

GUÍA PARA CORREDORES / GUIDE FOR RUNNERS

LOLA/2025

DESAFÍA ^{TUS}
LIMITES

CHALLENGE
YOUR LIMITS

LOLA 5 Kilometers / CHALLENGE 2025 / Nov. 7
LOLA 10 Kilometers / CHALLENGE 2025 / Nov. 8
LOLA 21 Kilometers / CHALLENGE 2025 / Nov. 9
5K | 10K | 21K

TABLA de CONTENIDO

- LOLA Challenge: Desafía tus límites.....2
- Lo nuevo: ¡Corre la voz! ..4
- ¿Cómo llegar a la salida?
Nuevas alternativas de
transporte10

Nuevas rutas

- 5k12
- 10k.....16
- 21k.....20
- Conoce a nuestros
padrinos14
- 5 hábitos de nutrición
para un corredor18
- ¡Hacemos historia!.....22

TABLE of CONTENTS

- LOLA Challenge: Challenge
your limits3
- What's New:
Spread the Word!.....6
- How to Get to the Start Line:
New Transportation
Options12

New Routes

- 5k12
- 10k.....16
- 21k.....20
- Meet Our Ambassadors...15
- 5 Nutrition Habits for
Runners.....19
- Making History!26

LOLA Challenge: Desafía tus límites

Hace 11 años, el LOLA Challenge nació de un sueño:

motivar a las mujeres a descubrir su fuerza a través del deporte. Ese sueño creció a paso firme... y hoy es un desafío que alcanza a miles de personas. En esta edición, el LOLA Challenge Weekend convoca a más de 10,000 corredores y corredoras que celebran la salud, hacen comunidad y confirman el poder transformador del movimiento.

Lo que nació como una iniciativa para promover el bienestar físico y emocional también se ha convertido en un motor de la economía local, fortaleciendo los pequeños negocios y el sector turístico, mientras promueve hábitos de vida activa en Puerto Rico. Durante un fin de semana, tres eventos deportivos convierten al Viejo San Juan y su vecindario en un espacio lleno de energía, esfuerzo y alegría. Amistades, familias, corredores novatos y experimentados se unen para retarse, apoyarse y vivir una experiencia que trasciende la meta.

El LOLA Challenge Weekend se ha convertido en algo más que una carrera: es una celebración de lo bueno que logramos con disciplina, autocuidado y unión de voluntades. En Run Like a Lola, la

organización detrás del LOLA Challenge, estamos orgullosas de haber dado aquel primer paso que, gracias a personas como tú, ha recorrido cientos de kilómetros. El LOLA es prueba de que cuando nos desafiamos juntos, llegamos más lejos.

*¡Disfruta
tu Challenge!*



LOLA Challenge: Challenge Your Limits

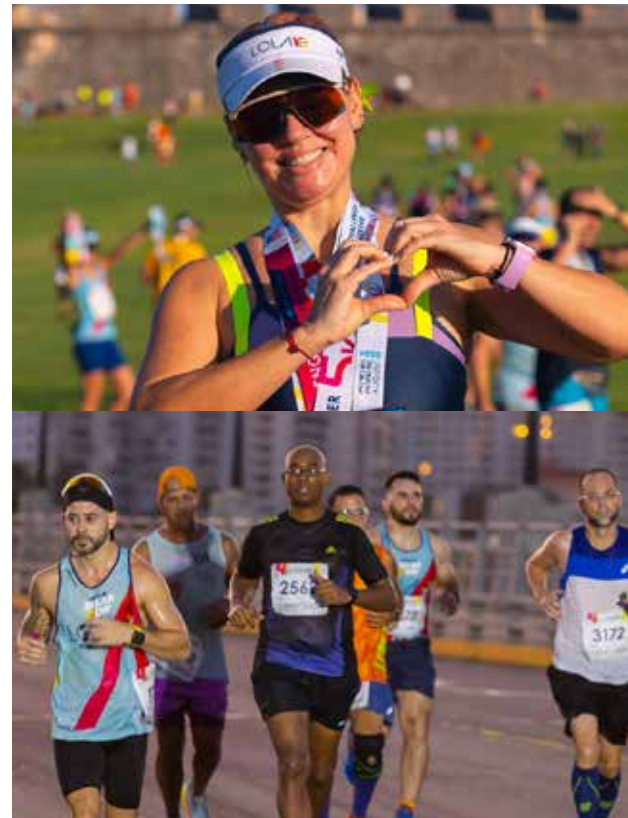
Eleven years ago, the LOLA Challenge was born from a dream: motivate women to discover their strength through sport. That dream has steadily grown, and today it is a challenge that reaches thousands of people. In this edition, the LOLA Challenge Weekend brings together over 10,000 runners who celebrate health, build community, and confirm the transformative power of movement.

