



FOTOS: CEDIDAS

Se levanta a las 5 de la mañana para correr.

La periodista Macarena del Real también es runner y lo hace como entrenamiento

Conductora de Megatiempo se va corriendo del canal a su casa



En su trabajo, en Megatiempo.

Vive a ocho kilómetros, pero "hago un recorrido más largo. Es súper práctico". También lo hace a la inversa.

es en subida, son unos ocho kilómetros. Algunas veces me he levantado bien temprano y me he ido corriendo al canal haciendo un recorrido más largo para hacer más kilómetros de Las Condes a Peñalolén, de ahí a Providencia y Ñuñoa. Cuando corro del canal a mi casa me voy por Vicuña Mackenna, luego por Andrés Bello al Parque Bicentenario, Alonso de Córdova a IV Centenario que ahora se llama Presidente Sebastián Piñera. Yo lo encuentro súper práctico, entonces ahí saco esa parte del entrenamiento diario altiro y en el canal hay duchas, jajajá. Si no me voy corriendo al trabajo, me voy en Metro porque me gusta moverme a pata", sigue.

Este año Macarena ya hizo 42 kilómetros en la Maratón de Santiago, a fines de abril, se prepara para la Maratón de Viña del Mar, en septiembre hará una corrida en Torres del Paine y en noviembre otra en el río Baker, en la Patagonia. Este sábado la periodista participó en Trail Running en Coyhaique corriendo 21 kilómetros. "Esta fue muy compleja, no por la distancia, sino por las dificultades porque ha nevado mucho entonces hay unos 60 centímetros de nieve. Tuve que llevar crampones (plantilla con afilados dientes que se engancha al calzado) para caminar sobre hielo y una manta térmica en caso de hipotermia. He corrido en cerros también, donde vas jugando con las velocidades y condiciones. A mí me parece muy entretenido, además que ando con mis amigas Belén Ignacia Vega, influencer deportiva y Sofía Cofré que es montañista", comenta.

Qué extrema usted, podría ser periodista de guerra.
 "¡Es mi sueño! De hecho me ofrecí para ir a Ucrania. Me hace falta un mejor inglés eso sí".

¿De dónde saca motivación para correr tanto?

"Hago que el hábito sea muy visible. Apenas me levanto tengo las zapatillas debajo de la cama para recordarme de entrenar, y si no te llevas la ropa para ir al gimnasio, muchas veces es algo que aplaza, entonces siempre la ando trayendo. Trato de ser disciplinada con el sueño y dormir siempre ocho horas, en base a eso me acuesto, me volví una persona muy diurna".

RENÉ VALENZUELA

Mientras cursaba periodismo en la Universidad de Los Andes, en San Carlos de Apoquindo, Macarena del Real comenzó a aprovechar los tiempos libres entre clases y comenzó a ir al gimnasio, donde estudiaba. Luego de la trotadora comenzó a hacer trekking en los cerros cercanos y a agarrarle el gusto a hacer running. Ya lleva cinco años en Megamedia donde actualmente conduce dos programas en la señal Megatiempo, da el tiempo para la señal abierta y trabaja para prensa de esa estación; además entrena con ahínco en sus ratos libres, incluso a veces se va corriendo del canal a su casa o viceversa.

"De lunes a viernes me levanto a las 5 AM para salir a correr 10 kilómetros. Si trabajo velocidad los hago en 45 minutos y si es resistencia, en 70. Dos días me toca hacer pesas, las tengo en mi casa y una press banca, porque mezclo el ejercicio cardiovascular con peso para la musculatura. También voy al gimnasio en el que puedo estar dos horas diarias. Si no alcanzo a ir en la mañana antes del canal, que estoy entrando tipo 8:30 AM, voy en la hora de almuerzo o al salir del trabajo. Sábado o domingo corro 20 kilómetros y si me estoy preparando para una maratón puedo hacer hasta 35. Entreno seis días por semana y me asesora un entrenador, porque estoy preparándome para varias corridas este año", detalla, sin cansarse, Macarena (@macadelreal en Instagram).

"Lo de irse corriendo al canal, o al revés, es algo que hago cuando se acercan maratones porque me ayuda al entrenamiento, sobre todo cuando es de Mega (en Vicuña Mackenna, Ñuñoa) a mi casa, en Las Condes, porque



Ministerio de Salud
 Gobierno de Chile



Servicio de Salud Osorno
 Región de Los Ríos

EL SERVICIO DE SALUD OSORNO BUSCA TERRENO PARA EL DESARROLLO DE PROYECTO DE INFRAESTRUCTURA DE SALUD

La Dirección del Servicio de Salud Osorno, invita a participar en el proceso de consulta al mercado, desarrollado con el objetivo de obtener información, precios y características, respecto de la oferta de propiedades disponibles donde se podría emplazar un proyecto de infraestructura de salud en el sector de Rahue.

Se deja expresa constancia que esta consulta al mercado no obliga a esta institución a realizar la compra del bien inmueble.

REQUISITOS GENERALES A CUMPLIR:

Superficie mínima: 60.000 m² (6,0 Há), compuesta por una o varias unidades prediales.
Ubicación: Sector de Rahue, dentro del área urbana definida en el Plan Regulador de Osorno.
Usos: Equipamiento de Salud Permitido, según plan regulador vigente.
Factibilidad: Que tenga factibilidad de servicios sanitarios y eléctricos o en su defecto, esté dentro del área de expansión de las empresas de servicios.
Emplazamiento: Que no esté afecto a condiciones naturales y/o medio ambientales desfavorables (vertederos, zonas declaradas de riesgo, cuencas, lechos de ríos, humedales, etc.).
Otros: Terreno sin tomas, regularizado y saneado.

ANTECEDENTES A PRESENTAR:

El Formulario de la presentación de antecedentes de esta consulta al mercado se encuentra disponible para descargar en la página web institucional: <https://www.ssoosorno.cl/>, al cual se debe adjuntar los siguientes antecedentes:

- Certificado de Dominio vigente de la propiedad.
- Certificado de Avalúo Fiscal detallado, emitido por el Servicio de Impuesto Interno con una vigencia no superior a 30 días a la fecha de cierre de recepción de las ofertas.
- Certificado de hipotecas, gravámenes, interdicciones y prohibiciones de enajenar expedido por el Conservador de Bienes Raíces Respectivo.
- Certificado de Informaciones Previas, emitido por la Dirección de Obras Municipales.
- Referencia fotográfica del terreno (imagen google earth u otro medio impreso o digital).

Nota: en caso de ofertar 2 o más propiedades que en conjunto sumen las superficies requeridas, deberá darse cumplimiento a los requisitos respecto de cada una de aquellas.

PLAZOS Y RECEPCIÓN DE ANTECEDENTES:

Recepción hasta el día **30 de septiembre de 2024 a las 15:00hrs.** Mediante formato físico en Oficina de Partes del Servicio de Salud Osorno, en Avenida Juan Mackenna N°825, piso 8, ciudad de Osorno, o en formato digital dirigido al correo electrónico oficinapartes.sso@redsalud.gob.cl.

Consultas vía correo electrónico a ofrs.ssoosorno@redsalud.gob.cl