

A woman with dark hair tied back is running towards the camera, smiling. She is wearing a blue t-shirt with the 'Run4Health' logo and 'BMI' text. The background is a bright blue sky with some greenery on the right. A large, stylized graphic of concentric blue and white arcs is behind her.

GUÍA DEL CORREDOR

Cuando se trata de ayudar, nada nos detiene



GUÍA DEL CORREDOR

Gracias por sumarte a la cuarta edición de BMI Run4Health, una iniciativa que promueve el bienestar y, al mismo tiempo, ayuda a quienes más lo necesitan, ya que los fondos recaudados a través de este evento se destinarán a organizaciones sin fines de lucro como la Fundación Ser Feliz, que apoya a más de 400 niños, niñas y adolescentes con cáncer, la Fundación Hermano Miguel, que atiende a personas con discapacidad y la Fundación María Gracia con su proyecto para combatir la desnutrición crónica infantil.

GUÍA DEL CORREDOR

¡Tips que marcan la diferencia!

01

CHEQUEO CARDIOLÓGICO PREVIO

Garantiza que tu sistema cardiovascular esté apto y descarta condiciones que puedan poner en riesgo tu salud.

02

USA ROPA TÉCNICA

Ventilada que evite roces, y calzado que absorba el impacto y evite lesiones.

04

DESCANSA LO SUFICIENTE

Un sueño reparador de 7-8 horas la noche anterior mejora el rendimiento.

03

PREPÁRATE CON TIEMPO

Entrena progresivamente para que tu cuerpo se adapte a la distancia y evites lesiones.

05

DESAYUNA LO JUSTO

Opta por alimentos ligeros de fácil digestión.

06

LLEGA TEMPRANO

Ubícate con calma y realiza las rutinas previas sin apuro.

07

CALENTAMIENTO

Dedica 10 - 15 min. Prepara músculos y articulaciones.

08

RITMO DE CARRERA

Corre al paso que puedas, sin agotarte prematuramente.

09

HIDRÁTATE

Antes y durante la carrera, sigue las estaciones de abastecimiento.

10

DISFRUTA

Vive la experiencia y celebra tu logro personal.



Detalles del evento que debes conocer



BMI Run4Health Guayaquil Ciudad Celeste saliendo de Arena Padel

Itinerario

🕒 06h30 – 07h00	Llegada de los participantes
🕒 07h00 – 07h15	Inicio del evento
🕒 07h15 – 07h25	Calentamiento brindado por auspiciante Metrored
🕒 07h30	Largada 10k
🕒 07h40	Largada 5k
🕒 08h15 – 08h30	Concierto parte 1
🕒 08h35	Largada 2k
🕒 08h40	Estiramiento brindado por auspiciante Metrored
🕒 09h00 – 09h30	Concierto parte 2
🕒 08h00 – 10h00	Recorrido de stands
🕒 09h35 – 10h00	Premiación

ATENCIÓN MÉDICA DE CATEGORÍA MUNDIAL



Cleveland — Florida — Las Vegas — Londres
Abu Dhabi — Toronto



Año tras año, miles de pacientes de todos los continentes viajan a las sedes de Cleveland Clinic en busca de la mejor cardiología, neurología, oncología y muchas otras especialidades.

Escanee aquí para contactar al representante Cleveland Clinic en Ecuador.



Detalle de la entrega de kits

📅 Viernes 22 de agosto

🕒 09h00 – 19h00

📍 Oficinas BMI Guayaquil

Parque Empresarial Colón Edificio Pacífica Center piso 4

¿Qué deberás presentar?

Para retirar tu kit de inscripción, deberás presentar tu cédula de identidad o pasaporte (si eres extranjero), junto con tu comprobante de inscripción y pago.

Si no puedes retirar tu kit personalmente, la persona encargada deberá acudir a las oficinas de BMI con su cédula de identidad, la carta de autorización de retiro y el deslinde de responsabilidad firmados por ti. Además, deberá entregar una copia de ambas cédulas (la tuya y la de quien retira el kit), junto con el comprobante de pago.

