

**GRAN CARRERA POR LA SALUD: 5K “YO ME ATREVO”
LUCHEMOS JUNTOS CONTRA EL CÁNCER DE PRÓSTATA
CUARTA EDICIÓN 16 DE NOVIEMBRE 2025**

ARTÍCULO 1° INTRODUCCIÓN

Como parte de nuestras actividades de concientización de La Lucha Contra el Cáncer de Próstata en el mes de noviembre bajo el marco de “Noviembre Azul”, La Clínica de Alta Especialización en Urología **UROSUR RUC: 20600624912**, y la Asociación de Atletas Senior de Arequipa **ADASA** en conjunto con otras instituciones aliadas; tiene la intención de organizar una carrera pedestre de 5 kilómetros con el fin de promover el deporte, la salud e informar y concientizar a los asistentes sobre ésta enfermedad ha realizarse el 16 de noviembre.

Noviembre azul es un movimiento mundial que busca concientizar a las personas sobre el cáncer de próstata y la importancia de un diagnóstico temprano, eliminando tabúes y mitos falsos sobre la detección y tratamiento de esta enfermedad.

Este movimiento busca llegar a la población masculina de manera masiva, con el objetivo de incentivar a los hombres mayores de 45 años a realizarse chequeos anuales con el fin de detectar a tiempo casos de cáncer de próstata en etapas tempranas y poder tratarlos oportunamente.

El objetivo de esta carrera pedestre por la salud está bajo el concepto central, que será “Yo me atrevo”. De esta manera, se busca concientizar a la población varonil de todas las edades para que se haga una prueba de despistaje de cáncer de próstata a partir de los 45 años y al mismo tiempo participar en la carrera.



Organiza:



ARTÍCULO 2° CATEGORÍAS

La Carrera 5k “¡Yo me Atrevo!” contará con 5 categorías y 4 categorías adicionales sobre silla de ruedas que se presentarán a continuación en el siguiente cuadro:

Juvenil	15 – 17 años
Mayores	18 – 39 años
Master	40 – 49 años
Súper Master	50 – 59 años
Ultra Master	60 + años

Sobre Silla de Ruedas de competencia Varones	
Sobre Silla de Ruedas de competencia Damas	
Sobre Silla de Ruedas Normal Varones	
Sobre Sillas de Rueda Normal Damas	

Categoría – exhibición mascotas y botargas	
Categoría - exhibición de jóvenes con Habilidades Especiales	

* Los menores de edad deberán estar bajo la supervisión de los padres de familia o apoderados, quienes serán responsables de ellos.

* Los menores de edad deberán anexar a su inscripción una declaración jurada firmada por su apoderado.

ARTÍCULO 3° INSCRIPCIONES

Las inscripciones serán **GRATUITAS**

- Modalidades:
 - **Virtual:** ingresando su Preinscripción al link que emitirá la organización.
 - **Presencial:**
Clínica Urosur (Urb. La Esperanza A12 - A13, Adepa - J.L.B. y R.) de lunes a viernes de 9:00 a 17:00 hrs.

Las inscripciones se realizarán de manera virtual en forma de inscripción online en el sitio web www.noviembreazul.org/5k descargando el formato para celulares, a través del formulario habilitado para este efecto. Las inscripciones se realizarán de la siguiente manera:

1. Ingresar a la página web de inscripciones de la carrera 5K: www.noviembreazul.org/5k. En la sección inscripciones, haga click en inscripción (solo se puede generar una inscripción por persona; de lo contrario, se inhabilitará al participante en la carrera).
2. Completar el formulario de inscripción. Es importante ingresar los datos completos en los campos que se indica.
3. Se recibirá la confirmación de su inscripción a su número de whatsapp.
4. Se recibe la información de la fecha y el lugar de entrega de los dorsales. (día de la carrera).
5. El kit de participantes se recogerá de acuerdo a un cronograma establecido.

Esta carrera es completamente **GRATUITA**. Cada atleta, por su inscripción, tendrá el derecho a un dorsal con su respectivo número y un polo si es que lo hubiera.

