE REGISTRO: 27 DE SEPTIEMBRE DE 2020 (REGISTRATE PRONTO, CUPOS LIMITADOS)

ETAPA 1 PORTADA AL MAR – KM 18:

- **Calentamiento:** 4:30 – 5:00 am entre el puente edificio alférez y semáforo de los Gatos
- **Inicio de Control:** 5:20 am inicio desde el Edificio aguacatal con salida controlada con carro adelante hasta la segunda gasolinera dando salida con bandera a cuadros
- **Llegada:** Alto del km 18 (Fruta e hidratación estará al lado del restaurante neblinas vía a Dapa)
- **Tiempo límite:** 2 horas 30 minutos (7:50 am)
- **Premiación etapa:** 7:20 am se premiará al ganador de la etapa hombre y mujer de la general con obsequios de nuestras marcas de apoyo
- **Recomendaciones:** Llevar luces, casco obligatorio, carro acompañante detrás de la ambulancia escoba hasta el retén forestal ó irse desde mucho más temprano para el km 18, tener mucha precaución al adelantar deportistas, deportistas y carros mantenerse lo más orillado posible de la vía una vez estirado el lote, prohibido pasarse al carril contrario, no saturar vía, en lo posible solo un vehículo por cada 4 corredores – ser conscientes para seguir disfrutando de nuestro deporte.
- **Exoneración de responsabilidad:** Cada deportista es responsable de su propia integridad, por lo tanto; los entrenadores, clubes y todo ente de apoyo del entrenamiento de control del Tour Runmax es libre de responsabilidad con el deportista ó participantes y acompañantes
- **Recorrido:** <http://www.strava.com/routes/2738478342537967874> Aguacatal - Km 18
- **Opción Virtual:** Meetup Zwift ROAD TO SKY

ETAPA 2 NIVEL PRINCIPIANTE Ó INTERMEDIO CALI – MIRADOR EMBALSE DE CALIMA (ANTES DE BAJAR A PUENTE TIERRA) 82.5K:

- **Calentamiento - acomodación:** 5:00 – 5:30 am Gasolinera salida Cali - Palmira (estar atentos a logística de acomodación)
- **Inicio de control:** 5:45 am inicio desde la gasolinera con salida controlada con carro adelante hasta después del peaje dando salida con bandera a cuadros

- **Llegada:** Alto de calima “Embalse mirador calima” antes de bajar a puente tierra (fruta e hidratación estará en la bahía del sitio)
- **Tiempo límite:** 5 horas (10:45 am)
- **Premiación etapa:** 10:00 am se premiará al ganador de la etapa hombre y mujer y líder general de la sumatoria de las etapas 1 - 2 hombre y mujer con obsequios de nuestras marcas de apoyo
- **Recomendaciones:** Casco obligatorio, carro acompañante detrás de la ambulancia escoba hasta Palmira, carros acompañantes atrás del lote, tener mucha precaución al adelantar deportistas, deportistas mantenerse lo más orillado posible de la vía una vez estirado el lote, prohibido pasarse al carril contrario, no saturar vía, en lo posible solo un vehículo por cada 4 corredores – ser conscientes para seguir disfrutando de nuestro deporte.
- **Exoneración de responsabilidad:** Cada deportista es responsable de su propia integridad, por lo tanto; los entrenadores, clubes y todo ente de apoyo del entrenamiento de control del Tour Runmax es libre de responsabilidad con el deportista ó participantes y acompañantes
- **Recorrido:** <http://www.strava.com/routes/2738505516647698510> Cali – Palmira – Buga – Media Canoa – Mirador Embalse Cali
- **Opción virtual:** Meetup Zwift WATOPIA PRETZEL

ETAPA 2 NIVEL AVANZADO Ó INTERMEDIO VUELTA AL LAGO CALI – CALIMA – KM 18 157K:

