

GUÍA DEL CORREDOR



LA ÚNICA CARRERA QUE TE
PREMIA POR KM RECORRIDO

Contenido

Guía del Corredor

INFORMACIÓN GENERAL	4
LUGAR DE CONCENTRACIÓN Y PARQUEADERO.....	6
REGISTRO Y ENTREGA DE KITS DE CORREDOR	9
RUTA.....	9
NÚMERO DE COMPETENCIA	12
TIEMPOS Y CHIPS	12
PREMIACIÓN Y MEDALLAS	12
USO DEL SEGURO PERSONAL.....	13
NORMAS DE CONVIVENCIA.....	17
MANEJO DE DESECHOS	19
HIDRATACIÓN Y PREPARACIÓN	19

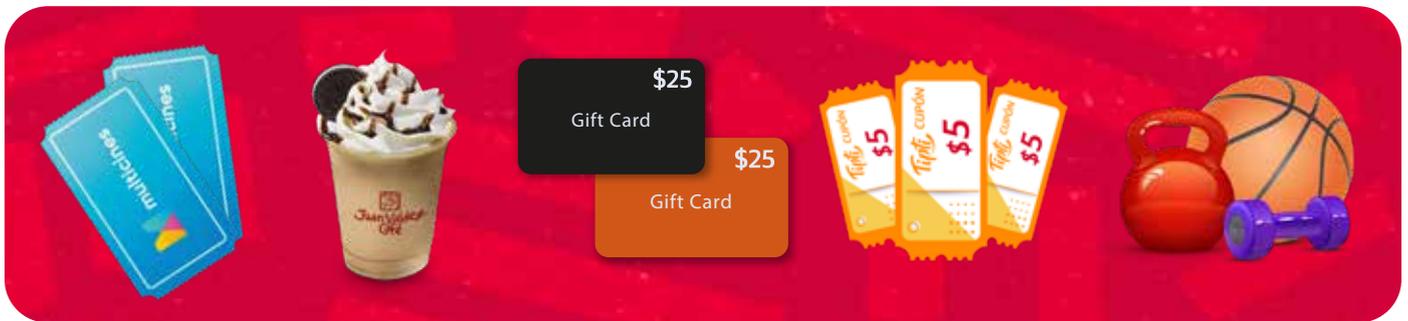
Organizado por

PROYECTO
AVENTURA 

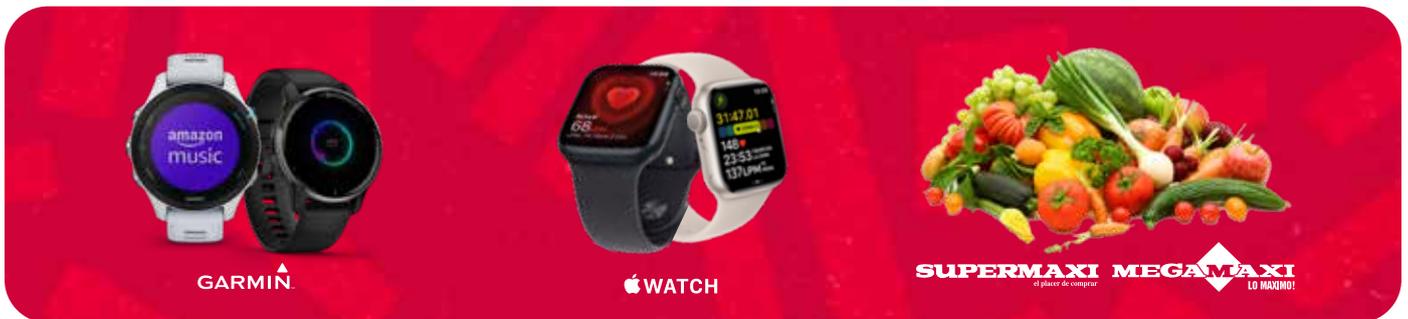


El único plan médico que te premia por tus hábitos saludables

Premios semanales



Premios mensuales



Premios anuales



Hasta **20%**
de cashback de tu
plan médico anual



INFORMACIÓN GENERAL

Saludsa y Proyecto Aventura se unen nuevamente para traerte la tercera edición de esta carrera única, que te premia por cada kilómetro que recorres.

