# Manual del participante

BANCARIBE

# 2026

retosvenezuela

¡Gracias por unirte a la celebración de nuestros 72 años de historia!

Este manual ha sido diseñado para ser tu guía completa en la Gran Ruta Aniversario Bancaribe, que se llevará a cabo el domingo 15 de noviembre en la **Avenida Francisco de Miranda.**

En estas páginas, encontrarás toda la información esencial que necesitas para tener una experiencia inolvidable, ya sea que participes en los 10K o en los 5K. Desde los detalles de tu inscripción y la entrega de material, hasta los recorridos, logística del día del evento y cómo tu participación apoya la valiosa labor de Cáritas Venezuela.

Te invitamos a leerlo con detenimiento.

¡Prepárate para celebrar el deporte, el bienestar y nuestra historia juntos!

¡Nos vemos en la meta!

BANCARIBE

BANCARIBE

Amigos, aliados y patrocinantes estarán acompañándonos en la entrega de materiales,

**Viernes 13 y sábado 14 de , noviembre 2026.**

**Centro Empresarial Galipán, Torre Bancaribe Piso 2.**

retosvenezuela

# ENTREGA DE MATERIALES

**Viernes 13 y sábado 14 de noviembre 2026**

**Centro Empresarial Galipán,**
**Torre Bancaribe Piso 2.**

***Viernes***

***13***

*noviembre*

*04:00 p. m. a*
*06:00 p. m.*

***Sábado***

***14***

*noviembre*

*09:00 a. m. a*
*05:00 p. m.*

Es IMPORTANTE que sepas tu número de dorsal al momento de retirar tu kit y lleves tu cédula o pasaporte.

**Verifica tu dorsal aquí**

NO HABRÁ ENTREGA FUERA DE LOS DIAS Y HORARIOS ESTABLECIDOS.

retosvenezuela



BANCARIBE

# Estacionamientos

Centro Empresarial Galipán

Centro Lido

Torre Zurich

retosvenezuela

# Encuentros *que te preparan para llegar* **a la meta**

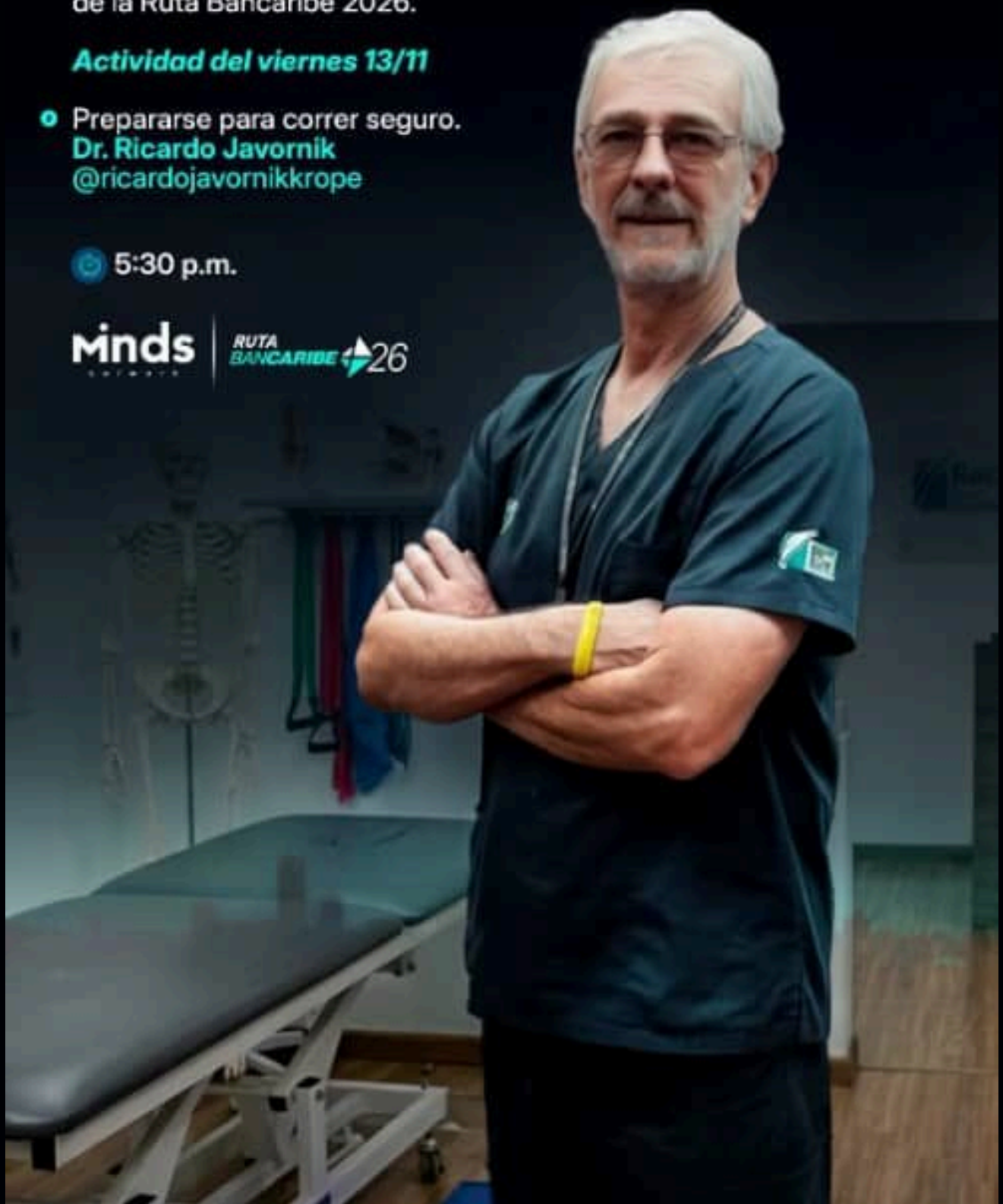
Conoce la ponencia que hemos preparado para ayudarte a cuidar tu salud, mejorar tu rendimiento y disfrutar cada paso de la Ruta Bancaribe 2026.

