



## PATROCINADORES

GRUPO PUERTO DE  
CARTAGENA  
[www.puertocartagena.com](http://www.puertocartagena.com)



Contecar



IDEA



CRISTAL  
el agua de vida



LATAM  
AIRLINES



CRISTAL  
el agua de vida



LATAM  
AIRLINES

sistecrédito  
lo hacemos posible

GARMIN.

KMA  
Construcciones

ARMADA  
DE COLOMBIA  
Protegemos el azul de la bandera

falabella

SEGUROS  
DE VIDA DEL  
ESTADO

HOSPITAL  
SERENA DEL MAR

Operado por:  
Fundación  
Santa Fe de Bogotá



Super GIROS®  
Ciclovía Autorizada

# EXPO MMM

MEDIA MARATÓN DEL MAR

Te invitamos a recoger  
tu kit de la Media Maratón del Mar en el  
Centro de Convenciones de Cartagena de Indias  
(entrada Tercera Orden).  
Gran Salón Barahona.

## IMPORTANTE

La entrega de kits no se realizará a terceros.  
Únicamente podrá reclamarlo la persona titular inscrita,  
presentando su documento de identidad.

GRUPO PUERTO DE  
CARTAGENA  
[www.puertocartagena.com](http://www.puertocartagena.com)



Contecar

## FECHA HORARIO EXPO

## HORARIOS Y TIEMPOS DEL RECORRIDO

El horario de inicio del evento  
será a las 5:20 a.m.

El calentamiento y vuelta a la calma  
estará a cargo de SmartFit.

smartfit

**VIERNES 20 DE FEBRERO**

9:00 a.m. a 7:00 p.m.

**SÁBADO 21 DE FEBRERO**

8:00 a.m. a 6:00 p.m.

## SALIDA 21K

Tiempo máximo: 3 horas 30 minutos

CORRAL 1: 5:20 a.m.

Corredores con tiempo entre:

1h - 1:50hrs

CORRAL 2: 5:25 a.m.

Corredores con tiempo entre:

1:50:01hrs - 2:10hrs

CORRAL 3: 5:30 a.m.

Corredores con tiempo entre:

2:10:01hrs - 3:30hrs

## SALIDA 10K: 5:50 A.M.

Tiempo máximo: 2 horas

# TRANSPORTE PARTICIPANTES



- 1 Castillo grande (Parque Club Naval - Calle 5a - Cra 14)
- 2 Bocagrande - Hotel Caribe (Parque Flanagan - Cra 3a, Calle 4)
- 3 Bocagrande (Parque Coral Gables - Iglesia Bocagrande Cra 6 #7-81)
- 4 Centro Comercial Bocagrande (Cra 1 #2-118)
- 5 Manga (Parque Román Calle 25 #41-17a)
- 6 Centro (Camellón de los Mártires - Calle 31 #71-48)
- 7 Cabrero (Parque Apolo Cra 2 #41-89)
- 8 Zona Norte (Blas el Teso 1-90a #9-56, La Boquilla)
- 9 Estadios - Villa Olímpica (Coliseo de Combate y Gimnasia Calle 31 #55-35)

## SITIOS DE REFERENCIA

- |                       |                                       |
|-----------------------|---------------------------------------|
| Club Naval            | Iglesia del Cabrero                   |
| Hotel Caribe          | Casa Rafael Núñez                     |
| Parque Coral Gables   | Aeropuerto Internacional Rafael Núñez |
| Iglesia de Bocagrande | Hotel Las Américas                    |
| Torre del Reloj       | Parque Román Manga                    |
| Parque Centenario     | Plaza Toros                           |
| Parque Apolo          |                                       |

## SALIDA Y LLEGADA

- Puerto Sociedad Portuaria Cartagena
- Centro de Convenciones

- Uso obligatorio de manilla para el ingreso al transporte
- Horarios: 2:45 a.m. a 3:45 a.m., posterior a estos horarios no se prestará servicio.
- La organización no se hará responsable por objetos que hayan sido dejados en los vehículos.

**NO HABRÁ GUARDARROPAS**

## IMPORTANTE

La carrera proporcionará transporte desde los puntos establecidos hasta la Sociedad Portuaria de Cartagena, donde se encuentra la salida oficial. Solo se permitirá el ingreso de los corredores al puerto a través de este transporte.