En la inscripción online se podrán descargar los documentos y traerlos impresos:

- La declaración jurada de desagravio.
- La autorización en el caso de ser menores de edad firmado por sus apoderados.

Las mismas que deberán presentar en físico al momento de recojo del Kits y dorsales

El cierre de inscripciones será el día DOMINGO 16 de noviembre hasta las 8:00 A.M.

ARTÍCULO 4°. ENTREGA DE KITS (DORSALES)

La entrega del kit oficial de la carrera (dorsales o número de competencia) se realizará del día 10 al 15 de noviembre desde las 8.00 hrs. hasta las 17.00 hrs. en las instalaciones de la clínica Urosur (Urb. La Esperanza A12 - A13, Adepa - J.L.B. y R.). por otro lado, el mismo día de la Carrera se podrá inscribirse y recoger su dorsal, pero solo hasta las 8.00 de la mañana, en las instalaciones del Palacio del Deporte, se recomienda venir desde las 6.30 a.m. para evitar contratiempos, De presentarse algún inconveniente con el recojo de las mismas, se deberá avisar con anticipación dos días antes para coordinar la entrega fuera del presente horario establecido.

De realizarse la entrega de polos, ésta se llevará a cabo el mismo día de la carrera de 6:30 a 8:00 hrs. Fuera de ese horario, no habrá ninguna excepción. Para obtener el kit de competencia, los participantes deberán presentar su **documento de identidad (DNI o similar), La declaración jurada del formato de desagravio debidamente firmada. De ser menor de edad la declaración jurada adicional firmada por su apoderado**, por otro lado, para los participantes de otra provincia o de otra región podrán recogerlo en el mismo día de la carrera en el horario de 7:00 a 8:00 hrs.

En el caso de que un participante inscrito no pueda retirar personalmente su número de dorsal, podrá hacerlo a través de un apoderado habilitado mediante un poder simple y adjuntando una copia del DNI del participante y apoderado. Después del día de la carrera, no serán entregados los kits del atleta (sin excepción): números de competencia, polo, por lo que es imprescindible

que todos los participantes se acerquen a recogerlos a la entrega de kits. La página web y formato para móvil tendrán como objetivo proporcionar toda la información necesaria sobre las diferentes actividades a realizarse el día del evento. Importante: El participante colocará el número oficial de la carrera 5k obligatoriamente en el pecho, completamente extendido, sin retocar, manipular, recortar ni doblar hasta el término de la carrera.

ARTÍCULO 5° FICHA TÉCNICA

- Nombre: **Carrera por la SALUD 5k “¡Yo me atrevo!” Cuarta Edición Luchemos Juntos Contra el Cáncer de Próstata.**
- Día: **Domingo 16 de noviembre de 2025**
- Hora: **Desde las 06:30 a.m. (ver horarios del evento)**
- Lugar: **Partida y Llegada Palacio del deporte (José Luis Bustamante y Rivero / Calle Honduras)**
- Distancia: **5k aproximadamente**
- Objetivo: **Correr por la lucha contra el cáncer de próstata.**
- Categorías y Premiación:
 - Juvenil: 15 – 17 años: Se premiará a los tres primeros puestos
 - Mayores: 18 – 39 años: Se premiará a los tres primeros puestos
 - Máster: 40 – 49 año: Se premiará a los tres primeros puestos
 - Súper Máster: 50 – 59 años: Se premiará a los tres primeros puestos
 - Ultra Máster: 60 + años Se premiará a los tres primeros puestos
 - Sobres sillas de ruedas de competencia varones: Se premiará a los tres primeros puestos
 - Sobres sillas de ruedas de competencia damas: Se premiará a los tres primeros puestos
 - Sobre sillas de ruedas normal varones: Se premiará a los tres primeros puestos
 - Sobre sillas de ruedas normal damas: Se premiará a los tres primeros puestos
- CATEGORIA exhibición: Personas con habilidades especiales, exhibición mascotas y botargas.
- Premios: Premios en efectivo, Medallas, Artículos diversos, Sorteos para todos los participantes.

