



BASES CORRIDA MONTAÑA ACTIVA 2023

Fecha: Domingo 05 febrero 2023.

Lugar: Camino La Montaña, Sector La Ballica km21, Teno. (Entrada teno norte)

**MONTAÑA
ACTIVA**

Horario: 07:00 a 15:00 horas.

❖ DESCRIPCION GENERAL:

La corrida Montaña Activa 2023 se desarrolla en su segunda versión en Camino La Montaña, Teno por las RUTA J-25 Y J-315 hacia Camino El Manzano. Dicha actividad se llevará a cabo primeramente en las dependencias de Cancha La Ballica en donde se recibirá a todos los corredores para la charla técnica, entrega de kits y actividades de romper el hielo, calentamiento, Salida y Llegada de la carrera en todas sus distancias y premiación.

Una vez que hayan llegado todos los corredores se les dará un tiempo de 30 minutos para que puedan almorzar y comer su colación para luego trasladarnos al Balneario El Bosque donde desarrollaremos los juegos de agua por equipos.

Al terminarlos juegos de agua por equipos todos los corredores tienen el derecho de disfrutar del balneario durante la tarde.

Objetivo General: Promover la actividad física deportiva y de juego al aire libre participando de forma colaborativa con otros, respetando roles y reglas.

- **Categorías:** Damas y varones en todas sus distancias.

KIDS 8 A 14 años.

19 A 29 años (desde los 15 años(quedan en esta categoría en caso de inscripción)

30 a 39 años

40 a 49 años

50+

- **Inscripción**

Las inscripciones terminaran el día 30 de enero, ningún corredor que no esté inscrito previamente podrá participar de las actividades ni de la corrida en ninguna de las distancias.

Las inscripciones se harán a través del wsp +56953976670 y por las redes sociales de Instagram y Facebook.

MONTAÑA ACTIVA

Habr  distintos llamativos de inscripci3n con rebajas del valor general por duplas, y distancias alternadamente durante la última semana de inscripciones.

- **Valores**

Existirá un valor general de \$13.000.- para las distancias 5,10 y 15 kms. Durante la última semana habrá descuentos por duplas `por \$20.000.- y rebaja en distancias por \$11.000.-

(No disponible en caso de completos los 100 cupos para los corredores)

La categoría kits tiene entrada liberada.

- **Entrega de kits**

Todos los corredores recibirán su kit el mismo día de la carrera desde las 07:00 horas.

El kit incluye: headband del evento, número de corredor, colaci3n.

- **Reglamento General:**

- ✓ TODOS LOS PARTICIPANTES PUEDEN ASISTIR Y SI SE HAN INSCRITO HASTA EL 30 DE ENERO DE 2023
- ✓ SOLO PARTICIPARAN LOS CORREDORES QUE HAYAN FIRMADO LA ACEPTACION DE LA ACTIVIDAD.
- ✓ TODOS LOS CORREDORES DEBEN TENER PROTECTOR SOLAR,JOCKEY O GORRO, HIDRATACION Y ROPA DE CAMBIO OBLIGATORIA.
- ✓ TODOS LOS CORREDORES DEBEN RETORNAR EN LOS PUNTOS QUE LE CORRESPONDEN, DE NO SER ASI QUEDARA DESCALIFICADO DE LA CARRERA (EXCLUYE INCONVENIENTES)
- ✓ EN CASO DE UNA MALA ACTITUD FRENTE AL DESARROLLO IDONEO DE LA ACTIVIDAD PODRA SER DESCALIFICADO POR LA ORGANIZACI3N.
- ✓ TODOS LOS CORREDORES DEBEN MANTENER UNA ACTITUD POSITIVA FRENTE A LOS RESULTADOS.
- ✓ NINGUN CORREDOR SERA OBLIGADO A PARTICIPAR DE LOS JUEGOS DE AGUA. ESTO SERA DE CARÁCTER PARTICIPATIVO.
- ✓ LA ORGANIZACI3N VELARA EN TODO MOMENTO POR LA SEGURIDAD Y BIENESTAR DE TODOS LOS CORREDORES.
- ✓ TODO CORREDOR AL INSCRIBIRSE ASUME EL RIEGO DE LA CARRERA.
- ✓ CADA PARTICIPANTE ES RESPONSABLE DE ELEGIR LA DISTANCIA ADECUADA DE ACUERDO CON SUS CAPACIDADES.

