



MONTAÑA
ACTIVA

EDUCACION, DEPORTES Y RECREACION
TURISMO DEPORTIVO



DESAFIO
**CERRO
PAULO**
TRAILRUNNING
LAMONTAÑATENO



BASES DESAFIO CERRO PAULO TRAIL RUNNING 2024

Fecha: SABADO 12 OCTUBRE 2024.

Lugar: Camino La Montaña, Balneario el bosque km21, Teno. (Entrada teno norte) VII Región del Maule, Chile.

Horario: 07:30 a 13:00 horas.

Distancias: 7k y 15k (con retornos)

❖ DESCRIPCION :

Objetivo General: Promover el turismo deportivo en zonas rurales creando un alto impacto cultural y de desarrollo en las comunidades a través de las riquezas naturales del sector de La Montaña de Teno.

El desafío Cerro Pulo Trail Running 2024 se desarrolla en su primera versión en Camino La Montaña, Teno en el primer cordón montañoso que conecta a nuestro Icónico Apu Cerro Paulo con la mayor elevación sobre el nivel del mar a 2.300 metros de altura. En esta primera versión tendremos distancias únicas de 7k y 15k de las cuales ambas irán en dirección a subir nuestro cordón que acumula desnivel en cada paso.

Las rutas serán con retornos de ida y vuelta y serán marcados con pulseras una vez llegados al punto de retorno. Todos los corredores deben subir por la derecha y bajar por la izquierda del sendero ya que las rutas son únicas y solo existe sendero para el paso de personas, no está intervenido por maquinaria.

Dicha actividad se llevará a cabo en Balneario El Bosque como punto de encuentro y abastecimiento para nuestros corredores de montaña, en este mismo lugar se hará la entrega de kits (mismo día) y calentamiento general. Además es el punto Llegada y Llegada de la carrera en todas sus distancias y su respectiva premiación.

Una vez que hayan retornado ambas distancias se procederá con la premiación general y de categorías por distancias. Solo las premiaciones generales de 7k y 15k damas y varones recibirán un premio extra el cual será netamente un artículo deportivo útil para la práctica de este hermoso deporte que es el Trail Running.



- **Categorías:** Damas y varones 7k y 15k

- ✓ 18 a 29 años
- ✓ 30 a 39 años
- ✓ 40 a 49 años
- ✓ 50 a 59 años
- ✓ 60 a 69 años
- ✓ 70+

- **Inscripción**

Las inscripciones se realizaran a través de la plataforma www.Guca.cl como única vía de venta online.

Las dudas y consultas se harán a través del wsp de la organización +56953976670,.

Los precios se mantendrán durante toda la etapa de inscripción sin costo de elevación respetando a todos los corredores por igual.

La finalización de ventas será hasta el día 05 octubre 2024 hasta las 22:00 horas.

No podrá participar nadie que no esté inscrito hasta la fecha por la plataforma.

- **Valores**

7k: \$ 18.000

15: \$23.000

- **Entrega de kits**

Todos los corredores recibirán su kit el mismo día de la carrera desde las 07:30 horas.

El kit incluye: Numero de corredor con chip, medalla finisher (al cruzar la meta) alimentación e hidratación en ruta, seguridad en ruta.

Colación: al terminar la carrera cada corredor tendrá derecho de canjear una pizza individual.



