

 **Saludsa**



# 2024

GUÍA DEL CORREDOR

**PROYECTO AVENTURA** 

**Vitality**



# Entrenando para el Xterra también lo pagas

## MOVERTE VALE UN APPLE WATCH

Descubre cómo en [saludsa.com](http://saludsa.com)



\*Aplican términos y condiciones

APPLE WATCH  
SE



## Contenido

INFORMACIÓN GENERAL.....	3
CRONOGRAMA DE CARRERA .....	3
LUGAR DE PARTIDA .....	3
MODALIDAD DE SALIDA.....	4
REGISTRO Y ENTREGA DE KITS DE CORREDOR .....	4
RUTA .....	5
ZONA DE TRANSICIÓN .....	5
POSTAS .....	6
NÚMERO DE COMPETENCIA.....	6
FOTOS DE CARRERA.....	6
TIEMPOS Y CHIPS.....	7
PREMIACIÓN Y MEDALLAS .....	7
USO DEL SEGURO PERSONAL.....	8
MANEJO DE DESECHOS .....	8
HIDRATACIÓN Y PREPARACIÓN .....	8



## INFORMACIÓN GENERAL

Cumplimos 14 ediciones del Xterra en Salinas y cada una ha sido muy especial. Esta carrera es ya un clásico del triatlón nacional y hacerlo en la playa de Chipipe y la Chocolatera es algo que nos motiva a seguir.

¡A disfrutar de Salinas!

## CRONOGRAMA DE CARRERA

**Fecha:** sábado, 9 de marzo, 2024

**Lugar:** [Playa Chipipe](#), Salinas, Santa Elena

- *Martes 5 de marzo*
  - Charla técnica virtual 19h00, Facebook live Proyecto Aventura.
- *Viernes 8 de marzo*
  - Entrega de kits, 17h00–19h00 [Parque Central de Salinas](#) (Av. Malecón y Mercedes de Jesús Molina).
- *Sábado 9 de marzo*
  - Hora de convocatoria: 06h00
  - Registro y entrega de kits faltantes: 06h00–07h15
  - Partida: 08h00
  - Premiación: 11h00

## LUGAR DE PARTIDA

Este año retornamos a la playa dentro de la Base Naval de Salinas. Gracias por su apertura, la partida y llegada se realizará en la playa una vez que se ingresa por la garita de la Base Naval. Recomendamos que los vehículos se estacionen en lugares permitidos por el municipio en las calles aledañas. El ingreso a la Base Naval es permitido únicamente a pie. Les recomendamos llegar con tiempo. No se diferirá la hora de partida por retraso de participantes.



ORGANIZADA POR:

PROYECTO  
AVENTURA

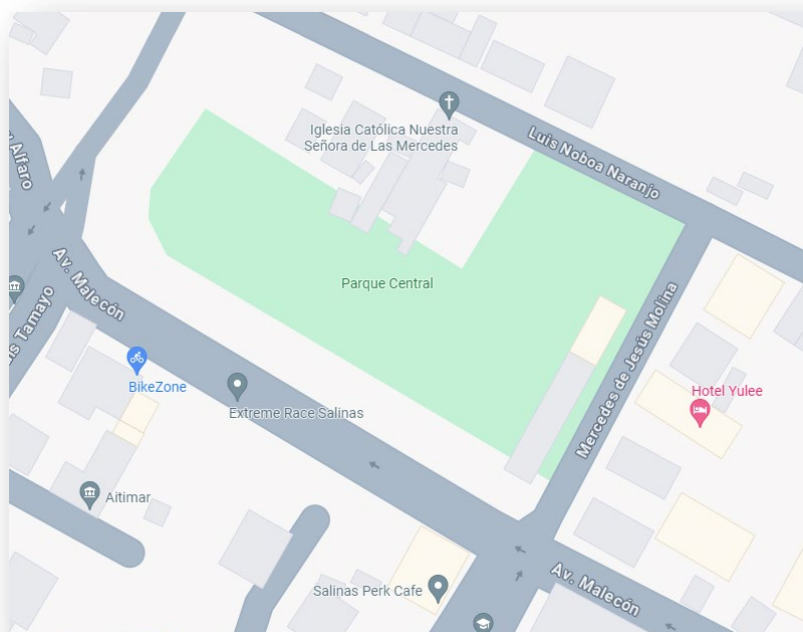
## MODALIDAD DE SALIDA.

Se realizará una salida grupal a las 8h00. Recomendamos que los nadadores más fuertes se coloquen en la parte delantera de la partida.

## REGISTRO Y ENTREGA DE KITS DE CORREDOR

Con el propósito de facilitar la logística de los participantes, la organización ha dispuesto dos horarios para el registro de carrera y la entrega de los kits de corredor.

Se abrirá un **registro** de participantes y entrega de kits para las personas que se encuentren en Salinas el día viernes 8 de marzo de 17h00 a 19h00, en el Parque central de Salinas (Av. Malecón y Mercedes de Jesús Molina), detrás del Mercado artesanal de Chipipe.



