



## **BASES DE LA CORRIDA “CORRE POR UNA VIDA SANA” QUINTA DE TILCOCO FAMILIAR Y COMPETITIVA PRIMERA VERSIÓN**

**1 k. FAMILIAR**

**6 K. COMPETITIVA**

**12 K. COMPETITIVA**

El Programa Elige Vida Sana del CESFAM, en conjunto con la Ilustre Municipalidad, ambos de Quinta de Tilcoco, tienen el agrado de invitarle a la 1ra versión de la **Corrida por una Vida Sana**, a realizarse el día 29 de noviembre desde las 17 hrs. El punto de encuentro será el Frontis de la Ilustre Municipalidad de Quinta de Tilcoco.

Gracias al apoyo municipal y la colaboración de patrocinadores particulares, la organización de este evento se ve fortalecida, disponiendo de recursos adicionales que contribuyen a optimizar la seguridad y la logística de la actividad, garantizando una experiencia positiva para todos los asistentes.

**1.- OBJETIVO:** La corrida “Corre por una Vida Sana” en su primera versión busca promover la actividad física, el bienestar integral y el fortalecimiento de los lazos comunitarios.

### **2.- FORMA DE PARTICIPACIÓN**

#### **Podrán participar:**

Niños/as, jóvenes y adultos sin límite de edad, que sean o no de la comuna de Quinta de Tilcoco, por tanto, esta participación es totalmente integrativa para toda la comunidad.



## **Inscripción**

De forma presencial el día de la corrida. Es una actividad gratuita, no se debe cancelar ningún valor económico por participar. Las inscripciones comenzarán desde las 17:00 horas, y tendrán lugar en el frontis de la Ilustre Municipalidad de Quinta de Tilcoco, y se proporcionará suficiente tiempo para que los participantes se preparen y reciban la información de seguridad antes de iniciar el recorrido.

Al momento de inscribirse los participantes podrán acceder a un número de participación, el cual tendrá un color según el circuito escogido por el corredor.

### **Edades mínimas:**

1 km: Toda edad, con acompañamiento de adultos a criterio familiar para procurar el cuidado de todos los competidores. Ejemplo (bebés en coche, niños/as pequeños/as acompañados/as)

6 km: Desde los 12 años

12 km: Desde los 15 años

Las inscripciones se cerrarán a las 18:20 hrs. Los participantes inscritos, al finalizar la corrida podrán optar por premios que serán rifados con el número de inscripción y los participantes que no alcancen inscripciones podrán participar de la corrida sin embargo no podrán optar a los premios.

Quien se haya inscrito debe procurar contar con su número de corredor y que sea acorde al circuito escogida, ya sean 1 k, 6 k o 12k. Además, deberá quedar totalmente visible para beneficio propio al momento de llegar a la meta

## **3. DE LA CORRIDA**

### **Circuito 1 K:**

El recorrido parte en Manuel Flores en dirección norte hasta la calle German Castro en dirección poniente hasta llegar a la esquina de bomberos para doblar en dirección sur por la ruta H-38 seguir hacia la calle miguel cuadra en dirección oriente y doblar a la meta en dirección norte por la calle Manuel Flores.



### **Circuito 6 y 12 K:**

El recorrido inicia en la calle Manuel Flores en dirección norte hasta la Avenida German Castro en dirección poniente hasta la ruta H-38. De la ruta H-38 en dirección norte hasta interceptar en dirección este con la ruta H-516 y continuar por esa dirección hasta llegar a la av. Tomas Argomedo, seguir por Tomás Argomedo en dirección sur hasta los semáforos y doblar en dirección poniente por avenida German Castro para dirigirse al punto de llegada en dirección sur por la calle Manuel Flores.

El recorrido de 6 Kilómetros corresponde a 1 vuelta al circuito y el de 12 kilómetros corresponde a 2 vueltas al circuito aproximadamente.



### Del Inicio de la Corrida:

La corrida está preparada para iniciar como máximo a las 18:30 horas, aprovechando el atardecer y contribuyendo a una experiencia segura, sobre todo en cuanto a temperatura, visibilidad y menor tránsito vehicular.

Se realizará un calentamiento previo a la Corrida, el que permitirá que los participantes cuenten con una preparación tanto muscular como articular, necesaria para evitar posibles lesiones durante o posterior a la corrida.

### Largadas:

Todas las categorías a las 18:35.

### 4. APOYOS:

**Hidratación:** Dentro de las rutas de 6 k y 12 k. habrá 2 puntos de hidratación más el del punto de Meta, correspondientemente para todos/as los/as participantes.

**Salud:** Stand de toma de EMPA. Apoyo de ambulancia Cesfam de Quinta de Tilcoo



### **Seguridad Vial:**

La corrida cuenta con autorizaciones del uso de calle dispuesto para este evento control de la circulación vehicular en los tramos involucrados para garantizar la seguridad de los participantes. Esta medida es fundamental dado el perfil recreativo y familiar del evento, donde es crucial evitar posibles accidentes vehiculares.

Contaremos con Banderilleros y con apoyo de ciclistas para guiar a los corredores dentro de la ruta, y apoyar ante cualquier eventualidad que aqueje a alguno de ellos.

Apoyo de Carabineros dentro de la ruta y de seguridad pública.

### **Del final de la corrida:**

Se dará por terminada cada una de las rutas cuando el último corredor o la mayoría inscritos cruce por la línea de meta, teniéndose en cuenta que el equipo estará atento a registrar quienes ocuparán los tres primeros lugares de cada circuito. Una vez finalizados los circuitos se dará paso a un espacio de vuelta a la calma para recuperación física de los corredores.