## RESTRICIONES IMPORTANTES

- No se permitirá el transporte de niños menores de edad ni de mascotas en los buses.
- El ingreso al transporte será permitido únicamente a los corredores con manilla y número oficial.
- Solo podrá abordar el bus correspondiente al paradero seleccionado.



# MEDIA MARATÓN DEL MAR 21K

 SERVICIOS DE BAÑOS

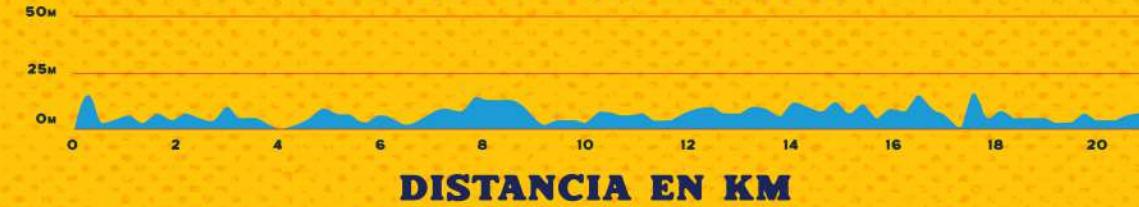
 PUNTOS DE HIDRATACIÓN

 PRIMEROS AUXILIOS

 BEBIDA ISOTÓNICA

 AMBULANCIA

ALTIMETRÍA 21K



# MEDIA MARATÓN DEL MAR 10K

SERVICIOS DE BAÑOS

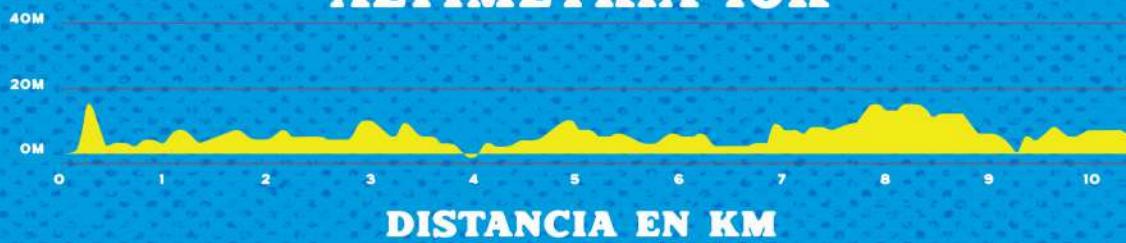
PUNTOS DE HIDRATACIÓN

PRIMEROS AUXILIOS

BEBIDA ISOTÓNICA

AMBULANCIA

ALTIMETRÍA 10K



PLAYAS DE BOCA GRANDE

BAHÍA

CORRE  
CARTAGENA



## ATENCIÓN

Un vehículo de la organización irá al final de cada circuito como cierre de la carrera. El participante que en el recorrido vea que supera el tiempo límite debe abandonar la carrera o en su defecto, continuar bajo su propio riesgo por el andén. Los participantes que tarden en salir 20 minutos o más no podrán hacerlo y serán descalificados.

## CATEGORÍAS Y PREMIACIÓN

La MMM 2026 tendrá una bolsa de premios de alrededor de 60 millones de pesos para premiar a los participantes de las modalidades 10K y 21K.

21K			
Categorías	Puesto	Varones	Damas
Mayores	1	\$ 10'000.000	\$ 10'000.000
	2	\$ 4'200.000	\$ 4'200.000
	3	\$ 2'500.000	\$ 2'500.000
Master A	1	\$ 2'400.000	\$ 2'400.000
	2	\$ 900.000	\$ 900.000
	3	\$ 600.000	\$ 600.000
Master B	1	\$ 2'400.000	\$ 2'400.000
	2	\$ 900.000	\$ 900.000
	3	\$ 600.000	\$ 600.000

10K			
Categorías	Puesto	Varones	Damas
Mayores	1	\$ 1'300.000	\$ 1'300.000
	2	\$ 700.000	\$ 700.000
	3	\$ 400.000	\$ 400.000
Master A	1	\$ 500.000	\$ 500.000
	2	\$ 200.000	\$ 200.000
	3	\$ 100.000	\$ 100.000
Master B	1	\$ 500.000	\$ 500.000
	2	\$ 200.000	\$ 200.000
	3	\$ 100.000	\$ 100.000
Juvenil	1	\$ 900.000	\$ 900.000
	2	\$ 200.000	\$ 200.000
	3	\$ 100.000	\$ 100.000

La clasificación oficial de los atletas se verificará bajo el sistema de cronometraje electrónico. Por lo tanto, todo atleta, para ser clasificado, deberá pasar por todos los controles que se hayan dispuesto en el recorrido, en la salida y en la meta.