- **Calentamiento - acomodación:** 5:00 – 5:30 am Gasolinera salida Cali - Palmira (estar atentos a logística de acomodación)
- **Inicio de control:** 5:45 am inicio desde la gasolinera con salida controlada con carro adelante hasta después del peaje dando salida con bandera a cuadros
- **Llegada:** Alto del KM 18 (Abastecimiento en alto de Calima y en la llegada Fruta e hidratación estará al lado del restaurante neblinas vía a Dapa)
- **Tiempo límite:** 8 horas 15 minutos (2:00 pm)
- **Premiación etapa:** 1:00 pm se premiará al ganador de la etapa hombre y mujer y líder general de la sumatoria de las etapas 1 - 2 hombre y mujer con obsequios de nuestras marcas de apoyo
- **Recomendaciones:** Casco obligatorio, carro acompañante detrás de la ambulancia escoba hasta Palmira, carros acompañantes atrás del lote, tener mucha precaución al adelantar deportistas, deportistas mantenerse lo más orillado posible de la vía una vez estirado el lote, prohibido pasarse al carril contrario, no saturar vía, en lo posible solo un vehículo por cada 4 corredores – ser conscientes para seguir disfrutando de nuestro deporte.
- **Exoneración de responsabilidad:** Cada deportista es responsable de su propia integridad, por lo tanto; los entrenadores, clubes y todo ente de apoyo del entrenamiento de control del Tour Runmax es libre de responsabilidad con el deportista ó participantes y acompañantes
- **Recorrido:** <http://www.strava.com/routes/2738513335160367288> Cali – Palmira – Buga – Media Canoa – Loboguerrero – Dagua – Alto KM 18
- **OPCION VIRTUAL:** Meetup Zwift THE UBER PRETZEL

ETAPA 3 CONTRARELOJ INDIVIDUAL 21.5K LLANOS:

- **Calentamiento – acomodación:** Entre la glorieta la tinaja y peaje a Mulaloo a partir de las 5:30 am (llegar con 45 minutos a 1 hora antes de su partida)
- **Inicio de control:** A partir de las 6:00 am en la Glorieta la Tinaja se hará salida individual con diferencia de cada 1 minuto entre deportistas de acuerdo a la clasificación de la etapa

- 1 y 2, donde saldrán en orden descendente, teniendo en cuenta que arrancan primero los clasificados de “Etapa 2 principiantes” (MEJORES CLASIFICADOS SALEN DE ÚLTIMO)
- **Llegada:** Antes de la Glorieta de la Tinaja sentido Cali - Cerrito
 - **Tiempo límite:** Libre
 - **REGLA DE ORO:** No se permite carro ni moto escolta – llevar celular e identificación (cédula y chip) para llamar la asistencia del mecánico ó acompañante en caso de requerirla / No Drafting (No chupar rueda de ningún modo)
 - **Premiación y Clausura:** En el restaurante la Tinaja a la 1:00 pm se premiarán los ganadores de: Etapa contrareloj hombre y mujer, general individual, general equipos (femenino, masculino, mixto) con obsequios de nuestras marcas de apoyo (EN CASO DE RECLAMACIONES LOS GANADORES DEBEN DE TENER REGISTRADO SUS ETAPAS EN SUS APLICACIONES GARMINCONNECT, WAHOO, TPEAKS, POLAR, ETC Y EN STRAVA PARA VERIFICAR CUALQUIER IREGULARIDAD EN VELOCIDAD, POTENCIA, FRECUENCIA CARDIACA, ETC Y ASÍ PODEMOS OBSERVAR QUE ESTÉ HECHO EL RECORRIDO CON EL ESFUERZO COMO ES. JUEGO LIMPIO Y A CONCIENCIA)
 - **Recomendaciones:** Casco obligatorio, deportistas mantenerse lo más orillado posible de la vía, prohibido pasarse al carril contrario, no saturar vía, en lo posible LLEGAR AL SITIO DE ENCUENTRO RESTAURANTE LA TINAJA Ó RESTAURANTES CERCANOS en solo un vehículo por cada 4 corredores – ser conscientes para seguir disfrutando de nuestro deporte.
 - **Exoneración de responsabilidad:** Cada deportista es responsable de su propia integridad, por lo tanto; los entrenadores, clubes y todo ente de apoyo del entrenamiento de control del Tour Runmax es libre de responsabilidad con el deportista ó participantes y acompañantes
 - **Recorrido:** <http://www.strava.com/routes/2738524207684594872> Glorieta Tinaja - Orejas puente antes del aeropuerto – Glorieta Tinaja (ver recorridos)
 - **OPCION VIRTUAL:** Meetup Zwift VOLCANO CLIMB

