

PREGUNTAS FRECUENTES

Soy corredor de Elite ¿Cómo debo anotarme?

Recordá que no reservamos cupos para los corredores de elite. Deberás realizar tu inscripción al Evento en la fecha de apertura de inscripciones y abonar tu cupo. Luego de cumplir con el proceso de inscripción deberás enviarnos tu currículum deportivo a tandem2012@live.com, y nuestro equipo te confirmará tu lugar en la largada de elite del Evento. De pertenecer a esta categoría, deberás retirar tu precinto en la Expo 21K Nike.

Soy corredor de categoría especial, ¿cómo debo acreditarme?

El día de entrega de kit, la gente de la organización te dará tu precinto para poder ubicarte en tu sector de largada, ya que por razones de seguridad la largada la harán cinco minutos después del horario de la largada general. Es necesario que presentes el certificado de discapacidad al momento de retirar el kit de la carrera

La categoría Silla de Rueda tendrá su largada especial tres minutos antes de la largada general del Evento.

Soy menor de 18 años, ¿puedo anotarme con permiso de mis padres?

No, este año los menores de 18 años no pueden participar en la carrera.

¿Cómo funciona la guardería de bicicletas?

Siempre recomendamos llegar al evento en bicicleta y como venimos haciendo en los últimos años, tendremos disponible un área segura y vigilada en la zona de servicios para que puedas guardarla durante el Evento. Este servicio será exclusivo para los corredores.

La organización no se responsabilizará por pérdida, rotura y/o hurto en esta zona de servicios.

¿Cuál es el cupo de corredores de esta edición?

Las inscripciones estarán limitadas para los primeros 10.000 corredores que se inscriban. Una vez alcanzada esa cantidad, se cerrará automáticamente la inscripción online al Evento.

¿Quiénes son los responsables del evento?

ORGANIZADOR INTEGRAL DEL EVENTO- Club de Ideas SRL

ORGANIZADOR DE LA PRUEBA- Club de Corredores

DIRECTOR DEPORTIVO Y RESPONSABLE DE TOMA DE TIEMPOS - Sebastián Tagle, Dir. Club de Corredores

DIRECTOR MEDICO – Dr. Diego Grippo, Director Médico de la Universidad de Buenos Aires

RESPONSABLE DE CORREDORES DE ELITE – Jorge Basirico

RESPONSABLE DE ATENCION Y RETIRO DE KITS- Pablo Mallet, Avios Group SRL

RESPONSABLE DE GUARDERIA DE BICICLETAS- Personal del programa Bicicletas de Buenos Aires del Gobierno de la Ciudad

MEDICION DEL CIRCUITO- Daniel Giuliani, Medidor Oficial

¿Cuáles son las formas de pago?

Podrán realizar el pago en forma electrónica por medio de Pago Fácil y tarjetas de crédito, VISA, AMEX y MASTERARD, a través del sistema electrónico SPS DECIDIR en el momento de la inscripción. Estos medios de

pago tienen un costo adicional por el servicio que será cubierto por el participante al momento de realizar el pago. También se podrá abonar en EFECTIVO en el Club de Corredores, Monroe 916, CABA, de lunes a viernes de 10 a 20 hs. y sábados de 9 a 15 hs.

Los extranjeros deberán abonar únicamente con tarjeta de Crédito al cambio oficial. Los atletas extranjeros que residan en Argentina por cualquier motivo o razón, para abonar el costo de la inscripción como residentes argentinos deberán residir en el país por más de seis meses y presentar certificado de domicilio expedido por autoridad oficial competente, sin excepción.

Todos los pagos son procesados en pesos argentinos, al tipo de cambio informado por el operador de la tarjeta de crédito en Argentina. El tipo de cambio utilizado por el banco o tarjeta de crédito en el exterior puede ser distinto y pueden aplicarse cargos adicionales por la conversión a moneda extranjera. Ante cualquier duda consulte localmente con su tarjeta de crédito sobre las condiciones de conversión de su moneda a pesos argentinos.

¿Cuál será la premiación de este año?