Todo atleta que contravenga las disposiciones del presente reglamento o incurra en cualquiera de las conductas prohibidas en este, incluyendo el no registro de su paso por todos los controles mencionados, será descalificado.

La MMM dispondrá de una bolsa de premios que será publicada oportunamente a través de los diferentes medios oficiales.

No obstante, la organización estará impedida para entregar premios a los atletas que se encuentren suspendidos o sancionados por la Federación Colombiana de Atletismo.

Los premios estarán expresados y serán pagados en pesos colombianos (COP), moneda corriente nacional, mediante transferencia bancaria, tanto para extranjeros como para residentes en Colombia. Todos los gastos o impuestos que pudieren ser aplicables por las entidades bancarias intervenientes o por las autoridades tributarias competentes serán asumidos por los beneficiarios de dichos premios en dinero.

La entrega de premios en dinero se realizará mediante transferencia bancaria dentro de los veinte (20) días siguientes a la realización de la carrera.

**Los ingresos derivados de premios están sujetos al impuesto de ganancia ocasional y a la respectiva retención en la fuente.**

De acuerdo con el artículo 404-1 del Estatuto Tributario, los ingresos derivados de premios están sujetos al

impuesto a la ganancia ocasional. Esta ganancia se encuentra gravada con una tarifa de retención en la fuente del veinte por ciento (20%) para pagos realizados a nacionales y del diez por ciento (10%) para pagos realizados a personas extranjeras. La retención será aplicada por la entidad que paga el premio, descontando directamente el valor correspondiente del monto total a entregar al beneficiario.

Es importante destacar que esta retención aplica para pagos superiores a cuarenta y ocho (48) UVT (Unidades de Valor Tributario), lo que equivale aproximadamente a \$2.513.952 COP (según el valor vigente de la UVT al momento del pago).

**IMPORTANTE:** La Media Maratón del Mar no incluye una categoría élite. Los corredores serán premiados según la categoría en la que se inscribieron, considerando la edad registrada al momento de la inscripción. El tiempo oficial de competencia será el tiempo chip. La ceremonia de premiación de los ganadores de la MMM se realizará en la zona de llegada, donde se entregarán los trofeos correspondientes a los tres (3) primeros atletas de la categoría Mayores en las distancias 21K y 10K. Dicha premiación será la única que se llevará a efecto el día de la carrera y se realizará inmediatamente, una vez que se hayan revisado las marcas realizadas por los atletas ganadores a través de los jueces de carrera y conforme al cronómetro electrónico oficial. Será obligación esencial de los atletas que recibirán los trofeos presentarse a la ceremonia de premiación con su número de competidor en el pecho, completamente visible. Los premios en dinero serán entregados a los ganadores de la MMM, siempre y cuando el atleta no haya sido descalificado conforme a lo dispuesto en el presente reglamento.

## **ENTREGA DE KITS:**

La Media Maratón del Mar entregará el kit únicamente al titular inscrito, presentando su cédula original. Esta medida es fundamental para garantizar la seguridad de todos los corredores y el correcto control del evento.

Portar un dorsal con datos incorrectos representa un riesgo grave en caso de emergencia, ya que impide la correcta identificación del corredor y puede retrasar la atención médica. Además, afecta los procesos logísticos y de seguridad de la organización.

Desde el momento de la inscripción, se acepta el reglamento que establece esta política, la cual es inamovible. No se permitirá la entrega de kits a terceros bajo ninguna circunstancia. Agradecemos la comprensión y el compromiso con la seguridad del evento. Para cualquier duda, la organización está disponible para brindar asistencia.



