

1ª CORRIDA DUOC UC PLAZA OESTE 2024

DOMINGO 29 DE SEPTIEMBRE – 09:00 HORAS

ANTECEDENTES GENERALES

Invita y organiza	: DUOC UC sede Plaza Oeste.
Colaboran	: Carabineros 34ª. Comisaría Vista Alegre.
Lugar partida	: Duoc UC sede Plaza Oeste: Avda. Américo Vespucio 1501.
Carácter	: Corrida pedestre con distancia recreativa-familiar 2k, y competitiva 4k.
Cupos	: 500 entre todas las categorías. Inscripción Gratuita.
Polera técnica	: Polera técnica de regalo para los participantes hasta agotar stock.
Aporte voluntario	: Duoc UC Plaza Oeste realiza esta corrida con un sentido SOLIDARIO e irá en ayuda de Fundación Las Rosas.

INSCRIPCIÓN

INSCRIPCIONES GRATUITAS POR INTERNET

A partir del 19 de agosto, completando el formulario correspondiente a la categoría en que quieres participar y la declaración de responsabilidad.

Categorías:

1. Corrida “PetRunning” y Adultos Mayores (no excluyente) (2 K)
2. Corrida familiar y Competitiva Colegios (4K)

Solo debes inscribirte una vez. (Recibirás un mail con los datos ingresados lo que confirma tu inscripción). Este sistema se cierra el JUEVES 26 DE SEPTIEMBRE A LAS 18:00 HORAS.

El día sábado 28 de septiembre entre las 09:00 am y las 14:00 pm. horas debes retirar (*1) tu kit consistente en número y polera técnica.

ENTREGA DE NÚMERO / KIT CORRIDA - APORTE DE ALIMENTO (*)

FECHA	HORARIO	LUGAR
VIERNES 27 Y SABADO 28 DE SEPTIEMBRE	VIERNES CONTINUADO 9:00 A 18:00 SABADO CONTINUADO 9:00 A 14:00	DUOC UC SEDE PLAZA OESTE/ AV. AMÉRICO VESPUCIO 1501

(*1) Recuerda, al entregarte tu Kit, te solicitaremos un aporte voluntario de un ALIMENTO NO PERECIBLE pudiendo ser un kilo de arroz, azúcar, tallarines, fideos, legumbres, conservas, café, té, harina, etc.

RECUERDA EL DÍA DEL EVENTO NO HABRÁ INSCRIPCIONES, NI ENTREGA DE NÚMEROS

En casos excepcionales el número puede ser retirado por un representante. Obligatorio traer poder simple y fotocopia del carné del participante con la firma respectiva.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

HORARIO PARTIDA	ACTIVIDAD	CATEGORÍAS DAMAS Y VARONES			DISTANCIA
8:00 AM	APERTURA DEL EVENTO	-----			-----
8:15 AM	CALENTAMIENTO	ACTIVACIÓN INSTRUCTOR A CARGO			-----
8:50 AM	ENCAJONAMIENTO DEPORTISTAS	UBICACIÓN EN ZONA DE PARTIDA CORRIDA 2,5K – CAMINATA – PERRO RUNNING			
9:00 AM	PetRunning	PARTICIPANTES		EDAD	2 KMS.
		TODO PARTICIPANTE	DAMAS / VARONES	TODA EDAD /MASCOTA	
9:00 AM	Caminata Adultos Mayores	PARTICIPANTES		EDAD	2 KMS.
		ADULTO MAYOR	DAMAS / VARONES	60+	
9:15 AM	COMPETITIVA COLEGIOS	PARTICIPANTES		EDAD	4 KMS.
		MENORES	DAMAS / VARONES	HASTA 15 AÑOS	
9:15 AM	CORRIDA FAMILIAR	PARTICIPANTES		EDAD	4 KMS.
		FAMILIA	DAMAS / VARONES	TODA EDAD	
11:00 AM	VUELTA A LA CALMA	INSTRUCTOR A CARGO			-----
12:00 PM	PREMIACIÓN GANADORES	TODAS LAS CATEGORÍAS			-----
12:30 AM	SORTEO DE ESTÍMULOS	ENTRE TODOS LOS PARTICIPANTES			-----

*NOTA: PARA DEFINIR TU CATEGORÍA DEBES CONSIDERAR LA EDAD QUE TENDRÁS AL DOMINGO 29 DE SEPTIEMBRE DE 2024.