Este año premiaremos en el evento con un trofeo a los tres primeros clasificados en las siguientes categorías:

1. Categoría General Dama/Caballero;
2. Categoría No vidente/disminuido visual B1 Dama/Caballero;
3. Categoría No vidente/disminuido visual B2/B3 Dama/Caballero;
4. Categoría Silla de Ruedas Dama/Caballero.

Todos los corredores que finalicen el circuito obtendrán una medalla.

¿Cuáles son los requisitos de entrega del kit?

Para retirar el kit, será necesario presentar la siguiente documentación:

- Fotocopia de DNI vigente (Argentinos y Nacionalizados) /Pasaporte con el cual se realizó la inscripción (Extranjeros)
- Certificado de Aptitud Médica [descargado de la página de inscripción](#), firmado y sellado por un médico matriculado con matrícula vigente.
- [Deslinde de Responsabilidad](#) firmado por el corredor.

SIN TODA ESTA DOCUMENTACIÓN, LA ORGANIZACIÓN NO ESTÁ AUTORIZADA A ENTREGAR NINGÚN KIT DE CARRERA

- ✓ Por Fax no se acepta ningún tipo de documentación.
- ✓ No se aceptan documentos escaneados.

TE RECOMENDAMOS NO ESPERAR AL ÚLTIMO DÍA PARA RETIRAR EL KIT, YA QUE NO SE ENTREGARÁN KITS EN EL LUGAR DEL EVENTO.

¿Puedo autorizar a un tercero a retirar mi kit de corredor?

Podés autorizar a un tercero a retirar tu kit. Esta persona deberá presentar, junto con los requisitos del corredor mencionados anteriormente, la autorización incluida en el deslinde, firmada por el corredor inscripto. La persona que retire el kit, deberá tener consigo su DNI para constatar que es el autorizado.

INDICACIONES MÉDICAS

Es fundamental que antes de correr una carrera, consultes con tu médico sobre estado de salud y te realices un chequeo médico.

Podés padecer hipertensión, diabetes, colesterol elevado, ácido úrico, sedentarismo y estrés y no saberlo.

El chequeo médico te sirve para identificar factores de riesgo coronario, que son la principal causa de muerte en la población adulta. También te ayuda a conocer tu nivel de condición física.

¿En qué consiste el chequeo médico?

Acá te enumeramos algunos de los exámenes médicos por los que en algún momento debería pasar un atleta sí o sí antes de correr una carrera:

1. EXAMEN DE SANGRE: sirve para ver las concentraciones de algunos elementos como glucosa, colesterol, ácido úrico, triglicéridos, creatinina y urea. Con estos estudios ya es posible darse cuenta el estado de salud metabólico, ya que índices altos pueden dar cuenta de una patología.
2. EXAMEN FÍSICO CLÍNICO: es un minucioso estudio de tu cuerpo que puede aportar datos de cualquier alteración orgánica, enfermedades y estados patológicos.
3. ESPIROMETRÍA: sirve para estudiar las vías respiratorias. Es un estudio especialmente útil para personas fumadoras o expuestas a altos índices de contaminación ambiental. Es importante acompañar este estudio con una radiografía simple de tórax.
4. ANTROPOMETRÍA: consiste en una serie de medidas que se toman para conocer la composición corporal (somatotipo) de las personas. Podemos saber índices de masa grasa, muscular y ósea.
5. ELECTROCARDIOGRAMA EN REPOSO: nos da el estado de la conducción eléctrica y funcional del corazón en reposo.
6. PRUEBA DE ESFUERZO O ERGOMETRÍA: realizada en una cinta, registra la condición eléctrica y funcional del corazón durante el esfuerzo. Es importante para descartar algunas patologías del corazón que pueden tener desenlace fatal. También es útil para conocer la condición física de la persona ante el esfuerzo o la actividad física.
7. EVALUACION ODONTOLÓGICA: para conocer la salud dental. Aunque no lo creas, las caries se relacionan con la aparición de lesiones de tipo muscular.

Algunas veces se realizan estudios complementarios más específicos dependiendo de las características del paciente y sus antecedentes.

Toda persona que inicie un programa de actividad física, que desconozca su estado real de salud, que tenga antecedentes personales o familiares de enfermedad cardíaca, que tenga algún factor de riesgo conocido y todos aquellos deportistas que deseen conocer su grado de condición física, debe realizarse un chequeo médico.