## **RECOMENDACIONES**

1. Portar el número siempre visible en el pecho.
2. Realizar el recorrido siguiendo el trazado oficial de la carrera.
3. Está prohibida la suplantación de personas y/o corredores.
4. No correr una distancia distinta a la indicada en la inscripción.
5. Cruzar únicamente por las zonas de control señalizadas.
6. Obedecer las indicaciones de los señalizadores, jueces y personal de la organización.
7. Respetar las instrucciones de la organización respecto a zonas de encajonamiento, tiempos de registro y otras normas del reglamento. La organización se reserva el derecho de retirar el número de inscripción y expulsar del evento a cualquier participante que incumpla estas normas.
8. No se permitirá el encajonamiento de ningún participante sin su número de inscripción. Todo participante que corra sin número lo hará bajo su propia responsabilidad, sin derecho a ninguno de los privilegios de los atletas oficialmente inscritos, y será automáticamente descalificado, sin perjuicio del derecho de la organización de impedir su participación en el evento.

## **SERVICIOS**

- Hidratación durante la carrera con agua Cristal y Gatorade.
- Acompañamiento médico durante el recorrido.
- Kit del participante que incluye camiseta, medalla, número con chip y obsequios de los patrocinadores.
- Transporte hacia el Puerto de Cartagena y acceso a baños.

Servicio de ambulancias en el recorrido, con médicos y paramédicos disponibles en móviles de apoyo.

**MEDIA  
MARATÓN  
DEL MAR**



# **RECOMENDACIONES MEDICAS**

Por: Sandra Díaz

Directora médica MMM

Desde Media Maratón del Mar trabajamos para que todos los corredores tengan una experiencia inolvidable, en donde la salud sea siempre la prioridad.

Aquí tenemos algunas recomendaciones para tener en cuenta.

## **ANTES DE LA CARRERA**

### **1. Evaluación médica y estado de salud**

Se recomienda valoración médica anual si eres mayor de 35 años o presentas factores de riesgo cardiovascular.

Consulta previamente si tienes:

- Dolor torácico con el ejercicio
- Palpitaciones no estudiadas
- Síncope previo
- Hipertensión no controlada
- Diabetes no controlada

No debes competir si presentas fiebre, infección respiratoria activa o síntomas gastrointestinales en las últimas 24-48 horas.

### **2. Preparación física adecuada**

- No aumentar el volumen de entrenamiento en las últimas 2 semanas.

- Último fondo largo (21K): 10-14 días antes.
- Disminuir la carga la semana previa (puesta a punto).
- Participar activamente en el calentamiento dinámico previo a la salida.

## **3. Hidratación y nutrición precompetencia**

24-48 horas previas:

- Hidratación progresiva (la orina debe ser de color claro).
- Aumentar la carga de carbohidratos sin excesos.

2-3 horas antes:

- Desayuno ligero rico en carbohidratos.
- 400-600 ml de líquido 2-3 horas antes.
- 200 ml adicionales 20 minutos antes, si es bien tolerado.

**✗** Evitar alcohol la noche previa.

**✗** No probar suplementos nuevos el día de la carrera.

## **EL DIA DE LA CARRERA**

### **1. Estrategia de hidratación**

- 400-800 ml por hora según sudoración individual.
- En 21K (>60 min), considerar bebida con sodio (0.5-0.7 g/L).
- No esperar a sentir sed; beber pequeños sorbos sin sobrehidratarse.

## **2. Ritmo y autorregulación**

- Ajustar el ritmo según la temperatura.
- Evitar salir más rápido de lo entrenado.
- Escuchar las señales del cuerpo.

## **3. Signos de alarma – Detenerse inmediatamente si presentas:**

- Mareo intenso
- Escalofríos o piel muy caliente
- Confusión
- Dolor torácico
- Falta de aire desproporcionada
- Calambres severos persistentes

En Cartagena, el principal riesgo es el golpe de calor asociado al ejercicio. Identificarlo a tiempo puede salvar vidas.

## **DESPUÉS DE LA CARRERA**

### **1. Recuperación inmediata**

- Caminar 5-10 minutos (no detenerse bruscamente).
- Rehidratar con bebida que contenga sodio.
- Consumir carbohidratos + proteína en la primera hora.
- Permanecer en zonas con sombra.