- **Reglamento General:**

- ✓ TODOS LOS PARTICIPANTES PUEDEN ASISTIR SI SE HAN INSCRITO HASTA EL 05 DE OCTUBRE DE 2024
- ✓ SOLO PARTICIPARAN LOS CORREDORES QUE HAYAN FIRMADO LA ACEPTACION DE RIESGOS DE LA ACTIVIDAD DURANTE LA ENTREGA DE KITS.
- ✓ TODOS LOS CORREDORES DEBEN TENER MOCHILA DE HIDRATACION OBLIGATORIA O BOLSAS Y BOTELLAS DE HIDRATACION PARA LA RUTA.
- ✓ TODOS LOS CORREDORES DEBEN RETORNAR EN LOS PUNTOS QUE LE CORRESPONDEN, LOS CUALES SERAN REGULADOS POR PLANILLEROS CON UNA PULSERA EN CADA DISTANCIA, 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 ORGANIZACIÓN.
- ✓ TODOS LOS CORREDORES DEBEN MANTENER UNA ACTITUD POSITIVA FRENTE A LOS RESULTADOS.
- ✓ LA ORGANIZACIÓN 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.
- ✓ EL CORREDOR DEBE MANTENER UNA ACTITUD DEPORTIVA POSITIVA FRENTE A LOS DEMAS CORREDORES, DANDO EL PASO PARA AVANZAR SI LO QUIEREN ADELANTAR, EN NINGUN MOMENTO SE PUEDE OBSTACULIZAR O PROHIBIR EL PASO A NINGUN CORREDOR.
- ✓ NO SE PERMITEN ACTITUDES ANTIDeportivas ENTRE LOS CORREDORES.
- ✓ ES RESPONSABILIDAD DEL CORREDOR LLEVAR RACION DE MARCHA EN CASO DE NECESITARLO DURANTE LA CARRERA.
- ✓ EL CORREDOR DEBE LLEVAR UNA VESTIMENTA ADECUADA RESPECTO AL CLIMA DURANTE ESE DIA, SE RECOMIENDA VESTIRSE POR CAPAS.



- **Equipo Obligatorio:**

El equipo obligatorio es para prevenir y ayudar al corredor a superar cualquier tipo de obstáculo e inconveniente durante la carrera como extravió, lonjas, torceduras, hipotermia, golpes de calor, etc.

En cada punto de retorno habrá una persona capacitada para brindar primeros auxilios en áreas remotas de modo que en caso de estar alejado de estos puntos el corredor pueda de forma autónoma ayudarse a sí mismo. El equipo obligatorio será revisado por la organización durante la entrega de kit.

- ✓ Silbato.
- ✓ Linterna frontal.
- ✓ Calcetas de cambio.
- ✓ Venda elástica.
- ✓ Parches curita o gaza.
- ✓ Manta térmica.

- **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.
- ✓ Premiación general por distancias.
- ✓ Serán premiadas las categorías de 18 a 70+ en todas sus distancias damas y varones desde los 7k a 15k.

- **Puntos de retorno e hidratación**

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

Todos los retornos serán regulados por planilleros con un identificador (pulsera).

Los retornos son en la mitad de la distancia en la que participa, marcados a la vista con la distancia.

Habrá alimentación e hidratación en ruta en todos los puntos de retornos de las distancias.

- ✓ 3.5k Distancia 7k
- ✓ 7.5k Distancia 15k



- **Recomendaciones y equipo deportivo**

- ✓ Calzado apto para correr por terreno de tierra y acarreo.
- ✓ 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 general y específico.
- ✓ Participar en los juegos de activación.
- ✓ Bolsa para la basura (papel higiénico damas) no esta permitido botar por la ruta ningún tipo de residuos ni papeles higiénicos.
- ✓ Almuerzo frio o colación extra terminada la carrera.
- ✓

- **Itinerario**

Sábado 12 Octubre 2024 Balneario El Bosque, Camino La Montaña, Teno.

07:00 hrs : Apertura Recinto para corredores, familiares y público general.

07.30 hrs: Entrega de Kits

08:00 hrs: Charla Técnica, calentamiento general.

08:20 hrs: Largada 15k

08:35 hrs: Largada 7k

11:30 hrs: Premiación 7k

12:00 hrs: Premiación: 15k

13:00 hrs: Finalización Corrida

*Los horarios pueden variar de acuerdo con retrasos y no ser exactamente la misma publicada. Variación no más de 20 minutos. Por lo general la organización es muy estricta en los horarios de llegada.

