



# RUNNERS AT SEA

BY ROYAL CARIBBEAN

¡TU PRÓXIMA META ESTÁ EN ALTAMAR!



*Runners at Sea: El Bootcamp Definitivo para Corredores. Eleva tu rendimiento al máximo, perfecciona tu técnica de carrera y únete a una vibrante comunidad de entusiastas del running. Experimenta el desafío único de correr en altamar y en destinos espectaculares, donde tendrás la oportunidad de correr la distancia que elijas: 5K, 10K o más.*

*¡Prepárate para transformar tu pasión por correr en una experiencia inolvidable!*

## RHAPSODY OF THE SEAS® | 7 NOCHES

RESERVA LA SALIDA DE TU PREFERENCIA:



9 AL 16 MARZO 2024

Saliendo desde Colón, Panamá



10 AL 17 MARZO 2024

Saliendo desde Cartagena, Colombia

Visitando: Colón, Panamá | Cartagena, Colombia | Aruba (overnight) | Curazao









### TALLERES CON ANDRÉS RAMÍREZ

Con su Maestría en Ingeniería Mecánica y una impresionante trayectoria como corredor, prepárate para transformar tu rendimiento deportivo con Andrés Ramírez, el Coach de running más destacado de Colombia.

Su enfoque único combina ciencia y deporte, optimizando el entrenamiento a través de metodologías innovadoras. Además, su presencia activa en redes sociales, compartiendo conocimientos sobre cómo correr mejor con base científica, lo ha convertido en una figura influyente y respetada en el mundo del deporte.

 @andresramirezcoach

-  **Ciclos de Entrenamientos para Corredores Recreativos:** Descubre cómo variar tus rutinas.
-  **La Importancia de la Recuperación Activa:** Aprende a descansar de forma inteligente.
-  **Nutrición:** Combustible óptimo para tu cuerpo. Nutre tu rendimiento y tu recuperación.
-  **Técnica de Carrera:** Aprende a correr más eficiente y seguro. Mejora tu forma y reduce lesiones.
-  **Fuerza Aplicada:** Fortalece tu cuerpo para un rendimiento superior. Fuerza específica para corredores.
-  **Planificación del Entrenamiento:** Domina el arte de estructurar tus entrenos y ¡alcanza tus metas corriendo!



## IMPULSANDO CARTAGENA CON ROYAL CARIBBEAN

Participa de esta carrera en uno de los destinos preferidos para running. Podrás correr 5K o 10K, o incluso hacer una caminata recreativa con tu familia por las coloridas calles de la ciudad.

**CORRE CON PROPÓSITO:** Te invitamos a realizar un donativo voluntario a la Fundación Puerto de Cartagena. Tu aportación contribuirá al proyecto "Escuela Inteligente", fortaleciendo la innovación y mejorando la calidad educativa de comunidades locales. Realiza tu donación a la siguiente cuenta:

- Beneficiario: **Fundación Puerto de Cartagena**
- NIT: **900.034.814-1**
- Cuenta de Ahorro Bancolombia No: **085-000007-09**
- Después de realizar la transferencia, enviar: nombre completo, identificación, dirección y teléfono a [Igarcial@fundacionpuertocartagena.org](mailto:Igarcial@fundacionpuertocartagena.org)



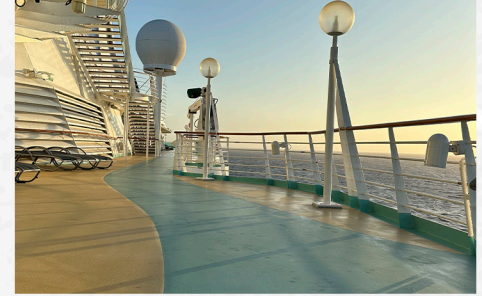
### COCKTAIL PARTY

Conoce a los demás participantes y conecta con personas afines a tu estilo de vida.



### SOCIAL RUN EN ARUBA

Rompe tu marca personal en un run guiado por esta hermosa isla caribeña. Podrás alcanzar 5K, 10K o más.



### SUNRISE RUNS A BORDO

Empieza cada día corriendo en la pista del barco, con increíbles vistas al mar.

Completarás 1 KM cada 2.5 vueltas.

## #1 RESERVA TU CABINA:

- Reserva a través de tu **Agente de Viajes** para hablar con un especialista de Royal Caribbean. **IMPORTANTE:** Se deberá incluir el **Promo Code RUNNERS** al momento de reservar para participar en las actividades de Runners at Sea, indicando la fecha de salida elegida. De no realizarse, la reservación podrá quedar fuera del grupo. **Fecha límite de reserva: 18 de febrero de 2024.**

## #2 INSCRÍBETE AL BOOTCAMP + CARRERA:

- Una vez realizada la reserva, las personas interesadas en participar en el bootcamp y la carrera/caminata recreativa, deberán llenar el siguiente formulario de manera individual para asegurar su lugar da [click aquí o escanea el código QR](#).

**Fecha límite de registro: 25 de febrero de 2024.**



## INFORMACIÓN GENERAL:

- Programa abierto a pasajeros de todas las edades. Todos aquellos que formen parte de tu reserva, son bienvenidos a asistir a los eventos sociales que tendremos también como parte del programa.

- La agenda de Runners at Sea se enviará por correo electrónico a los pasajeros antes de la salida, por lo que será importante incluir el e-mail del pasajero al reservar.

- La navegación no es un Charter privado, por lo que habrá huéspedes que no formen parte del grupo de Runners at Sea.

- Aquellos ciudadanos colombianos que deseen embarcar desde Cartagena el día 10 de marzo, deberán pagar un Impuesto de Timbre para poder hacerlo, y presentar como comprobante un recibo oficial de confirmación de pago (ya sea de manera digital o impresa), **ya que no se aceptarán pagos en efectivo**. Para reducir tu tiempo de embarque, [haz click en el siguiente enlace](#) para procesar el pago en línea **antes** de tu salida.