Esta es una experiencia diseñada para todos: desde corredores experimentados hasta quienes están dando sus primeros pasos en el mundo del running. Tú eliges cómo participar, 3K o 6K, y disfruta de una divertida ruta junto a tu familia o amigos. Ya sea que prefieras caminar, trotar o correr, este evento es perfecto para ti.

La locación no podía ser más especial. **El Chaquiñán de Puembo** es un espacio natural lleno de encanto, que ha sido cuidadosamente recuperado gracias al trabajo conjunto de **Saludsa**, la **EPMMOP** y la **comunidad de Puembo**. Este esfuerzo busca preservar la flora y fauna del lugar, mientras fomenta un sentido de pertenencia entre los habitantes de la zona. ¡Una razón más para ser parte de esta increíble aventura!

¡Bienvenido a la Saludsa Vitality RUN Puembo 2025!



QUITO



**LA ÚNICA CARRERA QUE TE PREMIA
POR CADA KM COMPLETADO**

Corre hacia el entretenimiento
y vive una experiencia **única** en



Sports Bar



Quito: Quicentro Norte y Plaza Las Américas • Guayaquil: San Marino y Village

Quito • Quicentro Norte



Bolos

Arcade



Quito: Quicentro Norte y Pomasqui • Guayaquil: Mall del Norte • Manta: Mall del Pacífico

Visítanos y aprovecha nuestras
INCREÍBLES PROMOCIONES

CRONOGRAMA DE CARRERA

Fecha: sábado, 26 de abril de 2025

Lugar: Puenbo - Chaquiñán

- *Miércoles 23 de abril*
 - Charla técnica virtual 19h00, Facebook live [Proyecto Aventura](#).
- *Viernes 25 de abril*
 - Entrega de kits de 16h00-19h00, Multicines Paseo San Francisco, Cumbayá.
- *Sábado 26 de abril*
 - Hora de convocatoria: 06h30
 - Entrega de kits faltantes: 06h30-07h30
 - Partida:
 - 08h00 6K
 - 08h05 3K
 - Premiación: 10h30 aprox.

*Es importante que llegues con suficiente anticipación, ya que no se permitirá la salida de ningún corredor después de las **8h10**.*

LUGAR DE CONCENTRACIÓN Y PARQUEADERO

El [Parque Central de Puenbo](#) será el punto de partida y llegada de la carrera. Para tu comodidad, el GAD de Puenbo habilitará espacios de parqueadero dentro del [mercado central de Puenbo](#), con un costo de **\$1** por todo el día. Estos espacios son limitados, por lo que te recomendamos llegar con anticipación. También se habilitarán las calles cercanas para el estacionamiento; sin embargo, te pedimos que, al parquear tu vehículo, no obstruyas vías, accesos a locales o entradas de viviendas. Recuerda que no está permitido estacionar alrededor del parque.

Organizado por

PROYECTO
AVENTURA 





¿Cómo llegar al Parque Central de Puembo desde Quito?

Tienes estas opciones:

1. **En auto:** Conduce desde Quito hacia Puembo. La distancia es de aproximadamente 36 km y el trayecto toma aproximadamente 35 minutos. Puedes tomar la Ruta Viva, que es una vía rápida y directa hacia Puembo. Al llegar, sigue las señales hacia el Parque Central.
2. **En autobús:** La ruta **PUEMBO-RIO COCA** (N44 Rio Coca) conecta directamente la Terminal Río Coca en Quito con Puembo. Esta línea opera todos los días y ofrece un trayecto cómodo, con múltiples paradas. El viaje completo tiene una duración aproximada de 60 minutos. Es una opción conveniente si prefieres evitar manejar.

Para facilitar tu llegada, aquí tienes el pin de ubicación del **Parque Central de Puembo**.