Muerte súbita

Se puede definir la muerte súbita del deportista como aquella muerte inesperada, no violenta ni traumática, que ocurre en coincidencia temporal con la actividad deportiva, y cuando no transcurre más de una hora entre el inicio de los síntomas y su desenlace. Como la mayoría de ellas son producidas por patologías cardiovasculares (entre el 73 y 85 % de los casos según reportes), muchas veces se utiliza el término de muerte súbita cardíaca como sinónimo.

Aunque es un fenómeno relativamente raro, la muerte súbita de un atleta es una tragedia con gran impacto.

La percepción general de que los sujetos entrenados constituyen el segmento más saludable de nuestra sociedad no exime a los deportistas de padecer muerte súbita.

Muchos conocidos deportistas de elite han sido víctimas de muerte súbita, entre ellos el futbolista brasileño Serginho, el ciclista italiano Marco Pantanni, la recordista de los 100 m. planos norteamericana Florence Griffith o la también norteamericana voleibolista Flora Haymann, el jugador de básquet universitario norteamericano Hank Gather. Hay reportes de hasta 10 futbolistas en los últimos seis años. A esto hay que sumarle una gran cantidad de sucesos que ocurren diariamente en personas que realizan actividad física y cuyas muertes no se

hacen públicas.

Pasada la conmoción que generan estos hechos dramáticos se trabaja y se investiga permanentemente acerca de muerte súbita con la intención de encontrar alternativas que refuercen la prevención tratando de evitar casos similares.

A partir de estos hechos es importante reforzar la necesidad de realizarse un chequeo médico así como también involucrar la relación médico paciente, a sistemas de salud, a las instituciones escolares, a las empresas, clubes, gimnasios e instituciones gubernamentales para concientizar acerca de estos temas.

El ejercicio físico

El ejercicio físico es una de las mayores sobrecargas a que pueden someterse los sistemas fisiológicos, sobre todo cuando se practica al alto nivel; por lo que la preexistencia de enfermedades o trastornos muchas veces pueden tener un desenlace fatal o que el mismo deporte pueda provocar la aparición de ciertas patologías o trastornos potencialmente fatales.

Con el auge del deporte participativo y el crecimiento exponencial de atletas que comienzan la práctica deportiva en cualquier formato ponen en evidencia fenómenos como la muerte súbita que parecieran cada vez más frecuentes y que pueden estar relacionadas inobjetablemente con el aumento de las intensidades del entrenamiento y con la oferta en materia deportiva. Carreras de todo tipo que muchas veces exploran las capacidades y límites del ser humano. Para todo ello conviene estar muy preparado.

Estadísticamente se dice que hay 1 a 5 casos de muerte súbita por cada millón de deportistas al año, es decir, entre 0.5 y 1 muerte por cada 100.000 practicantes. Algunos países reportan más: 2 a 3 por 100.000 atletas por año.

¿Sabías que el 36 % de las muertes súbitas de origen cardíaco en menores de 35 años se producen por una miocardiopatía hipertrófica detectable con un simple estudio cardiológico?

Es por eso que es fundamental hacerse un examen médico previo a la participación deportiva para prevenir la muerte súbita durante la práctica del deporte de alto rendimiento y ayudar a detectar otros trastornos potencialmente fatales o que pueden entorpecer significativamente el desempeño deportivo.

CERTIFICADO MÉDICO PARA LA PRUEBA ATÉTICA

“WE RUN BUENOS AIRES 21K”

Certifico que..... DNI n°:, de años de edad, cuya historia clínica obra en mi poder, ha sido examinado clínicamente en el día de la fecha y al momento del examen no aparecen signos de dolencias y/o enfermedades que desaconsejen la realización de actividades físicas, recreativas/deportivas y que le impidan correr en 21 K, en la carrera denominada “We Run Buenos Aires 21K” a llevarse a cabo el día 07 de junio de 2015.”.

Observaciones:

.....
.....

Firma del Participante:

Aclaración:

DNI N°:

Firma y sello del Médico:

Aclaración:

Fecha: