



# CMD

---

**CORPORACIÓN  
MUNICIPAL DE  
DEPORTE  
DE VALPARAÍSO**



# CMD

---

**CORPORACIÓN  
MUNICIPAL DE  
DEPORTE  
DE VALPARAÍSO**

**BASES GENERALES  
CORRIDA VALPARAÍSO PATRIMONIAL EN MIL PELDAÑOS**

**1.- DEL OBJETIVO:**



Contribuir a la formación de una Cultura Deportiva y Vida Saludable en los habitantes de Valparaíso, a través de una Corrida Participativa dentro del Parque Quebrada Verde.

## 2.- ANTECEDENTES GENERALES:

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>Invita y organiza</b>   | Corporación Municipal de Deporte de Valparaíso   |
| <b>Patrocinio</b>          | Programa Elige Vivir Sano  |
| <b>Financiamiento</b>      | Iniciativa financiada por el 2% de Deporte, FNDR del Gobierno Regional de Valparaíso año 2015  |
| <b>Colaboran</b>           | I.Municipalidad de Valparaíso, Hospital Clínico Viña del Mar, Regimiento Maipo, Puerto Valparaíso, Esval, Top Tur, DuocUC, I.P La Araucana, LHJ Runner, Familia Runners  |
| <b>Lugar Partida/Meta</b>  | Dependencias del Parque Quebrada Verde.  |
| <b>Cupo limitado</b>       | 600 personas,  |
| <b>Requisitos</b>          | Ser Mayor de 14 años (menores de edad, deben descargar documento de autorización, el cual deben traer consigo el día de la corrida firmado por adulto responsable), tener salud compatible con el rendimiento que exige una Corrida de este tipo. El día de la Corrida debe validar tu inscripción con su cédula de Identidad. |
| <b>Indumentaria básica</b> | Ropa deportiva, zapatillas en buen estado, botella para el agua (opcional), se recomienda llevar una muda de recambio.   |
| <b>Poleras</b>             | Poleras de regalo para los participantes hasta Agotar Stock.   |
| <b>Inscripciones</b>       | Gratuitas en <a href="http://www.cmdvalpo.cl">www.cmdvalpo.cl</a> . La nómina de los participantes será publicada el día Martes 05 de Abril 2016.  |

## 3.-PROGRAMA DE ACTIVIDADES:

| Hora  | actividad   |
|-------|---|
| 08:00 | Acercamiento de buses, desde la Plaza Sotomayor                       |
| 08:30 | Validación de inscripciones y entrega de poleras (hasta agotar stock) |
| 09:00 | Calentamiento con show deportivo (Zumba)                              |
| 10:30 | Fin de acercamiento de buses  |
| 11:00 | Bienvenida a los Participantes y explicación del circuito             |
| 11:15 | Fin validación  |
| 11:30 | Largada Corrida Extrema   |
| 12:15 | Entrega de colaciones para los asistentes                             |
| 12:30 | Inicio Encuesta de satisfacción                                       |
| 13:00 | Cierre de la actividad hora aprox.                                    |

## 4.-SERVICIOS PARA LOS PARTICIPANTES Y ASISTENTES:

|  |
|--|
|  |
|--|

|  |
|--|
| Baños dama y varón   |
| Camarines dama y varón (se recomienda llevar ropa de recambio) |
| Guardarropía   |
| Ambulancia   |
| Masoterapia  |
| Stand Colación   |
| 3 puntos de hidratación  |
| Show Deportivo   |
| Evaluación Nutricional   |

## **5.- DEL RECORRIDO:**

La “**Corrida Valparaíso Extremo en Quebrada Verde**”, contara en su circuito con distintos obstáculos, el cual comprenderá 9 km de cross, que pondrán a prueba diferentes habilidades, capacidades, y valores de los participantes

Entre estos obstáculos se encontraran:

- La Cama Neumática
- Bajada de la Anaconda
- La Cuncuna
- El Laberinto
- El Pantano
- La Casa Abandonada
- La Tela de Araña
- Punta y Codo en el Humedal

También contara con ascensos, descensos por laderas y senderos con las que cuenta el parque de manera natural.

El Tiempo determinado del recorrido es de 45 minutos, y al ser de carácter participativo (no competitivo) dado la naturaleza y complejidad de esta Corrida, se dará un tiempo de 1 hora y 30 minutos para asegurar la llegada de los participantes a la Meta.

## **6.- DE LAS DISPOSICIONES DE LA CORRIDA**

Serán condiciones del participante el cumplir con lo siguiente:

- Iniciar su recorrido desde el lugar que se indique como Partida, para luego realizar el trazado establecido de acuerdo a lo indicado por los jueces de ruta, terminará su participación llegando a la meta establecida en el mismo punto de origen.
- Seguir el circuito trazado y recorrido de acuerdo a los obstáculos establecido dentro del parque, en laderas, senderos y miradores , conforme a las instrucciones previas a la corrida. Lo anterior será reforzado con banderilleros como apoyo al circuito a recorrer. De la misma forma los jueces de Rutas verificarán el seguimiento del recorrido por parte de

cada participante.

- Recorrer la distancia de 9 Km el cual se debe conseguir pasando por cada uno de los obstáculos antes mencionado . La alteración a esta normativa implica necesariamente la desvinculación del participante de la corrida por parte de los jueces de ruta.
- Mantener en todo momento un comportamiento responsable, el compañerismo es fundamental en el trayecto de la corrida, lo cual implica respetar el turno de cada participante, a fin de evitar empujones y/o caídas innecesarias, que conlleve a accidentes de cualquier naturaleza y/o gravedad.
- Seguir las orientaciones e instrucciones de la Organización, Jueces y Personal de primeros auxilios, respetando y aceptando cualquier decisión que alguno de ellos adopte sobre su actuar en la corrida, garantizando así la seguridad del participante como la del público asistente
- Hacer buen uso de las dependencias del Parque Quebrada Verde y mantener la limpieza del entorno mientras dure esta corrida es una de las exigencias fundamental para participar de esta Corrida extrema.

## **7.- RECOMENDACIONES PARA LOS PARTICIPANTES**

- **Ingerir un desayuno rico en carbohidratos**
- **Portar repelente para insectos ( avispas y mosquitos)**
- **Portar ropa de recambio**
- **entregar en el sector de acreditación antes del inicio de la corrida el consentimiento informado correspondiente a cada participante.**