

mmc media
maratón
La Ceja
2025

MANUAL DEL ATLETA



Alcaldía de
La Ceja del Tambo



La Ceja
Cuida y Florece



incerde



INSTITUTO CEJEÑO DE LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE INCERDE

Mensaje de Gratitud e Inspiración a los Atletas de la Media Maratón Internacional de La Ceja

En nombre del Instituto Cejeño de la Recreación y el Deporte, extendemos un saludo lleno de admiración y respeto a cada uno de los atletas que van a ser parte de esta inolvidable edición de la Media Maratón Internacional de La Ceja. Su entrega, disciplina y espíritu deportivo son la esencia que da vida a este evento, que no solo enaltece a nuestro municipio, sino que también inspira a toda una generación de soñadores y luchadores. Gracias por vestir con orgullo el uniforme del esfuerzo, por cada kilómetro a recorrer con el alma y demostrar que los límites están solo en la mente.

Nos llena de orgullo y alegría contar con la participación de atletas provenientes de distintos países, quienes con su presencia engrandecen aún más esta celebración del deporte. Su energía, diversidad y amor por el running reafirman el carácter internacional de esta maratón y enriquecen profundamente el espíritu de nuestra comunidad.

Todos ustedes, más de 5.000 atletas escribirán una página gloriosa en la historia del deporte cejeño, llevando consigo la bandera del compromiso, la superación y la hermandad. La Ceja los honra, los aplaude y los abraza con gratitud infinita. Cada paso a dar será una victoria, cada gota de sudor, una muestra de valentía. Hoy celebramos mucho más que una competencia: celebramos el poder del deporte para unir, transformar y elevar.

Gracias por hacernos vibrar, por dejarnos una huella imborrable y por recordarnos que todo es posible cuando el corazón guía el camino.

¡Bienvenidos a esta tierra de atletas y metas alcanzadas!

CORRE DONDE FLORECE LA PASIÓN



mc

PATROCINADORES



La Ceja
Cuida y Florece



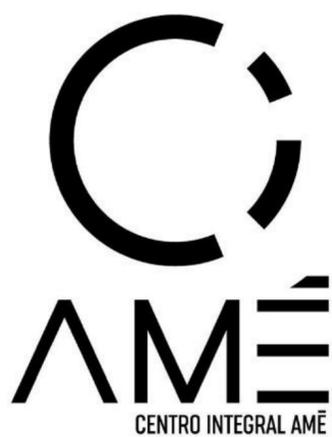
Alcaldía de
La Ceja del Tambo



Instituto Cejeño de la Recreación y el Deporte



Por tu bien



CENTRO INTEGRAL AMÉ



CATEGORÍAS Y DISTANCIAS

6K

11K

21K

- CATEGORÍA 21KM MAYORES VARONES **(18 A 39 AÑOS)**
- CATEGORÍA 21KM MAYORES DAMAS **(18 A 35 AÑOS)**
- CATEGORÍA 21KM VETERANAS **(36 AÑOS Y +)**
- CATEGORÍA 21KM VETERANOS A **(40 A 49 AÑOS)**
- CATEGORÍA 21KM VETERANOS B **(50 AÑOS Y +)**
- CATEGORÍA 11,5KM ABIERTA VARONES **(16 AÑOS Y +)**
- CATEGORÍA 11,5KM ABIERTA DAMAS **(16 AÑOS Y +)**
- CATEGORÍA 6KM RECREATIVA CEJEÑOS VARONES **(16 AÑOS EN ADELANTE)**
- CATEGORÍA 6KM RECREATIVA CEJEÑAS DAMAS **(16 AÑOS EN ADELANTE)**
- CATEGORÍA 11,5KM MASTER CEJEÑOS VARONES **(40 AÑOS Y +)**
- CATEGORÍA 11,5KM MASTER CEJEÑAS DAMAS **(36 AÑOS Y +)**
- CATEGORÍA 6KM ABIERTA VARONES **(16 AÑOS Y +)**
- CATEGORÍA 6KM ABIERTA DAMAS **(16 AÑOS Y +)**
- MEJORES CEJEÑOS CATEGORÍA 21KM



AGENDA DE CARRERA

Fecha de entrega de kit: viernes 10 y sábado 11 de octubre de 2025

Horario: De 10:00 a.m. y 5:00 p.m.

Lugar: Unidad Deportiva Carlos Alberto Bernal, La Ceja, Antioquia.