METODOLOGÍA

REGISTRO OFICIAL: www.welcu.com/runmaxshop/tour-runmax (Deportistas élites de selección departamental y Colombia federados no pagan – entrenamiento de fogueo)

TAMBIÉN: Abre tu cuenta Strava y sigue al club “TOUR RUNMAX” ó “ZWIFT TOUR RUNMAX” y darle en participar en cada evento

ENTREGA DE CHIPS (NO APLICA PARA PARTICIPANTES ZWIFT):

Miércoles 07 de octubre: 5 pm a 7 pm Tienda Cycle Sport Calle 24 Norte # 6an30

Jueves 08 de octubre: 5 pm a 7 pm Tienda Specialized Pantano Ciudad Jardín calle 15ª # 100-21

Viernes 09 de octubre: 5 pm a 7 pm Tienda Giant/LIV Cali cra 66 # 10ª-29

LLEVAR IMPRESO EXONERACIÓN DE RESPONSABILIDAD FIRMADO (HOJA AL FINAL DE ÉSTE DOCUMENTO)

INDIVIDUAL: Todo deportista Elite, máster ó recreativo puede hacer parte del entrenamiento de control, donde entrará a una clasificación general, por edades y por género

Se premiará LOS TRES MEJORES de la clasificación general de cada género (sumatoria de las tres etapas) y ganadores de cada etapa y rifas para todos los participantes

Además, se harán rifas vía Live el domingo 18 de octubre a las 7:00 pm a través de instagram @runmaxclub @runmaxshop @jonathanzaterunmax

EQUIPO: Adicional de estar inscrito individualmente, el deportista podrá también registrar el nombre de su equipo conformado por 4 deportistas ya sea:

- Equipo Masculino (4 hombres)
- Equipo Femenino (4 mujeres)
- Equipo Mixto (Mínimo 1 mujer en el equipo)
-

EN SU INSCRIPCIÓN PONER EL NOMBRE DEL EQUIPO EN MAYÚSCULA SOSTENIDA Y CERCIORARSE DE PONER EXACTAMENTE EL MISMO NOMBRE

Se premiará la clasificación general de cada equipo (sumatoria de las tres etapas de cada deportista que conforma el equipo) y rifas para todos los participantes

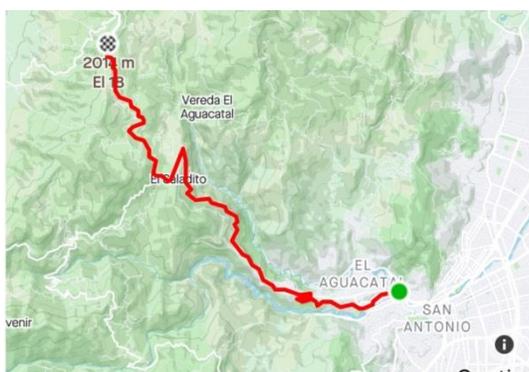
VIRTUAL: Todo deportista de cualquier nivel y tipo de simulador puede participar registrándose en www.welcu.com y seguir en Zwift Companion a **Tour Runmax** para poder ser invitado al meetup de Zwift en cada etapa y seguir en Strava al Club ZWIFT TOUR RUNMAX para tener los resultados y clasificación

Se premiará la clasificación general de cada género (si lo hizo en Smart) y todos podrán participar en las rifas que se harán para todos los participantes del Tour Runmax en el Live por @runmaxclub @runmaxshop @jonathanzaterunmax

NO HAY CIERRE DE VÍAS!

