

ORGANIZA:



10ª CARRERA VERDE

BOGOTÁ, ABRIL 27 DE 2025
PARQUE SIMÓN BOLIVAR



Carrera Verde: 10 años Restaurando nuestro Futuro

www.carreraverdecolombia.com



@CarreraVerdeCol

3K

INDIVIDUAL RECREATIVA FAMILIAR

5K

COMPETITIVA

10K

COMPETITIVA

ENCENILLO



ORGANIZA



ENCENILLO



CON EL APOYO DE



MEDIOS ALIADOS

HOTEL OFICIAL



APOYO INSTITUCIONAL



Carrera Verde: 10 años Restaurando nuestro Futuro

2015



2016



2017



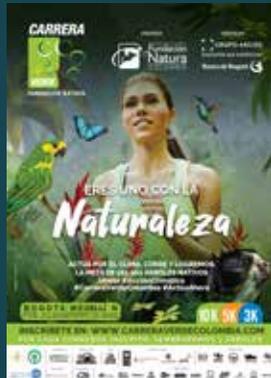
2018



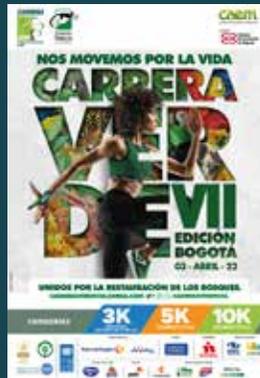
2019



2020



2022



2023



2024



2025



Manual del Atleta 2025

Gracias por celebrar estos
10 años de restauración
y conservación
de los bosques colombianos.





Clara Ligia Solano
Directora Ejecutiva
Fundación Natura



la carrera y la que lidera su materialización; José Manuel Riaño, quien dirige Estrategia Atlética y se encarga de toda la organización logística; al equipo de comunicaciones: Eliana Garzón, Angie Bustos y María de Lourdes Briceño; a los jefes especialistas en restauración de Fundación Natura; a Adriana Castañeda, que se encarga del relacionamiento corporativo y administrativo; y a todo el equipo directivo de la organización quienes acompañan y facilitan la realización de Carrera Verde.

Carrera Verde: 10 años restaurando nuestro futuro

Hace 10 años, la Embajada de los Estados Unidos busca a Fundación Natura con la idea de crear una iniciativa innovadora, distinta, que involucrara a los ciudadanos urbanos en aportar a la restauración y conservación de los ecosistemas. Venían de participar en una carrera atlética en la ciudad de Lima y Guatemala donde identificaron la necesidad de gestionar las botellas de hidratación y otros residuos. Es entonces cuando nace Carrera Verde, una plataforma de comunicación y educación que articula medio ambiente, salud y deporte.

La Carrera Verde ha cumplido metas muy importantes que la diferencian de otros eventos deportivos. Gracias a la participación de las de 61 mil corredores en 9 versiones, hemos restaurado 45.5 hectáreas de bosques andinos en la Reserva Biológica Encenillo en Guasca (Cundinamarca), aportado a la conservación de un corredor de conectividad con el Parque Nacional Natural Chingaza, calculando la huella de carbono y compensándola. Se han convocado más de 500 emprendedores del país, se han sembrado 187 mil árboles y se han unido un conjunto de más de 30 aliados empresariales que han permitido cumplir este sueño.

Hoy llegamos a esta décima edición gracias a un equipo humano detrás de este gran evento: Elsa Matilde Escobar, exdirectora de Fundación Natura, quien inició este sueño; Claudia Triana, gerente de

Hemos tenido la oportunidad de evolucionar en nuestro proyecto ambiental e involucrar a nuestros participantes y aliados cada vez más, no solo en la siembra de árboles nativos de alta montaña, si no en un verdadero proceso de restauración ecológica que requiere de muchas más acciones como el cuidado, mantenimiento, monitoreo y seguimiento de las áreas de recuperación, con el fin de cuidar y conservar los bosques andinos y con ello proteger la vida que habita en ellos, representada en microorganismos, flora y fauna. Bogotá y la región necesitan múltiples esfuerzos para rehabilitar la estructura ecológica que le asegura el agua, la despena de alimentos, calidad del aire, defensa ante riesgos ambientales, entre otros servicios ecosistémicos.

10 años parece mucho tiempo, pero es apenas una parte de lo que queremos lograr con este proceso, porque la restauración ecológica y la conservación de los ecosistemas requiere conocimiento, tiempo y sostenibilidad, es la única forma en la que los impactos positivos van a ser beneficiosos para nosotros y las generaciones futuras.

¡Gracias por hacerlo posible!

Clara Solano,
Directora Ejecutiva de Fundación Natura





Fundación Natura en línea con el Plan de Acción de Biodiversidad de Colombia 2024-2030

En 2024 Colombia presentó su PAB 2024-2030 en el marco de la COP16 y en cumplimiento de los compromisos adquiridos como país parte del Convenio. Este plan responde a las metas del Marco Global de Biodiversidad (MGB) de Kunming-Montreal (2022), que orienta acciones para que los países enfoquen sus estrategias de gestión de la biodiversidad, alcancen sus objetivos nacionales y contribuyan a los objetivos globales.

La Fundación Natura cuenta con 41 años de experiencia y ha trabajado en las 6 ecorregiones del país, lo que la consolida como un actor estratégico para apoyar el logro de las metas del PAB de Colombia y del MGB. El PAB incluye apuestas, metas y acciones que ya están integradas en el enfoque de la organización. Por ejemplo, el trabajo en la relación cambio climático y biodiversidad que la Fundación ha venido desarrollando con organizaciones del orden nacional, el fortalecimiento de los actores locales para contribuir a los sistemas de gobernanza en el manejo y la mejor toma de decisiones de intervención en los territorios, y el impulso a los cambios en los modelos productivos.

Al mismo tiempo que comienza el periodo de implementación del PAB de Colombia, el Plan Estratégico de la Fundación Natura 2020-2025 cumple su ciclo, y la organización se prepara para la formulación de su nueva orientación estratégica, que deberá guiar sus acciones durante los próximos 5 años (2026-2030). Los dos procesos, el nacional y el de la Fundación, están alineados desde el punto de vista temático y conceptual, y representan una oportunidad para continuar con el propósito que la organización se trazó: transformar el vínculo de la sociedad con la naturaleza y llevarlo hacia modos más sostenibles.



CAMPAÑA

ADOPTA

un tití cabeciblanco



CAMPAÑA

ADOPTA

una tortuga



CAMPAÑA

ADOPTA

un árbol



CAMPAÑA

ADOPTA

una hectárea



CAMPAÑA

DONACIÓN

libre

Más información:
www.natura.org.co

Carrera Verde, deporte responsable y sostenible

Compensamos huella de carbono

Compensamos la huella de carbono que genera la Carrera.