What began as an initiative to promote physical and emotional well-being has also become a driver of the local economy, strengthening small businesses and the tourism sector while encouraging active lifestyles in Puerto Rico. Over the course of a weekend, three sporting events transform Old San Juan and its neighborhood into spaces filled with energy, effort, and joy. Friends, families, beginners, and experienced runners come together to challenge themselves, support one another, and participate in an experience that transcends the finish line.

The LOLA Challenge Weekend has evolved into more than just a race: it is a celebration of what we can achieve with discipline, self-care, and a shared purpose. At Run Like

a Lola, the nonprofit organization behind the LOLA Challenge, we're proud to have taken that first step—and even prouder that, thanks to people like you, it has already spanned hundreds of kilometers. LOLA is proof that when we challenge ourselves together, we go further.

*Enjoy your
Challenge!*



INFORMACIÓN GENERAL

Lo nuevo del LOLA ¡Corre la voz!



Nuevas rutas

¡Este año nuestro evento ha sido el más concurrido de todos gracias a ti!

Por eso, verás que diseñamos nuevas rutas que consideran el bienestar tanto de los corredores como de las comunidades por las que transcurren los tres eventos.

Transportación y estacionamientos

Para facilitar la transportación, contamos con la extraordinaria colaboración de la Autoridad de Transporte Integrado (ATI), que tendrá disponible su sistema para movilizar a corredores y acompañantes hasta los puntos de salida, y recogerlos para su regreso. Es importante que te informes sobre las nuevas instrucciones.

¡Todo es libre de costo!

Un BIB único, como tú

El número que llevarás en el pecho es clave durante todo el evento. Será tu identificación en cada una de las carreras en las que participes —ya sea una, dos o las tres— y nos permitirá registrar tu tiempo, entregarte tus medallas y ubicarte en el *wave* correcto. ¡Así que trátalo con cariño! No lo dobles ni lo alteres. Ponlo visible y ajústalo bien.

Además, tu BIB es una medida importante de seguridad. Por eso, no se puede transferir a otra persona. Si alguien más lo usara, esa persona no estaría cubierta por el seguro del evento. En caso de participar en un revelo, todo el equipo usará el mismo BIB. El QR Code que recibiste junto con tu registro electrónico debes presentarlo al recoger tu BIB. Si alguien va a recogerlo por ti, deberá llevar una autorización por escrito, su identificación y una copia de la tuya.



Sigue tu Wave

Para que la experiencia sea más cómoda y segura para todos, organizaremos la salida en **waves** (o corrales). ¡ Súper fácil! Cada evento tendrá 4 *waves*, que estarán identificados por un color. Tu *wave* está asignado según el

LOLA CHALLENGE WEEKEND

tiempo que indicaste al inscribirte y aparece junto a tu número de corredor. Solo tienes que fijarte en tu número y color... y seguir tu *wave* correspondiente.

El día de la carrera, los *waves* saldrán en orden del 1 al 4, con intervalos de 5 minutos entre cada grupo. Así, todos podemos disfrutar del recorrido sin aglomeraciones y al mejor ritmo. ¡Busca tu *wave* y prepárate para marcar tu paso!

Un Pacer te acompaña

¿Quieres cumplir o superar tu tiempo?

En esta carrera te ayudamos. Contarás con la compañía de *pacers* que mantendrán un ritmo constante durante la carrera. Cada evento tendrá *pacers* identificados con banderines de colores. Cada color representará un tiempo y velocidad.

¡Úsalo a tu favor y corre con confianza!

Registra tu marca

Para continuar haciendo de este un momento especial, tu medalla – signo de tu determinación y logro – podrá llevar tu nombre y tiempo por un cargo adicional, gracias al respaldo de la joyería Kury. El equipo de la joyería estará presente durante todo el fin de semana grabando las medallas. ¡Celebra tu momento!

Baños y Oasis

Los mapas de cada carrera tienen sus oasis identificados. ¡Búscalos! El 5k cuenta con tres oasis, el 10k con cinco y el 21k tiene nueve. Habrá baños portátiles en cada oasis, incluyendo la salida y la llegada. En caso de emergencias, habrá ambulancias acompañando las rutas y en la llegada. También habrá motoristas de respuesta rápida del Municipio de San Juan.



THINGS TO KNOW

What's new at LOLA Spread the Word!



New Routes

This year, our event was the most popular ever, thanks to your support!

In response, we have created new routes that prioritize the well-being of both the runners and the communities through which the three events pass.