<https://maps.app.goo.gl/imfxY1MjiejTk5wQ7>

Organizado por

PROYECTO
AVENTURA 



| Corriendo la Saludsa Vitality Run |

también te recuperas con
MedActiva



MOVERTE BIEN ^{TE} CAMBIA LA VIDA

Somos especialistas en fisioterapia, rehabilitación y bienestar. Después de moverte, también es importante recuperar, soltar tensiones y cuidar tu cuerpo.

Estamos junto a ti en cada paso de tu camino hacia el bienestar.

Descubre cómo en www.medactiva.ec

REGISTRO Y ENTREGA DE KITS DE CORREDOR

Todos los participantes deberán registrarse y retirar su kit de corredor antes de la carrera. Hemos establecido dos opciones para facilitar este proceso:

- **Viernes 25 de abril:**

El registro y la entrega de kits es obligatorio para las personas que viven en Quito y se realizará junto a las boleterías de Multicines, dentro del Paseo San Francisco en Cumbayá, en horario de 16h00 a 19h00.

- **Sábado 26 de abril:**

Para quienes no residen en Quito o no puedan asistir el viernes, habrá una segunda oportunidad el día de la carrera de 06h30 a 07h30 en el Parque Central de Puembo.

Te sugerimos retirar tu kit el viernes para agilizar los procesos el día de la carrera.

Nota Importante:

Cada participante deberá estar presente al momento del registro y presentar su cédula de identidad o cualquier otra identificación oficial con fotografía.

Si un familiar o tercera persona necesita retirar el kit en nombre de un participante, deberá presentar una copia o foto de la cédula del corredor para completar el retiro.

El kit de corredor incluye:

- Camiseta de la carrera (uso obligatorio)
- Dorsal con número de corredor (uso obligatorio)
- Chip para cronometraje (colocado en el dorsal)
- Seguro personal de accidentes gracias a Saludsa Vitality
- Producto de los partners de la carrera

RUTA

La carrera cuenta con dos distancias: **3K y 6K**. Es importante tomar en cuenta que los kilometrajes pueden variar ligeramente, ya que la ruta en el Chaquiñán está diseñada para incluir puntos clave como áreas de abastecimiento e inversión de retorno.

Recomendaciones para el recorrido:

- Sigue siempre las instrucciones del staff de la carrera, quienes están ahí para garantizar una experiencia segura y organizada.
- Mantente siempre a la **derecha** en el recorrido, ya que habrá tramos de doble vía.



Organizado por

PROYECTO
AVENTURA



Toda la ruta estará claramente marcada y señalizada para que puedas completar el recorrido de forma segura. Además, en los puntos de cruce, desvío e hidratación, encontrarás miembros del staff identificados con chalecos de la carrera, listos para ayudarte en lo que necesites.

Compartimos contigo los mapas de las dos rutas para que puedas familiarizarte con el recorrido y prepararte para disfrutar al máximo esta experiencia.

Ruta 3K



Ruta 6K



SKIN CO.

Cuando se trata de faciales,
somos el referente en Ecuador.

Vive la experiencia SkinCo.

 skinco_ec  skincoec

(uio) 098-848-9993 (gye) 096-350-1636

QUITO

Gonzáles Suárez

Av. Orellana y Gonzálés Suárez. s Esq.
Edificio Yoo de Quito Local 4. PB.

Cumbayá

Av. Interoceánica y Pasaje G.
Plaza Milano, frente a Urb. Santa L. Lucía,
Alado de So Cool

GUAYAQUIL

Samborondón

Samborondón, Centro Comercial "la Torre" Local E-3
Segundo Piso – Vía a Samborondón

Vía a la Costa
Coming soon...

www.skincoec.com



NÚMERO DE COMPETENCIA

Es indispensable que todos los participantes utilicen el dorsal durante toda la carrera. El número debe estar colocado en la parte frontal del corredor, lo más cerca posible del pecho y en un lugar visible en todo momento.

Además, recuerda que el dorsal será utilizado para la entrega de medallas y premios al cruzar la meta. Por ello, es fundamental no manipularlo, doblarlo ni alterarlo de ninguna manera para garantizar su correcta validación.