Estamos certificados



Somos la **primera carrera en Colombia certificados Deporte Responsable**. El sello de la certificación Inspire del Council for Responsible Sport, refleja el **compromiso** con un proceso de mejora continua y transparencia, al tiempo que asumimos un papel de liderazgo dentro del sector deportivo.

Firmamos la Declaración de Deportes para la Acción Climática

Al firmar estamos **ayudando a implementar el Acuerdo de París y acelerar el cambio** necesario para alcanzar la **neutralidad en las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI)**. Nuestro **compromiso** es **trabajar** junto con nuestros pares en desarrollar, mejorar e implementar la **agenda de Acción Climática en los deportes**.



Manejo de residuos

Los **deshechos orgánicos** producidos en la Carrera los manejamos en alianza con **Compost+**, las **botellas PET** se recolectan durante el evento para después ser durmadas en la planta de producción de Enka. En la Ecoferia **recolectamos residuos posconsumo de pilas** usadas, insecticidas de uso doméstico, computadores y/o sus partes, **baterías** de carro y moto, etc., con el apoyo de **Pilas con el Ambiente** y el Grupo Retorna.



Hemos **sembrado** bajo el esquema de restauración ecológica **más de 182.055 árboles**.

Restauración ecológica

Desarrollo económico

Realizamos la **Ecoferia** como una plataforma para proveedores de servicios y productos **nacionales, ambientales, orgánicos y saludables**. Se desarrolla en la plaza del Jubileo de Compensar, espacio LEED.



Consumo responsable

El 98% de los **productos** de la Carrera Verde 2024 son **locales** y los regalos en los kits ayudan a **cambiar hábitos sostenibles de consumo**.

Aliados

Los **aliados** que nos acompañan tienen programas de conservación y restauración de ecosistemas, y/o programas de huella de gestión de carbono, o de reciclaje, o cuentan con **estrategias de sostenibilidad alineadas con los Objetivos de Desarrollo Sostenible**.

En nuestra misión de **trabajar por el cuidado de los bosques y el agua** siempre buscamos realizar nuestras medallas con materiales amables con la naturaleza.



La importancia de los bosques

Son hábitat de diferentes especies de fauna y flora.

Mitigan los impactos de las sequías y lluvias extremas.

Infiltran el agua de manera más eficiente, lo que los convierte en protectores de los suministros del agua que consumen los seres humanos.

Son excelentes sumideros de carbono.

Liberan oxígeno.

Son un símbolo cultural muy importante para comunidades indígenas y campesinas.

La madera es una importante fuente energética que representa aproximadamente el 45% del suministro de energía renovable del mundo.

Los bosques cumplen un rol vital para los seres humanos y todas las especies del planeta.

La importancia del agua

El agua es el elemento más importante para la vida.

El agua potable es apenas solo un 1% de toda el agua existente, el 96% restante es agua salada que se encuentra en los mares y el 3% que falta es el agua que se encuentra en los polos en forma de hielo.

La tierra cada vez está más caliente, la desertización va creciendo en zonas que antes gozaban de ríos y pantanos, y la imposibilidad de poder cultivar y regar la tierra, se está convirtiendo en el principal problema de hambre a nivel mundial.

Relación bosques agua

El agua es un elemento esencial de la gestión forestal sostenible y los bosques son cruciales para regular el ciclo del agua.

Una gran parte del agua potable mundial proviene de zonas boscosas y millones de personas dependen del agua dulce de buena calidad que fluye de los bosques.

Los bosques ayudan a mantener una elevada calidad del agua, influyen en la cantidad de agua disponible y regulan el flujo de las aguas de superficie y subterráneas.



Un homenaje a nuestras reservas biológicas

Los 10 años de la Carrera Verde resaltan la importancia de las áreas protegidas de orden privado que administra Fundación Natura y que aportan a la restauración ecológica y conservación de los ecosistemas andinos, pero que además albergan el bosque que se ha formado durante una década de esta competencia atlética.

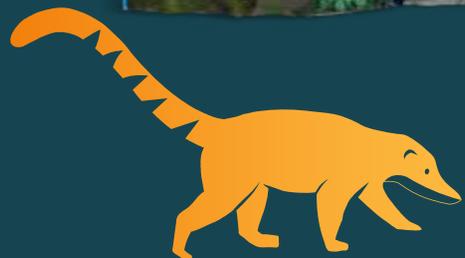
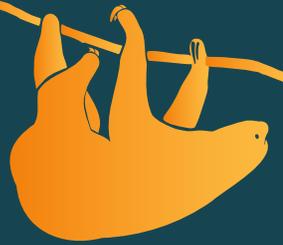
En el 2025 destacamos la Reserva Biológica Encenillo, ubicada en Guasca, que conserva el bosque andino y altoandino de Cundinamarca, protegiendo especies de gran importancia como las orquídeas y el cusumbo de cola anillada (*Nasua nasua*), una especie de mamífero carnívoro y un viajero incansable que con su presencia indica la buena conectividad de los ecosistemas.

Por otro lado, está la Reserva Biológica Cachalú, ubicada en Encino y Charalá (Santander); el hogar de los bosques de roble, la perdiz santandereana y el oso perezoso de dos dedos (*Choloepus hoffmanni*), con un pelaje que se convierte en hogar de microecosistemas vitales para los bosques que habita.

Estos mamíferos representan regiones y funciones ecológicas distintas, aunque ambos tienen amenazas similares, también comparten una cualidad vital para la salud y el equilibrio de los bosques: son excelentes dispersores de semillas.

Para cuidar estas y otras especies, las reservas biológicas de Fundación Natura se han convertido en espacios de gestión de conocimiento, educación ambiental, investigación, conservación y conectividad ecológica.

Esta camiseta nos recuerda la importancia de la vida silvestre en los bosques del país y por eso, su protección nos acerca a la meta de transformar nuestro vínculo con la naturaleza.



Un homenaje a nuestras reservas biológicas

Comprapan
(*Grallaria ruficapilla*)



