



# REGLAMENTO

# 2<sup>a</sup> CARRERA

# ATLÉTICA

## VIRTUAL UNIAGUSTINIANA

# 3K Y 5K

### 1. PREPÁRATE Y PARTICIPA.

La 2<sup>a</sup> Carrera Atlética Virtual UNIAGUSTINIANA 3K y 5K consiste en ubicar un lugar seguro para hacer un recorrido en terreno plano preferiblemente, cumpliendo con todas las medidas de bioseguridad dispuestas por cada administración local, además tener en cuenta la distancia a recorrer, la intensidad acorde a tu estado de salud y físico

### 2. ¿QUIÉNES PUEDEN PARTICIPAR?

Estudiantes, Docentes, Administrativos y Egresados de la UNIAGUSTINIANA.

### 3. DÍA Y HORA DE COMPETENCIA

Viernes 25 y sábado 26 de septiembre

### 4. FECHAS DE INSCRIPCIÓN

Del lunes 1 al 15 de septiembre

### 5. PASOS DE INSCRIPCIÓN

- A. Diligencia el formulario de inscripción y el consentimiento informado.
- B. Te enviaremos un correo confirmando tu participación junto a tu número de competencia
- C. El recorrido puedes hacerlo usando las siguientes aplicaciones:
  - Strava, Descarga la siguiente aplicación: strava en tu celular, únete a UNIAGUSTINIANA DEPORTES <https://www.strava.com/clubs/Uniagustiniana> y dale clic en el evento “2<sup>a</sup> Carrera Atlética UNIGUSTINIANA”.
  - Nike Run Club
  - Tree Life (Grupo Uniagustiniana)

### 6. REGISTRO DEL TIEMPO

Una vez terminado o realizado el recorrido 3k o 5k, registra en el formulario de inscripción (enviado por la organización) el tiempo, la fecha y carga la imagen del aplicativo utilizado donde se evidencie tiempo y distancia de tu recorrido.

## 7. ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD

- Usa ropa cómoda (pantalóneta, camiseta, medias y zapatillas para correr)
- Debes abstenerte de participar si no te encuentras en buen estado de salud o estás en recuperación de alguna lesión o cirugía
- Si presentas alguna molestia o dolor osteo-muscular, suspende de inmediato.
- Realiza calentamiento donde involucres los movimientos articulares
- Hidrátate antes y durante la carrera
- Infórmate sobre las medidas reglamentarias tomadas en tu región (Covid-19) para realizar actividades al aire libre
- Te recordamos que la intensidad de la carrera debe ser moderada de acuerdo a tu estado físico
- Te aconsejamos estar acompañado para realizar la carrera e informar a un familiar o amigo de la prueba
- El recorrido trazado debe ser totalmente plano, sin obstáculos ni objetos peligrosos

## 8. TENER PRESENTE

- Tú escoges el lugar, respetando las medidas de bioseguridad
- Las vías están abiertas por lo tanto como corredor debes respetar todas las normas de tránsito y ser responsable de tu propia seguridad
- Debes cumplir con los protocolos de bioseguridad para deportes individuales
- Tu participación es voluntaria, la UNIAGUSTINIANA no se hace responsable por daños o perjuicios ocasionados

## 9. PREMIACIÓN

Se premiará a los 3 primeros lugares en las ramas masculino y femenino.  
Participa y gana bonos de consumo Éxito, Jumbo y Totto.

**ORGANIZA**

Coordinación de Deporte y Actividad Física  
[coordeportes@uniagustiniana.edu.co](mailto:coordeportes@uniagustiniana.edu.co)

Centro de Acondicionamiento Físico  
[gym1@uniagustiniana.edu.co](mailto:gym1@uniagustiniana.edu.co)



UNIAGUSTINIANA

Bienestar  
Institucional