Punto de encuentro día de carrera: Parque Principal de La Ceja del Tambo

Calentamiento y salida: domingo 12 de octubre
Parque Principal

21K – CALENTAMIENTO 6:00 A.M.
HORA DE SALIDA 6:30 A.M.

11.5K – CALENTAMIENTO 6:35 A.M.
HORA DE SALIDA: 7:00 A.M.

6K – CALENTAMIENTO 7:05 A.M.
HORA DE SALIDA: 7:30 A.M.



ALTIMETRÍA RUTA 6K

GRÁFICO: MIN., PROM, MÁX.
ELEVACIÓN 2134, 2146, 2169M

TOTALES DEL RANGO:

DISTANCIA: 6.06 km
GANANCIA/PÉRD. DE ELEV.: 82.3 m, -81.4m

INCLINACIÓN MÁX.: 8.4%,-10.8%
INCLINACIÓN PROM.: 2.5%,-2.3%





ALTIMETRÍA RUTA 11,5K

GRÁFICO: MIN., PROM, MÁX.

ELEVACIÓN 2134, 2146, 2168M

TOTALES DEL RANGO:

DISTANCIA:

GANANCIA/PÉRD. DE ELEV.:

11.5 km

161 m, -161m

INCLINACIÓN MÁX.: 13.0% -9.8%

INCLINACIÓN PROM.: 2.1% -2.0%





ALTIMETRÍA RUTA 21K

GRÁFICO: MIN., PROM, MÁX.

ELEVACIÓN 2122, 2141, 2168M

TOTALES DEL RANGO:

DISTANCIA: 21.0 km

GANANCIA/PÉRD. DE ELEV.: 230 m, -229m

INCLINACIÓN MÁX.: 10.1% -9.9%

INCLINACIÓN PROM.: 1.4% -1.4%





¿QUÉ OBTIENES AL INSCRIBIRTE?

Ítem	TrueRunner Gold (1-1000)	TrueRunner Silver (1001-2001)	Runner (2002-5000)
Camiseta oficial	✓	✓	✓
Toalla de microfibra	✓	✓	✓
Chip de cronometraje	✓	✓	✓
Número de corredor	✓	✓	✓
Totebag	✓	✓	✓
Fotografía profesional	✓	✓	✓
Derecho a premiación	✓	✓	✓
Medalla	✓	✓	✓
Hidratación	✓	✓	✓
Snacks	✓	✓	✓
Soft flask (Termo flexible)	✓	✓	✓
Descuentos marcas aliadas	✓	✓	✓
Visera	✓	✗	✗
Medias tobilleras	✓	✓	✗
Reconocimiento de ruta	✓	✓	✗
20% AMÉ Centro integral	✓	✓	✗



TARIFAS

**TRUE
RUNNERS
GOLD**

\$145.000

(1 hasta el 2.000 inscrito)

**TRUE
RUNNERS
SILVER**

RUNNERS

\$160.000

(2001 a 4.000 inscrito)

RUNNERS

\$170.000

(4.001 al 5.000 inscrito)



**PREMIACIÓN MEDIA MARATÓN INTERNACIONAL DE LA CEJA
DEL TAMBO 12 DE OCTUBRE DE 2025**

CATEGORÍAS	VALOR PREMIO 2025
CATEGORÍAS 21KM MAYORES VARONES (18 A 39 AÑOS)	\$25.440.000
PRIMER PUESTO CATEGORIA 21 KM MAYORES VARONES	\$8,400,000
SEGUNDO PUESTO CATEGORIA 21 KM MAYORES VARONES	\$5,250,000
TERCER PUESTO CATEGORIA 21 KM MAYORES VARONES	\$3,680,000
CUARTO PUESTO 1 CATEGORIA 21 KM MAYORES VARONES	\$2,630,000
QUINTO PUESTO 1 CATEGORIA 21 KM MAYORES VARONES	\$1,580,000
SEXTO PUESTO CATEGORIA 21 KM MAYORES VARONES	\$1,050,000
SEPTIMO PUESTO CATEGORIA 21 KM MAYORES VARONES	\$950,000
OCTAVO PUESTO CATEGORIA 21 KM MAYORES VARONES	\$740,000
NOVENO PUESTO CATEGORIA 21 KM MAYORES VARONES	\$630,000
DECIMO PUESTO CATEGORIA 21 KM MAYORES VARONES	\$530,000
CATEGORÍA 21KM MAYORES DAMAS (18 A 35 AÑOS)	\$25.440.000
PRIMER PUESTO 2 CATEGORIA 21 KM MAYORES DAMAS	\$8,400,000
SEGUNDO PUESTO 1 CATEGORIA 21 KM MAYORES DAMAS	\$5,250,000
TERCER PUESTO 2 CATEGORIA 21 KM MAYORES DAMAS	\$3,680,000
CUARTO PUESTO CATEGORIA 21 KM MAYORES DAMAS	\$2,630,000
QUINTO PUESTO CATEGORIA 21 KM MAYORES DAMAS	\$1,580,000