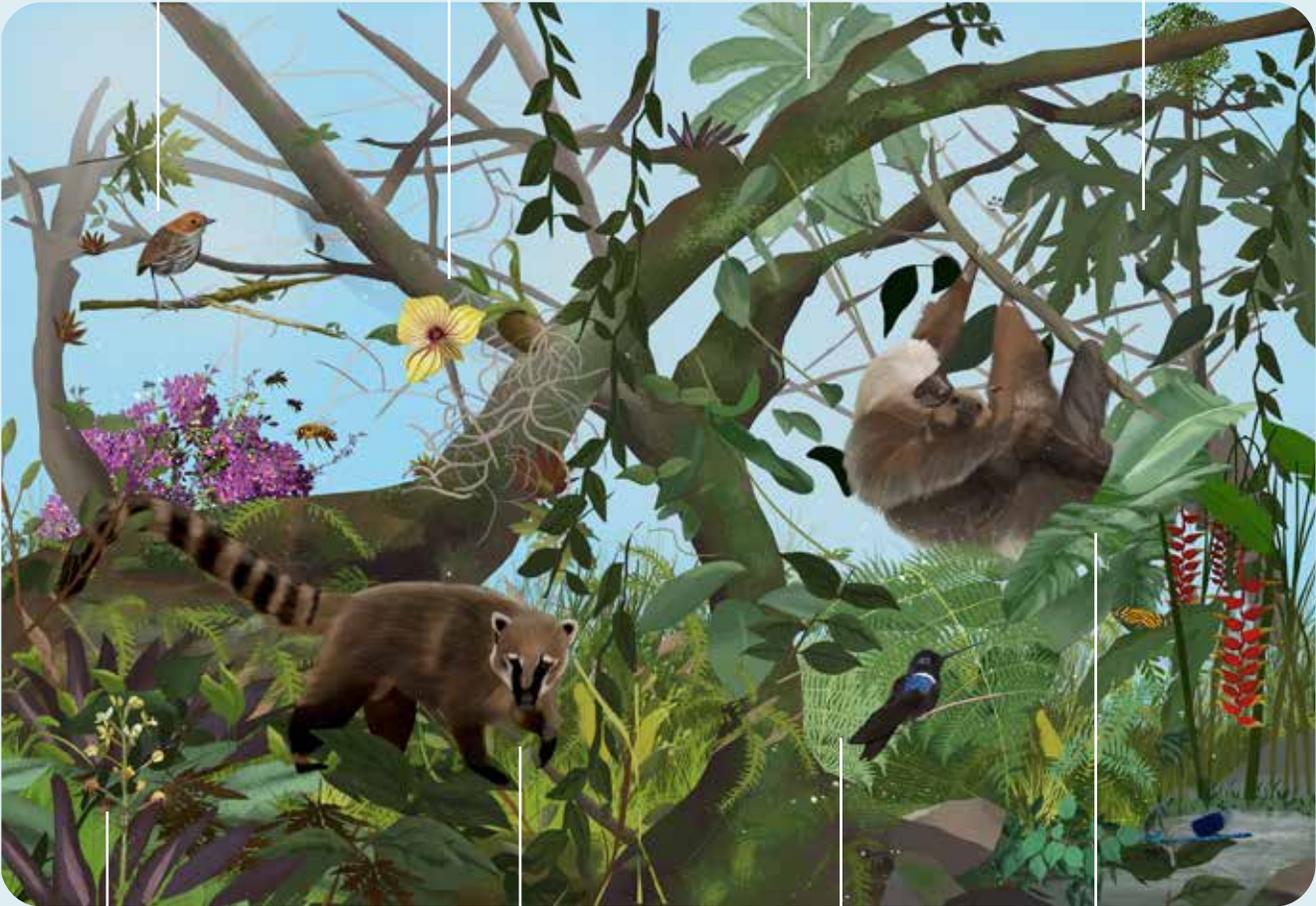
Orquidea
(*Telipogon vollesii*)



Yarumo
(*Cecropia peltata*)



Mano de oso
(*Oreopanax floribundum*)



Orquidea
(*Ponthieva diptera*)



Cusumbo de cola anillada
(*Nasua nasua*)



Inca Negro
(*Celigena prunellei*)



Oso perezoso de dos dedos
(*Choloepus hoffmanni*)



entrada libre



26 y 26 de abril de 2025

Lugar:
Centro de Convenciones
Compensar, Terraza
Carrera 68 No. 49A-47

Hora: 9:00 a.m. a 8:00 p.m.

Te invitamos a visitar nuestra **Eco Feria Ambiental los días 26 y 26 de abril**, ven con tiempo a conocer y comprar productos y servicios locales, **amigables con el medio ambiente y sostenibles.**



Reclama tu KIT DE CORREDOR

- * Para reclamar tu kit, debes llevar tu documento de identidad y comprobante de pago o de inscripción.
- * El día de la carrera no se entregan kits.
- * Las tallas de las camisetas están sujetas a disposición.

¡Nos vemos en la Eco feria!



entrada libre



A-01	FUNDACIÓN NATURA	S-01	AROMAS COLOMBIANOS
A-02	OCATI	S-02	FORESTAD3
A-03	CAEM	S-03	LUCA SOX & LYCRA
A-05	PILAS CON EL AMBIENTE	S-04	PANALCOL
A-06	GRUPO RETORNA	S-05	ARASARI
A-07	JARDÍN BOTÁNICO	S-06	TROPICAL PASSION / PROCOLCACAO
A-08	CHOCOLATES CLAUDIA	S-07	UARIMA
A-09	MAC CENTER	S-08	SALUD NIKKEN
A-10	LA FAZENDA	S-09	BIOILUSTRARTE
A-11	AMOR PERFECTO	S-10	NUTRIPOP AMARANTO
A-12	NATURAL LIGHT	S-11	ZETICAS / NUQUI_FISH
A-13	ELECTROLIT	S-12	SWEATSPOT
A-14	MAKRO	S-13	ITSOCKS
A-15	ZÚBU	S-14	AHORRA MAX
A-16	SECRETARÍA DE AMBIENTE	S-15	COCINA GENTIL / MYSTIC SUPERFOODS
A-17	BYD	S-16	MELO YEVO / ECOUTFITS
A-18	COMPENSAR	S-17	CONFECCIONES MAISO
A-19	DORIA	S-18	DELICIAS OA
A-20	ENKA	S-19	ANDRÉS JOYERÍA / DISPARATE
A-21	GIMNASIA FONTANA	S-20	ISHA / NAMOROSOS
		S-21	CETUS / FIREKISS PEPPERS
		S-22	PATICO / WIWA FITOCOSMÉTICA
		S-23	RITOS DE PLANTAS VIVAS / CHAIA
		S-24	NATURAL ROKA
		S-25	PESCUEZO
		S-26	JUGOS LA SABANA
		S-27	PURA AMAZONIA
		S-28	NEPHOS SPORTS
		S-29	BIONOVATIONS MAGICAL
		S-30	CAFÉ RETRATOS
		S-31	PORQUE SI / DICHARDI
		A-04	SANTO REMEDIO / NEOTROPICO COL
		S-33	KINDICOCHA
		S-34	PENSAR VERDE
		S-35	CIRCULO VIRTUOSO
		A-08	CHOCOLATES CLAUDIA
		S-36	PANELARTE / GRANITO DE ARENA
		S-37	ASOCIACIÓN PUTUMAYO
		S-38	POCABUY ART
		S-39	ANTIFERIA
		S-40	GLOBAL EDUCATION
		S-41	PRINTTO COLOMBIA