## **5. PREMIACIÓN:**

Se premiarán 12 categorías específicamente a los tres primeros lugares siendo de la siguiente manera:

6k competitivo:

Se premiarán los 3 primeros hombres y mujeres en cruzar la línea de meta independiente de la edad

12k competitivo:

Se premiarán a los 3 primeros hombres y mujeres en cruzar la línea de meta de las siguientes categorías

- Categoría de 15 a 19 años
- Categoría de 20 a 34 años
- Categoría de 35 a 49 años
- Categoría de 50 a 59 años
- Categoría de 60 y más años

1K FAMILIAR: solo se entregarán medallas Finish por su naturaleza familiar que busca la participación, más allá de la competencia.

**SORTEO DE PREMIOS:** Posterior a la premiación y a modo de culminar el evento se realizará un sorteo de premios al Número de corredor, entrando a sorteo todos los corredores participantes, es decir, tanto la categoría familiar como competitiva. (por ende, es relevante guardar el número de



corredor para cobrar su premio, que sirve de comprobante). Al sortear La rifa corresponderá a un número al agua y el siguiente premiado.

## **6. REGLAMENTO DE LA PRUEBA (Responsabilidad sobre la participación y el autocuidado).**

- A. La corrida está organizada por el programa Elige Vida Sana en conjunto con la Ilustre Municipalidad de Quinta de Tilcoco, cuenta con los permisos de carabineros y la unidad de tránsito.
  - B. Asistencia médica: La organización no se hace responsable de los accidentes de que pudieran ser causa o víctima los corredores y seguidores en general de la corrida. Corredores y seguidores han de estar adecuadamente cubiertos por su seguro personal para el riesgo de accidentes y para su responsabilidad civil. La organización a través de su equipo de asistencia médica (Ambulancia/Paramédico) prestará los primeros auxilios a los integrantes de la caravana y derivará al centro de asistencia más cercano, eximiendo de responsabilidad a la organización por costos de atención.
  - C. Tipo de carrera: Circuito competitivo de 6km por giro. En caso de incidentes o imprevistos la dirección general, de acuerdo con los organizadores podrán:
    - Modificar el recorrido:
    - Determinar una neutralización temporal.
    - Considerar la etapa como terminada.
    - Anular una parte de la etapa.
    -
- En caso de abandono:
- Corredor que pierda la estela del grupo por más de 15 minutos, tendrá la opción de subirse a una camioneta a disposición o continuar fuera de competencia como un entrenamiento normal para poder llegar a la meta.
- D. Podrán participar de esta actividad todas las personas que tengan salud compatible con la actividad física a realizar. Es de responsabilidad exclusiva de cada competidor los riesgos asumidos al participar en esta actividad, sin tener una condición adecuada para la exigencia física. Responsabilidad que asume al inscribirse libremente en la competencia.
  - E. Serán descalificados todos los corredores que no realicen el recorrido oficial, que muestren un comportamiento antideportivo, correr un circuito diferente al inscrito, botar basura en la ruta. Dando origen a su descalificación y aviso a personal organizador dispuestos en la ruta para su descalificación.
  - F. Se solicita a todos los participantes respetar las normas a fin de evitar eventualidades.
  - G. El número de competidor debe ser visible en todo momento.



- H. Con el hecho de inscribirse la persona que participa, a la vez autoriza a que la organización haga uso público de fotos, videos y cualquier otro tipo de material audiovisual en el que pueda figurar, aceptando la publicación de su nombre en caso de resultar ganador/a, esto en los medios de comunicación y/o internet, sin esperar pago, compensación o retribución alguna por este concepto.
- I. Queda totalmente prohibido seguir a los participantes en moto, bicicleta u otro vehículo para evitar que se produzca cualquier accidente a los participantes. Se recomienda respetar las normas éticas de toda competencia deportiva.
- J. De lo eventualmente no señalado o que represente alguna dificultad, esto deberá ser resuelto con los profesionales del Equipo de Vida Sana y/o Carabineros según sea el caso.

## **7.- CONSENTIMIENTO Y EDADES PARA MENORES DE EDAD**

Los menores de edad que pueden participar sólo podrán hacerlo presentando autorización firmada por el padre, madre o tutor legal. La cual debe ser leída, aceptada/ firmada al momento del registro de inscripción el día del evento.

CATEGORIA 1 km. No hay edad mínima

CATEGORÍA 6 km: Edad Mínima 12 años

CATEGORIA 12 km: Edad mínima 15 años

**CORRIDA POR UNA VIDA SANA**



# QUINTA DE TILCOCO

## FAMILIAR Y COMPETITIVA

### PRIMERA VERSIÓN

#### AUTORIZACIÓN PARA MENORES DE EDAD

Yo \_\_\_\_\_ Run: \_\_\_\_\_ ,  
padres madre o tutor/a de \_\_\_\_\_ Run:  
\_\_\_\_\_, autorizo a que este último/a participe de la Corrida por una vida  
sana primera versión, y dejo manifiesto que estoy en conocimiento de las bases del evento  
y lo que estas detallan. Me hago totalmente responsable de la participación de el/la menor  
y su conducta dentro del evento. Declaro hacerme totalmente responsable en caso de algún  
accidente y/o dificultad que este/esta tenga, liberando a la encargada y al equipo del  
Programa Elige Vida Sana, sus colaboradores, Patrocinadores y auspiciadores de toda  
responsabilidad legal ante algun perjuicio. Con ello incluyo no levantar acciones legales en  
contra de estos ya que yo me haré totalmente responsable del cuidado y concuta del /la  
menor durante toda la corrida y duración total del evento. Permito además, que se puedan  
tomar imágenes o videos en los cuales el la menor se encuentre, solo con fines de exposición  
del evento en redes sociales oficiales.

\_\_\_\_\_  
Firma del adulto responsable

Noviembre 2024