MONTAÑA ACTIVA

- ✓ SOLO LOS CORREDORES TIENEN ENTRADA LIBERADA AL BALNEARIO EL BOSQUE DESPUES DE TERMINADO EL EVENTO.

- **Premiación:**

- ✓ FINISHER: Cada corredor que complete su ruta recibirá su medalla de finalista.
- ✓ En el caso de que el corredor no complete su ruta por alguna dificultad se premiará de igual forma con medalla finisher.
- ✓ Serán premiadas las categorías en todas sus distancias. No habrá premiaciones generales.

- **Puntos de retorno e hidratación**

Todas las distancias podrán prepararse en la salida con fruta e hidratación.

Todos los retornos serán regulados por planilleros.

- ✓ Kids: ida y vuelta, agua y fruta en la meta. Agua obligatoria.
- ✓ 5kms: retorno e hidratación en el km 2.5.
- ✓ 10 kms: puntos de hidratación en salida, 2.5 y 5 kms. Retorno en el km 5.
- ✓ 15kms: puntos de hidratación en salida, 2.5, 5, y 7.5 kms. Retorno en el km 7.5

- **Recomendaciones y equipo deportivo**

- ✓ Calzado apto para correr por terreno de asfalto, grava y tierra.
- ✓ Buena hidratación y alimentación días previos a la carrera.
- ✓ Hidratación durante toda la ruta.
- ✓ Usar protección solar.
- ✓ Puntualidad a la hora de llegada.
- ✓ No perder su número de corredor.
- ✓ Realizar un buen calentamiento.
- ✓ Participar en los juegos de activación.
- ✓ Zapatillas y ropa para mojar en los juegos de agua. /no se permiten chalas)
- ✓ Cambio de muda completa (zapatillas)
- ✓ Bolsa para la basura (papel higiénico damas) no esta permitido tirar por la ruta ni fruta ni papeles.
- ✓ Almuerzo frio o colación extra.

- **Itinerario**

Domingo 05 febrero 2023 Cancha La Ballica, Camino La Montaña, Teno.

MONTAÑA ACTIVA

07:00 hrs : Apertura Recinto para corredores, familiares y público general.
07:30 hrs: Juegos de romper el hielo y activación para todas las distancias.
08:00 hrs: Largada kids .
08:20 hrs Largada 15 kms.
08:40 hrs: Largada 10kms.
09:00 hrs:: Largada 5 kms.
12:00 hrs: Retorno de corredores e inicio de colación.
13:30 hrs: Premiación Categorías por distancias.
14:00 hrs: Inicio juegos de agua.
15:00 hrs: Finalización Corrida

*Los horarios pueden variar de acuerdo con retrasos y no ser exactamente la misma publicada. Variación no más de 30 minutos.

- **Agradecimientos**

Agradecemos a las instituciones de Carabineros de la comisaria Teno, Reten la puerta, Ilustre Municipalidad de Teno que gestionaron los permisos correspondientes para el uso seguro de la Ruta del Camino La Montaña y Camino El Manzano.

Agradecer a los emprendedores de nuestro sector y comuna: Conimpresiones, Cevicheria el Exótico, Los locos del lavado, Supermercado los matys, Muebles Emilio Riquelme, Carros Abrigo, Club Padel La Montaña, Project Gym.

Agradecemos a la única Empresa que apoyo este evento deportivo Cementos Bio Bio Teno por aportar colaciones a todos nuestros corredores y su buena disposición con la comunidad.

Para finalizar agradecemos a todos los Staff y corredores que han dado vida a esta segunda versión de la “Corrida Montaña Activa” que ha sido pionera en eventos deportivos en el sector de La Montaña de Teno.

¡LA RECOMPENSA NO ES TAN GRANDE SIN LA LUCHA