A continuación, encontrarás la carta de autorización, la cual deberá ser impresa y firmada si fuese necesario.

Importante: No se entregarán kits el día de la carrera a ningún inscrito.



Carta autorización

Yo, _____ con cédula de ciudadanía No. _____ autorizo al señor/a _____ con cédula de ciudadanía No. _____ al retiro del kit de la carrera BMI RUN4HEALTH.

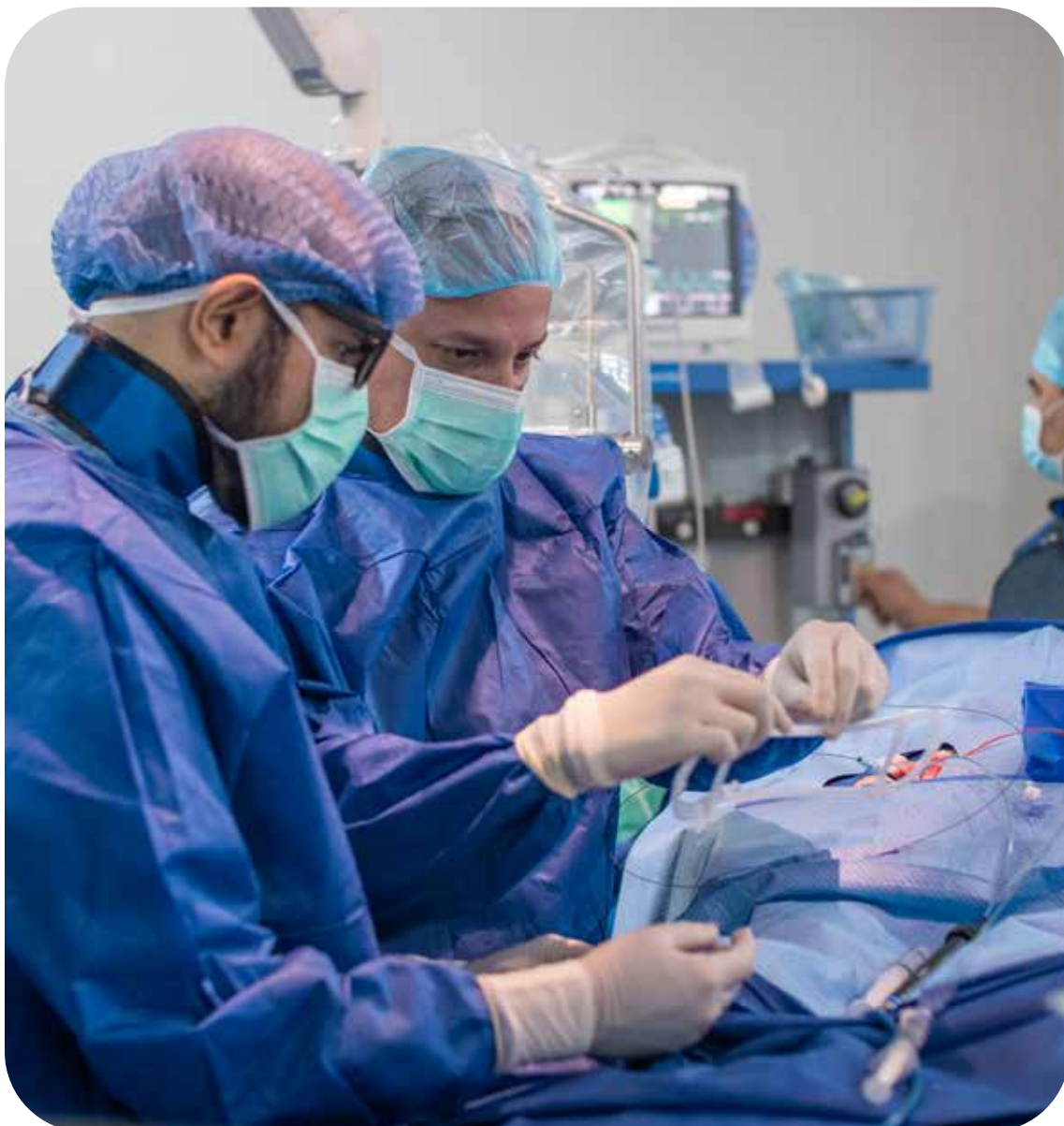
No tengo nada que reclamar ni de presente ni de futuro a BMI Igualas Médicas S.A. y /o TIMING ECUADOR, pues declaro que he autorizado a un tercero a retirar el producto descrito anteriormente.