***Actividad del viernes 13/11***

- Prepararse para correr seguro.
  **Dr. Ricardo Javornik**
  @ricardojavornikkrope

5:30 p.m.

Minds | RUTA BANCARIBE 26



# Encuentros *que te preparan para llegar* a la meta

Hemos preparado un conversatorio para ayudarte a cuidar tu salud, mejorar tu rendimiento y disfrutar cada paso de la Ruta Bancaribe 2026.

***Actividad del viernes 13/11***

- Conversatorio Nutrición e hidratación, antes, durante y después de la Carrera con la **M. Sc. Sandra Suárez Leña**
  **@correconenergia**
  **@sandrasuareznut**

4:30 p.m.

Minds | RUTA BANCARIBE 26

***Participarás en un sorteo por el libro de la M. Sc. Sandra Suárez Leña "Corre con energía y más rápido"***



BANCARIBE

# ENTREGA DE MATERIALES

## LINKS IMPORTANTES

**¿Conoces tu número de dorsal?**

Clic aquí

**¿No puedes retirar tu kit?**

Autoriza a un tercero

NO HABRÁ ENTREGA EL DIA DE LA CARRERA.

retosvenezuela

BANCARIBE

# LINKS IMPORTANTES

## PREMIACIÓN · RETIRO DE MATERIAL

### ¿Crees que serás un posible ganador?

Registra con antelación tus datos de pago móvil para agilizar el pago de tu premio. Revisa bien la información: eres el único responsable de su exactitud.

**Clic aquí**

retosvenezuela.com/premiacion/bancaribe/e67fejmr/

### ¿No puedes retirar tu kit?

Autoriza a un tercero para que retire tu material por ti. Debe presentar su cédula y conocer tu número de dorsal.

**Autoriza aquí**

retosvenezuela.com/?rtee_retiro=1&evento=717

NO HABRÁ ENTREGA DE MATERIAL EL DÍA DE LA CARRERA.

BANCARIBE

# IMPORTANTE

*Recordatorio: El retiro de kits es únicamente viernes y sábado. Pasada esa fecha, no habrá entrega.*

retosvenezuela

BANCARIBE

# ¡LLEGÓ EL MOMENTO!

Salida y Llegada Av. Francisco de Miranda, Centro Empresarial Galipán. Chacao.

**Programa | Domingo 15**

**06:00 a. m.** Apertura del **guardarropa.**
**06:30 a. m.** Acceso a corral 10k.
**06:50 a. m.** Himno Nacional.
**06:55 a. m. SALIDA** Atletas con discapacidad visual.
**07:00 a. m. SALIDA** 10K.
**07:15 a. m.** Acceso a corral 5k.
**07:30 a. m. SALIDA** 5K.
**09:00 a. m.** Bijou Music Band.
**09:50 a. m.** Premiación absolutos.
**10:00 a. m.** Premiación categorías.
**11:00 a. m.** Inicio de bailoterapia.

retosvenezuela

BANCARIBE

# ¡ATENCIÓN CORREDORES!

**Ubicación por Corrales y Tiempo Oficial (Tiempo Chip)**

Para garantizar una salida fluida, segura y una mejor experiencia deportiva para todos, la zona de partida estará organizada por corrales según el ritmo promedio de carrera (min/km).

