

CROSS CONTRY FAMILIAR DE INVIERNO PUEBLO ALTO 2024

SÁBADO 22 DE JUNIO – 10:00 HORAS

➤ ANTECEDENTES GENERALES

Invita	: Municipalidad de Puente Alto
Organiza	: Corporación Municipal de Deporte de Puente Alto
Colabora	: Club de Campo Las Vizcachas
Lugar partida	: Interior Club de Campo Las Vizcachas – Sector Autocine Avenida San José de Maipo 5669 – Costado Pueblito Las Vizcachas
Carácter	: Cross Country Recreativo – Familiar y Competitivo
Cupos	: 1.000 personas
Kit corrida	: Polera técnica de regalo + morral + número. Entrega por el orden de llegada a retirar el número el mismo día desde las 08:30 horas y hasta agotar stock

¿QUÉ ES EL CROSS COUNTRY?

También llamada “carreras a campo traviesa” es una prueba deportiva de resistencia consistente en correr o trotar por zonas de tierra, pasto, lodo, etc., con obstáculos naturales o artificiales. En el caso del cross country de Puente Alto se desarrollará al interior del Club de Campo Las Vizcachas (ver circuito).

➤ PROGRAMA DE ACTIVIDADES

HORARIO	ACTIVIDAD	CATEGORÍAS Y EDAD DAMAS Y VARONES	DISTANCIA
08:30 HORAS	APERTURA DEL EVENTO	INICIO ACREDITACIÓN PARTICIPANTES ENTREGA DE KIT: POLERA - MORRAL Y NÚMERO	-----
10:00 HORAS	CALENTAMIENTO PREVIO BAILE ENTRETENIDO	INSTRUCTOR (A) A CARGO	-----
10:30 HORAS	PARTIDA CROSS COUNTRY DISFRAZADOS	COMPETITIVO TODA EDAD	3,5 KMS
10:30 HORAS	PARTIDA CROSS COUNTRY MENORES	*INFANTIL D - V HASTA 13 AÑOS *MENORES D - V 14 – 15 AÑOS	3,5 KMS
10:30 HORAS	PARTIDA CROSS COUNTRY RECREATIVO FAMILIAR	NO COMPETITIVO TODA EDAD ***SE PUEDE TROTAR, CAMINAR O CORRER	3,5 KMS
11:00 HORAS	PARTIDA CROSS COUNTRY COMPETITIVO ADULTOS	*JUVENIL D-V 16 A 19 AÑOS *ADULTO D-V 20 A 29 AÑOS *SENIOR D-V 30 A 39 AÑOS *SUPER SENIOR D-V 40 A 49 AÑOS *MÁSTER D-V 50 A 59 AÑOS *SUPER MÁSTER D-V 60 A 64 AÑOS *MÁSTER DORADO D-V 65 Y + AÑOS *SOCIOS CLUB DE CAMPO LAS VIZCACHAS D-V CATEGORÍA ÚNICA	7 KMS
12:00 HORAS	VUELTA A LA CALMA BAILE ENTRETENIDO	INSTRUCTOR(A) A CARGO	-----
12:15 HORAS	PREMIACIÓN GENERAL	CAREGORÍAS Y PARTICIPANTES DESTACADOAS	-----
12:45 HORAS	SORTEO DE ARTÍCULOS DEPORTIVOS	ENTRE TODOS LOS PARTICIPANTES PREMIO MAYOR BICICLETA MOUNTAINBIKE	----- -

➤ PROCESO DE INSCRIPCIÓN

- a) **POR INTERNET EN www.deportespuentealto.cl**
Este medio estará disponible hasta el **VIERNES 21 DE JUNIO (12:00 horas)**. Así quedas inscrito y el sábado tendrás una atención expedita para retirar tu **KIT DE PARTICIPACIÓN** consistente en: **POLERA TÉCNICA – MORRAL Y NÚMERO DEPORTISTA**
- b) **PRESENCIAL COMPLETANDO FICHA DE INSCRIPCIÓN RESPECTIVA.**
Este medio estará disponible en el stand de inscripciones el sábado desde las 08:30 horas. Al completar el formulario recibirás tu kit de participación. Recuerd los cupos son limitados Destacamos que este evento es con **INSCRIPCIÓN GRATUITA** pudiendo participar cualquier persona, independiente de su edad y que se encuentre en condiciones físicas para caminar, trotar o correr.