Transportation and Parking

To make transportation easier, we are excited to announce our partnership with the Autoridad de Transporte Integrado (ATI). This transportation system will provide services to transport runners and their companions to the starting points and bring them back afterward. Please review the new instructions carefully.

Everything is free of charge!

A Unique BIB, Just Like You

The number on your chest is **essential throughout the event**. It serves as your identification for each race you participate in—whether it's one, two, or all three. This number allows us to accurately record your time, present your medals, and place you in the correct wave. So please handle it with care! Do not fold or alter it. Ensure it remains visible and adjust it as needed.

Additionally, your BIB is a crucial safety measure. Therefore, it cannot be transferred to another person. If someone else uses your BIB, that person will not be covered by the event's insurance. In the case of relay teams, remember that you will be sharing one single BIB number. When you pick up your BIB, you must present the QR code you received with the electronic registration. If someone else is picking it up for you, they must bring written authorization, their ID, and a copy of yours.

Follow Your Wave

To ensure a more comfortable and safe experience for everyone, we will organize the start of the race in waves. It's super easy! Each event will have 4 waves, each identified by a specific color. Your assigned wave is



LOLA CHALLENGE WEEKEND

based on the time you selected during registration and is displayed next to your runner (BIB) number. Just check your number and color, and then follow your corresponding wave.

On race day, the waves will start in order from 1 to 4, with 5-minute intervals between each group. a 5-minute interval between each group. This approach allows us all to enjoy the course without overcrowding and to set a pace that is best for each individual. Find your wave and get ready to set your pace!

A Pacer Accompanies You

Do you want to meet or beat your previous time? We're here to help! Each event will have pacers who will maintain a steady pace throughout the race. Each pacer will be identified by colored flags, with each color representing a specific time and speed.

Use this to your advantage and run with confidence!

Register Your Record

To make this moment even more special, you can personalize your medal—a symbol of your determination and achievement—by having your name and finishing time engraved on it for an additional fee, thanks to the support of Kury Jewelry. The jewelry team will be available throughout the weekend to assist with the engraving. Celebrate your accomplishments!

Restrooms and Water Stations

Each race map indicates the location of the water stations (oases). The 5K features three oases, the 10K has five, and the 21K includes nine. Portable restrooms will be available at each oasis, as well as at the start and finish lines. In the event of an emergency, ambulances will be stationed along the route and at the finish line, and there will also be rapid response motorcyclists from the Municipality of San Juan.



Descarga la
aplicación del
Lola Challenge
Weekend

*Sigue en vivo el desempeño de tus
amigos, familiares, atletas favoritos
o el tuyo durante la carrera 2025.*

 **Live
Tracking**

¡DESCARGA



AHORA!

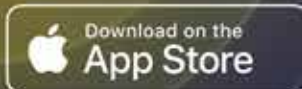
LOLA *APP*



Download

the Lola Challenge Weekend app

Follow your friends, family and favourite athletes live during the LOLA CHALLENGE WEEKEND 2025!



DOWNLOAD



NOW!



Connected by



Nuevas alternativas de transporte y estacionamientos



Prefiere utilizar las estaciones del Tren Urbano que te indicamos a continuación. Solo en estas habrá estacionamientos disponibles a partir de la 1:00 a.m. El terminal Sagrado Corazón se utilizará únicamente para recoger a corredores y acompañantes y trasladarlos hasta los eventos. **Ten en cuenta que el servicio se suspenderá una hora antes del inicio de cada evento.**

Terminales del Tren Urbano con estacionamientos:

- Bayamón - Los Tráilers
- Jardines de Caparra
- Torrimar
- Martínez Nadal
- San Francisco
- Cupey



Solo traslados:



Terminal Sagrado Corazón

Las guaguas recogen a los participantes en este terminal. Habrá dos filas para abordar las guaguas, una para corredores y otra para acompañantes. **Se dará prioridad a los corredores.** Asegúrate de llevar puesto tu BIB para que el proceso de transporte sea lo más fluido posible.

Antiguo Casino

Después de la carrera, los participantes y acompañantes caminarán hasta la **Avenida Constitución** (frente al Antiguo Casino) para tomar las guaguas que les devolverán a la Estación Sagrado Corazón.

Horarios de operación del Tren Urbano:



- Viernes, 7 de noviembre: 1:00 a.m. – 3:30 a.m.
- Sábado, 8 de noviembre: 1:00 a.m. – 3:00 a.m.
- Domingo, 9 de noviembre: 1:00 a.m. – 3:00 a.m.

Participantes huéspedes en el Viejo San Juan

Las guaguas recogerán a los participantes que se hospedan en el Viejo San Juan en el área del muelle, justo en el rótulo "I ♥ San Juan".