Cada acceso estará claramente identificado con carteles de ritmo.

retosvenezuela

BANCARIBE

# ¡ATENCIÓN CORREDORES!

Confiamos en tu criterio y deportivismo para ubicarte de forma consciente y honesta en el bloque más acorde a tu nivel real:

- Corral 1: Ritmo sub 3:30 min/km
- Corral 2: Ritmo 4:30 min/km
- Corral 3: Ritmo 5:00 min/km
- Corral 4: Ritmo 5:30 min/km
- Corral 5: Ritmo 6:00 min/km
- Corral 6: Ritmo 7:30 min/km

retosvenezuela

BANCARIBE

# CORRALES DE SALIDA

## UBÍCATE SEGÚN TU RITMO REAL

La zona de partida estará organizada en **6 corrales** según el ritmo promedio que puedas sostener en la carrera (min/km). Cada acceso estará identificado con carteles de ritmo.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | CORRAL 1<br>**3:30** min/km | 2 | CORRAL 2<br>**4:30** min/km |
| 3 | CORRAL 3<br>**5:00** min/km | 4 | CORRAL 4<br>**5:30** min/km |
| 5 | CORRAL 5<br>**6:00** min/km | 6 | CORRAL 6<br>**7:30** min/km |

**Sé honesto con tu ritmo**
Confiamos en tu criterio y deportivismo para ubicarte en el bloque más acorde a tu nivel real.

**Tiempo chip, cero presiones**
Tu tiempo empieza cuando tú cruzas el arco. Salir metros más atrás no te resta ni un segundo.

**Busca a tu pacer**
Los pacers de 50, 55, 60, 65 y 70 min estarán en el corral de su ritmo. Ubícate cerca del tuyo.

BANCARIBE

# ¡LEE CON ATENCIÓN!

¿Por qué es fundamental esta ubicación?

El evento se rige bajo Tiempo Chip (tiempo neto) y no por Tiempo Pistola / Tiempo Bala.

- Tu tiempo empieza cuando cruzas el arco de salida: El chip electrónico colocado en tu dorsal activa tu cronómetro individual exactamente en el instante en que pisas la alfombra de salida y se detiene en el momento en que cruzas la meta.

- El ganador no es quien cruce la meta primero físicamente: El ganador de la carrera y los podios de cada una de las categorías por edad y género se determinarán exclusivamente por el menor tiempo neto registrado entre la salida y la meta.

- Cero presiones en la largada: No necesitas empujar ni aglomerarte adelante. Si sales metros más atrás en tu corral correspondiente, dispones de una salida limpia, sin tropiezos ni frenadas bruscas, y tu tiempo de competencia será registrado al segundo exacto.

retosvenezuela

BANCARIBE

Ubicarte en el corral correcto permite que la carrera fluya sin accidentes y que cada corredor disfrute de su ritmo desde el primer metro. ¡Contamos contigo!

retosvenezuela

BANCARIBE

# INFORMACIÓN RELEVANTE

**LEE CON ATENCIÓN**

**CHIP**
TIEMPO OFICIAL

## La carrera se rige por Tiempo Chip (tiempo neto)

Tu cronómetro arranca cuando **tú** cruzas el arco de salida y se detiene cuando cruzas la meta. Por eso, **no necesariamente la primera persona que cruza el arco de meta es el ganador**: los podios se definen por el menor tiempo neto registrado.

**15**
MINUTOS

## Cierre del arco de salida

El arco de salida de la carrera se cerrará **15 minutos después de la partida oficial**. Pasado ese tiempo no se registrarán salidas.

- Salida oficial 10K: **7:00 a. m.** → cierre del arco: **7:15 a. m.**
- Llega con tiempo a tu corral: acceso desde las 6:30 a. m.

**LIVE**
TRACK

## Síguelo en tiempo real

Tus parciales (km 1, 3, 5, 7 y 9) se publican al instante en el Live Track para que familiares y amigos sigan tu carrera desde cualquier lugar.

BANCARIBE

# PACERS

Para ayudarte a alcanzar tu objetivo de tiempo, la carrera cuenta con un equipo de Pacers. Ellos son corredores experimentados que mantendrán un ritmo de carrera constante y preciso durante todo el recorrido.

Busca en la zona de salida los banderines que los identifican. ¡Solo tienes que mantenerte con ellos!

**Tiempos de Pacer disponibles:**

- 50 minutos
- 55 minutos
- 60 minutos
- 1 hora 05 minutos
- 1 hora 10 minutos

*Consejo: Ubícate en el corral de salida cerca de tu Pacer objetivo.*

**¡Ellos te guiarán a tu Mejor Marca Personal!**

retosvenezuela

BANCARIBE

# CATEGORIAS

Masculino/Femenino:

Discapacidad Visual.

Movilidad Reducida.

Usuarios de Protesis.