➤ REGLAMENTO DE PARTICIPACIÓN

- Estar inscrito oficialmente a través de internet o mediante ficha presencial.
- Durante el desarrollo de la prueba cumplir con el recorrido establecido. Este estará claramente indicados por jueces de ruta, banderilleros y vehículo guía.
- Cross Country Familiar - Recreativo y Cross Country Menores tiene una distancia de 3,5 kms.
- Cross Country Competitivo se desarrolla sobre una distancia de 7 kms. (2 Giros al circuito).
- Habrá **CONTROL DE PASADA** en ambas distancias.
- Esta evento contará con **OBSTÁCULOS** en el circuito el que deberás sortear obligatoriamente.
- Se recomienda dosificar tu esfuerzo, para que disfrutes de esta actividad pedestre que se realiza en un entorno de gran belleza natural.
- Corre, camina o trota a tu **PROPIO RITMO**.
- El número de participación se debe llevar durante toda la carrera en el pecho.
- **Los participantes que reciban polera deberán usarla en el evento.**
- Los menores de 18 años podrán participar solo con autorización escrita y firmada por uno de sus padres o apoderado mayor de 18 años.

VER FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA MENORES MÁS ABAJO IMPRIMIR Y PRESENTAR AL MOMENTO DE RETIRAR EL NÚMERO.

- Se deben seguir todas las indicaciones dadas por los organizadores, monitores de apoyo, banderilleros y controles de pasada para velar por tu integridad física y la de todos los participantes.
- El circuito estará **“CONIFICADO”** para seguridad de los participantes.
- Participa activamente del calentamiento previo y de la actividad “vuelta a la calma”.
- Aquellos deportistas que accedan a premiación deberán encontrarse presentes en la ceremonia.
- La organización dispondrá para los participantes de

HIDRATACIÓN Y REFRIGERIO AL CRUZAR LA META SERVICIO DE GUARDARROPÍA Y BAÑOS. BICICLETERO (USAR CANDADO) VESTIDOR DAMAS Y VARONES - ASISTENCIA MÉDICA Y AMBULANCIA

➤ PREMIACIÓN DEL EVENTO

- a) **CATEGORÍAS COMPETITIVAS DAMAS Y VARONES EN 3,5 KMS. Y 7 KMS.**
de acuerdo con estos lugares:

1er LUGAR	MEDALLA Y ESTÍMULO
2º LUGAR	MEDALLA Y ESTÍMULO
3er LUGAR	MEDALLA Y ESTÍMULO

- b) Se premiará al **GANADOR GENERAL DAMA Y VARÓN EN 7 KMS. con lo siguiente:**

1er LUGAR	TROFEO Y ESTÍMULO DEPORTIVO
------------------	------------------------------------

➤ SORTEO DE ESTÍMULOS ENTRE TODOS LOS PARTICIPANTES

Habrà un sorteo final de estímulos entre todos los participantes que se encuentren presentes con su número de participación. Se sortearán diversos artículos deportivos destacando al cierre una BICICLETA MOUNTAINBIKE.

➤ CONCURSO ENTRE TODOS LOS PARTICIPANTES

Habrà diversos concursos durante el desarrollo del evento: Familia más numerosa, participante de más edad, menor edad, mejor disfraz, etc. Inscripción en el mismo evento.

➤ FOTOGRAFÍAS DEL EVENTO EN

- Estarán disponibles 48 horas después del evento en www.deportespuentealto.cl
- CONSULTAS a los fonos 2 27315455 / 2 27315407 / mail: contacto@deportespuentealto.cl

PARTICIPA CON TU FAMILIA Y AMIGOS

¡BIENVENIDOS!

CIRCUITOS

Distancia 3,5 kms.: 1 giro

Distancia 7 kms.: 2 giros



OBST

OBSTÁCULOS EN CIRCUITO.