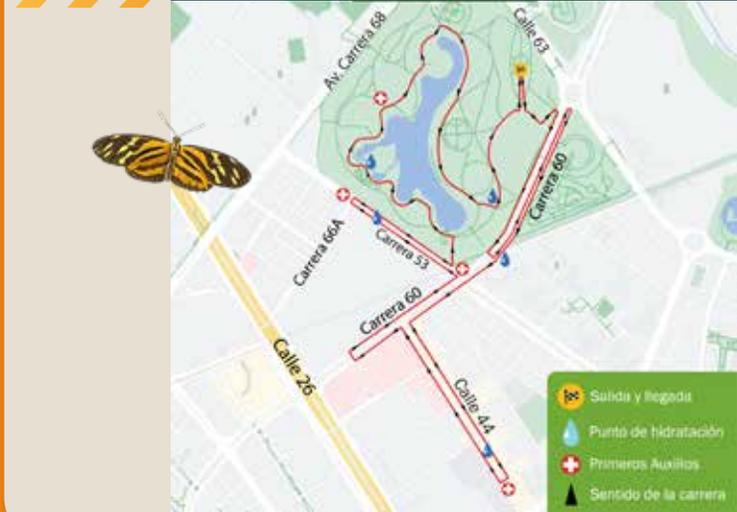


RUTAS 2025

5K COMPETITIVA



10K COMPETITIVA



10ª CARRERA VERDE

BOGOTÁ, ABRIL 27 DE 2025
PARQUE SIMÓN BOLÍVAR

**MANUAL TÉCNICO
X CARRERA VERDE BOGOTÁ 2025 – 27 DE ABRIL 2025**

**ESTA INFORMACIÓN ES DE SUMA IMPORTANCIA PARA SU PARTICIPACIÓN
EN LA CARRERA**

PUNTO DE ENCUENTRO DE SALIDA Y LLEGADA: Plaza de Eventos del Parque Simón Bolívar

PROCURE LLEGAR CON SUFICIENTE ANTERIORIDAD PARA PARTICIPAR EN EL CALENTAMIENTO PREVIO.

HORARIOS IMPORTANTES:

Apertura de puertas e ingreso a la Plaza de Eventos: 7:00 a.m.

Calentamiento 3K: 8:00 a.m.

Largada 3K Carrera Familiar Recreativa: 8:30 a.m.

Calentamiento 5K y 10K: 9:00 a.m.

Largada 10K Carrera Competitiva: 9:30 a.m.

Largada 5K Carrera Competitiva: 9:45 a.m.

Si participa en la carrera de 10 kilómetros puede llegar al parque sobre las 8:30 a.m.

Para su comodidad evite llegar a la competencia en su vehículo particular, utilice el transporte público, bicicleta o desplácese a pie, la disponibilidad de parqueaderos en la zona es escasa.

No lleve al evento mascotas, el Código de Policía es estricto con el manejo de los animales.

SISTEMA DE MEDICIÓN DE TIEMPO

Al respaldo del número de competencia se encuentra adherido el chip con el que se mide su tiempo de competencia, con el fin de asegurar el registro de su tiempo de competencia recuerde:

1. No olvide llevar su número de competencia a la Carrera, la Organización NO podrá ayudarle en caso de que no lo lleve.
2. El número de competencia deberá ser portado al frente de su torso preferiblemente sobre el abdomen.
3. No doble, no arrugue, no despegue ni corte su número.
4. No debe cubrir su número con camisetas, sacos, busos o chaquetas, el número deberá ser visible durante todo el recorrido de la competencia.
5. No intercambie el número con otras personas, su chip se encuentra vinculado a su información personal y de carrera, esta falta lo descalificará de la competencia.
6. Use ganchos en las 4 esquinas del número para impedir la pérdida durante la competencia.
7. Gracias a la tecnología de CHRONOTRACK SYSTEMS y ATHLINKS SERVICES tanto sus amigos, familiares y seguidores pueden acceder servicios como: Resultados en vivo, mensajes en vivo con su tiempo, certificados de carrera, fotografías, videos de su participación y mucho más.

Consulte la página web de la carrera para conocer cuáles de nuestras herramientas se encuentran disponibles en el evento.

Tenga en cuenta que de acuerdo con la reglamentación de la Federación Internacional de Atletismo el tiempo oficial de competencia es el tiempo pistola, es decir: "El tiempo de competencia es el transcurrido desde que se da la salida hasta el cruce por la raya de meta", en este sentido la clasificación del pódium se hará por el tiempo pistola, y se tendrá en cuenta el paso por los controles establecidos en el recorrido, los resultados de la carrera serán avalados por jueces de la LIGA DE ATLETISMO DE BOGOTÁ.



SUGERENCIAS PARA UNA PARTICIPACIÓN SEGURA Y AGRADABLE

ANTES DE LA CARRERA:

- Si padece alguna enfermedad cardio vascular o pulmonar visite a su médico y atienda las indicaciones prescritas por el frente al esfuerzo que se requiere en una competencia como la Carrera Verde.
- Si siente que no tiene un buen estado físico, presenta síntomas asociados al sistema respiratorio o toma medicamentos, por su seguridad recomendamos hacerse un chequeo médico previo o acudir a la EPS donde esté afiliado, antes de la competencia.

- AUTOEXCLUSIÓN:

- Si presenta síntomas como dolor de cabeza, dolor de cuerpo, fiebre, tos, malestar estomacal, congestión nasal o dificultad para respirar, durante la semana anterior a la Carrera, deberá responsablemente ejercer la AUTOEXCLUSIÓN, es decir de forma responsable y voluntaria, a pesar de haber cumplido con la inscripción, haber reclamado el kit de competencia, no asista el día de la Carrera.
- Si se encuentra en estado de embarazo verifique previamente con su médico si debe o no participar en la competencia.
- Por ninguna razón participe en la carrera sin desayunar.
- Esta carrera **NO** es apta para fumadores, ni consumidores de alcohol, ni consumidores de sustancias psicoactivas.
- Equípese con ropa cómoda, **NO OLVIDE SU CAMISETA OFICIAL, NI EL NÚMERO DE COMPETENCIA**, utilice calzado para deporte.
- Use protector solar para la piel y los labios, cachucha y gafas para sol, verifique estas mismas protecciones para el menor de edad que le acompañe.
- Manténgase hidratado tomando líquido antes, durante y después de la prueba y verifique que el menor que lo acompaña también se hidrate.
- Si necesita alguna atención de primeros auxilios, en el punto de salida - llegada encontrará dos carpas identificadas con este servicio.
- Evite inconvenientes al momento de la salida, hágalo con ánimo y disposición a realizar todo el recorrido manteniendo el distanciamiento físico.
- Durante la estadía en el evento no pierda de vista al menor de edad y durante el recorrido recuerde que debe hacerlo acompañando permanentemente al menor de edad, recuerde usted es responsable de sus menor acompañante.

DURANTE LA CARRERA:

- Atienda cuidadosamente las indicaciones dadas por el personal de la organización desde la tarima durante el desarrollo del evento y al momento de ingresar al corredor de salida.
- Participe en forma cívica y ordenada, no empuje, equípese de una buena dosis de tolerancia, pues la salida es una aglomeración que se desplaza rápidamente y de forma un tanto atropellada.