Juvenil (16 años - 17 años)

Libre (18 años - 29 años)

Sub Master A (30 años - 34 años)

Sub Master B (35 años - 39 años)

Master A (40 años - 44 años)

Master B (45 años - 49 años)

Master C (50 años - 54 años)

Master D (55 años - 59 años)

Master E (60 años - 64 años)

Master F (65 años - 69 años)

Master G (70 años - 99 años)

retosvenezuela

BANCARIBE

# PREMIACIÓN

## *Absolutos*

2do lugar
$900

1er lugar
$1200

3er lugar
$700

## *por categorías*

2do lugar
$900

1er lugar
$1200

3er lugar
$700

**Tasa BCV*

retosvenezuela

BANCARIBE

# PREMIACIÓN

Para agilizar el proceso de pago de tu premio, por favor, suministra tus datos de pago móvil con antelación. Es fundamental que revises cuidadosamente la información, ya que eres el único responsable de la exactitud de los datos que completes. Al llenar el formulario, liberas a RetosVenezuela de toda responsabilidad por cualquier error en el pago que sea consecuencia de datos incorrectos o incompletos.

**LLENA EL SIGUIENTE FORMULARIO**



retosvenezuela

BANCARIBE

# RUTAS




## Ruta
## Carrera 10K

**Salida y meta**
Centro Empresarial Galipán

**Av. Francisco de Miranda**
Ida y vuelta · 10 km

**Retorno**
Centro Comercial Líder

## Ruta
## Caminata 5K

**Salida y meta**
Centro Empresarial Galipán

**Av. Francisco de Miranda**
Ida y vuelta · 5 km · PETFRIENDLY

**Retorno**
Parque Cristal

retosvenezuela

BANCARIBE

# HIDRATACIÓN Y PUNTOS DE CONTROL

## RUTA CARRERA 10K

Así está equipada la ruta kilómetro a kilómetro: dónde hidratarte y dónde tu chip registra el parcial que verán tus familiares en el **Live Track**.

| KM | HIDRATACIÓN | CRONOMETRAJE · LIVE TRACK |
|---|---|---|
| SALIDA | — | Arco de salida · inicia tu tiempo |
| km 1 | — | Parcial km 1 |
| km 2 | Agua | — |
| km 3 | — | Parcial km 3 |
| km 4 | Agua | — |
| km 5 | — | Parcial km 5 |
| km 6 | Powerade · Agua | — |
| km 7 | — | Parcial km 7 |
| km 8 | Powerade · Agua | — |
| km 9 | Agua | Parcial km 9 |
| META | — | Arco de meta · detiene tu tiempo |

**5 puntos de hidratación** (km 2, 4, 6, 8 y 9) y **5 puntos de control** (km 1, 3, 5, 7 y 9). Cada parcial se publica en tiempo real en el Live Track. Pasa siempre por encima de las alfombras de cronometraje.

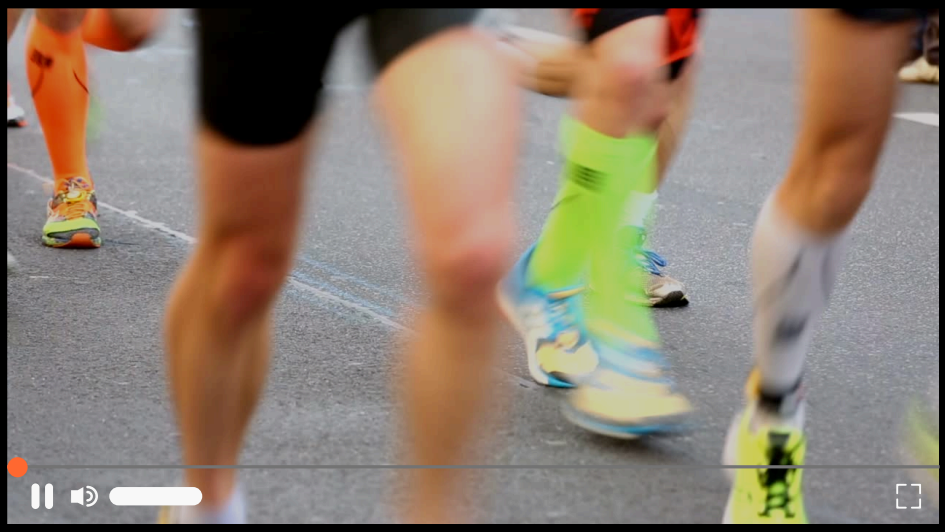
retosvenezuela

BANCARIBE

# TRANSMISIÓN EN VIVO

**Comparte con tus familiares y amigos nuestro canal de YouTube para que puedan ver nuestra**

## Canal de YOUTUBE



retosvenezuela

BANCARIBE

**Ahora es posible seguir a tu corredor durante la ruta a través de nuestro**

# LIVE TRACK




retosvenezuela

¡Gracias por participar!

BANCARIBE

Estamos conectados con tu vida,
en cada meta, en cada proyecto
y en cada paso que das.

retosvenezuela