REGLAMENTO DE PARTICIPACIÓN

- 1) Los participantes en la “Corrida Familiar DUOC UC” deberán conocer, aceptar y cumplir los pasos establecidos en estas bases y reglamento en su totalidad, las cuales pueden ser consultadas en las redes sociales y página web.
 - a) @extencionduocuc
 - b) @duocplazaoeste
 - c) <https://extension.duoc.cl>
- 2) Para participar en la corrida debes estar inscrito oficialmente a través de Internet o ficha manuscrita y haber completado la declaración de salud.
- 3) Los menores de 18 años inscritos solo podrán participar solo con autorización escrita y firmada por uno de sus padres y/o apoderado (*1).
- 4) Cada deportista es responsable de verificar que su número corresponda a la categoría y distancia donde participará. Habrá letreros detallados con las categorías en stand de entrega de números.
- 5) Durante la competencia debes cumplir con los recorridos establecidos. Estos estarán claramente indicados en un plano, por jueces de ruta y dirigido por moto guía.
- 6) Los competidores que obtengan un KIT de la corrida (Polera y Dorsal) deberán usarla durante la corrida, con su respectivo número en la espalda.
- 7) El circuito estará “SEÑALIZADO Y CONIFICADO” por lo que debes mantenerte, por tu seguridad, dentro de la zona exclusiva de desplazamiento, trotando, caminando o corriendo.
- 8) Durante el desarrollo del evento los competidores deberán seguir las indicaciones dadas por la organización, monitores de apoyo y Carabineros de Chile, personal destinado para velar por tu integridad física y tu seguridad.
- 9) Los premios de los ganadores de cada categoría son intransferibles y deben estar presentes en ceremonia de premiación. No se puede reemplazar ni se guardarán los premios.

RECOMENDACIONES

- 1) El día de la Corrida tu desayuno previo a la carrera debe ser liviano. Debes hidratarte moderadamente
- 2) No uses prendas nuevas, especialmente zapatillas.

- 3) No olvides participar activamente del calentamiento y vuelta a la calma, para evitar lesiones o molestias físicas.
- 4) Hay estacionamiento en el Mall Plaza Oeste.

(*1). - FORMULARIO DE AUTORIZACION DE MENORES Y DECLARACION DE SALUD ADJUNTOSD AL FINAL DE LAS PRESENTAS BASES

PREMIACIONES

- 1) Se premiará a los primeros tres lugares de cada categoría.
 - a. Corrida “PetRunning” y Adultos Mayores (2,5K)
 - b. Corrida Competitiva (5K)

LUGAR	CATEGORÍAS DAMAS Y VARONES
1ER LUGAR	MEDALLA 7 CM + REGALO DE RECONOCIMIENTO
2DO LUGAR	MEDALLA 7 CM + REGALO DE RECONOCIMIENTO
3ER LUGAR	MEDALLA 7 CM + REGALO DE RECONOCIMIENTO

- 2) Se premiará al colegio del sector sur Poniente con mayor cantidad de participantes.
- 3) Participantes de la CORRIDA RECREATIVA – FAMILIAR Y LA CAMINATA RECIBEN MEDALLA FINISHER y accederán al sorteo de estímulos por su participación.