ARTÍCULO 6° HORARIO DE COMPETENCIA

Se respetará el siguiente cronograma con el fin de mantener el orden y los plazos establecidos para la carrera:

- ✓ 06.30a.m. Instalación de la Mesa Técnica
- ✓ 06.30 a.m. Inscripciones y entrega de polos (Los dorsales no entregados el sábado, se entregarán en ese horario).
- ✓ 08.00 a.m. Cierre de inscripciones.
- ✓ 08.30 a.m. Inicio del calentamiento.
- ✓ 08.55 a.m. Partida de 5 km categoría ultra master, súper master y silla de ruedas
- ✓ 09.00 A.M. Partida de 5 km categoría máster y juveniles 09.10 a.m.
- ✓ 09.05 a.m. Partida 1.3k y 800 m planos, personas con discapacidad (exhibición)
- ✓ 09.10 a.m. Partida de 5km categoría Mayores
- ✓ 10.30 a.m. Premiación
- ✓ 11.00 a.m. Reconocimientos, sorteos y animacioN DE dj LA bruja

ARTÍCULO 7° RECORRIDOS Carrera 5k “¡Yo me atrevo!”

La carrera se llevará a cabo en el distrito de José Luis Bustamante y Rivero en la siguiente ruta:

- La partida será del Palacio del deporte en el Distrito de José Luis Bustamante y Rivero, cubriendo la siguiente ruta:

Palacio del Deporte - Calle Honduras - Av. EE.UU. - Av. Dolores hasta el óvalo con los Incas – Av. Dolores – Av. EE.UU. – Calle Tupac Amaru – Calle Inglaterra – Calle Honduras - Palacio del deporte.

- Distancia: 5,000 m. aproximadamente (5,67km)
- Importante: Los recorridos pueden sufrir modificaciones.



- PLANO DEL RECORRIDO:



ARTÍCULO 8º CRONOMETRAJE

El control oficial de la carrera estará a cargo de la comisión oficiales de Jueces Chronos, control de pruebas de ruta, distribuidos en todo el recorrido de cada una de las pruebas y la toma de tiempos será manual. Habrá controles en salida, ruta y meta, por lo que todos los corredores están obligados a realizar el recorrido completo.

El atleta tiene la obligación de pasar todos controles Chronos.

El tiempo máximo de duración de la prueba será de tres horas a partir de la partida-inicio de la carrera.

Los atletas que no cumplan con los siguientes tiempos de paso serán retirados de la competición:

- **5 km: Mín: 15' Máx: 3 horas.**

ARTÍCULO 9º SERVICIOS AL CORREDOR

La organización pondrá a disposición de los/las atletas puntos de hidratación en la llegada y en la mitad de recorrido (ovaló de la Av. Dolores con Av. los Incas) servicio de guardarropa. No se responsabilizará de los objetos y dinero (no guarde objetos de valor entre sus pertenencias). Estas serán custodiadas durante la prueba y tendrán que portar el número de competencia para su retirada.

Existirán puntos de servicios que incluirán servicios de rehidratación y primeros auxilios entre otros, en la partida y llegada.

La carrera dispondrá de un servicio de ambulancia y una estación de primeros auxilios en el punto de inicio y llegada.

ARTÍCULO 10º PREMIACIÓN

Una vez finalizada la carrera "5K yo me atrevo", se proclamará a los atletas ganadores absolutos, quienes recibirán sus premios (estos serán entregados al titular).

Los premios serán entregados por LA ORGANIZACIÓN una vez revisados los controles.

Se premiará en el escenario a los tres primeros puestos, de cada categoría por norma de la organización, la cual se reservará todos los derechos. Para que se considere esta categoría deberán participar cinco personas como mínimo, estas deben entrar en el rango de edad de la categoría. El acceso al estrado de premiación solo está permitido para atletas que tienen puesto el polo oficial de la carrera 5K si lo hubiera con los logos bien visibles y destapados y quienes son acompañados por personal del evento. Los atletas convocados por la organización a través del anunciador oficial están obligados a presentarse a la proclamación en el estrado de honor.

- Medallas y premios a los tres primeros puestos por categoría damas y varones.

