



Reglamento

2da. Carrera Atlética Virtual Nacional “SUE” 1K, 5K y 10K

¿En qué consiste?

La Carrera Atlética Virtual “SUE” 1K, 5K y 10K consiste en ubicar un entorno seguro para trazar un recorrido, ojalá totalmente plano, sin obstáculo, cumpliendo la distancia acorde a su estado físico, que le permita desarrollar el recorrido al cual se inscribió (1K, 5K y 10K). Los días 5 y 6 de septiembre de 2020 de 6:00 a.m. a 6:00 p.m., serán los días de la carrera y una vez terminado el recorrido, debe registrar el tiempo con la aplicación móvil seleccionada antes de las 7:00 pm del 6 de septiembre de 2020.

El resultado debe ser registrado en el formulario enviado por la organización una vez terminada la prueba.

Esta carrera está dirigida a estudiantes y funcionarios de las Universidades Públicas y Privadas en el Marco del SUE (Sistema Universitario Estatal), los interesados en participar deben realizar la inscripción.

1. Inscripción:

- Diligenciar la inscripción y formulario de medición del riesgo enviado por la organización
- Se enviará un correo confirmando la inscripción y su participación.
- Tener o descargar una de las siguientes aplicaciones, Samsung health, Nike+Run Club, Strava y Correr y Fitness
- El número de competencia se enviara una vez haya diligenciado la inscripción y aprobado la Identificación del Riesgo.

2. Fecha de Competencia:

La competencia se realizará los días 5 y 6 de septiembre de 6:00 a.m. a 6:00 pm.

3. Registro de tiempo:

Al terminar el recorrido 1K, 5K y 10K se registra en el formulario (enviado por la organización), donde registrará el tiempo y recorrido realizado y cargara la imagen del aplicativo donde se relaciona (tiempo y distancia).

Los resultados serán publicados a partir del día lunes 7 de septiembre de 2020 en la página WEB.

4. Recomendaciones

Realizar oportunamente la Inscripción.

- Diligenciar a conciencia el formulario de medición del riesgo.
- Usar ropa cómoda (pantalóneta, camiseta, medias y zapatillas para correr).
- Abstenerse de participar si no se encuentra en buen estado de salud o en recuperación de alguna lesión o cirugía.
- Si presentas alguna molestia o dolor osteo-muscular, suspende de inmediato.



- Realizar el calentamiento donde involucre los movimientos articulares.
- Hidratarse antes y durante la carrera.
- Infórmese sobre las medidas reglamentarias tomadas en su región (Covit 19) para realizar actividades al aire libre.
- Le recordamos que la intensidad de la carrera debe ser moderada de acuerdo a su estado físico.
- Aconsejamos estar acompañado para realizar la carrera e informar a un familiar o amigo de la prueba
- El recorrido trazo debe ser totalmente plano sin obstáculo ni objetos peligrosos.

Historia de las carreras atletismo virtuales

La primera persona que participo en una carrera atlética de forma virtual fue la astronauta Sunita Williams estadounidense que tuvo el récord femenino de estancia más larga en el espacio en una única misión con 195 días, hasta el 11 de junio de 2015, además participo en la carrera de Boston en 1997.

El astronauta Británico Tim Peake participo en la maratón de Londres del 2016 la corrió dentro de la Estación Espacial Internacional, siendo la primera persona en utilizar las apps que se aplicaron en las 2013 y 2014 con videos y fotografías haciendo un efecto virtual que le permitió verse mezclado entre la multitud.

Entre otras carreras virtuales están: Maratón digital de Praga, la 10K de la Falmouth Road Race, de EEUU., Medio Maratón de Bogotá, Media Maratón Virtual realizado en diciembre del 2019.