Horario de operación de las guaguas dentro del Viejo San Juan:

Viernes, 7 de noviembre: 1:00 a.m. – 3:30 a.m.

Sábado, 8 de noviembre: 1:00 a.m. – 3:30 a.m.

Domingo, 9 de noviembre: 1:00 a.m. – 3:00 a.m.

*El servicio será suspendido una hora antes de iniciar cada evento. No habrá traslados luego de terminados los eventos.

Tren Urbano



New Transportation and Parking Options



We recommend using the Tren Urbano stations listed below. Only these stations will have parking available starting at 1:00 a.m. The Sagrado Corazón terminal will be used exclusively for picking up runners by bus and their companions and transporting them to the events. All participants using the train must arrive at the Sagrado Corazón terminal to transfer to a bus within the operating hours listed below. **Please note that service will be suspended one hour before each event begins.**

Tren Urbano Stations with Parking:

- Bayamón – Los Tráilers
- Jardines de Caparra
- Torrimar
- Martínez Nadal
- San Francisco
- Cupey



Transfers only:

Sagrado Corazón Station

Buses will pick up participants at this terminal. There will be two lines to board the buses, one for runners and one for companions. **Runners will be given priority. Please make sure to wear your BIB number to help make the transportation process as smooth as possible.**



Antiguo Casino

After the race, participants and companions will walk to **Avenida Constitución** (in front of the Antiguo Casino) to take buses back to the Sagrado Corazón Station.

Tren Urbano operating hours:



- Friday, November 7: 1:00 a.m. – 3:30 a.m.
- Saturday, November 8: 1:00 a.m. – 3:00 a.m.
- Sunday, November 9: 1:00 a.m. – 3:00 a.m.

*El servicio será suspendido una hora antes de iniciar cada evento.

Participants staying in Old San Juan

The buses will pick up participants staying in Old San Juan in the pier area, right by the “I ♥ San Juan” sign.

Bus operating hours within Old San Juan:

- Friday, November 7: 1:00 a.m. – 3:30 a.m.
- Saturday, November 8: 1:00 a.m. – 3:30 a.m.
- Sunday, November 9: 1:00 a.m. – 3:00 a.m.

*Service will be suspended one hour before the start of each event. There will be no transfers after the events have ended.

Tren Urbano



GUÍA PARA CORREDORES

GUIDE FOR RUNNERS

**VIERNES 7
NOVIEMBRE 2025**

Hora de salida:
4:30 a.m.

Lugar de salida:
Monumento Baldorioty de Castro, Ave. Baldorioty
de Castro (Laguna del Condado)

Llegada:
Redondel de El Morro

Cierre de tránsito:
1:00 a.m.

Límite de tiempo:
1 hora

**FRIDAY
NOVEMBER 7, 2025**

Start Time:
4:30 a.m.

Starting Point:
Baldorioty de Castro Monument, Baldorioty de
Castro Ave. (Laguna del Condado)

Arrival:
El Morro Roundabout

Traffic Closure:
1:00 a.m.

Time Limit:
1 hour

5K

ruta:

La ruta sale del monumento a Baldorioty de Castro en la Laguna del Condado, en dirección al Puente Dos Hermanos que conecta con la Avenida Luis Muñoz Rivera. Continúa la ruta por el balneario El Escambrón y el Capitolio. Al llegar a la Plaza Colón, doblar a la derecha en la Calle Norzagaray. Esta calle conducirá hasta El Morro. **La ruta concluirá 100 metros después del redondel ubicado en El Morro.**

ROUTE:

The route begins at the Baldorioty de Castro Monument in the Laguna del Condado, heading toward the Dos Hermanos Bridge, which connects to Luis Muñoz Rivera Avenue. The route continues through El Escambrón Beach and passes the Puerto Rico Capitol. Upon reaching Plaza Colón, turn right onto Norzagaray Street. This street leads all the way to El Morro. **The route concludes 100 meters past the roundabout at El Morro.**



- Monumento Baldorioty de Castro, Laguna del Condado (Salida)
- Cruce de la Ave. Padre Hoff y la Calle Tadeo Rivera
- Entrada a El Morro (Llegada)

- Baldorioty de Castro Monument, Condado Lagoon (Start)
- Intersection of Ave. Padre Hoff and Calle Tadeo
- El Morro Entrance (Arrival)

FINISH
LINE
LLEGADA



*Todas las rutas están sujetas a cambios o modificaciones, según lo determinen los organizadores el día del evento.

*All routes are subject to change or modification as determined by the organizers on the day of the event.