TIEMPOS Y CHIPS

Para asegurar tiempos precisos durante la carrera, utilizaremos un sistema de cronometraje mediante chips. Estos chips estarán ubicados en la parte posterior de los dorsales de cada participante.

Recomendaciones importantes:

- No manipules, perfores ni dobles el chip, ya que esto podría afectar las lecturas y comprometer tu tiempo de carrera.
- Los chips son responsabilidad de cada corredor. Su pérdida o daño implicará que no se registre tu tiempo.

Este sistema está diseñado para garantizar que todos los participantes disfruten de una experiencia organizada y profesional.

PREMIACIÓN Y MEDALLAS

En esta carrera, reconocemos y premiamos el esfuerzo de cada participante por cada kilómetro recorrido. Una vez que cruces la meta, acercate a los stands de los partners de la carrera que estarán listos para entregarte tu premio según la distancia en la que hayas competido, ya sea 3K o 6K. Es importante que presentes tu dorsal de corredor ya que este será imprescindible para validar y recibir tus premios correspondientes.

Saludsa Vitality
QUITO
RUN 3k·6k

PREMIOS POR KM

ABRIL 26
El Chaquiñán de Puenbo

KM 1 karay Natural foods	KM 2 Juan Valdez	KM 3 multicines
KM 4 MEDACTIVA	KM 5 Tipti SUPERMERCADO A DOMICILIO	KM 6 FACE GYM SKIN Co. FACIAL BAR

Organizado por

PROYECTO
AVENTURA



Además, junto con la medalla de **finisher**, se otorgará una medalla especial conmemorativa de **podio** a las tres primeras posiciones de las siguientes categorías.

- 3K Equipos (General)
- 3K Infantil 8 - 12 años
- 3K Juvenil Damas 13 - 17 años
- 3K Juvenil Varones 13 - 17 años
- 3K Damas
- 3K Varones
- 6K Infantil Varones 8 - 12 años
- 6K Infantil Damas 8 - 12 años
- 6K Hombres 18 - 29 años
- 6K Hombres 30 - 39 años
- 6K Hombres 40 - 49 años
- 6K Hombres 50+ años
- 6K Mujeres 18 - 29 años
- 6K Mujeres 30 - 39 años
- 6K Mujeres 40 - 49 años
- 6K Mujeres 50+ años

USO DEL SEGURO PERSONAL

La competencia Saludsa Vitality RUN ofrecerá un seguro de accidentes personales ofrecido por Seguros Equinoccial a cada uno de los participantes inscritos.

SEGUROS
EQUINOCCIAL

Saludsa Vitality: Estamos junto a ti y te protegemos durante toda la carrera.

Pueden revisar la cobertura del seguro [aquí](#)

Organizado por

PROYECTO
AVENTURA 





Juan Valdez®



CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN.

Para garantizar la calidad del evento, compartimos con ustedes las condiciones generales de participación:

- **Inscripción:** Todos los participantes deben estar oficialmente inscritos a través del sitio web o plataforma de la organización, no se permitirá la participación de personas que no se encuentren inscritas.
- **Edad:** Se debe cumplir con la edad mínima y máxima establecida para cada categoría.
- **Equipo obligatorio:** cada corredor debe llevar su dorsal visible, calzado adecuado para trail, y suficiente hidratación.
- **Cumplimiento del reglamento:** Debes seguir todas las normas y regulaciones establecidas en el reglamento de la carrera.
- **Tiempo límite:** Se puede completar la carrera en un máximo de 3 horas, después de este tiempo, se levantarán los equipos de cronometraje y aquellas personas que no hayan cruzado la meta, aparecerán como DNF (sin terminar la carrera) en los resultados generales.
- **Cancelación:** En caso de cancelación de la carrera por razones imprevistas, se aplicará lo establecido en las políticas de inscripción. Pueden revisar las políticas en este link: [Proyecto Aventura – Políticas](#)

REGLAMENTO

El reglamento oficial de la **Saludsa Vitality RUN Puembo** está disponible en nuestra página web y será estrictamente aplicado para garantizar el correcto desarrollo de la carrera.

