

MARZO 14, 2026

GUÍA
DEL
CORRE-
DOR

QUITO



Saludsa



RUN3k·6k

La única carrera que te premia
por cada km completado

Contenido

Guía del Corredor

INFORMACIÓN GENERAL.....	4
LUGAR DE CONCENTRACIÓN Y PARQUEADERO.....	6
REGISTRO Y ENTREGA DE KITS DE CORREDOR.....	9
RUTA	11
PREMIACIÓN Y MEDALLAS	12
TIEMPOS Y CHIPS.....	12
NÚMERO (Dorsal) DE COMPETENCIA	13
USO DEL SEGURO PERSONAL	13
NORMAS DE CONVIVENCIA	16
MANEJO DE DESECHOS	16
HIDRATACIÓN Y PREPARACIÓN	17

Organizado por

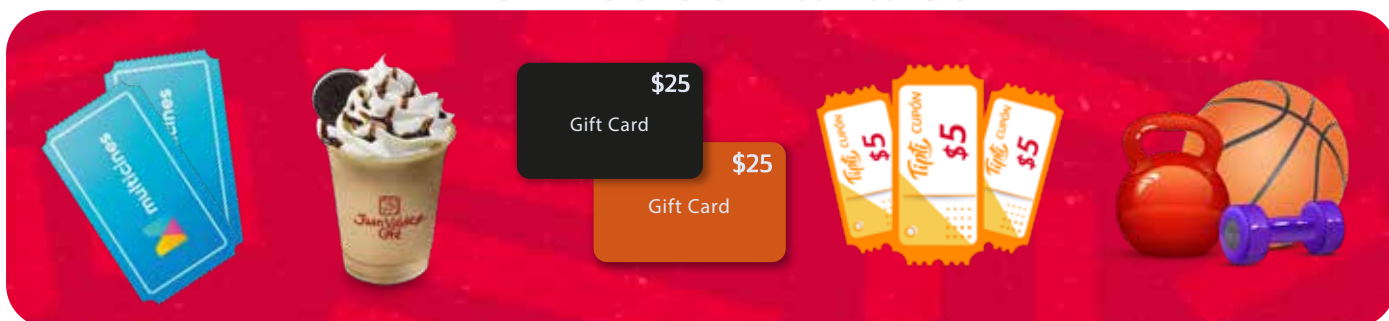
**PROYECTO
AVENTURA** 



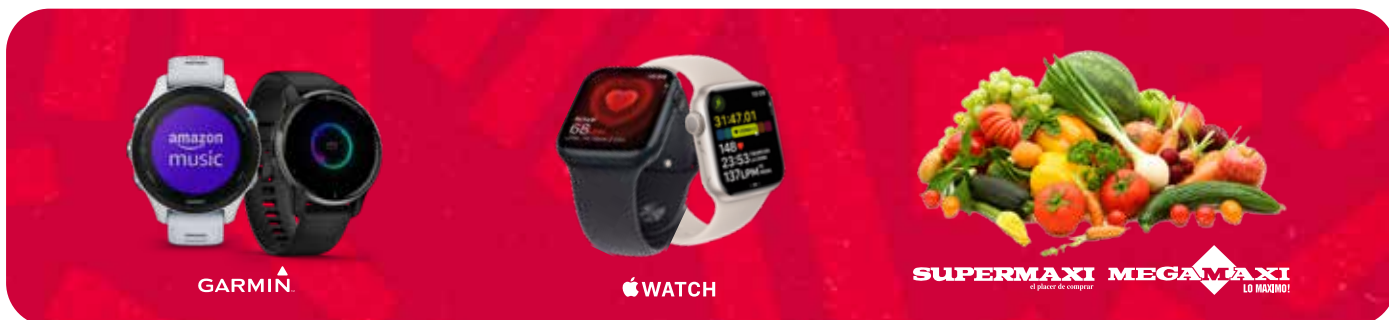


El único plan médico que te premia por tus hábitos saludables

Premios semanales



Premios mensuales



Premios anuales



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

Conoce más en saludsa.com



INFORMACIÓN GENERAL

Saludsa y Proyecto Aventura se unen nuevamente para traerte la cuarta 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 el 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 2026!



Marzo 14
Chaquiñán
de Puembo



La única carrera que te premia por cada km completado

¡NUEVO!

SPOILER

BOWLING

VISÍTANOS EN EL PISO 2

CRONOGRAMA DE CARRERA

Fecha: sábado, 14 de marzo de 2026

Lugar: Puembo – Chaquiñán

- *Miércoles 11 de marzo*
 - Charla técnica virtual 19h00, Facebook live [Proyecto Aventura](#).
- *Viernes 13 de marzo*
 - Entrega de kits de 14h00–19h00, Multicines Paseo San Francisco, Cumbayá.
- *Sábado 14 de marzo*
 - 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 Puembo](#) será el punto de partida y llegada de la carrera. Los espacios de estacionamiento en las calles cercanas son limitados, por lo que te recomendamos llegar con anticipación. 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 Río 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/imfxY1MjeyTk5wQ7>

Organizado por

**PROYECTO
AVENTURA** 



ONLY  NATURAL

**¡ENCUENTRANOS A
NIVEL NACIONAL!**



**CRECIMIENTO
MUSCULAR**



**RÁPIDA
RECUPERACIÓN**



**SALUD
INTESTINAL**



6 CREATINAS

CREATINA MONOHIDRATADA
GLUCONATO DE CREATINA
CREATINA ANHIDRA
MALATO DE TRI CREATINA
MALATO DE DI CREATINA
CREATINA ETIL ÉSTER HCl.



www.onlynatural.com.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 13 de marzo:**

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 en el P1**, dentro del **Paseo San Francisco en Cumbayá**, en horario de **14h00 a 19h00**.