SERVICIO DISPONIBLES EN EL EVENTO

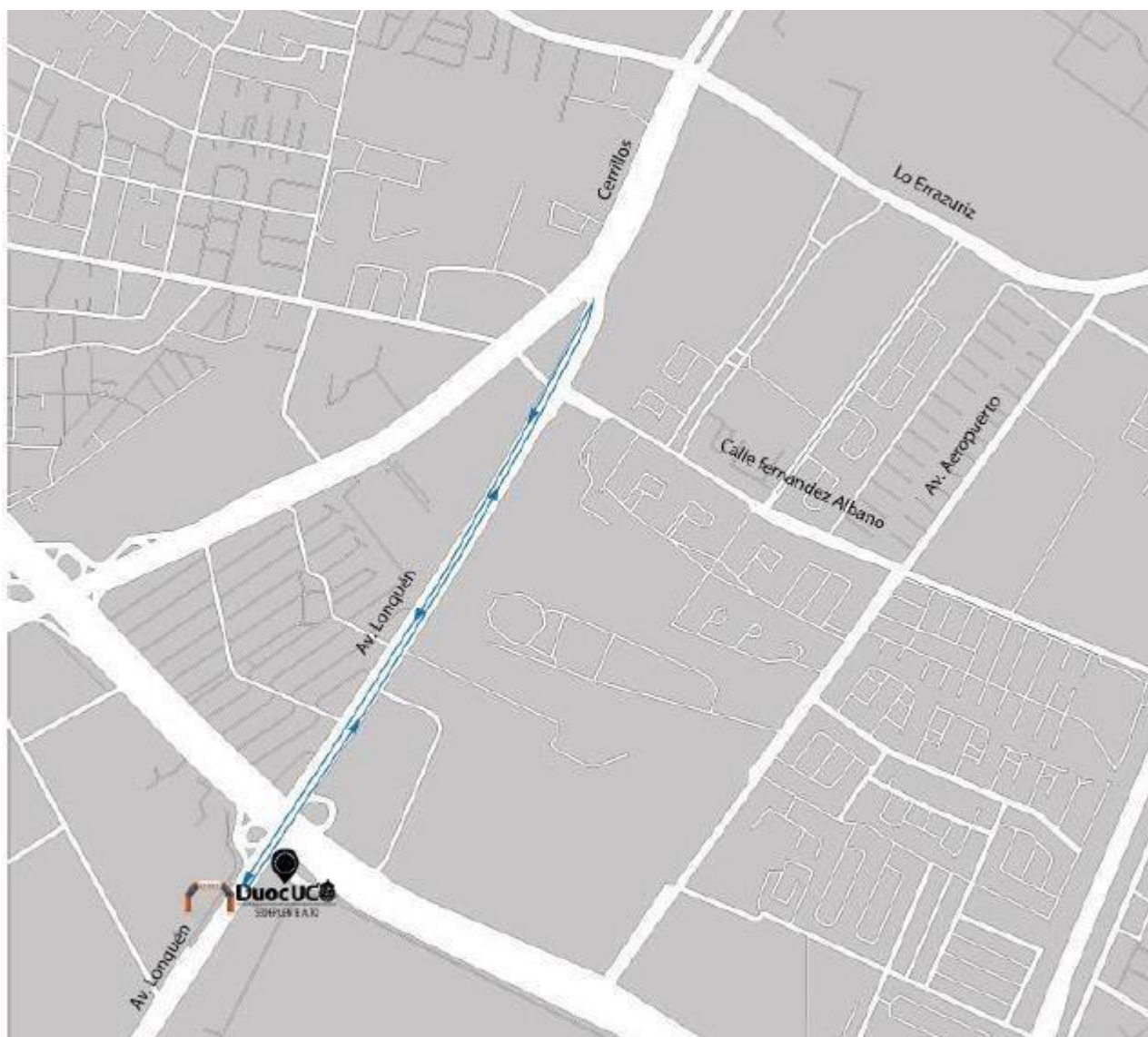
- 1) En el Kilómetro 3 habrá un punto de hidratación para los corredores de los 5 kilómetros.
- 2) Se dispondrá para todos los participantes de HIDRATACIÓN Y FRUTA.
- 3) Guardarropía, vestidores y baños. Ambulancia y paramédico.

