

**2da Edición**

Un nuevo  
desafío nos  
impulsa



## GUÍA DEL DEPORTISTA ACTIVIDAD DE INTEGRACIÓN DEPORTIVA 5K IAEN 2026

### Bienvenida

Bienvenidos a la segunda edición de la Carrera 5K IAEN, actividad de integración de nuestra comunidad universitaria.

Este evento tiene como objetivo promover la actividad física, la sana convivencia y fortalecer los lazos entre estudiantes, docentes y personal administrativo del IAEN. La carrera se llevará a cabo en el Parque Itchimbia y está abierta a todos los miembros de la Universidad.

A continuación, te proporcionamos una guía detallada con toda la información relevante para participar de manera segura y disfrutar al máximo de la experiencia.

### Información general:

- **Fecha del Evento:** sábado 6 de junio de 2026
- **Hora de inicio de las actividades:** 07:00
- **Ubicación:** Parque Itchimbia – senderos del perímetro del parque.
- **Categorías de participación:**
  - Hombres
  - Mujeres

### Agenda Previa al Evento

- *Semana del 1 al 5 de junio:* Retiro de camiseta en el punto asignado en la Universidad

### Día del Evento:

- **07:00 – 07:30:** Registro y entrega de camisetas a participantes pendientes
- **07:31 - 07:50:** Calentamiento
- **07:51 – 07:59:** Palabra de Bienvenida y presentación de la ruta
- **08:00:** Inicio de la carrera 5K
- **08:30:** Actividad de bailoterapia



## 2da Edición

Un nuevo  
desafío nos  
impulsa



- **09:30 – 10:00:** Relajación muscular
- **10:00 – 10:15:** Presentación artística
- **10:16 – 10:30:** Premiación y cierre del evento

### Normas de Convivencia

El objetivo de esta carrera es disfrutar de una actividad física en conjunto, por lo que es muy importante mantener un ambiente de respeto y colaboración en todo momento. A continuación, te recordamos algunas reglas básicas:

- **Respeto al espacio personal:** Durante la carrera, respeta a los demás corredores, mantén tu ritmo sin invadir el espacio de otros participantes.
- **Comportamiento respetuoso:** Es fundamental mantener un trato cordial con todos los participantes, voluntarios y organizadores.
- **Respeto a las señales:** Sigue las indicaciones de los organizadores y del personal de seguridad en todo momento.

### Cómo llegar al punto de concentración

- **Dirección:** Parque Itchimbia, Quito. Entrada principal junto al ECU 911.
- **Estacionamiento:** Estacionamientos disponibles en el Parque Itchimbia. Te recomendamos llegar temprano.

### Medidas de Bioseguridad

Tu seguridad y la de todos los participantes es nuestra prioridad. Por lo tanto, es fundamental seguir las siguientes recomendaciones para garantizar el bienestar de la comunidad:

**Autocuidado responsable:** Si presentas síntomas respiratorios (como tos, fiebre o malestar general), por favor evita asistir al evento. Tu bienestar y el de la comunidad son prioritarios.

**Higiene personal:** Se recomienda lavarse las manos o usar gel antibacterial antes de ingresar al área de concentración, en el punto de hidratación y al finalizar la carrera.

**Evita compartir objetos personales:** Como botellas de agua, toallas, celulares o cualquier elemento de uso individual.

**Respeto del espacio personal:** Durante la concentración, calentamiento y carrera, procura mantener una distancia prudente con los demás participantes.

**2da Edición**

*Un nuevo  
desafío nos  
impulsa*



**Ambiente al aire libre:** El evento se desarrolla en un espacio abierto y ventilado, lo que permite mantener una buena circulación de aire y reduce riesgos. Sin embargo, evita aglomerarte innecesariamente en zonas como la salida, meta o en el punto de hidratación.

### **Recomendaciones para los participantes**

- Utilizar calzado deportivo adecuado para terreno mixto (preferentemente con buena tracción y estabilidad).
- Evitar zapatillas con suela lisa, debido a posibles tramos de tierra o humedad.
- Usar ropa cómoda y transpirable acorde a la actividad física.
- Mantenerse hidratado antes, durante y después de la carrera.
- Realizar calentamiento previo y ejercicios de estiramiento al finalizar.
- Respetar la señalización establecida y las indicaciones del personal organizador.

### **Información durante el evento**

#### **Ruta de la carrera**

- La carrera tendrá una distancia de **5 kilómetros** que se desarrollará en la ruta que bordea el parque.
- Puntos hidratación: durante el recorrido habrá un punto de hidratación y control para garantizar tu bienestar

### **Condiciones de participación**

#### **1. Requisitos de participación:**

- Podrán participar miembros de la comunidad universitaria (estudiantes, graduados, docentes y personal administrativo) y sus familiares, previamente registrados.
- La inscripción no tiene costo.

#### **2. Exclusión de participación:**

- Queda estrictamente prohibido el uso de vehículos motorizados durante la carrera.
- Cualquier comportamiento antideportivo o que atente contra la seguridad de los participantes resultará en la descalificación inmediata.

**2da Edición**

*Un nuevo  
desafío nos  
impulsa*



3. **Responsabilidad personal:** Al participar, cada corredor asume la responsabilidad de su estado de salud y la adecuación física para correr una distancia de 5K.

#### **Material Requerido**

- **Camiseta oficial del evento:** La camiseta conmemorativa será proporcionada a todos los participantes.
- **Calzado adecuado:** Es importante contar con un par de zapatos deportivos cómodos y adecuados (preferentemente con buena tracción y estabilidad), para evitar cualquier tipo de lesión, considerar que el terreno del parque es mixto, asfalto y tierra.

**DIRECCIÓN DE BIENESTAR INSTITUCIONAL Y ADMISIONES  
IAEN**