ARTÍCULO 11° OBLIGACIONES DEL CORREDOR

1. La organización se reserva el derecho de realizar controles antidopaje a cualquier participante hombre o mujer que finalice la carrera correspondiente. El negarse a dicho control será motivo de descalificación inmediata para el/la participante.
2. El/la participante deberá cumplir con la totalidad del recorrido, pasando por todos y cada uno de los puestos de control.
3. Para todos los participantes, será obligatorio el uso de la dorsal y/o camiseta oficial de la carrera de darse el caso desde la partida hasta el término de esta.
4. Todo aquel participante que corra sin número, lo hace bajo su responsabilidad, y no tendrá derecho a ninguna de las prerrogativas a las que tienen derecho los/los atletas oficialmente inscritos.
5. El/la participante se compromete a actuar responsablemente con su salud y realizará los esfuerzos físicos dentro de los límites a los que está acostumbrado, recurriendo a la asistencia médica proporcionada por la organización con el fin de no exponerse a riesgos innecesarios.
6. Los menores de edad deberán estar bajo la supervisión de los padres de familia o apoderados, quienes serán responsables de ellos.

ARTÍCULO 12° DESCALIFICACIONES

Serán DESCALIFICADOS todos los / las atletas que:

1. No lleven el polo de darse el caso y número oficial de la competencia en el pecho y en forma visible.
2. No realicen el recorrido siguiendo el trazado oficial de la prueba en el que habrá controles.
3. Den muestras de un comportamiento antideportivo.
4. Lleven el número de competencia de otro corredor (sustitución).
5. Cruzar la meta sin polo oficial de darse el caso y número.
6. Recibir ayuda de marcaje de ritmo por atletas no inscritos.
7. Sean sorprendidos tratando de evadir el circuito completo, ya sea, en moto, auto, bicicleta y/o cualquier tipo de movilización.
8. Durante la competencia no circulen por los lugares indicados y línea trazada del recorrido (las veredas no son parte del tramo de la ruta y están prohibidas de usar).
9. Interfieran a sus oponentes durante la carrera o llegada a la meta o muestren conducta incorrecta.

10. No atiendan las disposiciones de los jueces o del personal de la organización, debidamente acreditados.

ARTÍCULO 13° VEHÍCULOS EN EL RECORRIDO

Los únicos vehículos autorizados a seguir la prueba son los designados por la organización, los cuales deben portar visiblemente la credencial correspondiente. Queda totalmente prohibido seguir a los corredores/as en moto, bicicleta u otro vehículo teniendo orden expresa PNP y seguridad especial del evento, de retirarlos del circuito, para evitar que se produzca cualquier accidente a los corredores.

ARTÍCULO 14° RESPONSABILIDAD

La organización no asume ninguna responsabilidad, por los daños que por la participación en esta competencia pueda ocasionarse un atleta a sí mismo, a otras personas e incluso en el caso de que terceras personas (como espectadores) causen daños al participante. Los participantes declaran que, por el hecho de inscribirse, aceptan la condición anteriormente expuesta y contribuirán con la organización para evitar accidentes personales. Asimismo, y por el hecho de inscribirse, el participante declara encontrarse en óptimo estado de salud y en condiciones físicas para participar en la carrera eximiendo de toda responsabilidad a la organización, auspiciadores, patrocinadores y otras instituciones participantes de cualquier accidente o lesión que pudiere sufrir antes, durante y/o después del evento deportivo.

ARTÍCULO 15° DESCARGO DE RESPONSABILIDADES

Por el hecho de inscribirse, el participante declara haber leído y firmado el formato de declaración jurada ubicado en el anexo, encontrándose en óptimo estado de salud y en condiciones físicas para participar en la carrera, eximiendo de toda responsabilidad a la organización, auspiciadores, patrocinadores y otras instituciones participantes de cualquier accidente o lesión que pudiere sufrir antes, durante y/o después del evento deportivo.

NOTA: Para mayor información o consulta sobre la carrera por favor comunicarse a los teléfonos: 967 757 428 / 959 610 600

Anexos:

1. Plan de contingencia
2. Declaración jurada desagravio
3. Autorización para menores
4. Croquis de la carrera