- **SEÑALIZACIÓN:**
 - Observe las señales e indicaciones que encontrará a lo largo de los recorridos, orientará su ritmo de carrera y podrá utilizar los servicios de hidratación y primeros auxilios si lo requiere.
- **RECOMENDACIÓN ESPECIAL SOBRE CONTROL DE ESFUERZO:**
 - ***Mida su capacidad física, así evitará lesiones.***
 - ***Tenga en cuenta las variaciones en su frecuencia cardíaca antes, durante y después de la carrera.***
 - ***Durante la competencia usted debe estar atento a su ritmo cardíaco, si disminuye notoriamente o se eleva excesivamente durante el recorrido, estas situaciones pueden ser una señal de riesgo para usted, diríjase de inmediato al puesto de atención médica dispuestos por la organización.***
- Si tiene calambres: pare, estire suavemente y comience a caminar.
- Si necesita alguna atención de primeros auxilios durante el recorrido diríjase a uno de los puntos ubicados sobre el kilómetro 2, 4, 6 y 8 aproximadamente.
- Si el menor de edad decide parar o ir más lento no lo obligue a retomar la marcha o a mantener el ritmo de carrera, recuerde que las capacidades de los niños y niñas son distintas a la de los adultos.
- El tiempo límite autorizado para el tránsito de la carrera es de 2 horas, tenga en cuenta el dispositivo logístico que acompañará a los últimos atletas de la competencia, pues después de su paso, los atletas rezagados, deberán terminar el recorrido de la carrera desplazándose sobre andenes y zonas peatonales.
- Durante los recorridos las autoridades de Policía de Tránsito o de la Secretaría de Movilidad podrán detener el tránsito de los competidores en cualquier punto para dar paso a vehículos de emergencia o ambulancias cuando se presente cualquier emergencia.
- Hidrátense suficientemente en los puntos ubicados sobre el recorrido de la carrera, los cuales estarán debidamente identificados.

DESPUÉS DE LA CARRERA:

- Una vez superada la meta procure moverse, no se detenga, no se quede quieto, con solo caminar es suficiente, respire profundamente.
- Reciba la bebida isotónica, su medalla y la fruta que entregaran los voluntarios en la zona de medallería, esto le ayudara a recuperarse del esfuerzo.
- Participe activamente en las sesiones de relajación y vuelta a la calma, éstas serán benéficas para su estado físico.
- Hidrátense en los puntos ubicados en la Plaza de Eventos del Parque Simón Bolívar.



CEREMONIA DE PREMIACIÓN

LA CARRERA DE 3K FAMILIAR O INDIVIDUAL SON CARRERAS NETAMENTE RECREATIVAS NO TIENEN PREMIACIÓN.

Para la premiación es muy importante:

- La organización de la Carrera recomienda portar la camiseta oficial de la carrera durante la competencia, siendo obligatorio portar el número de competencia.
- Para el momento de la premiación es obligatorio portar la camiseta oficial.
- Cualquier situación o acontecimiento técnico-deportivo imprevisto, que pudiese ocurrir durante la realización del evento y que no hubiese sido contemplado en el reglamento de la carrera quedará supeditado a la exclusiva decisión de la DIRECCIÓN TÉCNICA de la Carrera.
- Todas las reclamaciones relacionadas con los tiempos de carrera serán tenidas en cuenta únicamente cuando se radiquen en el correo estrategiaatletica@gmail.com, dentro de los 5 días hábiles siguientes a la carrera, luego de dicho período no serán tenidas en cuenta las reclamaciones.
- La Dirección Técnica de la Carrera revisará y hará el respectivo seguimiento a los casos de reclamaciones hasta el punto donde se resuelva cada uno de los casos.

EN CASO DE EMERGENCIA:

- Mantenga la calma y atienda las indicaciones del personal de la organización.
- Recuerde que estamos apoyados por los organismos de seguridad del Distrito.
- Informe a familiares y amigos que va a competir en la carrera o participar en el evento.

SERVICIOS DE LA CARRERA: En la Carrera encontrará los siguientes servicios para hacer de este un evento con altos estándares de calidad:

- **CALENTAMIENTO Y RELAJACIÓN:** Encontrará una tarima desde donde se dirigirán las sesiones de calentamiento y vuelta a la calma antes y después de la carrera.
- **BAÑOS:** Se tendrán ubicados baños para los corredores y los asistentes al evento.
- **GUARDARROPA:** Este servicio estará debidamente señalado, úselo, pero tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:
 - o Por ningún motivo guarde elementos de valor, "LA ORGANIZACIÓN NO SE HACE RESPONSABLE DE ESTOS OBJETOS"
 - o Ubique el punto identificado como guardarropa y diríjase a él, con la serie de los números en el cual se encuentre el suyo.
 - o Respete la fila y atienda las indicaciones de la organización.
 - o Al momento de recoger el paquete dejado en el guardarropa tenga paciencia, procuraremos ser ágiles con la ubicación de su paquete.
- **PRIMEROS AUXILIOS:** Contamos con un operativo de atención en primeros auxilios a cargo de la empresa PARAMEDIC supervisado por la Secretaria de Salud del Distrito, los puntos estarán



señalizados tanto en recorrido como en el punto de encuentro.

- **HIDRATACIÓN:** Tendremos ubicados varios puntos de hidratación en el punto de encuentro y en los recorridos debidamente identificados.
- **CARPA DE NIÑOS EXTRAVIADOS Y ATENCIÓN A MENORES:** En la Plaza de Eventos encontrará una carpa que estará atendida por personal de la organización y apoyada por la Policía de Infancia y Adolescencia.

Recuerde decir ¡Gracias! a los voluntarios que apoyan la carrera.

Colabore con el aseo de Bogotá depositando bolsas, papeles, o material de desecho en las canecas que para tal fin están dispuestas en el punto de encuentro y en los recorridos.



Impacto de las siembras realizadas por la Carrera Verde

Reserva Biológica El Silencio ubicada en el Retiro Antioquia



Reserva Biológica Encenillo en Guasca Cundinamarca



TÉRMINOS Y CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN, DECLARACIÓN DE EXONERACIÓN DE RESPONSABILIDADES Y AUTORIZACIÓN PARA LA X CARRERA VERDE BOGOTÁ 2025.

PARTICIPACIÓN:

Con el diligenciamiento, registro de datos personales en la inscripción, firma de la presente declaración de aceptación al momento de recoger el kit de competencia, porte del número de competencia y mi presencia en el evento el día de la carrera declaro que entiendo y acepto los términos y condiciones de participación en la X CARRERA VERDE BOGOTÁ 2025, aquí descritos, acepto las condiciones de inscripción y declaro que reconozco que este evento es una actividad potencialmente peligrosa para mi salud e incluso puede presentar un riesgo de muerte, conociendo esta información me acojo a su reglamento de participación y confirmo que mi participación es libre y voluntaria.