SEXTO PUESTO CATEGORIA 21 KM MAYORES DAMAS	\$1,050,000
SEPTIMO PUESTO CATEGORIA 21 KM MAYORES DAMAS	\$950,000
OCTAVO PUESTO CATEGORIA 21 KM MAYORES DAMAS	\$740,000
NOVENO PUESTO CATEGORIA 21 KM MAYORES DAMAS	\$630,000
DECIMO PUESTO CATEGORIA 21 KM MAYORES DAMAS	\$530,000
CATEGORÍA 21KM VETERANAS (36 AÑOS Y +)	\$3.570.000
PRIMER PUESTO CATEGORIA 21 KM VETERANAS	\$950,000
SEGUNDO PUESTO CATEGORIA 21 KM VETERANAS	\$840,000
TERCER PUESTO CATEGORIA 21 KM VETERANAS	\$530,000
CUARTO PUESTO CATEGORIA 21 KM VETERANAS	\$420,000
QUINTO PUESTO CATEGORIA 21 KM VETERANAS	\$320,000
SEXTO PUESTO CATEGORIA 21 KM VETERANAS	\$160,000
SEPTIMO PUESTO CATEGORIA 21 KM VETERANAS	\$110,000
OCTAVO PUESTO CATEGORIA 21 KM VETERANAS	\$80,000
NOVENO PUESTO CATEGORIA 21 KM VETERANAS	\$80,000
DECIMO PUESTO CATEGORIA 21 KM VETERANAS	80,000
CATEGORÍA 21KM VETERANOS A (DE 40 A 49 AÑOS)	\$3.570.000
PRIMER PUESTO CATEGORIA 21 KM VETERANOS A	\$950,000



SEGUNDO PUESTO CATEGORIA 21 KM VETERANOS A	\$840,000
TERCER PUESTO CATEGORIA 21 KM VETERANOS A	\$530,000
CUARTO PUESTO CATEGORIA 21 KM VETERANOS A	\$420,000
QUINTO PUESTO CATEGORIA 21 KM VETERANOS A	\$320,000
SEXTO PUESTO CATEGORIA 21 KM VETERANOS A	\$160,000
SEPTIMO PUESTO CATEGORIA 21 KM VETERANOS A	\$110,000
OCTAVO PUESTO CATEGORIA 21 KM VETERANOS A	\$80,000
NOVENO PUESTO CATEGORIA 21 KM VETERANOS A	\$80,000
DECIMO PUESTO CATEGORIA 21 KM VETERANOS A	\$80,000
CATEGORÍA 21KM VETERANOS B (50 AÑOS Y +)	\$3.570.000
PRIMER PUESTO CATEGORIA 21 KM VETERANOS B	950,000
SEGUNDO PUESTO CATEGORIA 21 KM VETERANOS B	840,000
TERCER PUESTO CATEGORIA 21 KM VETERANOS B	530,000
CUARTO PUESTO CATEGORIA 21 KM VETERANOS B	420,000
QUINTO PUESTO CATEGORIA 21 KM VETERANOS B	320,000
SEXTO PUESTO CATEGORIA 21 KM VETERANOS B	160,000
SEPTIMO PUESTO CATEGORIA 21 KM VETERANOS B	110,000
OCTAVO PUESTO CATEGORIA 21 KM VETERANOS B	80,000



