

## Corrida Virtual

### “La CIENCIA de una Vida Saludable”

El presente documento tiene por finalidad dar a conocer las Bases de la Corrida Virtual: La CIENCIA de una vida saludable, iniciativa organizada por el Proyecto Asociativo Regional de Explora de la Región Metropolitana Norte, financiado por el Ministerio de Ciencia, Tecnología, Conocimiento e Innovación, liderado por la Universidad de Chile a través de la Facultad de Ciencias Químicas y Farmacéuticas y su unidad ejecutora el Centro Avanzado de Enfermedades Crónicas (ACCDiS).

La actividad contempla espacios virtuales, tales como cápsulas y charlas, que permitirán dar a conocer y entender, por medio de la Ciencia, Tecnología, Conocimiento e Innovación, diversos sucesos asociados a la prevención de enfermedades crónicas a través del autocuidado y hábitos de vida saludable, y el cómo también la tecnología e innovación se vincula a estas temáticas.

#### Objetivo General

- Promover la prevención y fomentar el conocimiento de las enfermedades crónicas.

Considerando la contingencia por el COVID 19 que afecta a nuestro país y al Estado de Excepción Constitucional de Catástrofe decretado el día 18 de marzo de 2020, el Proyecto Explora Región Metropolitana Norte, ha debido ajustar la forma de ejecutar de la iniciativa asegurando la correcta implementación de éste, pero al mismo tiempo comprometerse con las medidas sanitarias que permitan cuidar a las personas y contribuir con el cumplimiento de acciones de prevención dictaminadas por las autoridades sanitarias. Por esta razón, ha propuesto implementar una corrida virtual.

#### TÚ CREAS TU PROPIA RUTA, EN EL LUGAR QUE TE ENCUENTRES

¿Qué es una corrida virtual? es una carrera que puedes correr en cualquier lugar, **interior** (casa, departamento, patio, terraza, trotadoras, entre otros) o en el **exterior** (parque, plazas, etc.) recordando que la posibilidad de correr en espacios abiertos estará sujeta a las condiciones sanitarias dispuestas por el Ministerio de Salud. La corrida virtual permite a los participantes generar su propia ruta o recorrido, en el espacio que estime pertinente, solamente se requiere de alguna aplicación que mida tiempo y distancia del corredor(a).

#### CONVOCATORIA

Invitamos a todas las personas, de cualquier rango etario, a ser parte de la Corrida Virtual: La CIENCIA de una vida saludable, solamente tienes que tener las ganas de incorporar y/o reforzar hábitos de una vida saludable en tu vida y en la de tus cercanos.

La corrida contempla dos tramos de distancia 2 y 5 kilómetros, y para participar debes seleccionar tu categoría de participación y completar el formulario de inscripción, disponible en el sitio web del Proyecto Explora Región Metropolitana Norte [www.explora.cl/rmnorte](http://www.explora.cl/rmnorte)

La inscripción de menores de edad deberá tener la autorización del/la tutor/a legal al momento de realizar la inscripción.

## CATEGORÍAS DE PARTICIPACIÓN

### 1.1 Categorías Escolares

sub-preparatoria	Menores -10 años
Infantil	11-14 años
Intermedia	15-17 años

**Importante:** la categoría sub-preparatoria e infantil, solamente podrán participar en las distancia 2 kilómetros.

### 1.2 Categorías por Edad

A	18 a 34 años
B	35 a 44 años
C	45 a 54 años
D	55 a 64 años
E	65 y más

### 1.3 Categoría Inclusivas

Silla de rueda	Todas las edades
No vidente	Todas las edades
Discapacidad Intelectual	Todas las edades

### 1.4 Categoría Acompañado/a

Mascota	Todas las edades
---------	------------------

## PROCESO DE PARTICIPACIÓN

1. Completa el formulario de inscripción disponible en [www.explora.cl/rmnorte](http://www.explora.cl/rmnorte)
2. Síguenos en la cuenta de Instagram @parexplora.rmnorte.
3. Planifica tu corrida entre el domingo 29 de noviembre al sábado 5 de diciembre (hasta las 14:00 hrs) ¡Recuerda que tú decides en que horario correr!
4. Recuerda contar con un reloj GPS o APP de tiempo y distancia.
5. Terminado el recorrido guarda la actividad y agrega tu resultado y carga la imagen en [www.explora.cl/rmnorte](http://www.explora.cl/rmnorte)

Te invitamos a que puedas compartir en tu Instagram tus resultados. Al cargar tu resultado en Instagram puedes mencionar los Hashtags #LaCIENCIAenTuSalud #ExploraRMNorte.

El lunes 7 de diciembre se publicará en la página web [www.explora.cl/rmnorte](http://www.explora.cl/rmnorte) y RRSS el ranking de los resultados de los y las participantes.

## PREMIACIÓN

Los/as primeros/as 400 inscritos/as, que cumplan con todo el proceso de participación (del paso 1 al 5), recibirán una Medalla Finisher y una polera del evento. Todos/as los/as participantes recibirán electrónicamente su certificado de participación.

Nota: Las medallas y poleras serán enviadas a sus domicilios por correos de Chile a partir del 14 de diciembre.

## PLAZOS DE INSCRIPCIÓN

- Fecha apertura inscripción: viernes 30 octubre.
- Fecha cierre inscripción: sábado 5 de diciembre.
- Fecha de la corrida: Del domingo 29 de noviembre hasta el sábado 5 de diciembre (14:00hrs.)
- Fecha de publicación ranking de los resultados: lunes 7 de diciembre

\*\*\*Es importante mencionar que, en caso de modificaciones en la programación de estas actividades debido a razones de fuerza mayor relacionadas con la contingencia sanitaria nacional, será informado oportunamente a todos los actores involucrados en el proceso.

## NOTIFICACIÓN DE RESULTADOS

La publicación de los resultados serán publicados en la página [www.explora.cl/rmnorte](http://www.explora.cl/rmnorte) y redes sociales del Proyecto Explora RMN <https://www.facebook.com/parexplorarmnorte> y <https://www.instagram.com/parexplora.rmnorte>

## CONSULTAS

Las consultas que surjan respecto a la corrida deben ser vía correo electrónico a [paulamerino@accdis.cl](mailto:paulamerino@accdis.cl) .