Declaro que estoy en perfectas condiciones físicas y de salud, así como adecuadamente entrenado y preparado para participar en la carrera en cualquiera de sus modalidades 3K, 5K o 10K y que estoy afiliado al régimen de salud, prestado por la EPS indicada en el formulario de inscripción. Me comprometo a que si a la fecha de la carrera presento alguna enfermedad de tipo cardiovascular o pulmonar consultare al médico y aceptare las prescripciones medicas emitidas por el frente a mi participación en la Carrera.

Aceptaré cualquier decisión de la organización de la carrera sobre mi participación y entiendo que la inscripción a la carrera es personal e intransferible y me da el derecho a participar en la competencia, bajo ninguna circunstancia en cualquier evento en que NO pueda participar en la carrera o reclamar el kit de competencia en las fechas establecidas por la organización, no podré ni reclamar el kit de competencia, ni exigir el reembolso del valor de la inscripción.

Asumo todos los riesgos asociados con mi participación en esta carrera incluyendo, pero no limitado a lesiones, caídas y demás accidentes, enfermedades generales, enfermedades de tipo cardíaco, enfermedades por el contacto con otros participantes, las condiciones del clima incluyendo temperatura, lluvias y humedad, tránsito vehicular, condiciones del terreno por donde transitará el recorrido, y en general todo riesgo, que declaro conocidos y valorados por mí, igualmente declaro que conozco la información general, particular y el reglamento de la carrera.

Habiendo leído esta declaración, conociendo estos hechos y considerando que los acepto por el hecho de participar en la X CARRERA VERDE BOGOTÁ 2025, yo, en mi nombre y en el de cualquier persona que actúe en mi representación libero y eximo a los organizadores de la X CARRERA VERDE BOGOTÁ 2025, Fundación Natura, Estrategia Atlético Organización Deportiva S.A.S., Endurance Colombia S.A.S., Alcaldía Mayor de Bogotá, entidades Distritales, Liga de Atletismo de Bogotá, aliados, patrocinadores y sus representantes y sucesores de todo reclamo o responsabilidad de cualquier tipo que surja de mi participación en la carrera, incluso en circunstancias de caso fortuito o fuerza mayor, en razón a que la carrera y sus actividades durante el desarrollo de la carrera se encontrará bajo mi control y ejecución exclusiva como participante, así mismo libero y eximo de cualquier responsabilidad por cualquier extravío, robo y/o hurto que pudiere sufrir dentro del desarrollo de la carrera. Declaro igualmente que acepto que los organizadores se reservan el derecho de cancelar o aplazar el evento por cualquier circunstancia.

Acepto la recomendación de la organización en relación con portar la camiseta oficial de la carrera durante la competencia, siendo obligatorio portar el número de competencia y acepto que para subir al pódium a la ceremonia de premiación es obligatorio portar la camiseta oficial.

TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES:

Autorizo libre y voluntariamente el tratamiento de cualquier dato personal que suministre en desarrollo de la carrera y cualquiera de sus actividades por cualquier medio así como su incorporación en las bases de datos de los organizadores de la X CARRERA VERDE BOGOTÁ 2025, Fundación Natura, Estrategia Atlético Organización Deportiva S.A.S., Endurance Colombia S.A.S., aliados y patrocinadores cuya finalidad sea en el envío de información referente a la Carrera, envío de promociones y publicidad de cualquiera de los aquí mencionados mediante mensajes SMS a celulares, e-mails a las cuentas de correo electrónico, contacto telefónico o cualquier medio de comunicación registrados en el formulario de inscripción, sin costo alguno para mí. Así mismo faculto a los organizadores de la X CARRERA VERDE BOGOTÁ 2025 para enviar o transferir mis datos a cualquiera de las compañías que controlen o que actúen como sus controlantes o como controlantes de ellas o que estén bajo control común con alguna de ellas, además de sus aliados comerciales y estratégicos, dentro y fuera del territorio nacional, para que realicen los usos aquí autorizados; pudiendo en todo caso ejercer en cualquier momento las acciones a que tengo derecho para la protección de mis datos personales conforme lo establecido en la Ley 1581 de 2012 y en el Decreto 1377 de 2013, para lo cual conozco que debo ponerme en contacto con



la Fundación Natura a las siguientes direcciones de correo electrónico: comunicaciones@natura.org.co y inscripciones@natura.org.co o comunicarme a los teléfonos 6012455700 en la ciudad de Bogotá Colombia.

Igualmente autorizo a los organizadores de la X CARRERA VERDE BOGOTÁ 2025, Fundación Natura, Estrategia Atlética Organización Deportiva S.A.S., Endurance Colombia S.A.S., Entidades Distritales, aliados y patrocinadores al uso de fotografías, películas, vídeos, grabaciones y cualquier otro medio de registro de este evento para cualquier uso legítimo sin compensación económica alguna.

Acepto los términos y condiciones establecidos en el presente documento, y que hacen parte del reglamento de la carrera, los cuales he leído y aceptado voluntariamente.

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN PARA MENOR DE EDAD EN LA CARRERA 3K:

Como mayor de edad, en calidad de Padre, Madre, Acudiente Responsable o Representante de mi hijo, hija o menor de edad participante en la X CARRERA VERDE BOGOTÁ 2025, identificado(a) con cedula de ciudadanía como aparece en el formulario de inscripción para la Carrera en la modalidad 3K del menor de edad inscrito en este mismo formulario, acepto voluntariamente los términos y condiciones de participación establecidos en el presente documento y el reglamento de la Carrera para la participación de mi hijo (a) o menor de edad bajo mi responsabilidad en la X CARRERA VERDE BOGOTÁ 2025, en la distancia 3K, los cuales he entendido y aceto responsablemente. Igualmente me comprometo a acompañar a mi hijo (a) o menor de edad bajo mi responsabilidad durante todo la carrera y su participación en el evento.

En constancia de todo lo anterior declaro que habiendo recibido el kit de competencia y este manual técnico me he enterado de todos y cada uno de los puntos que contiene los **TÉRMINOS Y CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN** en la Carrera, y con el solo hecho de participar en la competencia acepto la **DECLARACIÓN DE EXONERACIÓN DE RESPONSABILIDADES Y AUTORIZACIÓN PARA LA X CARRERA VERDE BOGOTÁ 2025.**

DIRECCIÓN TÉCNICA ESTRATEGIA ATLÉTICA ORGANIZACIÓN DEPORTIVA SAS.





El nivel de buena energía en una carrera...
No lo entenderán hasta que lo vivan

Carrera
Atletica
Compensar **2025**

06 • JUL
3K | 5K | 10K

Inscríbete
aquí



www.tienda
compensar
.com

Vigilado Supersubsidio

JetSMART

La flota más **nueva de Sudamérica** está comprometida con **la reforestación, la conservación y la biodiversidad.**



Corramos y volamos por el planeta con
JetSMART



AVIONES
NUEVOS



20% MENOS CONSUMO
DE COMBUSTIBLE



50% MENOS
DE RUIDO



refocosta



5K 10K

MADERA REFORESTADA

www.refocosta.com



PARA LA
CONSTRUCCIÓN
DE UN PAÍS
SOSTENIBLE



Amamos la naturaleza,

por eso usamos empaques que la respetan.