Padrinos del LOLA 2025: *¡Listos para correr en su tierra!*

¡Bien boricuas!

Así son los padrinos del LOLA 2025 que correrán junto a nosotros en este nuevo desafío. Agradecemos el compromiso de estas personalidades que, con gran entusiasmo y esfuerzo, dijeron que sí para disfrutar de su tierra y de su gente, y para imponerse una nueva meta en sus exitosas carreras.



Adamari López,
actriz y presentadora



Me viviré esa hermosa sensación de haber logrado algo que quería.



Wilson Santiago,
empresario e influencer



No sé si estamos listos para correr estas distancias, pero lo importante es que es por una causa benéfica, que apoyamos comunidades y que tú también puedes unirte para hacer la diferencia en Puerto Rico.



LOLA 2025 Ambassadors: *Ready to Run in Their Homeland!*

¡Bien boricuas!

These are the LOLA 2025 ambassadors who will be running alongside us in this new challenge. We are immensely grateful for the commitment of these Ambassadors who, with great enthusiasm and effort, said yes to enjoying their homeland and their people, and to setting a new goal in their already successful careers.

Adamari López,
Actress and Presenter



I will experience that wonderful feeling of having achieved something I truly wanted.



Wilson Santiago,
empresario e influencer



I'm not sure if we are ready to run these distances, but what's important is that this is for a good cause. We are supporting our communities, and we invite you to join us in making a difference in Puerto Rico.



(Fuente: END y Run Like a LOLA)



Jasond Calderón,
actor y presentador



Ser parte de algo mucho más grande de lo que puedes imaginar, con una meta definida y compartida con mi gente, será una experiencia inolvidable. ”



Jasond Calderón,
Actor and Presenter



Being part of something much bigger than I can imagine, with a shared goal alongside my people, will be an unforgettable experience. ”

Karla Monroig,
actriz y presentadora



Me reconforta saber que va a haber muchos puertorriqueños y puertorriqueñas en esa meta, esperando para celebrar el logro de cada una de las personas que crucen esa meta. ”



Karla Monroig,
Actress and Presenter



It comforts me to know that many Puerto Ricans will be at the finish line, waiting to celebrate the achievement of each person who crosses it. ”

GUÍA PARA CORREDORES

GUIDE FOR RUNNERS

**SÁBADO 8
NOVIEMBRE 2025**

Hora de salida:
4:30 a.m.

Lugar de salida:
Puente Dos Hermanos

Llegada:
Redondel de El Morro

Cierre de tránsito:
1:00 a.m.

Límite de tiempo:
2 horas

**SATURDAY,
NOVEMBER 8, 2025**

Start Time:
4:30 a.m.

Starting Point:
Dos Hermanos Bridge

Arrival:
El Morro Roundabout

Traffic Closure:
1:00 a.m.

Time Limit:
2 hours

10K

ruta:

El punto de salida es el Puente Dos Hermanos, en dirección al Expreso Román Baldorioty de Castro (iremos en contra del tránsito). En el Expreso Román Baldorioty de Castro, tomar la salida a la izquierda para acceder a la Avenida José de Diego. Ya en la Avenida José de Diego, doblaremos a la izquierda en la Avenida Ashford para dirigirnos hacia el Puente Dos Hermanos. En el puente giramos a la derecha para tomar la Avenida Muñoz Rivera hasta la Calle Norzagaray. Esta calle nos conducirá hasta El Morro. La ruta concluirá 100 metros después del redondel ubicado en El Morro.

ROUTE:

Begin the race at the Dos Hermanos Bridge, and head towards the Román Baldorioty de Castro Expressway, going against traffic. Once on the Román Baldorioty de Castro Expressway, take the left exit to access José de Diego Avenue. After that, turn left onto Ashford Avenue, which will lead you towards the Dos Hermanos Bridge. At the bridge, make a right turn onto Muñoz Rivera Avenue. Continue until you reach Norzagaray Street, which will take you to El Morro. **The route will conclude 100 meters past the roundabout at El Morro.**



- Avenida Luis Muñoz Rivera, cerca de la intersección con el Puente Dos Hermanos (Salida)
 - Ave. José de Diego
 - Puente Dos Hermanos
 - Esquina del Capitolio
 - Entrada a El Morro (Llegada)
-
- Luis Muñoz Rivera Avenue, near the intersection with the Dos Hermanos Bridge (Start)
 - José de Diego Avenue
 - Dos Hermanos Bridge
 - Corner of the Puerto Rico Capitol
 - El Morro Entrance (Arrival)



*Todas las rutas están sujetas a cambios o modificaciones, según lo determinen los organizadores el día del evento.

*All routes are subject to change or modification as determined by the organizers on the day of the event.