Firma

Cédula de identidad

**Hospital de
Especialidades
de La Ciudad**

ESTAMOS CONTIGO, EN CADA PASO.



**¡CONÓCENOS Y DESCUBRE
UNA NUEVA FORMA DE ATENCIÓN!**

CONTÁCTANOS AL:

 04-2231900 / 099 151 5312

 Alborada, XII Etapa Calle Croto

 informacion@hdec.med.ec

 hospitaldelaciudad.com

 @hospitaldelaciudad

 Hospital de Especialidades
de La Ciudad



Kit carrera

Cada corredor recibe un kit oficial, que incluye:





1. Bolso

Un bolso completo con todos los artículos del kit y productos promocionales exclusivos, cortesía de nuestros auspiciantes.



2. Medalla

Una medalla por tu participación.

3. Seguro Salud carrera

Todos los participantes cuentan con un seguro de accidentes personales que te cubrirá en caso de cualquier accidente durante la carrera.



CUÍDATE POR MÁS CARRERAS



EVALUANDO
TU SALUD
CARDIOVASCULAR

Hazte un chequeo y sigue corriendo
con tranquilidad.

**Evalúa tu corazón
y corre sin límites.**





4. Camiseta oficial

La camiseta será de la talla que escogiste al momento de tu registro en la página web. No podrá ser modificada en ningún aspecto; de lo contrario, no se permitirá su uso y perderás tu puesto en la carrera.

+35

Especialidades y Subespecialidades

Atendemos usuarios **CON** y **SIN** seguro médico privado

CITAS
EN >
MENOS

24
HORAS

con nuestra APP



Nuestros servicios



Laboratorio



Farmacia



Ambulancias



FisioLife



OnLink
videoconsulta



Centros
Médicos



HomeLink
a domicilio



Servicios
empresariales



Visítanos en:

Centro Sur

6 de Marzo 3402 y Camilo Destrüge.

Alborada

Av. Rodolfo Baquerizo Nazur, C.C. Gran Albocentro, local 2.

Urdesa

Urdesa Central, Circunvalación Sur 724, entre Ficus y Guayacanes.

Babahoyo

Av. 5 de Junio, entre Av. 9 de Noviembre y Ricaurte.

Quito

Av. Los Shyris y Víctor Hugo.



Agenda tu cita con **ISA**

099 318 3975

Tu asistente virtual

O llama al: **(04) 5 50 50 52**



5. Dorsal y pulseras de identificación :

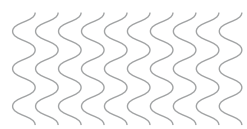
Recibirás un dorsal y una pulsera que serán tu identificación durante toda la carrera. El dorsal llevará tu número de corredor y la pulsera señalará la categoría de kilometraje a la que perteneces. Recuerda que ambos identificadores deben usarse en todo momento hasta finalizar la carrera.

Para todos los inscritos

2 Km Se entregará 1 Para un adulto + 1 para niño/a hasta los 13 años



5 Km Para principiantes



10 Km Para aficionados al deporte



La clínica más exclusiva en el corazón de Guayaquil.