ETAPA 1 PORTADA – KM 18

<http://www.strava.com/routes/2738478342537967874>

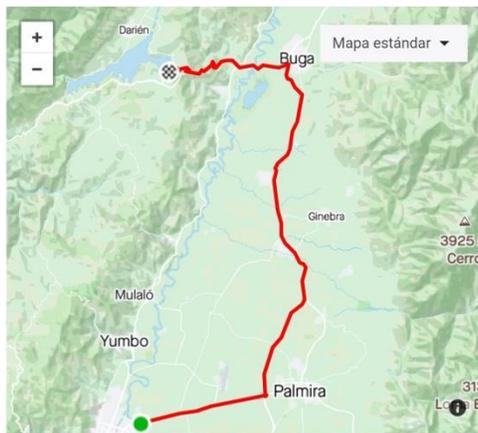


17,42km 963m Carretera
Distancia Desnivel positivo Tipo de recorrido en bici



ETAPA 2 NIVEL PRINCIPIANTE Ó INTERMEDIO CALI – EMBALSE MIRADOR CALIMA

<http://www.strava.com/routes/2738505516647698510>



82,65km Distancia 841m Desnivel positivo Carretera Tipo de recorrido en bici



ETAPA 2 NIVEL AVANZADO Ó INTERMEDIO VUELTA AL LAGO CALI – CALIMA – KM 18

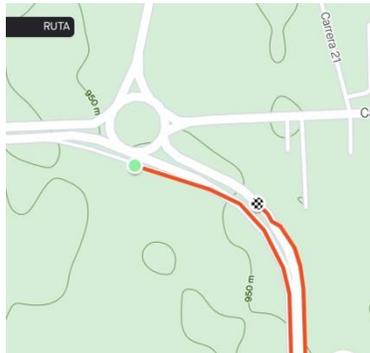
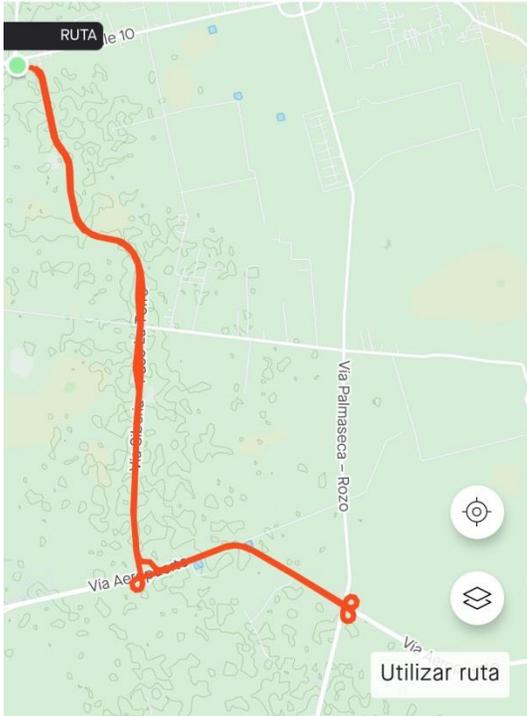
<http://www.strava.com/routes/2738513335160367288>



157,68km Distancia 2.685m Desnivel positivo Carretera Tipo de recorrido en b

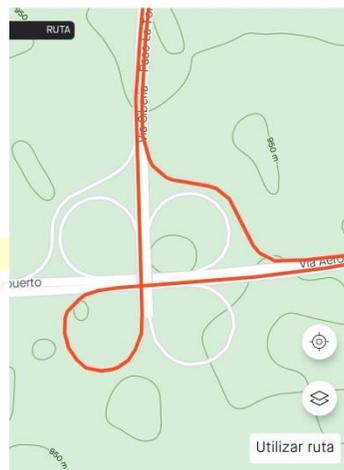


ETAPA 3 CONTRARELOJ INDIVIDUAL 21.5K LLANOS
<http://www.strava.com/routes/2738524207684594872>