Nutrición

5 hábitos de nutrición para todo corredor

Correr transforma el cuerpo y la mente, pero para obtener los mejores resultados se necesita “combustible” del bueno. Todos los corredores, ya estén haciendo sus primeras carreras o buscando su próximo récord personal, pueden beneficiarse de hábitos simples y saludables que mejoran la energía, el desempeño y la recuperación. En preparación para esta nueva carrera, te recordamos algunos de los mejores hábitos.

¡Tómalos en cuenta!



1.

Hidrátate antes, durante y después

Escucha tu cuerpo. Ajusta tu hidratación según distancia, ritmo y clima; considera consumir electrolitos.

2.

Da prioridad a los carbohidratos

Son tu principal fuente de energía para correr. Incluye opciones simples antes de entrenar (una fruta, tostada). Ajusta la cantidad según tu entrenamiento.

3.

Incluye proteína diaria y después de correr

Ayuda a la recuperación muscular. Se recomienda un snack con proteína dentro de los primeros 45 minutos (yogur, huevo, atún, etc.) después del entrenamiento.

4.

Evita probar cosas nuevas el día de carrera

No te arriesgues más de la cuenta ingiriendo alimentos o bebidas que no has probado antes de una carrera. ¡Un estómago tranquilo es una preocupación menos!

5.

Planifica lo que comes para alcanzar tus metas

Crear hábitos sostenibles es necesario para ir progresando en tus entrenamientos y alcanzar tus objetivos. Saber qué vas a comer durante la semana te evitará retroceder en tus metas.

Nutrition

5 Essential Nutrition Habits for Every Runner

Running transforms both your body and mind, but to achieve the best results, you need quality fuel. Whether you're preparing for your first race or aiming for a new personal record, every runner can benefit from simple, healthy habits that boost energy, performance, and recovery. As you get ready for your next run,

keep these essential habits in mind:



1.

Hydrate Before, During, and After

Listen to your body and adjust your hydration based on the distance, pace, and weather conditions. Consider adding electrolytes to your hydration plan.

2.

Prioritize Carbohydrates

Carbohydrates are your primary energy source for running. Include simple options, like a piece of fruit or toast, before your training sessions. Adjust the quantity based on the intensity of your workout.

3.

Include Protein Daily and After Running

Protein is crucial for muscle recovery. Aim to consume a protein-rich snack within the first 45 minutes after your run, such as yogurt, eggs, or tuna.

4.

Avoid Trying New Foods on Race Day

Don't take unnecessary risks by eating or drinking something unfamiliar before a race. Keeping your stomach calm means one less worry for you on race day!

5.

Plan Your Meals to Achieve Your Goals

Building sustainable habits is key to progressing in your training and reaching your objectives. By planning what you'll eat throughout the week, you'll stay on track and support your running journey.

GUÍA PARA CORREDORES

GUIDE FOR RUNNERS

(Half Marathon)

**DOMINGO 9
NOVIEMBRE 2025**

Hora de salida:
4:00 a.m.

Lugar de salida:
Cerca de la entrada al Escambrón

Llegada:
Redondel de El Morro

Cierre de tránsito:
1:00 a.m.

Límite de tiempo:
4 horas

**SUNDAY,
NOVEMBER 9, 2025**

Start Time:
4:00 a.m.

Starting Point:
Near the El Escambrón beach entrance

Arrival:
El Morro Roundabout

Traffic Closure:
1:00 a.m.

Time Limit:
4 hours

21K

ruta:

La salida estará en la Avenida Luis Muñoz Rivera, a la altura del Escambrón. En el Puente Dos Hermanos doblamos a la izquierda para llegar a la Avenida Ashford. Continuamos por la Avenida Ashford. En la bifurcación (Y) con la Avenida Magdalena seguimos por la Avenida Ashford en contra del tránsito hasta la intersección de la Avenida José de Diego, donde giramos a la derecha.

Nos mantenemos en la Avenida De Diego hasta la salida del Expreso Román Baldorioty de Castro, donde doblamos a la derecha para subir al expreso. Seguimos la ruta del expreso hasta llegar a la Avenida Luis Muñoz Rivera en dirección al Capitolio. Doblamos a la izquierda en la Calle Reverendo Gerardo Dávila.

En la intersección con la Avenida De la Constitución hacemos otra izquierda y continuamos hasta tomar nuevamente el expreso Román Baldorioty de Castro en dirección a Carolina para salirnos a la derecha en la marginal del Centro Gubernamental Minillas. En el semáforo con el puente de la Avenida José de Diego doblamos a la izquierda por el carril de la derecha. Seguimos por la Avenida José de Diego y hacemos una izquierda en la Avenida Ashford para dirigirnos hacia el Puente Dos Hermanos. En el puente doblamos a mano derecha para tomar la Avenida Muñoz Rivera hasta la calle Norzagaray, la cual conduce hasta El Morro. **La ruta concluirá después del redondel ubicado en El Morro.**

*Todas las rutas están sujetas a cambios o modificaciones, según lo determinen los organizadores el día del evento.

ROUTE:

The starting point is near the entrance to El Escambrón, heading towards the Dos Hermanos Bridge. At the Dos Hermanos Bridge, turn left to reach Ashford Avenue. Continue along Ashford Avenue until you reach the fork (Y) with Magdalena Avenue, and stay on Ashford Avenue, going against traffic, until the intersection with José de Diego Avenue, where you turn right.

Continue through Avenida De Diego until the exit for the Román Baldorioty de Castro Expressway, then turn right onto the expressway. Follow the expressway until we get back to Avenida Luis Muñoz Rivera, heading towards the Capitol. At this point, turn left onto Calle Reverendo Gerardo Dávila.

At the intersection with De la Constitución Avenue, make another left turn and continue until taking the Román Baldorioty de Castro Expressway again, heading towards Carolina. Then, exit on the right at the marginal road for the Minillas Government Center. At the traffic light by the José de Diego Avenue bridge, turn left into the right lane.

Continue down the José de Diego Avenue and turn left on Ashford Avenue toward the Dos Hermanos Bridge. Upon reaching the bridge, turn right onto Muñoz Rivera Avenue until you reach Norzagaray Street, which leads to El Morro. **The route ends after the roundabout located in El Morro.**

*All routes are subject to change or modification as determined by the organizers on the day of the event.



- Intersección Hotel Caribe Plaza con Parque Luis Muñoz Rivera (Salida)
 - Semáforo del Parque Luis Muñoz Rivera, en la Ave. Constitución
 - Cerca de la intersección Ashford y Ave. Diego
 - Fuente de agua con los aros olímpicos, cerca int. Puente Dos Hermanos
 - Esquina del Capitolio de Puerto Rico
 - Fuente de agua con los aros olímpicos (dirección Carolina)
 - Cerca de la intersección Ashford y Ave. Diego
 - Int. Hotel Caribe Plaza con Parque Luis Muñoz Rivera
 - Esquina del Capitolio de Puerto Rico
 - Entrada a El Morro (Llegada)
-
- Intersection of Hotel Caribe Plaza and Luis Muñoz Rivera Park (Starting Point)
 - Traffic light at Luis Muñoz Rivera Park, on Constitución Avenue
 - Near the intersection of Ashford and Diego Avenue
 - Water fountain with Olympic rings, near int. Dos Hermanos Bridge
 - Puerto Rico Capitol Building corner
 - Water fountain with Olympic rings (towards Carolina)
 - Near the Ashford and Diego Ave. intersection
 - Intersection of Hotel Caribe Plaza and Luis Muñoz Rivera Park
 - Puerto Rico Capitol Building corner
 - El Morro Entrance (Arrival)



Una medalla memorable

Alcanzaste tu Challenge,

¿y ahora qué?

A Memorable Medal

Congratulations on completing your challenge!

Here's what to do next:

1

Escanea el código QR



Scan the QR code

2

Sigue las instrucciones en pantalla:

- Abre el app clip
- Pulsa para iniciar
- Permite acceso a la cámara

Follow the instructions on the screen:

- Open the app clip
- Tap "Launch"
- Allow access to the camera

3

Apunta tu celular a la medalla para verla tomar vida!

Comparte en tu red social favorita



Point your phone at the medal to see it come to life!

Share your achievements.

Hacemos historia:

10,000

corredores y \$12 millones para Puerto Rico

¡Somos 10,000! En un logro sin precedentes, el fin de semana del LOLA Challenge 2025 se convertirá en un evento histórico para el deporte y el turismo en Puerto Rico.

Con un crecimiento en participación de más de un 40% en comparación con el año pasado y la llegada de sobre 20,000 acompañantes al casco capitalino, esta competición se consolida como uno de los eventos deportivos más grandes e influyentes del país.

Su impacto va más allá del deporte, pues inyectará \$12 millones a la economía local, alcanzando a hospedierías, pequeños y medianos comercios y entidades gubernamentales. Restaurantes, tiendas, artesanos, hoteles y servicios turísticos se beneficiarán directamente de esta gran fiesta deportiva.

Nuestro objetivo ha sido ofrecer recreación, salud, ánimo y confraternización a nuestro pueblo. Ver que logramos todo eso y, además, generamos una actividad económica tan necesaria para el país, nos llena de orgullo y gratitud”, expresó Zenaida Gutiérrez, directora ejecutiva de la organización.

Desde su primer evento en el 2014, el LOLA ha registrado un aumento en la participación de más de 1000%, posicionándose como el evento de mayor crecimiento en la isla. Además de sus tres carreras emblemáticas —5K, 10K y 21K—, al fin de semana le anteceden una Expo deportiva y el tradicional Pasta Party, lo que suma cinco experiencias que fomentan un sentido colectivo de celebración y bienestar.

Pero detrás de cada cifra hay miles de historias de constancia, disciplina y una comunidad que



LOLA CHALLENGE WEEKEND



se expande cada año, sumando a corredores experimentados, principiantes, familias completas y visitantes de distintas partes del mundo que viajan exclusivamente para vivir esta experiencia. Por eso, este año, LOLA Challenge da un paso más con nuevas alianzas estratégicas que expanden el alcance internacional del evento y mejoran la experiencia del corredor, integrándolo a la conversación global del turismo deportivo. Entre estas colaboraciones se destaca la alianza con la Autoridad de Transporte Integrado, que ofrecerá servicios especiales mediante el Tren Urbano y rutas de guaguas hacia los puntos de salida,

asegurando una logística más ágil y accesible. Este importante impulso, inspira a las organizadoras a repetir con más entusiasmo el evento año tras año y ofrecer nuevas experiencias a los participantes. “El apoyo de tantos corredores y sus familias al LOLA Challenge envía un mensaje poderoso: todos merecemos y podemos adoptar estilos de vida más saludables, a la vez que contribuimos a la economía del país con eventos en los que todos nos beneficiamos”, concluyó Gutiérrez.



Impacto del Evento



Nuestro evento genera un impacto significativo en el turismo deportivo de Puerto Rico, tanto por la movilización que genera entre los locales como entre visitantes.

Económico

\$12,000,000

alojamientos, restaurantes
y comercios

Proyección internacional

+3,000

participantes de Estados
Unidos, América Latina
y Europa

Crecimiento

44%

más participantes
que en el 2024



Making History:

10,000

Runners and \$12 Million for Puerto Rico

We are 10,000 runners strong! In an unprecedented achievement, the LOLA Challenge 2025 weekend is set to become a historic event for sports and tourism in Puerto Rico.

Participation has increased by over 40% compared to last year, with more than 20,000 companions arriving in the capital's historic district. This competition is now considered one of the largest and most influential sporting events in Puerto Rico.

Its impact goes beyond sports, injecting \$12 million into the local economy and benefiting lodging, small and medium businesses, and government entities. Restaurants, shops, artisans, hotels, and tourism services will directly profit from this grand sports celebration.

Since its first event in 2014, LOLA has seen participation grow by more than 1,000%, positioning itself as the fastest-growing event on the island. In addition to its three signature races—5K, 10K, and 21K—the weekend includes a Sports Expo and the traditional Pasta Party, creating five experiences that foster a collective sense of celebration and well-being.

But behind every number are thousands of stories of perseverance, discipline, and a community that expands each year—welcoming seasoned



“Our goal has always been to offer recreation, health, encouragement, and fellowship to our people. Seeing that we’ve achieved all that—and also generated such a vital economic boost for the country—fills us with pride and gratitude,” said Zenaida Gutiérrez, the organization’s executive director.



LOLA CHALLENGE WEEKEND



runners, beginners, entire families, and visitors from around the world who travel exclusively to be part of this experience. That's why this year, the LOLA Challenge takes another step forward with new strategic partnerships that broaden the event's international reach and enhance runners' experiences, integrating it into the global conversation on sports tourism. Among these collaborations is an alliance with the Autoridad de Transporte Integrado (ATI), which will provide special services via the Tren Urbano and bus routes to starting points, ensuring smoother and more accessible logistics.

This significant momentum inspires the organizers to return each year with even greater enthusiasm and offer new experiences to participants. "The support of so many runners and their families for the LOLA Challenge sends a powerful message: we all deserve—and can adopt—healthier lifestyles while contributing to the country's economy through events that benefit everyone," said Gutiérrez.



Event impact



Our event has a substantial impact on sports tourism in Puerto Rico, generating significant mobilization among both locals and visitors. It attracts many tourists who come specifically to participate in the competition or to watch it live.

Economic
\$12,000,000
*in lodging, restaurants,
and retail sales*

International reach
+3,000
*Participants from the
United States, Latin America
and Europe*

Growth
44%
*more participants
than in 2024*



LOLA
CHALLENGE
WEEKEND