NOVENO PUESTO CATEGORIA 21 KM VETERANOS B	80,000
DECIMO PUESTO CATEGORIA 21 KM VETERANOS B	80,000
CATEGORÍA 11,5KM ABIERTA VARONES (16 AÑOS Y +)	\$2.320.000
PRIMER PUESTO CATEGORIA 11,5 KM ABIERTA VARONES	\$840,000
SEGUNDO PUESTO CATEGORIA 11,5 KM ABIERTA VARONES	\$530,000
TERCER PUESTO CATEGORIA 11,5 KM ABIERTA VARONES	\$420,000
CUARTO PUESTO CATEGORIA 11,5 KM ABIERTA VARONES	\$320,000
QUINTO PUESTO CATEGORIA 11,5 KM ABIERTA VARONES	\$210,000
CATEGORÍA 11,5KM ABIERTA DAMAS (16 AÑOS Y +)	\$2.320.000
PRIMER PUESTO CATEGORIA 11,5 KM ABIERTA DAMAS	840,000
SEGUNDO PUESTO CATEGORIA 11,5 KM ABIERTA DAMAS	530,000
TERCER PUESTO CATEGORIA 11,5 KM ABIERTA DAMAS	420,000
CUARTO PUESTO CATEGORIA 11,5 KM ABIERTA DAMAS	320,000
QUINTO PUESTO CATEGORIA 11,5 KM ABIERTA DAMAS	210,000
CATEGORÍA 6KM ABIERTA VARONES (16 AÑOS Y +)	\$1.640.000
PRIMER PUESTO CATEGORIA 6 KM ABIERTA VARONES	630,000
SEGUNDO PUESTO CATEGORIA 6 KM ABIERTA VARONES	420,000
TERCER PUESTO CATEGORIA 6 KM ABIERTA VARONES	320,000
CUARTO PUESTO CATEGORIA 6 KM ABIERTA VARONES	160,000
QUINTO PUESTO CATEGORIA 6 KM ABIERTA VARONES	110,000



CATEGORÍA 6KM ABIERTA DAMAS (16 AÑOS Y +) **\$1.640.000**

PRIMER PUESTO CATEGORIA 6 KM ABIERTA DAMAS	630,000
SEGUNDO PUESTO CATEGORIA 6 KM ABIERTA DAMAS	420,000
TERCER PUESTO CATEGORIA 6 KM ABIERTA DAMAS	320,000
CUARTO PUESTO CATEGORIA 6 KM ABIERTA DAMAS	160,000
QUINTO PUESTO CATEGORIA 6 KM ABIERTA DAMAS	110,000

CATEGORÍA 6KM RECREATIVA CEJEÑOS VARONES (16 AÑOS EN ADELANTE) **\$1.740.000**

PRIMER PUESTO CATEGORIA 6 KM RECREATIVA LA CEJA VARONES	\$630,000
SEGUNDO PUESTO CATEGORIA 6 KM RECREATIVA LA CEJA VARONES	\$420,000
TERCER PUESTO CATEGORIA 6 KM RECREATIVA LA CEJA VARONES	\$320,000
CUARTO PUESTO CATEGORIA 6 KM RECREATIVA LA CEJA VARONES	\$210,000
QUINTO PUESTO CATEGORIA 6 KM RECREATIVA LA CEJA VARONES	\$160,000

CATEGORÍA 6KM RECREATIVA CEJEÑAS DAMAS (16 AÑOS EN ADELANTE) **\$1.740.000**

PRIMER PUESTO CATEGORIA 6 KM RECREATIVA LA CEJA DAMAS	\$630,000
SEGUNDO PUESTO CATEGORIA 6 KM RECREATIVA LA CEJA DAMAS	\$420,000
TERCER PUESTO CATEGORIA 6 KM RECREATIVA LA CEJA DAMAS	\$320,000
CUARTO PUESTO CATEGORIA 6 KM RECREATIVA LA CEJA DAMAS	\$210,000
QUINTO PUESTO CATEGORIA 6 KM RECREATIVA LA CEJA DAMAS	\$160,000

CATEGORÍA 11,5KM MASTER CEJEÑOS VARONES (40 AÑOS Y +) **\$880.000**

PRIMER PUESTO CATEGORIA 11,5 KM MASTER LA CEJA VARONES	\$320,000
SEGUNDO PUESTO CATEGORIA 11,5 KM MASTER LA CEJA VARONES	\$210,000