Servicios hospitalarios



5
Quirófanos



UCI
UCIN



25
Habitaciones



Emergencia
24/7



40
Parqueos

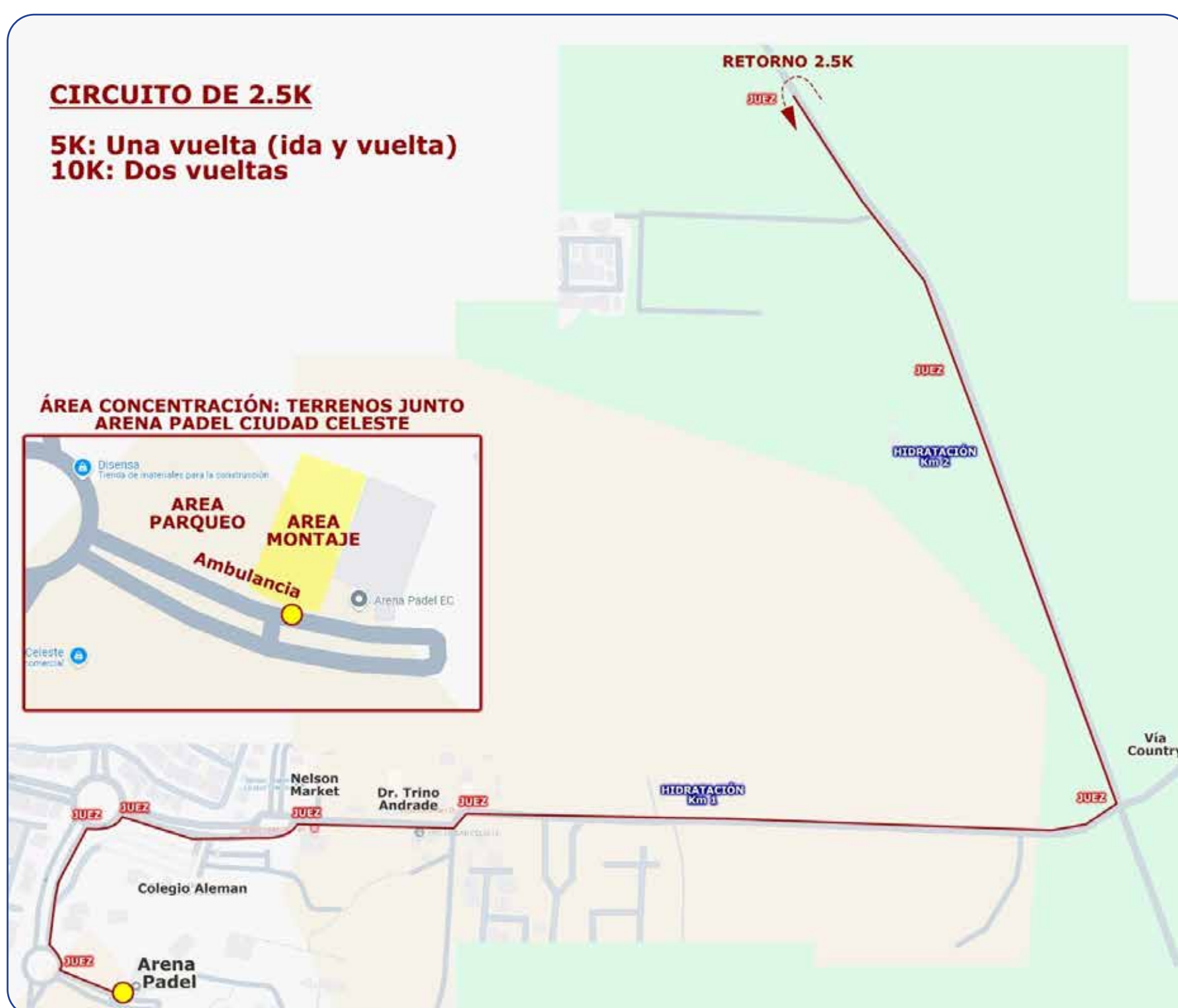
Contáctanos para
consultas externas o
ingresos por emergencia



Guayaquil, Av. Abel Castillo y Av. Juan Tanca Marengo
Edificio Ágora Medical Center



Recorrido



Encontrarás puntos de abastecimiento ubicados a lo largo de la ruta, según tu categoría.