## **2. Vigilancia postcompetencia**

Consultar servicio médico si presentas:

- Náuseas persistentes
- Confusión
- Orina oscura
- Debilidad marcada
- Dolor muscular severo progresivo

## **DISPOSITIVO MÉDICO DEL EVENTO**

La Media Maratón del Mar contará con:

- Puestos médicos en el recorrido
- Ambulancias medicalizadas
- Motos con personal de atención prehospitalaria equipadas con desfibrilador externo automático
- Personal entrenado en soporte vital avanzado
- Protocolo de enfriamiento rápido ante golpe de calor
- Coordinación con la red hospitalaria de Cartagena

Correr 10K o 21K en clima cálido requiere preparación responsable.

La hidratación adecuada, el respeto por el ritmo entrenado y el reconocimiento temprano de síntomas son fundamentales para una competencia segura.

## DE INTERÉS

Se solicita atender cuidadosamente las indicaciones dadas por el personal de la organización al momento de ingresar al corredor de salida. Una vez dentro del carril de salida, se recomienda mantener la calma y participar de forma cívica y ordenada, evitando empujar y respetando el espacio vital de los demás participantes.

Se sugiere planificar la participación de acuerdo con la

capacidad física y el nivel de preparación deportiva, midiendo adecuadamente las fuerzas. De esta manera, se reducirá el riesgo de lesiones, la participación será más segura y placentera, y la recuperación posterior será más rápida.

Existirán puestos de hidratación a lo largo de todo el recorrido, con agua disponible cada 2 kilómetros y bebida isotónica en algunos puntos del circuito.

## PUNTOS DE HIDRATACIÓN

KMS	BEBIDA	LUGAR REFERENTE
SALIDA	AGUA CRISTAL	PUERTO
KM 3	AGUA CRISTAL	MANGA
KM 5	AGUA CRISTAL	CASTILLO SAN FELIPE
KM 5	GATORADE	CASTILLO SAN FELIPE
KM 7	AGUA CRISTAL	CALLE LARGA
KM 9	AGUA CRISTAL	BOQUETILLO SANTA TERESA
KM 12	AGUA CRISTAL	IGLESIA BOCAGRANDE
KM 12	GATORADE	IGLESIA BOCAGRANDE
KM 14	AGUA CRISTAL	CASTILLOGRANDE
KM 15	GATORADE	CASTILLOGRANDE
KM 15,5	AGUA CRISTAL	CASTILLOGRANDE
KM 17,5	AGUA CRISTAL	IGLESIA BOCAGRANDE
KM 17,5	GATORADE	IGLESIA BOCAGRANDE
KM 20	AGUA CRISTAL	SALIDA BASE NAVAL
LLEGADA	AGUA CRISTAL	CALLE ARSENAL
LLEGADA	GATORADE	CALLE ARSENAL

Utilice ropa cómoda y adecuada para la práctica deportiva, **NO OLVIDE SU CAMISETA OFICIAL**, la cual se entregará dentro del KIT.

## EN CASO DE EMERGENCIA

Se recomienda mantener la calma y atender las indicaciones del personal de la organización. La carrera cuenta con el apoyo de la Defensa Civil y la Cruz Roja de Cartagena de Indias.

Es importante informar a familiares y amigos sobre su participación en el evento, compartiendo detalles del recorrido, punto de partida, llegada y demás datos técnicos, para que estén completamente informados.

Si el participante padece alguna enfermedad, consume medicamentos o considera que no se encuentra en buen estado físico, por su seguridad, la organización de la Media Maratón del Mar recomienda realizar un chequeo médico previo a la competencia. Esta revisión médica es responsabilidad exclusiva del participante.

## RESPONSABILIDAD

La organización de la Media Maratón del Mar no asume responsabilidad alguna por los daños que, como resultado de la participación en la competencia, puedan ocasionarse a sí mismo el atleta, a otras personas o incluso en caso de que terceras personas causen daños al participante o a la organización.

Todos los participantes, al inscribirse, aceptan esta condición y se comprometen a contribuir con la organización para prevenir accidentes personales. Asimismo, declaran conocer y aceptar el reglamento, la exoneración de responsabilidades y las políticas de protección de datos. En caso de duda, prevalecerá el criterio de la organización.