El segundo **registro** de participantes y entrega de kits se realizará el día de la competencia, sábado 9 de marzo, de 06h00 a 07h15 en el lugar de salida de la carrera ubicada en la Playa Chipipe, en Salinas.

**Para poder registrarse, todos los participantes deberán estar presentes y cada competidor debe presentar su cédula de identidad o cualquier otra identificación con fotografía.**

No se recibirán inscripciones nuevas el día de la carrera. Ninguna persona no inscrita podrá seguir a los participantes o estar en la ruta de la competencia por temas de seguridad.



El kit de corredor incluye:

- Camiseta conmemorativa (tallas masculinas y femeninas)
- Gorra de natación (uso obligatorio)
- Números de corredor para bicicleta y camiseta
- Sistema de chips
- Seguro personal de accidentes
- Regalos de los auspiciantes

## RUTA

La ruta del Saludsa Xterra está conformada de la siguiente manera:

- Natación: 800 metros
- Bicicleta de montaña: 16 kilómetros
- Trote: 6 kilómetros
- **Total: 22,8 kilómetros**

La ruta de la carrera estará marcada con conos y personal de la competencia en los desvíos principales, sin embargo, recomendamos que revisen la ruta para que puedan planificar su carrera y no cometer errores. Es muy importante que tomen en cuenta que en la sección de bicicleta se deberá hacer **2 vueltas y para dar la segunda vuelta no se debe regresar al lugar de partida (ver detalle de ruta).**

Acortar camino está penalizado por el [reglamento](#).

## ZONA DE TRANSICIÓN

Los espacios de transición para cada corredor estarán marcados con el número de cada participante. Las bicicletas deberán estar ordenadas y en fila sobre los espacios destinados.

Dentro de la zona de transición, todos los corredores deberán estar siempre a pie, inclusive en la etapa de bicicleta (por favor referirse al [reglamento de carrera](#)).

## POSTAS

Los equipos de postas recibirán un chip por equipo. Las personas de las categorías postas deberán permanecer siempre dentro de la carpa asignada para esta categoría. Los corredores deberán entregar el chip al corredor de postas dentro de la carpa y este, en ese momento, podrá salir a recoger la bicicleta y salir caminando de la zona de transición.

Cuando los corredores de postas lleguen de la etapa de bicicleta deberán ubicar la bicicleta en el lugar asignado y luego acercarse a la carpa de postas caminando y entregar el chip al participante que realizará la etapa de trote.

## NÚMERO DE COMPETENCIA

Les recordamos que es obligatorio el uso del dorsal en la etapa de trote y la placa para la etapa de ciclismo. Quienes deseen ahorrar tiempo en el registro, pueden marcarse su número de corredor de manera clara y visible en ambos brazos para la etapa de natación.

Durante la etapa de trote, el número de tela deberá ser colocado en el frente del corredor, lo más cercano posible al pecho. Las placas de las bicicletas deberán estar colocadas en el volante de la bicicleta sujetas con las amarras plásticas provistas por la organización en los kits de carrera.

## FOTOS DE CARRERA

En el Saludsa Xterra 2024 se contará con el servicio de fotografía de LANZA, para que todos los participantes puedan revivir sus mejores momentos de la carrera.

**DESCARGA TUS FOTOS**

Saludsa Xterra

Correos de PROYECTO AVENTURA

ENCUÉNTRALAS EN:  
LANZA.CHUSPIC.COM

LANZA

1. Selecciona tu evento.
2. Da click en la 📷
3. Sube una selfie para encontrarte.
4. Disfruta y comparte tus fotos.

## TIEMPOS Y CHIPS

Utilizaremos un sistema de chips provisto por JPlayRaces con el objetivo de contar con tiempos de carrera exactos. Los chips deben usarse en uno de los tobillos y deben ajustarse adecuadamente con las cintas de velcro que se incluyen.

Cada persona o cada equipo en el caso de postas, recibirá un chip que deberá utilizar en todo el trayecto de la competencia para marcar su paso.

Al finalizar la competencia, los chips deberán ser devueltos para recibir la medalla finisher.

**Los chips son responsabilidad de cada corredor y su pérdida o destrucción conllevará que no tengan su tiempo de carrera y al pago de 10 dólares al finalizar la prueba.**

## PREMIACIÓN Y MEDALLAS

Todos los participantes recibirán una medalla finisher en la carpa de devolución de chip. Para recibir la medalla todos los participantes deberán entregar a cambio el chip utilizado en la carrera. No se entregará medalla a quién no haga la devolución de su chip, sin excepción.