- **Sábado 14 de marzo:**

Para quienes no residen en Quito, 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.

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



Organizado por

PROYECTO
AVENTURA



coco freeze

**Hidrátate
Naturalmente**



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.

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. Los puntos de kilómetros en ruta son referenciales y están colocados en lugares estratégicos para guiar el flujo de la carrera. No están colocados en el kilometraje exacto.

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



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.

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 Damas 8 – 12 años
- 3K Infantil Varones 8 – 12 años
- 3K Juvenil 13 – 17 años
- 3K Damas
- 3K Varones
- 6K Infantil Varones 8 – 12 años
- 6K Infantil Damas 8 – 12 años
- 6K Juvenil Varones 13 – 17 años
- 6K Juvenil Damas 13 – 17 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

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.

Organizado por

PROYECTO
AVENTURA 



NÚMERO (Dorsal) DE COMPETENCIA

Es indispensable que todos los participantes utilicen el dorsal durante toda la carrera. El dorsal 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.



USO DEL SEGURO PERSONAL

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

equisuiza

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

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

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** 



TU VIDA FITNESS EN

MODO

Tipti



**DESCARGA
LA APP**



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.

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!

Organizado por

PROYECTO
AVENTURA 



ENERGÍA QUE IMPULSA

ENERGÍA QUE IMPULSA

ENERGÍA QUE IMPULSA

ENERGÍA QUE IMPULSA

ENERGÍA QUE IMPULSA

ENERGÍA QUE IMPULSA

ENERGÍA QUE IMPULSA

ENERGÍA QUE IMPULSA

ENERGÍA QUE IMPULSA

ENERGÍA QUE IMPULSA

ENERGÍA QUE IMPULSA

LA FORMA EN QUE TE RECARGAS,
DEFINE CÓMO TE MUEVES

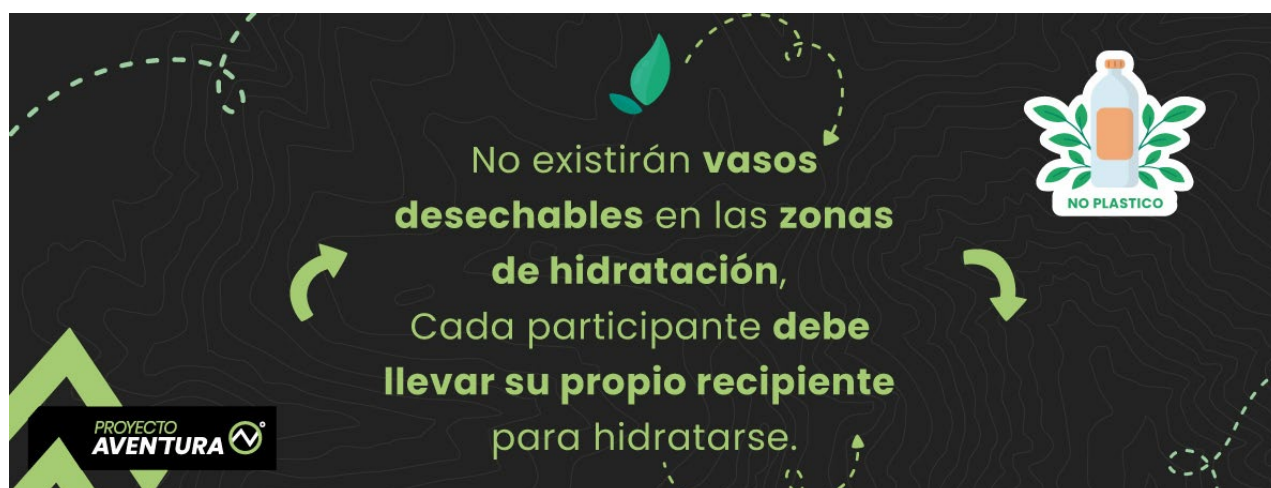


HIDRATACIÓN Y PREPARACIÓN

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** 



QUITO



Saludsa



RUN3k·6k

PROYECTO
AVENTURA



Gracias al apoyo de

**COC
freeze**

karay
Natural foods



multicines

ONLY NATURAL
NUTRITION & WELLNESS

Tipti

SUPERMERCADO
A DOMICILIO


Juan Valdez

Con colaboración de


MEDACTIVA
medicina & movimiento

TOSCANA

keif

SUPERMAXI
el gigante de compras


Healthy Girl
Absorción de Verdad


la red
102.1 FM

crocs