## EXONERACIÓN DE RESPONSABILIDAD

1. He decidido participar en la Media Maratón del Mar, en adelante denominada la "Carrera", que se llevará a cabo en Cartagena de Indias el día domingo 22 de febrero de 2026, organizada por MCM Operador de Eventos y Motivva Sport Logistic, en adelante denominada la "Organización".
2. Declaro que me encuentro en perfectas condiciones físicas, mentales y de salud, y que estoy adecuadamente informado(a) sobre la necesidad de contar con



- una preparación física óptima para participar en la "Carrera".
3. Afirma que no padezco ninguna enfermedad, lesión, incapacidad o condición adversa que me inhabilite para participar en la "Carrera".
  4. Tengo pleno conocimiento de que, si al momento de la ejecución de la "Carrera" presento alguna de las siguientes condiciones – embarazo, embriaguez, consumo de sustancias psicoactivas, uso de muletas, yeso y/o prótesis, enfermedades cardíacas, respiratorias o cualquier otra condición que me inhabilite— me abstendré de participar y no podré solicitar el reintegro del valor de la inscripción. En caso de participar bajo estas condiciones, exonero de toda responsabilidad a la Organización.



5. Asumo todos los riesgos asociados a la participación en la "Carrera", incluyendo, pero no limitándose a, caídas, accidentes, enfermedades generadas por contacto directo con otros participantes o por consecuencias del clima.
6. Habiendo leído esta declaración, conociendo los riesgos y considerando que los acepto por el hecho de participar en la "Carrera", yo, en mi nombre y en el de cualquier persona que actúe en mi representación, exonero a los organizadores de "la carrera", voluntarios, sus aliados estratégicos (Liga de Atletismo de Bolívar y Alcaldía de Cartagena, entre otros), patrocinadores y/o sus representantes y sucesores, de todo reclamo o responsabilidad de cualquier tipo que surja como consecuencia de la participación en esta "Carrera".
7. Asimismo exono de responsabilidad a los anteriormente mencionados, por cualquier extravío, robo y/o hurto que pudiese sufrir.
8. Autorizo a los organizadores, representantes y patrocinadores de la "Carrera", el uso de la información de registro, fotografías, películas, videos, grabaciones y cualquier otro medio de registro de la misma, para cualquier uso legítimo y para los fines adecuados que estos convengan, sin compensación u obligación económica alguna.
9. Autorizo el tratamiento de los datos personales entregados en este documento y los que se recauden durante la "Carrera" para fines relacionados con esta y para fines comerciales sin perjuicio de los derechos, previstos en la ley, en especial el de conocer, actualizar, rectificar y solicitar la supresión de mis datos a MCM OPERADOR DE EVENTOS. Calle 45D #76-06 Florida Nueva - Estadio.

## SERVICIO DE FOTOGRAFÍA

La empresa Foco Race, venderá paquetes de fotografías a los corredores mediante una aplicación de su propiedad. Este servicio no hace parte del valor de la inscripción a la MMM.

La empresa, hará reintegro del dinero a los corredores que hayan adquirido el paquete de fotografías y que no hayan sido captados en alguno de los puntos destinados para ello en el recorrido.

La Organización de la MMM, ofrecerá de manera voluntaria una fotografía recordatoria sin costo para los corredores. Esta no hace parte del valor de la inscripción. Aclara que se tomarán más de 20 mil fotografías, sin embargo, no se compromete a cada uno de los corredores quedan fotografiados. Por lo tanto, este obsequio está supeditado a la toma del registro fotográfico de cada corredor.

**CORRE  
CARTAGENA**  
\* 2026 \*



## PACERS ASICS:

La marca deportiva oficial de la Media Maratón del Mar, tendrá 17 pacer en sus dos recorridos. Estos atletas experimentados, han sido seleccionados para guiar y asistir a los corredores durante la competencia, ofreciendo un ritmo constante y apoyo motivacional.