Adopta una botella de plástico, llénala con nuestros empaques compactados, llévala a nuestro stand en la feria y reclama un obsequio.

Lo que amas te nutre y también nutre al mundo.



10 CARRERA VERDE
BOGOTÁ, ABRIL 27 DE 2025
PARQUE SIMÓN BOLÍVAR

DIEZ AÑOS

Restaurando nuestro
vínculo con la naturaleza

GIMNASIO
FONTANA

DESDE 2015

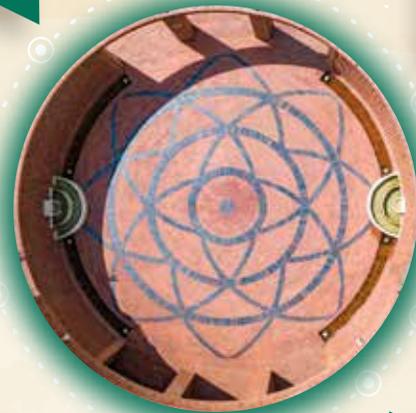
Somos aliados de la Carrera Verde,
aportando activamente a la
restauración del medio ambiente.

MÁS DE 1000

Personas de la comunidad
Fontana participan en la
siembra de árboles
cada año.

PRIMER COLEGIO

Certificado por ICONTEC
como Carbono Neutro en
Colombia.



120 PÁNELES SOLARES

Que producirán energía para
nuestro colegio y la región.

PRIMEROS

En introducir la **economía
circular a través de la
pedagogía** para la
sostenibilidad.

INVERSIÓN SOCIAL Y AMBIENTAL

Para compensación de nuestra
Huella de Carbono, invirtiendo en
proyectos REDD+ para mitigar
más de 800 tCO₂eq.

MÁS DE 7000

Árboles sembrados en el
proceso de restauración de
la Reserva Biológica Encenillo.

En el Gimnasio Fontana llevamos más de 3 décadas trabajando colaborativamente para que la sostenibilidad sea un propósito en acción, a través de la educación. Estamos agradecidos por cumplir 10 años liderando la Carrera Verde junto a Fundación Natura.



GIMNASIO
FONTANA



Al verlo, quieres protegerlo

En Top Terra creemos
que cada paso cuenta
cuando se trata
de cuidar el planeta.

Este Mes de la Tierra,
nos unimos para correr
por los bosques que son
hogar de especies
en riesgo en Colombia.

Cuando lavas con Top Terra,
cuidas tu ropa y el planeta.



Cuidémoslos Juntos.

CRISTAL.

ES PLÁSTICO NEUTRO.

ÚNETE AL MOVIMIENTO.





Corremos por un planeta más verde

En Mac Center apoyamos la Carrera Verde porque creemos en un futuro sostenible.



Con productos Apple diseñados para minimizar su impacto ambiental, avanzamos juntos hacia un mundo más consciente.

Mac Center



· CONECTANDO JUNTOS ·

BYD

SEAGULL 100% ELÉCTRICO



¡TE CAMBIA!

POR SU AUTONOMÍA HASTA DE 400 KM (CLTC)*

*Ciclo de Homologación CLTC (China Light-Duty Vehicle Test Cycle) Protocolo de prueba en laboratorio, la eficiencia puede variar por condiciones de operación, manejo, topografía, velocidad, carga de la batería, entre otras.

- Sistema de frenos AFS
- Control electrónico de estabilidad
- Alerta de colisión frontal
- Sistema de suspensión infantil auto
- Sistema de tracción de serie (E)



**HOY CORRES
A LA META.**
EN LA FAZENDA CORREMOS
CADA DÍA HACIA UN
FUTURO SOSTENIBLE.



• www.tiendalafazenda.com • [f Lafazendaoficial](https://www.facebook.com/lafazendaoficial) • [@LaFazendaoficial](https://www.instagram.com/LaFazendaoficial) • www.lafazenda.com.co

la fazenda

Nutriendo el mañana



En PwC Colombia asumimos el compromiso de alcanzar **cero emisiones netas** de gases de efecto invernadero para 2030.

Nuestro compromiso significa:

- ✓ Usar energía **100% renovable.**
- ✓ **Invertir** en proyectos de eliminación de carbono.
- ✓ Compensar el 100% de los **viajes aéreos y disminuir los mismos** en un 50%, reconfigurando el modelo de servicio al cliente para equilibrar el trabajo a distancia y presencial.
- ✓ Promover el involucramiento con **nuestros clientes y proveedores** para abordar su impacto climático.

¡Reconocemos que la **comunidad empresarial tiene un papel clave para promover la toma de conciencia** ante la necesidad urgente de un cambio sistémico que impulse el potencial del desarrollo sostenible!

© 2025 PricewaterhouseCoopers. PwC se refiere a las Firmas colombianas que hacen parte de la red global de PricewaterhouseCoopers International Limited, cada una de las cuales es una entidad legal separada e independiente. Todos los derechos reservados.

Planeta sano, gente sana

Aprende este año con BIBO los retos y oportunidades entorno a:

-  Adaptación al cambio climático.
-  Protección de especies amenazadas.
-  Brasil en la COP30: un faro de esperanza para América Latina.
-  Guardianes de la biodiversidad: el rol de los pueblos y comunidades locales. Historias que inspiran.
-  Herramientas para proteger los océanos en Colombia.

**“Cada especie cuenta.
Cada acción importa”**

Visítanos aquí



Nombre científico:
Panthera onca

Nombres comunes:
Jaguar, yaguareté, tigre mariposo



Directores técnicos:

Aliados:



CADA GOTA DE AGUA CUENTA

Por eso trabajamos todos los días en nuestro compromiso con la sostenibilidad.

En nuestras instalaciones usamos botellas de vidrio reutilizables para reducir el plástico de un solo uso.

Monitoreamos nuestro consumo de agua cada 30 minutos.

En 2023 recibimos nuestra certificación Leed GOLD.

GRAND | HYATT

BOGOTÁ

¿Por qué corremos en DaviPlata?



Es cierto, antes del "en sus marcas, listos, fuera..." Ya habíamos empezado a impulsar el cambio.

Mantengamos el ritmo

El 44%

de los negocios verdes vinculados al MinAmbiente ya transan con DaviPlata.



Es momento de acelerar
Lanzamos el Bono de Biodiversidad en la COP16 en el 2024 para acompañar a más negocios y micronegocios sostenibles.

→ **\$210 mil millones**



En DaviPlata seguimos facilitando pagos ambientales y brindando herramientas para quienes le apuestan a un futuro más verde.



Trabajando con gobiernos locales.

Sección "Negocio sostenible" en el portal Mis Finanzas para Mi Negocio.



Para que más personas lleguen la meta

Porque correr por el planeta es un trabajo en equipo.