RESULTADOS Y PUBLICACIÓN DE GANADORES

Estarán disponibles 48 horas después del evento en la página www.duoc.cl

PETRUNNING Y ADULTOS MAYORES 2K

CIRCUITO PETRUNNING Y ADULTOS MAYORES 2 K

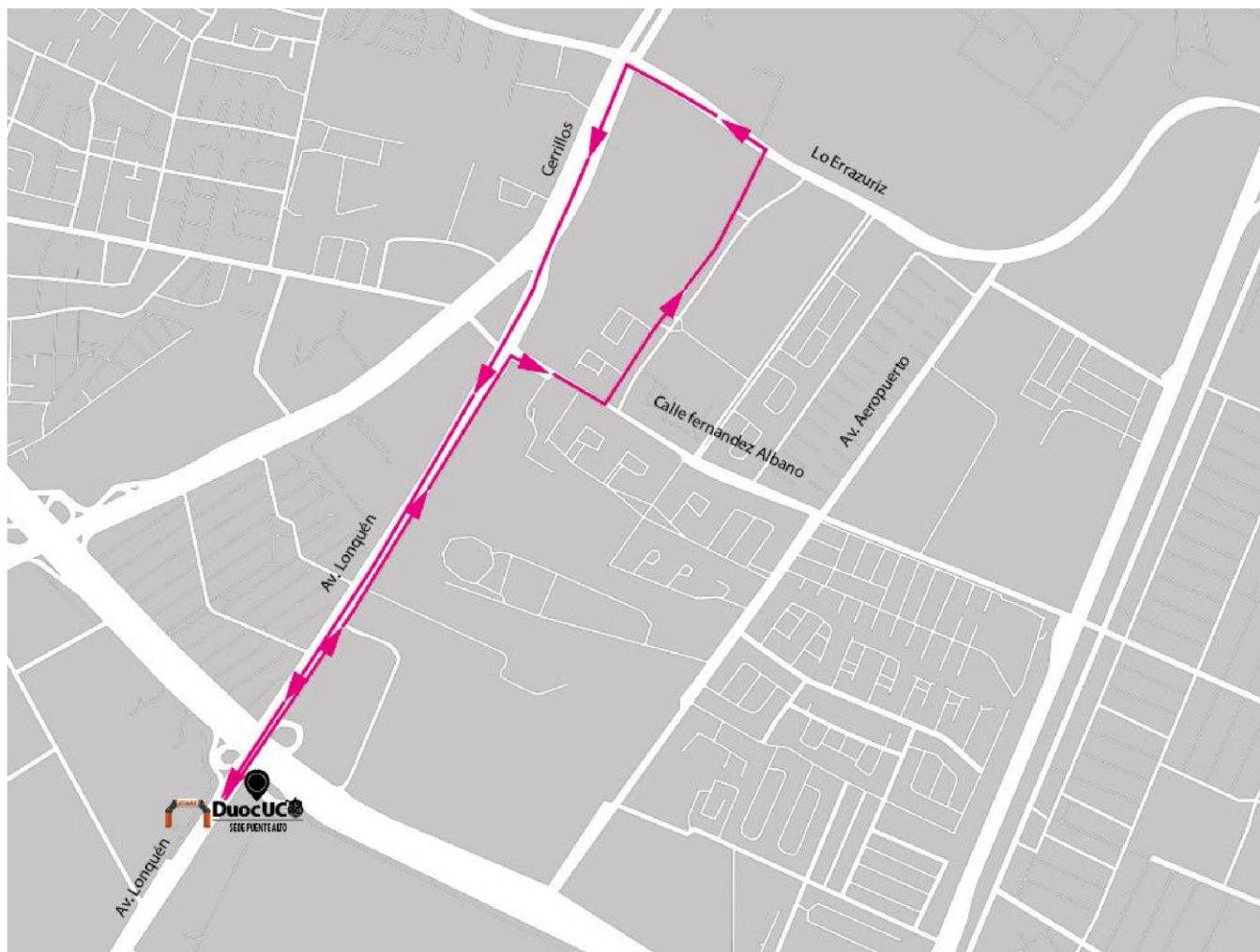


CIRCUITO PETRUNNING / ADULTO MAYOR / 2,5K

PARTIDA 9:10 am. En frontis de Duoc UC sede Plaza Oeste, en la salida del mall Plaza Oeste por Av. Lonquén. Avanzan por esa misma calle hasta llegar a Av. Cerrillos donde dan la vuelta en U y se devuelven por Av. Lonquén hacia el sur hasta llegar al frontis de la sede Duoc UC sede Plaza Oeste donde se ubica la META.

CORRIDA FAMILIAR Y COMPETITIVA (5K)

CIRCUITO CORRIDA FAMILIAR Y COMPETITIVA



CIRCUITO CORRIDA FAMILIAR / COMPETITIVA 5K

PARTIDA 9:00 am. En frontis de Duoc UC sede Plaza Oeste, en la salida del mall Plaza Oeste por Av. Lonquén con dirección hacia el norte. Avanzan por Av. Lonquén hasta llegar a calle Fernández Albano, donde enfilan al oriente (DERECHA), Hasta Av. Los Libertadores donde viran a la izquierda. Continúan al norte hasta calle Lo Errázuriz, donde viran a la IZQUIERDA. Por esta vía siguen hasta Av. Cerrillos (Av. Pedro Aguirre Cerda) virando a la izquierda. Avanzan de regreso al sur por Av. Lonquén hasta llegar al frontis de la sede Duoc UC sede Plaza Oeste donde se ubica la META.



FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN MENORES DE 18 AÑOS

1ª CORRIDA FAMILIAR DUOC UC – PLAZA OESTE 2024

YO.....APODERADO DEL (DE LA) MENOR
..... LO (A) AUTORIZO PARA QUE PARTICIPE EN LA 1ª CORRIDA
FAMILIAR DUOC UC PLAZA OESTE 2024, EL DOMINGO 29 DE SEPTIEMBRE. DECLARO BAJO JURAMENTO QUE EL
(ELLA) SE ENCUENTRA APTO(A) FÍSICA Y MENTALMENTE PARA PARTICIPAR EN ESTA COMPETENCIA DEPORTIVA.
EXIMO DE RESPONSABILIDAD A LA INSTITUCIÓN ORGANIZADORA, PATROCINADORES, PRODUCTORES Y
AUSPICIADORES POR CUALQUIER ACCIDENTE QUE LE PUEDA OCURRIR ANTES, DURANTE O DESPUÉS DEL
EVENTO, DESECHANDO CUALQUIER TIPO DE ACCIÓN POSTERIOR YA QUE SU PARTICIPACIÓN ES VOLUNTARIA.
LOS DATOS ENTREGADOS SON FIDEDIGNOS.

FIRMA APODERADO

PARENTESCO

RUT

FONO

PLAZA OESTE
29 DE SEPTIEMBRE DE 2024.-

ESTA AUTORIZACIÓN DEBE PRESENTARSE AL MOMENTO DE RETIRAR EL NÚMERO DE COMPETENCIA.

***LOS DATOS INDICADOS SE MANTIENEN EN ABSOLUTA RESERVA.

DECLARACIÓN PERSONAL DE SALUD

1ª CORRIDA FAMILIAR DUOC UC – PLAZA OESTE 2024

Lo registrado en esta declaración de salud cumple el objetivo de permitir a Duoc UC evaluar el riesgo de salud de los competidores, razón por la que el llenado completo, correcto y veraz de la misma tiene como consecuencia resguardar a los competidores de eventuales problemas de salud.

La fidelidad de lo registrado en este formulario es de exclusiva responsabilidad del interesado, por lo tanto, esta declaración debe ser llenada, en su totalidad, por él mismo, de su puño y letra, aunque se le indique lo contrario, en los términos que se señalan más adelante.

Debe responder en forma precisa las preguntas de este listado, consignando todas aquellas enfermedades, patologías o condiciones de salud que le hayan sido diagnosticadas Médicamente a usted, haya o no requerido tratamiento, hospitalización o intervención quirúrgica, cualquiera sea la fecha de diagnóstico y su estado actual, incluso recuperado y dado de alta.

Este listado es sólo referencial, de modo que, si usted ha tenido otra enfermedad no indicada aquí, debe ser declarada igualmente.

PREGUNTAS

1. Enfermedades del sistema nervioso: por ejemplo, accidentes cerebrovasculares (isquémicos o hemorrágicos), aneurismas cerebrales, tumores, quistes, hidrocefalia, TEC, fistulas del líquido céfalo raquídeo, tumor vertebral, tumor de médula o nervios periféricos, epilepsia, Parkinson, Alzheimer, esclerosis múltiple, neuropatías, jaqueca y/o migraña, meningitis, déficit atencional, o cualquier otra enfermedad del cráneo, cerebro, medular o nervios periféricos.

SI		NO	
----	--	----	--

ENFERMEDAD	DIAGNOSTICO	TRATAMIENTO

LOS DATOS INDICADOS SE MANTIENEN EN ABSOLUTA RESERVA.

2 Enfermedades del sistema respiratorio: por ejemplo, asma, enfisema, neumonía, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, tuberculosis, alergias respiratorias, sinusitis, enfermedades de las vías respiratorias altas (faringe) o bajas (laringe, tráquea, bronquios, pulmones) o cualquier enfermedad de los pulmones, pleura o sistema respiratorio.

		SI		NO	
ENFERMEDAD	DIAGNOSTICO	TRATAMIENTO			

2. Enfermedades del corazón y sistema circulatorio: por ejemplo, infarto del miocardio, enfermedad coronaria, angina de pecho, enfermedad reumática, hipertensión arterial, soplos al corazón, arritmias (palpitaciones), accidentes cerebrovasculares, aneurismas, várices, flebitis, úlceras vasculares o cualquier otra enfermedad al corazón, arterias, venas o sistema circulatorio.

		SI		NO	
ENFERMEDAD	DIAGNOSTICO	TRATAMIENTO			

Yo.....RUT.....-.... Declaro que toda la información en la presente declaración de salud, es mi información médica y que estoy en condiciones de competir. Por tanto, eximo de cualquier responsabilidad a DUOC UC, por problemas derivados de mi condición de salud.

Firma	
RUT	