Te presentamos a los pacer y sus respectivos tiempos y paces para las distancias de 21K y 10K:

### DISTANCIA: 21K

1. Nicolas González - **Tiempo:** 02:20:00, **Pace:** 6:38
2. Juan Rodríguez Ospina - **Tiempo:** 02:10:00, **Pace:** 6:09
3. Vanessa Mera - **Tiempo:** 02:05:00, **Pace:** 5:55
4. Paula Clavijo - **Tiempo:** 02:00:00, **Pace:** 5:41
5. Carlos Curubo Carreño - **Tiempo:** 02:00:00, **Pace:** 5:41
6. Angela Saldarriaga Escobar - **Tiempo:** 01:55:00, **Pace:** 5:27
7. Daniel Cogollo Gómez - **Tiempo:** 01:50:00, **Pace:** 5:12
8. Robinson Pulgarin - **Tiempo:** 01:45:00, **Pace:** 4:59
9. Efrain Meza Ramos - **Tiempo:** 01:40:00, **Pace:** 4:44



### DISTANCIA: 10K

1. Kelly Villa Cárdenas - **Tiempo:** 01:20:00, **Pace:** 8:00
2. Lisseth Vallejo - **Tiempo:** 01:10:00, **Pace:** 7:00
3. Gloria Cubides - **Tiempo:** 01:05:00, **Pace:** 6:30
4. María Madrigal Zambrano - **Tiempo:** 01:00:00, **Pace:** 6:00
5. José David Montenegro - **Tiempo:** 01:00:00, **Pace:** 6:00
6. Albert Bolivar - **Tiempo:** 00:55:00, **Pace:** 5:30
7. Julian Maturana - **Tiempo:** 00:50:00, **Pace:** 5:00
8. Jeison Cueto Murillo - **Tiempo:** 00:45:00, **Pace:** 4:30

Estos pacers están disponibles para ayudar a los corredores a mantener su ritmo durante la carrera, ofreciendo un tiempo objetivo y un pace específico para cada distancia.



**CONECTAMOS  
EL MUNDO,  
CONECTAMOS  
CONTIGO**



GRUPO PUERTO DE  
CARTAGENA



Contecar

**MARCA TU  
CAMISETA EN LA  
MEDIA MARATÓN DEL MAR  
CON CRISTAL.**  
el agua de vida

**PERSONALIZA GRATIS TU CAMISETA**



TRAE AL STAND DE  
CRISTAL 3 BOTELLAS  
DE PLÁSTICO PARA  
RECICLAR



**Y MARCAMOS  
TU CAMISETA:**

\*Hasta agotar existencias.



TOALLA



VISERA



CANGURO



TULA



Y reclama estos premios canjeando  
PET con puntos Cristal:

**CRISTAL**  
el agua de vida



**PRIMERA MARCA  
PLÁSTICO  
NEUTRO**





Tu **meta** comienza  
en tu mente

**asics** te acompaña a  
convertirla en movimiento.

**asics**  
*sound mind, sound body*

**MMM**  
MEDIA MARATÓN DEL MAR  
CARTAGENA



IDEA

MMM  
MEDIA MARATÓN DEL MAR  
CARTAGENA

# DISFRUTAR CARTAGENA TAMBIÉN ES CORRERLA

Aquí no hay postales quietas. Hay calles que se recorren a otro ritmo, un clima que pone a prueba, y una energía que aparece cuando el deporte se toma la ciudad.

La Media Maratón del Mar transforma a Cartagena en un destino que no se explica: se descubre paso a paso, kilómetro a kilómetro.

Se corre con el mar al lado, con la gente animando y con una ciudad que vibra desde la salida hasta la meta.

