



Comunicado de Prensa

Contacto: Amado Vega Velázquez
Director de Relaciones Públicas
amado.vega@medcentro.org

Med Centro celebrará fin de semana para fomentar la buena salud con el Med 5K y el Med Bike Rally 2025

La organización de salud anunció la apertura de inscripciones gratis en medbikerally.org para ambos eventos e invita a la comunidad de ciclistas, corredores y al público en general a participar de las actividades a celebrarse en Ponce el 15 y 16 de marzo de 2025.

Ponce, P.R. 24 de enero de 2025 – Med Centro tendrá en marzo un fin de semana lleno de actividades que promueven una mejor salud, por lo que anunció hoy el regreso del Med 5K y la celebración del Med Bike Rally así como la apertura de las inscripciones gratis para ambos eventos.

“Med Centro se complace en continuar resaltando la importancia del ejercicio como medida de prevención en el cuidado de la salud. Es por eso que nos encontramos inmersos en los preparativos del **Med 5K** y del evento de ciclismo **Med Bike Rally**, que reunirá sobre 3,500 ciclistas de todo Puerto Rico para un gran recorrido por el sur”, indicó el director ejecutivo de Med Centro, Allan Cintrón Salichs.

El **Med 5K** está pautado para el **sábado, 15 de marzo de 2025** a las 5:00 pm. En tanto, el Med Bike Rally será el **domingo, 16 de marzo de 2025** a las 6:00 am. Para esta decimotercera edición del MBR se renovó la ruta a recorrerse. La nueva ruta será toda por carretera y discurrirá por los pueblos de Ponce, Peñuelas, y Guayanilla.

El Med Bike Rally se diferencia de una bicicletada tradicional ya que, aunque no es un evento competitivo, es de alto rendimiento, por lo que los ciclistas deben prepararse de antemano para completar el recorrido. El Med Bike Rally será de una sola ruta, dividida en dos distancias, para que puedan participar tanto ciclistas principiantes como experimentados. Los ciclistas avanzados realizarán el recorrido largo con una distancia de 44 millas mientras que para los corredores con menos experiencia la distancia será de 34 millas aproximadamente. A lo largo del trayecto habrá oasis y paradas de descanso.

Habrà un solo pelotón de salida que combinará tanto “mountain bikes” como bicicletas camellas o “road bikes”. Al llegar a la Plaza del Pescador Desaparecido en Guayanilla los ciclistas se dividirán. Los que se inscriban en la ruta corta o los ciclistas menos

experimentados se separarán del resto del grupo que recorrerá un tramo adicional en Guayanilla. Luego los ciclistas de ambas rutas, la corta y la larga, se reagruparán y regresarán juntos a la meta que será en Med Centro en la avenida Hostos de Ponce.

Desde sus inicios, el Med Bike Rally tuvo como objetivo impactar de forma positiva la salud y estimular a las personas a que incorporen el ciclismo a su rutina diaria como método para prevenir condiciones que afectan su calidad de vida.

“Este evento de ciclismo representa un movimiento hacia estilos de vida más saludables. Requiere que el participante se prepare para el reto que enfrentará, por lo que al recibir la medalla de participación no solo habrá llegado a la meta, sino que además habrá tomado los pasos correctos hacia una nueva dirección en el cuidado de su salud”, añadió.

REGRESA EL MED 5K

El Med 5k será parte del fin de semana de actividades saludables de Med Centro que fomentan una mejor calidad de vida. Será la tercera ocasión que se realizará el evento. Previamente se celebró en 2016 y 2017. “Es nuestro interés, como organización de salud primaria, fomentar la actividad física para lograr una mejor calidad de vida. Celebraremos la tercera edición del **Med 5K** el **sábado, 15 de marzo de 2025**. El **Med 5K** consiste en una carrera de 5 kilómetros de distancia en la que los participantes pueden correr o caminar el trayecto hasta completarlo. La ruta saldrá de la avenida Rafael Cordero Santiago al lado de Med Centro en Ponce.

INSCRIPCIONES GRATIS

Las inscripciones para ambos eventos son **gratis**, pero los espacios son limitados, por lo que se invita a la comunidad de ciclistas, corredores y al público en general a inscribirse en www.medbikerally.org y a participar de las actividades a celebrarse en Ponce el 15 y 16 de marzo de 2025. Habrá medallas de participación para los ciclistas inscritos que completen la ruta y para los primeros 800 que crucen la meta del Med 5K.

Solo los **ciclistas** que se inscriban y completen la ruta del Med Bike Rally participarán del sorteo de bicicletas. Por motivos de seguridad cada ciclista deberá utilizar casco protector y guantes. No se permitirán bicicletas de motor de combustible fósil.

“El Med Bike Rally y el Med 5K son eventos con los que se proyecta promover un mensaje de cuidado de salud preventivo. Como centro de salud primaria, ambos son parte de nuestra respuesta institucional a la problemática observada en la salud física y mental de la población, creada por estilos de vida sedentarios y hábitos alimenticios deficientes”, indicó Cintrón Salichs.

Sobre Med Centro®

Med Centro es una organización de base comunitaria dedicada a ofrecer servicios de salud primaria. Ofrece cuidado médico a toda la gama de poblaciones incluyendo trabajadores agrícolas, personas de residenciales públicos, personas sin hogar, población escolar y pacientes de VIH.

Su sede es el centro principal, localizado en la avenida Hostos en Ponce. La red de servicios se extiende a los centros satélites de Med Centro localizados en Coamo, Juana Díaz, Villalba, Peñuelas, El Tuque - Ponce y Cantera - Ponce. Más información en el 787-843-9393.

#