Te invitamos a revisarlo en el siguiente enlace: Reglamento Oficial

[Vitality RUN Puembo – Reglamento Saludsa Vitality RUN Puembo](#)

Organizado por

PROYECTO
AVENTURA 



ENERGÍA QUE IMPULSA

LA FORMA EN QUE TE RECARGAS,
DEFINE CÓMO TE MUEVES



NORMAS DE CONVIVENCIA

- **Respetar el medio ambiente:** No arrojes basura, no dañes la flora ni la fauna local y mantén los senderos limpios.
- **Priorizar la seguridad:** Lleva contigo el equipo necesario para enfrentar cualquier imprevisto, como agua, comida, ropa adecuada, protección solar y teléfono móvil.
- **Respetar a otros participantes:** Cede el paso a otros corredores o caminantes.
- **Mantenerse hidratado:** Lleva suficiente líquido contigo para mantener una hidratación adecuada durante toda la ruta.
- **Escuchar a tu cuerpo:** Si sientes dolor o fatiga excesiva, detente y evalúa si es necesario descansar o dirigirte al punto de asistencia más cercano.
- **Hacer un calentamiento adecuado:** Calienta tus músculos y articulaciones antes de comenzar a correr para prevenir lesiones.
- **Disfrutar del paisaje:** Aprovecha el entorno natural y disfruta del paisaje mientras corres.

Organizado por

PROYECTO
AVENTURA 



Suncare®

Ecuador se lleva en la piel



SIKURA®

EL ALIADO PARA TODO TIPO DE DEPORTISTAS

Mentol oficial de

La Tri



MANEJO DE DESECHOS

Cuidar el medio ambiente es parte fundamental de esta experiencia, por lo que pedimos a todos los participantes que gestionen adecuadamente los residuos generados.

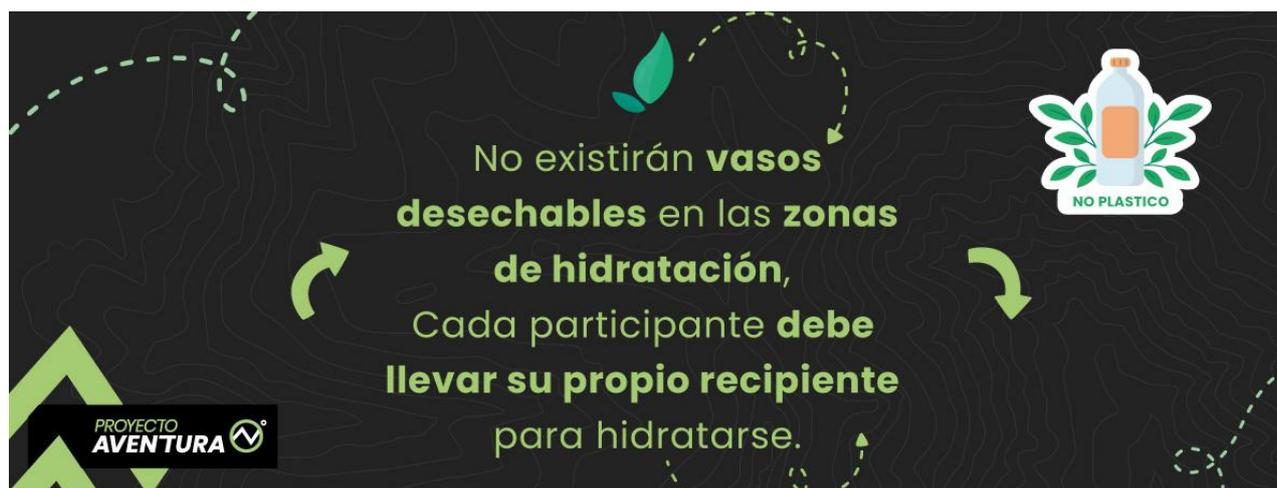
¡Disfrutemos juntos del deporte mientras cuidamos la naturaleza!