El mundo es nuestra casa
Regístrate más negocios, inclusión y verde.

DaviPlata

Pilas con el ambiente



Creemos que cada acción cuenta para cuidar nuestro planeta.

Te invitamos a ser parte de esta causa entregando tus pilas usadas, baterías de celulares y de computadores en nuestros contenedores.

Al hacerlo, estás protegiendo el ambiente y apoyando a los niños y adolescentes de la Fundación Sanar.

¡Recuerda!

Cada pila que entregas es una acción positiva para el medio ambiente.

Únete a nosotros y sé parte del cambio.

¡Porque juntos, podemos hacer mucho más por el planeta!



- Pilas Colombia
- Comunidad Eco
- Pilas Colombia
- Pilas con el Ambiente



¿SABÍAS QUE?

Algunos residuos que se encuentran en tu vida cotidiana como:



Tienen connotaciones negativas en el ambiente y en la salud si no son bien gestionados.

Para ello, tienes una solución, **Grupo Retorna** te ayuda a darle un manejo adecuado a estos residuos posconsumo y contribuir a la protección de nuestros recursos naturales.

Acompáñanos en el ejercicio de **Aprende con Retorna** y si quieres recibir más información sobre nosotros contáctanos a:

info@gruporetorna.com

3174424296

Grupo **Retorna**




Amor Perfecto, la marca de café colombiana más premiada en el mundo, comprometida con la **sostenibilidad**.

Síguenos y visítanos en:
 @cafeamorperfecto
 www.cafeamorperfecto.com





¡YA SON
40 AÑOS
SEMBRANDO VIDA
EN BOGOTÁ - REGIÓN!



Un programa de:

caem
CORPORACIÓN AMBIENTAL EMPRESARIAL

Desde 1985, el **Programa Hojas Verdes** ha transformado el paisaje urbano y natural de Bogotá y municipios vecinos, sembrando árboles y construyendo sostenibilidad.

Además ¡La Fundación Natura estará midiendo la huella de carbono y compensando las emisiones generadas durante la Carrera Verde **con un bosque asignado de especies nativas en el Parque Metropolitano Canoas en Soacha!**

Síguenos y celebra con nosotros en:

www.caem.org.co

[@caemcorporacion](https://twitter.com/caemcorporacion)

 **Natural Light®**

22 años creyendo en lo esencial

**LA NATURALEZA
TU SALUD**

**EL EQUILIBRIO
DEL PLANETA**

15% OFF En productos
marca propia



Usa el código **CRAVERDE22**
en web o en nuestros puntos de venta
www.naturallight.com.co

¡EN MAKRO CUIDAMOS LO QUE IMPORTA!

Por eso cada año reafirmamos nuestro compromiso con las personas, el planeta y las comunidades.



El 100% de la energía que consumimos proviene de fuentes renovables.



Rescatamos 249 toneladas de alimentos y evitamos 90 toneladas de desperdicio.



Hemos incursionado en envases más sostenibles.



Reciclamos el 69% de nuestros residuos.



También cuidamos de las personas:



En los últimos 7 años hemos invertido más de **2.800 horas de voluntariado** para causas sociales y ambientales.



Incrementamos en **40%** el número de personas **con discapacidad** en nuestros equipos y en **80%** el número de personas **migrantes**.



Entregamos **16 becas a jóvenes de escasos recursos** con el apoyo de nuestros clientes.

Porque en Makro, **sostenibilidad significa acción**. Seguimos trabajando para que pequeños cambios hagan una makro diferencia



makro

enka

Somos líderes en el reciclaje de PET

Cerramos completamente el ciclo de las botellas



Síguenos como @enkadecolombia

Conoce más en

www.enka.com.co



10^{ta} CARRERA VERDE
BOGOTÁ, ABRIL 27 DE 2025
PARQUE SIMÓN BOLÍVAR

ZÚBU

Barras de frutas & frutos secos

te acompaña en el antes, durante y después de la carrera!

Zubu le entrega a tu cuerpo los nutrientes que puede necesitar antes, durante y después de entrenar o en una competencia, sus ingredientes aportan de forma natural una energía limpia y estable evitando picos que pueden llegar al agotamiento temprano, hidratante bien

y disfruta la Carrera Verde.



Contácto

@zubusnack
www.zubu.com.co

+57 320-692-4726
Bogotá Colombia



Manos a la restauración

Restaurar ecológicamente **1.300 hectáreas de los Cerros Orientales** es plantar vida en #BogotáMiCiudadMiCasa.



COLOMBIA,

país de páramos, bosques,
ríos y humedales, te necesita
para conservarlos.

ES MOMENTO DE FORTALECER LA
ACCIÓN COLECTIVA PARA PROMOVER
EL DESARROLLO QUE RESPETE SU
RIQUEZA NATURAL

Conoce más en:
www.undp.org



¿Agua al Límite?



10ª CARRERA VERDE
BOGOTÁ, ABRIL 27 DE 2025
PARQUE SIMÓN BOLÍVAR

Jardín Botánico de Bogotá 70 años

Conservamos
por naturaleza

Celebramos siete décadas de ciencia,
investigación, educación, conservación
y conocimiento, como legado para el futuro.



Haz ECO a tu
CORAZÓN
Podría ser MCHO



Escanea el
código QR
para más
información.

Cuida tu corazón.

¿Sabes qué es la
**Miocardiopatía
Hipertrofica (MCH)?**



Es la enfermedad hereditaria del corazón más frecuente¹, causada por mutaciones en algunos genes que hacen que el músculo cardíaco aumente de tamaño y grosor con respecto a lo normal²⁻³. Es el motivo más común de muerte súbita en **pacientes jóvenes y deportistas**.⁴

Existen 2 tipos⁵:

- Obstructiva (MCHO) es la más común, donde se bloquea o reduce el flujo de sangre que sale del corazón.
- No obstructiva.



Síntomas²:

- Dolor en el pecho
- Desmayos
- Mareo
- Latidos rápidos o irregulares
- Falta de aire, sobre todo al hacer ejercicio



Si bien la MCH no tiene cura,
los síntomas pueden controlarse⁶.
CONSULTA A TU MÉDICO.

www.hazecoatucorazon.co

Referencias:

1. Arch Cardiol Mex. (2011), Importancia de la resonancia magnética en el diagnóstico y pronóstico de la cardiomiopatía hipertrofica apical. [2. Mayo Clinic (2024), Cardiomiopatía hipertrofica.] 3. National Heart, Lung and Blood Institute (2022), Miocardiopatía, tipo. [4. Brugada Josep (1998), Muerte súbita en la miocardiopatía hipertrofica.] 5. American Heart Association. (2022), ¿Qué es la miocardiopatía hipertrofica?] 6. Cardiopatías familiares (2023), Los síntomas para la miocardiopatía hipertrofica.



**Gracias por celebrar estos
10 años de restauración
y conservación
de los bosques colombianos.**