Tu bienestar empieza **con un chequeo**

Conoce nuestro
Paquete SolcaLab

- ✓ Hemograma completo
- ✓ Glucosa
- ✓ Hemoglobina glicosilada
- ✓ Urea
- ✓ Creatinina
- ✓ Colesterol
- ✓ Hdl - Idl colesterol
- ✓ Triglicéridos
- ✓ Got
- ✓ Gpt
- ✓ Ggt (gamma)
- ✓ Tsh
- ✓ T3 total
- ✓ T4 total

\$50

Si tienes alguna consulta,
estamos para ayudarte:

 **09 6120 2240**

Mail: **solcalab@solca.med.ec**

Dirección: **Km 1 Vía Samborondón – La Puntilla
(Piazza Samborondón – local #17 B)**



SolcaLab
LABORATORIOS CLÍNICOS SOLCA



Estarás seguro con BMI

Queremos que disfrutes de la seguridad que mereces en el día de la carrera, por eso BMI te ofrece el siguiente beneficio:

- Cobertura de muerte accidental durante el evento por **\$1.000**
- Cobertura de gastos médicos por accidente por **\$1.000**
- Aplicando un deducible de **\$25**

En la tarjeta que acompaña esta Guía del Corredor podrás verificar cómo acceder a este beneficio en caso de presentarse un siniestro.

***El seguro tiene como vigencia máxima hasta 30 días posteriores a la carrera.**



Aviso importante

La organización de BMI Run4Health ha tomado todas las medidas necesarias para garantizar la seguridad de todos los participantes de la carrera del 23 de agosto en la ciudad de Guayaquil.

Durante todo el recorrido, un equipo estará dando seguimiento a los corredores y a sus familias. La ruta estará debidamente señalizada para evitar que algún participante se desvíe, y contará con puntos de hidratación en varios tramos. Además, un equipo motorizado acompañará a los deportistas para brindar asistencia inmediata ante cualquier eventualidad.

¡Gracias y nos vemos en la carrera!

BMI

Run4Health

Fundación

serFeliz *fundación* **HermanoMiguel** **María Gracia**

Sé tu propia inspiración

PLATINUM

Metrored **h** Hospital
Centros Médicos Metropolitano

GOLD

Cleveland Clinic

Hospital de Especialidades de La Ciudad

HOSPITAL DE LOS VALLES

veris
Hacemos fácil cuidarte

Produbanco
Grupo Promerica

CIÉLO
Eleva tu vida

SPORADE

SILVER

CLÍNICA ÁNGELES
Pasión por la medicina futurista

Grupo medilink

TONI GRIEGO

Clinica Dr. Juan Tanca Camposano SOLCA

CLÍNICA SANTA LUCÍA
Tu salud es nuestra misión

AXIS HOSPITAL DE ESPECIALIDADES

NOVA CLÍNICA SANTA CECILIA

BRONCE

CHOICE
CENTRO ESPECIALIZADO EN EL CARIÓN

LIFE & HOPE
SPECIALITY CARE

WELKOM
MIGRACIONES DE ESPECIALIDAD

OMNI HOSPITAL
Honramos la Vida

KiosKo

medicglobal
CENTROS MÉDICOS

BIODIMED

CMF
CLÍNICA DE LA MUJER Y LA FAMILIA

FARMACIAS COMUNITARIAS

Farmacias Medcity

GRUPO JARDINES DEL VALLE
SERVICIOS EXCELENTES

MAWDY
Leading together