Se premiará a las primeras tres posiciones en las categorías:

- Juvenil Damas 13 – 17 años
- Juvenil Varones 13 – 17 años
- Varones 18 – 29 años
- Varones 30 – 39 años
- Varones 40 – 49 años
- Varones 50 + años
- Damas 18 – 29 años
- Damas 30 a 39 años
- Damas 40 + años
- Postas Abiertas 2 participantes
- Postas Abiertas 3 participantes





## USO DEL SEGURO PERSONAL

La competencia Saludsa Vitality Xterra ofrecerá un seguro de accidentes personales ofrecido por Equivida a cada uno de los participantes inscritos.

# SEGUROS EQUINOCCIAL

*Saludsa Vitality: Estamos junto a ti y te protegemos durante toda la carrera.*

## OBSEQUIO GRACIAS A TERPEL

¡La combinación perfecta para un día activo!

El viernes por la tarde, pasa por Terpel Salinas y recibe un obsequio especial. Solo tienes que dar tu nombre.

Dirección Terpel Salinas: [https://maps.app.goo.gl/9R6mSzBsngvyjIAt8?g\\_st=iw](https://maps.app.goo.gl/9R6mSzBsngvyjIAt8?g_st=iw)

## MANEJO DE DESECHOS

Es muy importante que todos los participantes manejen su basura generada de manera adecuada, para esto, en la zona de concentración se facilitarán basureros para plástico, papel, y residuos comunes, los cuales serán trasladados para reciclar después de la carrera. Sin embargo, les pedimos que dejen en sus casas empaques innecesarios y hagan de que la basura generada regrese con ustedes.

En la ruta y durante la carrera, si van a llevar comida, debe estar en una bolsa ziplock marcada con el número de competencia. La comida dentro de la bolsa debe estar sin envolturas (ej. barras, dulces, nueces, carne seca, fruta). Los corredores deben llevar sus geles o alimento líquido en recipientes reutilizables. No se permite llevar geles o alimento líquido en sus envolturas.

¡Recuerden, disfrutamos del deporte de aventura, mientras cuidamos la naturaleza!

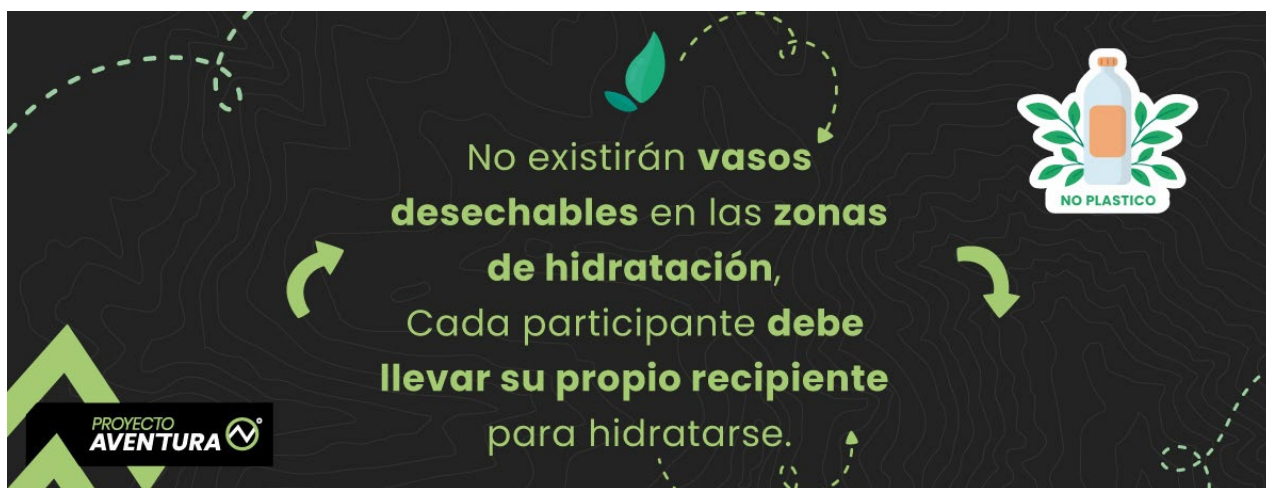
## HIDRATACIÓN Y PREPARACIÓN

Se proveerá hidratación para los corredores en la zona de concentración de la carrera, previo al inicio de la competencia, en un punto en la ruta, y a la llegada. Sin embargo, se recomienda que lleguen a la carrera adecuadamente hidratados y que durante la carrera lleven suficiente líquido para completar la ruta sin necesidad de recarga.



ORGANIZADA POR:

PROYECTO  
AVENTURA 



Es muy importante que tomen en cuenta su preparación para la competencia. El cuidado de su salud es primordial por lo que, les recomendamos hidratarse de manera adecuada, comer bien, y dormir lo suficiente la noche previa a la carrera. Cualquier duda previa a la carrera podrá ser consultada a nuestro equipo de paramédicos que estará presente en el lugar de partida.

 **Saludsa**



**EXPLORER**



**Suncare**

**SIKURA**

**PROYECTO  
AVENTURA** 

**Vitality**