TERCER PUESTO CATEGORIA 11,5 KM MASTER LA CEJA VARONES	\$160,000
CUARTO PUESTO CATEGORIA 11,5 KM MASTER LA CEJA VARONES	\$110,000
QUINTO PUESTO CATEGORIA 11,5 KM MASTER LA CEJA VARONES	\$80,000
CATEGORÍA 11,5KM MASTER CEJEÑAS DAMAS (36 AÑOS Y +)	\$880.000
PRIMER PUESTO CATEGORIA 11,5 KM MASTER LA CEJA DAMAS	\$320,000
SEGUNDO PUESTO CATEGORIA 11,5 KM MASTER LA CEJA DAMAS	\$210,000
TERCER PUESTO CATEGORIA 11,5 KM MASTER LA CEJA DAMAS	\$160,000
CUARTO PUESTO CATEGORIA 6 KM RECREATIVA LA CEJA VARONES	\$210,000
QUINTO PUESTO CATEGORIA 6 KM RECREATIVA LA CEJA VARONES	\$160,000
MEJORES CEJEÑOS CATEGORÍA 21 KM	\$5.400.000
PRIMER CEJEÑO CATEGORIA 21 KM MAYORES VARONES	740,000
SEGUNDO CEJEÑO CATEGORIA 21 KM MAYORES VARONES	530,000
TERCER CEJEÑO CATEGORIA 21 KM MAYORES VARONES	320,000
PRIMERA CEJEÑA CATEGORIA 21 KM MAYORES DAMAS	740,000
SEGUNDA CEJEÑA CATEGORIA 21 KM MAYORES DAMAS	530,000
TERCERA CEJEÑA CATEGORIA 21 KM MAYORES DAMAS	320,000
PRIMER CEJEÑO CATEGORIA 21 KM VARONES VETERANOS A	740,000
PRIMER CEJEÑO CATEGORIA 21 KM VARONES VETERANOS B	740,000
PRIMER CEJEÑA CATEGORIA 21 KM VETERNAS DAMAS	740,000
TOTAL	\$80,150,000



PREMIACIÓN PARA CEJEÑOS

Acreditación para participar en la premiación de cejeño y mejor cejeño

El deportista debe acreditar una (1) de las siguientes Condiciones:

1. Que la Cédula de ciudadanía tenga fecha y lugar de expedición del Municipio de la Ceja. - "En Colombia, la cédula de ciudadanía puede ser suficiente para verificar la identidad y residencia de una persona en situaciones donde se requiera esta información".

2. Que su lugar de Nacimiento sea El Municipio de La Ceja. Se Verificara en la Cédula de Ciudadanía Fecha y lugar de Nacimiento y/o copia del Registro Civil de Nacimiento. - "El registro civil es un instrumento que deja constancia detallada y fidedigna de los hechos relacionados con la identidad desde su nacimiento hasta su fallecimiento".



PARA MENORES DE EDAD

Podrán inscribirse a la Media Maratón de La Ceja **menores de edad de 16 y 17 años con una autorización formal de los padres.**

Esta autorización la deben llevar impresa, diligencia y firmada por los padres el día de la entrega de kits.

[Ingresa aquí y descarga el formato](#)





ZONA DE PARQUEOS

Si vas en vehículo particular procura llegar con anticipación ya que la parte céntrica del municipio se encontrará cerrado, te recomendamos lugares de parqueaderos: Centro Comercial Viva la Ceja, parqueaderos aledaños al parque principal y a la unidad deportiva Carlos Alberto Bernal.

Las vías que no intervengan con el recorrido de la Carrera, estarán habilitadas para el parqueo de los vehículos siempre y cuando no obstaculicen una salida de un parqueadero residencial, entradas de establecimientos públicos, garajes, pasos peatonales, accesos a personas con movilidad reducida.



REGLAS BÁSICAS

1. Competir bajo otra inscripción o nombre, es considerado como una FALTA GRAVE.

2. Ser responsables de su propia seguridad y la de los demás.

3. Correr TODA la competencia con el torso cubierto.

4. Los puntos de hidratación estarán ubicados aproximadamente cada 2.5km.

5. Se debe portar en todo tiempo el dorsal de competencia en el pecho.

6. Usar ropa y tenis deportivas adecuados.

7. Todos los participantes deben estar detrás de la línea de largada al empezar la carrera.

8. Los números de los participantes son intransferibles



PUNTOS IMPORTANTES PARA TENER EN CUENTA

- No se realizará ningún cambio de tallas de camisa
- Tu inscripción no es reembolsable ni transferible
- Solo se podrá reclamar máximo 2 kit por persona
- Se aplicará un Descuento empresarial por la inscripción de un total de más de 20 inscritos.
- En caso de no reclamar el Kit en las fechas agendadas para la entrega, no se realizará la entrega el día de la carrera ni posterior a la misma.
- La entrega de la medalla en la meta se le entregara solo a las personas que porten el número y chip del evento por lo cual se debe portar en todo tiempo el dorsal de competencia en el pecho.
- En los casos de que una persona vaya a reclamar el kit de otra persona, deberá presentar: carta de autorización firmada y copia de la cedula del participante al cual le va reclamar el kit.



media
maratón
La Ceja

CORRE DONDE LA PASIÓN FLORECE



Alcaldía de
La Ceja del Tambo



La Ceja
Cuida y Florece



incerde