- **Mapa de Rutas y Perfil elevación:**

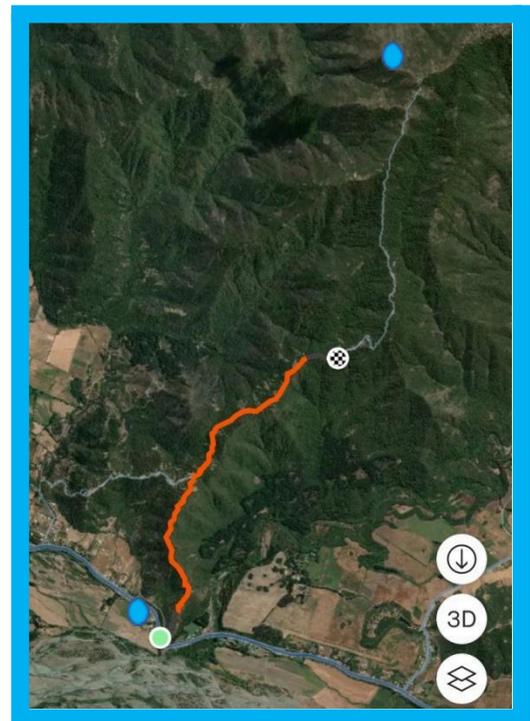
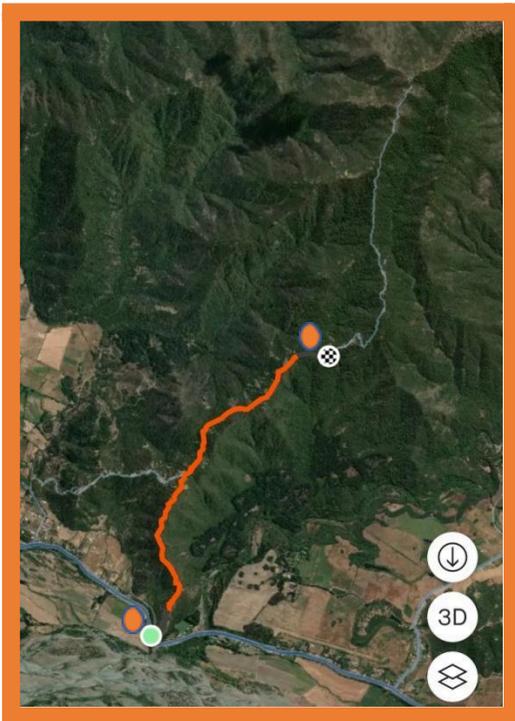


MONTAÑA
ACTIVA

EDUCACION, DEPORTES Y RECREACION
TURISMO DEPORTIVO



PERFIL 7K
Distancia real 7.200 mts aprox
Altura máxima 800 mts
Desnivel Positivo 410 mts aprox
PERFIL 15K
Distancia real 15.200 mts aprox
Altura Máxima 1.220mts
Desnivel positivo 840 mts aprox



- **Descripción de las rutas:**

Se da inicio desde el balneario El Bosque con 100 mts en dirección sur con elevación en terreno de asfalto para luego ingresar al ascenso del primer cerro La Roca en el cual deben atravesar el canal Salomón (puente).

Pasado el canal comenzaran a elevarse durante 2kms hasta alcanzar una altura de 770mts, posteriormente bajaran levemente para insertarse en el cerro las cardas con rumbo norte pasando por los bosques y rodeando el Cerro La Teta.

Habrà una extensión de aproximadamente 1.5 kms de falsos planos para luego elevarse nuevamente hasta el inicio del cerro caracol donde retornaran los 7kms.



EDUCACION, DEPORTES Y RECREACION
TURISMO DEPORTIVO



Siguiendo la Ruta de los 15kms quienes subirán el Cerro caracol comenzaran a ver la flora con mayor tamaño predominando los robles, desde este punto la ruta comenzara a elevarse nuevamente sin tregua hasta alcanzar los 1.2000 metros de altura durante 4 kms hasta el Mirador del valle de Teno donde será el punto de retorno de los 15 kms.