

A woman with dark hair tied back is running outdoors, smiling broadly. 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 Quito
Parque Bicentenario

Itinerario

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

**Expertos
en CÁNCER,
Expertos en
SER humanos**

- ▶ Los mejores oncólogos
- ▶ Radioterapia y radiocirugía con precisión milimétrica
- ▶ PET Scan con IA
- ▶ Quimioterapia ambulatoria
- ▶ Cirugía oncológica avanzada

☎ 1800 HMETRO ☎ 099 512 9692

 www.hospitalmetropolitano.org

h Hospital
Metropolitano



Detalle de la entrega de kits

📅 Viernes 12 de septiembre

🕒 09h00 – 19h00

📍 Ed. Renazzo Plaza, Av. de Los Shyris, y, Quito
oficinas BMI – PB

¿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.

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.





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.



Despierta tu fuerza y **alcanza tu mejor versión.**



Recibe beneficios con tus **tarjetas Produbanco.**



Si no tienes una tarjeta de crédito Produbanco **escanea el código QR**

Recuerda que Produbanco nunca solicita por ningún medio su usuario o clave de acceso a sitios web.

En Pro de ti

Produbanco 
Grupo Promerica



Kit carrera

Cada corredor recibe un kit oficial, que incluye:





1. Bolso

Un bolso que contiene todos los artículos del kit, junto con los productos promocionales de nuestros auspiciantes.



2. Medalla

Una medalla por tu participación en la carrera, según tu categoría.

3. Seguro Salud carrera

Todos los corredores cuentan con un seguro que te cubre en caso de accidentes durante la carrera.



¡AHORA SOMOS!

**CENTRO MÉDICO
DE COPAGO**

ATENCIÓN MÉDICA INTEGRAL
+30 ESPECIALIDADES MÉDICAS

- Servicio de Imagen
- Servicio de Farmacia
- Tratamientos Ambulatorios
- Terapia Física y Respiratoria
- Centro de Vacunación

SOMOS PARTE DE

BMI 360

AGENDE SU CITA



**EN CONVENIO CON LAS
MEJORES ASEGURADORAS**



AGENDA TU CITA



2977-900 / 1800VALLES



099 194 1758



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.

CUÍDATE POR MÁS CARRERAS



EVALUANDO
TU SALUD
CARDIOVASCULAR

Hazte un chequeo y sigue corriendo
con tranquilidad.

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





5. Dorsal y pulseras de identificación :

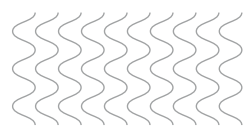
Recibirás un dorsal y una pulsera que serán tu identificación durante toda la carrera. El dorsal llevará tu número de corredor y la pulsera señalará la categoría de kilometraje a la que perteneces. Recuerda que ambos identificadores deben usarse en todo momento hasta finalizar la carrera.

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



 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

Recorrido



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

Te recomendamos utilizar el parqueadero que se encuentra junto al Centro de Convenciones Metropolitano para que puedas parquear tu vehículo cerca al evento



NOVACLÍNICA
SANTA CECILIA



**En Novaclinica,
no solo tratamos
síntomas, tratamos
personas.**



Nuestros médicos te escuchan, te entienden y te acompañan con compromiso y respeto. Porque aquí, la calidad humana es parte de nuestra esencia.

Novaclinica Santa Cecilia, más cerca de ti.

 02 394 9000

 www.novaclinasantacecilia.com



Novaclínica Santa Cecilia



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.**

Nuestras
suites

marcan la diferencia en tu

hospitalización



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 13 de septiembre en la ciudad de Quito.

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!

+20

Especialidades y Subespecialidades

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

Más comodidad, más espacio y más bienestar.

CITAS
EN >
MENOS



con nuestra APP



NUEVA UBICACIÓN

Av. Los Shyris y Víctor Hugo
A 2 cuadras de la Av. Río Coca

Cómo llegar:



Nuestros servicios



Laboratorio



Farmacia



OnLink
videoconsulta



Centros
Médicos



HomeLink
a domicilio



Servicios
empresariales

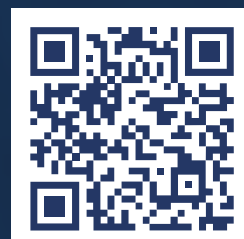


Agenda tu cita con **ISA**

099 318 3975

Tu asistente virtual

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



Escanea
y accede a
nuestro menú
informativo y
de servicios

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

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

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

NOVACLÍNICA SANTA CECILIA

BRONCE

CHOICE
CENTRO ESPECIALIZADO EN EL CORAZÓN

LIFE & HOPE
SPECIALITY CARE

WELKOM
INICIATIVAS 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