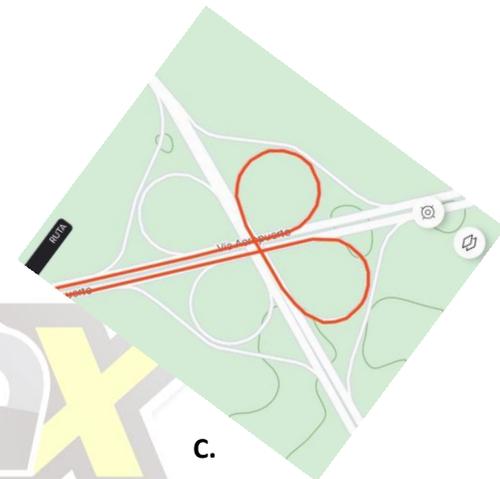


A.

- A) ARRANQUE Y LLEGADA**
- B) OREJA PARA IR SENTIDO AL AEROPUERTO Y REGRESO A META**
- C) OREJAS RETORNO ANTES DE LLEGAR AL AEROPUERTO**



B.



C.

Santiago de Cali, Octubre de 2020



BIB _____

EXONERACIÓN DE RESPONSABILIDAD

YO _____ identificado con documento de Identidad CC__ T.I__ NUMERO _____ de la ciudad de _____ residente en _____, actualmente deportista saludable y en condiciones de afrontar retos deportivos, exonero de toda responsabilidad, seguridad y de mi integridad física, salud, responsabilidad civil, penal, fiscal, contractual y extra contractual por cualquier accidente, deficiencia, alteración, lesión e incluso la muerte, a los organizadores y entes deportivos y de control como lo son Runmax, clubes deportivos, entrenadores, entre otros. Sobre la invitación y participación del entrenamiento de control e integración deportiva TOUR RUNMAX del 10-11-12 de Octubre del 2020.

Soy consciente y apto para dar por verídica y confirmación de mi firma sobre mi propia responsabilidad y exoneración de toda responsabilidad sobre los entes ya nombrados

EN CASO DE SERVIR COMO ACUDIENTE DE ALGÚN COMPAÑERO:

- Como también, YO _____ firmo en nombre de mi conocido _____ identificado con documento de Identidad CC__ T.I__ NUMERO _____ de la ciudad de _____ residente en _____, exoneramos de toda responsabilidad, seguridad y de mi integridad física, salud, responsabilidad civil, penal, fiscal, contractual y extra contractual por cualquier accidente, deficiencia, alteración, lesión e incluso la muerte, a los organizadores y entes deportivos y de control como lo son Runmax, clubes deportivos, entrenadores, entre otros. Sobre la invitación y participación del entrenamiento de control e integración deportiva TOUR RUNMAX del 10-11-12 de Octubre del 2020.

Además, YO _____ BAJO MÍ PROPIA RESPONSABILIDAD, en caso de haber filtrado un deportista participante, ACOMPAÑAMIENTO O CON MI NÚMERO DE REGISTRO O DE PARTICIPACIÓN fuera del registro oficial por cambio de último momento o algún motivo, y éste es partícipe dentro del entrenamiento de integración deportiva TOUR RUNMAX, exoneramos de toda responsabilidad, seguridad y de mi integridad física, salud, responsabilidad civil, penal, fiscal, contractual y extra contractual por cualquier accidente, deficiencia, alteración, lesión e incluso la muerte, a los organizadores y entes deportivos y de control como lo son Runmax, clubes deportivos, entrenadores, entre otros. Sobre la invitación y participación del entrenamiento de control e integración deportiva TOUR RUNMAX del 10-11-12 de Octubre del 2020.

Soy consciente y apto para dar por verídica y confirmación de mi firma sobre nuestra propia responsabilidad (mía o compañeros al que me presento como acudiente) y exoneración de toda responsabilidad sobre los entes ya nombrados

FIRMA Y HUELLA DEPORTISTA

C.C

NOMBRE Y APELLIDO LEGIBLE

NACIMIENTO DD / MM / AA

CORREO

FECHA DE ENTREGA DD / MM / AA



Email: runmaxrshop@gmail.com