## CARTAGENA SIEMPRE SERÁ UN BUEN PLAN

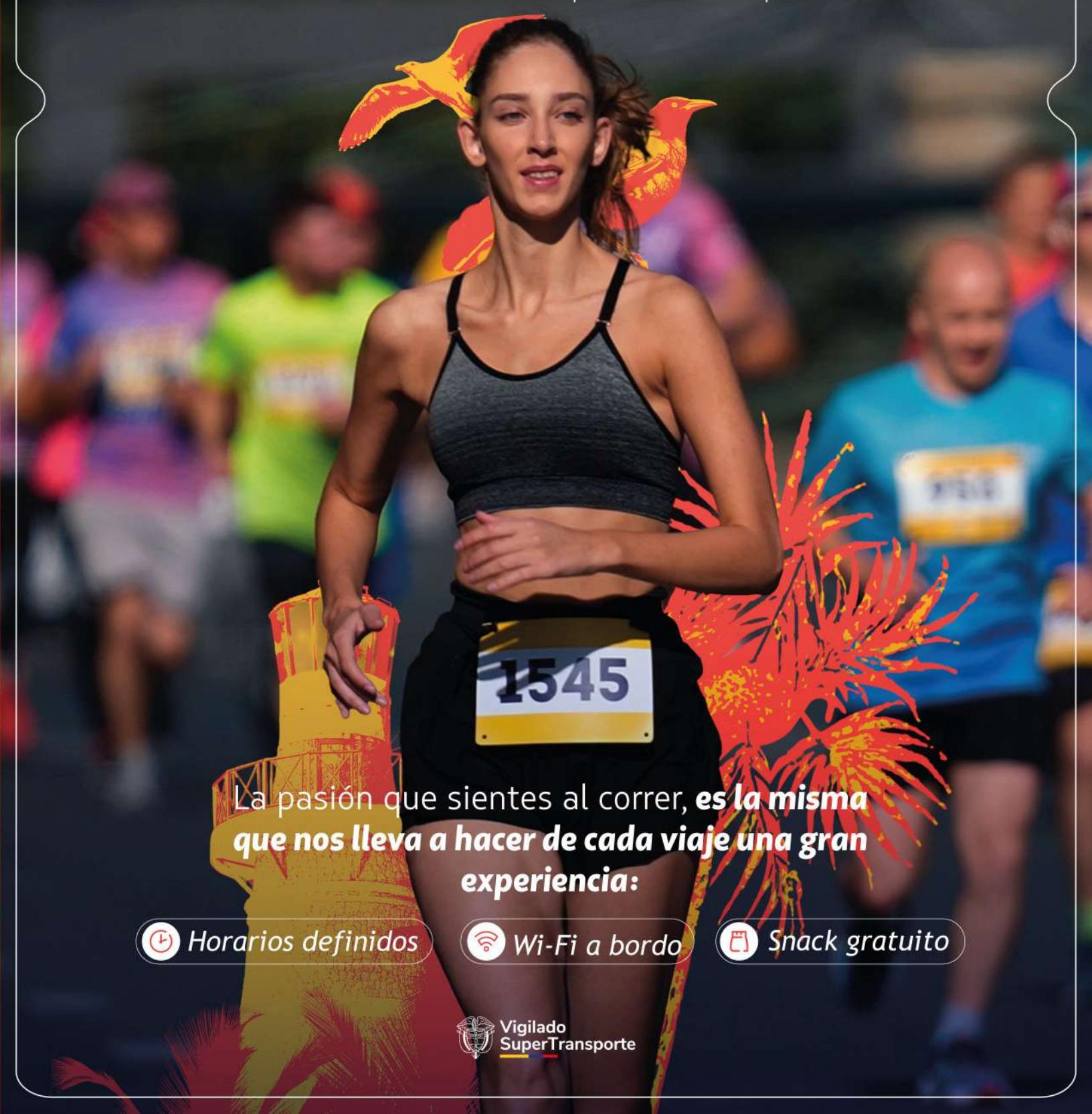
LATAM  
AIRLINES

AEROLÍNEA OFICIAL

MMM  
MEDIA MARATÓN DEL MAR  
CARTAGENA

# BIENVENIDO A IR MÁS ALTO

Es emocionarte con la pasión del deporte.



La pasión que sientes al correr, **es la misma**  
**que nos lleva a hacer de cada viaje una gran**  
**experiencia:**

Horarios definidos

Wi-Fi a bordo

Snack gratuito

Vigilado  
SuperTransporte



Siente la brisa, escucha el mar,  
corre con el corazón

# VILA METÁ TE ESTÁ ESPERANDO!

Con el apoyo de

**sistecrédito**

El crédito que le dice **sí al deporte en Colombia.**



Concesiones viales • Obras civiles • Aeropuertos  
Cimentaciones • Inmobiliario • Acueductos



[www.kma.com.co](http://www.kma.com.co)



SEGUROS  
DE VIDA DEL  
ESTADO

MMM  
MEDIA MARATÓN DEL MAR  
CARTAGENA

SUPERINTENDENCIA FINANCIERA  
DE COLOMBIA  
VIGILADO

*Desde Seguros de Vida  
del Estado nos estamos  
preparando para acompañarte  
en tu siguiente logro*

*Estamos para ti  
en cada paso.*