HIDRATACIÓN Y PREPARACIÓN

Durante la carrera, se proveerá hidratación en los siguientes puntos:

- **Zona de concentración:** Antes de la partida.
- **KM2 y KM3:** En los puntos de retorno.
- **Meta:** Al llegar.

Aunque habrá puntos de abastecimiento, recomendamos que llegues adecuadamente hidratado a la carrera y que lleves contigo suficiente líquido para completar la ruta sin necesidad de recarga adicional. Esto te ayudará a mantenerte cómodo y seguro durante todo el recorrido.



Organizado por

PROYECTO
AVENTURA

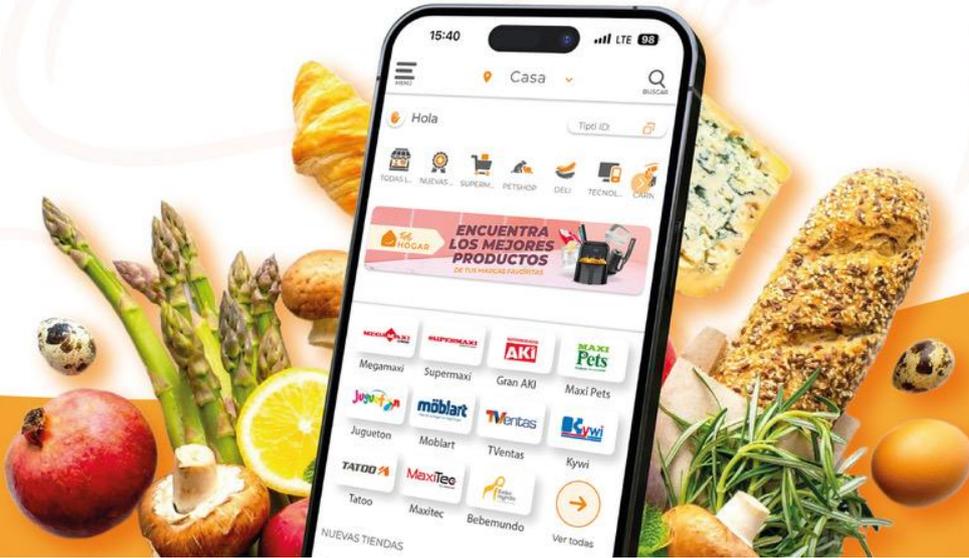


¿QUIÉNES SOMOS?

Un asistente de compras de supermercado a domicilio.

Nuestros Shoppers expertos gastronómicos hacen las compras por ti y te las entregan donde y cuando tú elijas. Ahorra tiempo y dinero con nuestras promociones exclusivas.

¡La mejor experiencia de compra no cuesta más!



¿COMÓ APLICAR TU BENEFICIO?

1. Descarga nuestra app.
2. Regístrate con todos tus datos.
3. Ingresa el código de tu beneficio y de tu tarjeta (**misma que se entregara al final de la carrera**) en la sección de **"Códigos y Promociones"**.
4. Recibes: **10%OFF y \$5** en tu Tipti Card.
5. Disfruta más tiempo para ti.

TODAS TUS COMPRAS AL MISMO PRECIO DE PERCHA

MEGAMAXI
LO MÁXIMO!

SUPERMAXI
el placer de comprar

AKI
SUPERMERCADOS



DESCARGA LA APP:



DISPONIBLE EN
Google Play



DISPONIBLE EN
App Store



EXPLÓRALO EN
AppGallery

Rush

INDUMENTARIA DEPORTIVA



DESCUENTOS
EXCLUSIVOS
EN TUS COMPRAS
EN LÍNEA



ACCEDE A NUESTRO
CÁTALOGO DIGITAL





Saludsa



RUN 3k·6k



Suncare



SIKURA



Produbanco 

Rush



smart fit

DR. MÜLLER
NUTRICIÓN



LA ÚNICA CARRERA QUE TE PREMIA POR KM RECORRIDO