



BASES MEDIO MARATÓN DE FRUTILLAR "DESAFIO DEL LAGO 2016"

ORGANIZA: I. MUNICIPALIDAD DE FRUTILLAR / RX CHILE PRODUCCIONES

CONVOCATORIA:

- 08:15 horas: Bienvenida a la familia deportiva
- 08:45 horas: Charla técnica
- 09:00 horas: Calentamiento masivo (Baile entretenido)
- 09:30 horas: Largada ½ Maratón, 21K.
- 09:40 horas: Largada Corrida 10K.
- 09:45 horas: Largada Corrida Familiar, Inclusiva y Recreativa 4K.

1.-FECHA

- **Domingo 14 Febrero 2016.**

2.-HORA

- 08:15 Hrs.

3.-LUGAR

- Frontis Ilustre Municipalidad de Frutillar

4.-CATEGORIA Y AÑOS DE NACIMIENTO

- 1.- Categoría Todo Competidor Varones. (Sin límite de edad).
- 2.- Categoría Todo Competido Damas. (Sin límite de edad).
- 3.- Categoría Juvenil Varones. Nacidos los 1997-1998.
- 4.- Categoría Juvenil Damas. Nacidas los 1997-1998.
- 5.- Categoría Menores Varones. Nacidos los 1999-2000.
- 6.- Categoría Menores Damas. Nacidas los 1999-2000.
- 7.- Categoría Master "A" Varones. Nacidos 1976 al 1972 (40 a 44 años).
- 8.- Categoría Master "A" Damas. Nacidas 1976 al 1972 (40 a 44 años).
- 9.- Categoría Master "B" Varones. Nacidos 1971 al 1967 (45 a 49 años).
- 10.- Categoría Master "B" Damas. Nacidas 1971 al 1967 (45 a 49 años).
- 11.- Categoría Master "C" Varones. Nacidos 1966 al 1962 (50 a 54 años).
- 12.- Categoría Master "C" Damas. Nacidas 1966 al 1962 (50 a 54 años).
- 13.- Categoría Master "D" Varones. Nacidos 1961 y anteriores (55 y más años).
- 14.- Categoría Master "D" Damas. Nacidas 1961 y anteriores (55 y más años).
- 15.- Categoría Inclusiva Varones (Sin límite de edad).
- 16.- Categoría Inclusiva Damas (Sin límite de edad).
- 17.- Categoría Familiar, Inclusiva y Recreativa.

5.- DISTANCIAS

- | | |
|---|-----------|
| • Categoría Todo Competidor Varones y Damas | 10K y 21K |
| • Categoría Juvenil Varones y Damas | 10K |
| • Categoría Menores Varones y Damas | 10K |
| • Categoría Master 40 a 44 años Varones y Damas | 10K y 21K |
| • Categoría Master 45 a 49 años Varones y Damas | 10K y 21K |
| • Categoría Master 50 a 54 años Varones y Damas | 10K y 21K |
| • Categoría Master 55 y más años | 10K y 21K |
| • Categoría Inclusiva | 4k y 10K |
| • Categoría Familiar, Inclusiva y Recreativa | 4k |

6.- RECORRIDO

PARTIDA: Frontis I. Municipalidad de Frutillar, en un circuito de ida y vuelta con dirección hacia al sur, por carretera a Punta Larga, siguiendo por costanera bordeando el Lago Llanquihue. El retorno de los 21K, 10K y 4K están plenamente identificados con señalética y banderilleros, se contarán con jueces de ruta, los cuales verificarán los números de cada competidor/a en el punto de regreso.

META= Frontis I. Municipalidad de Frutillar

7.- INSCRIPCIONES

Las inscripciones se realizarán únicamente bajo el sistema online WELCU, completando íntegramente el formulario que se encuentra en la sección OBTEN TU TICKET y siguiendo las instrucciones allí expuestas.

<https://welcu.com/rx-chile-producciones/desafio-del-lago-frutillar>

El cierre de las inscripciones operará en el momento que se cubran los cupos previstos o el día 08 de febrero 2016. **No habrá por ningún motivo inscripciones el día de competencia.**

8.- COSTOS DE INSCRIPCIÓN

La fecha de inicio de inscripciones, serán desde el **08/01/2016 hasta el 08/02/2016** sin perjuicio que el cierre de inscripciones pueda ser modificable ante el cumplimiento de inscritos por categoría.

El valor a cancelar será único, dependiendo la categoría,

21K, el valor a cancelar es de \$15.000 + recargo por servicio asociado al corredor

10K, el valor a cancelar es de \$12.000 + recargo por servicio asociado al corredor.

Categoría Familiar Inclusiva y Recreativa, **NO** tendrán costo para los/as participantes, se hace mención que el ticket de inscripción es considerado **INTRANSFERIBLE, ÚNICO y NO REEMBOLSABLE.**

9.- CUPOS LIMITADOS

Para el 21 k, habrá un cupo máximo de inscripciones de 400 competidores/as, para los 10K, habrá un cupo máximo de inscripciones de 600 competidores y para los 4K habrá un cupo máximo de inscripciones de 200 competidores.

10.- ENTREGA DE NÚMEROS Y KIT DE CARRERA

El Kit de competencia (Polera, chips, y número de competencia) será entregado previo a la presentación de cedula de identidad, pasaporte o poder simple, en carpa ubicada en sector del Muelle en la costanera de Frutillar el día Sábado 13 de febrero desde las 11:00 a las 19:00 horas (horario continuado). No habrá reposición del kit de competencia en caso de pérdida, robo o cualquier otro concepto.

Se menciona que en las distancias 10 y 21k, todos los competidores/as tendrán derecho al kit completo, no así en la distancia 4k, donde solo los 100 primeros inscritos podrán obtener la polera oficial del evento.

11.- PUESTOS DE HIDRATACIÓN

Existirán puestos de hidratación con agua y bebida Isotónica, en los kilómetros 2, 5, 10, 15 y 19 kilómetros.

12.- COLOCACIÓN DEL NÚMERO DE COMPETENCIA Y DESCALIFICACIONES

El número de competencia debe ser colocado obligatoriamente en el PECHO, sin retocar ni doblar. Serán descalificados los/as competidores/as que no lleven el número visible, así como también los/as que **NO** realicen el recorrido completo o den muestras de un comportamiento antideportivo como por ejemplo de recibir ayuda y otras actitudes que las autoridades del evento puedan considerar como tales.

13.- CRONOMETRAJE

El cronometraje se realizará por intermedio de un chip, el cual deberá ser portado en la zapatilla de competidor/ra de forma obligatoria en las distancias 10 y 21k, adicional a esto, se cronometrará con el sistema convencional de Cronometraje. (Jueces)

Los resultados oficiales estarán disponibles en la página oficial, transcurridas 48 horas posteriores a la realización del evento.

14.- TRASLADO Y HOSPEDAJE DE LOS PARTICIPANTES

Los gastos de inscripción, traslado y hospedaje de los participantes son de cargo exclusivo de las Asociaciones o Clubes a los que pertenecen las/os señores/as atletas.

15.- CONTROL DE LA COMPETENCIA

El control de la competencia será responsabilidad de Kron Limitada, y un grupo de jueces de clasificación nacional. (FEDACHI), se menciona además que se dará término a la competencia a las 2 horas y 45 minutos desde la largada de los 21k. (09:30 hrs)

16.- VEHÍCULOS AUTORIZADOS

Los únicos vehículos que podrán seguir la prueba son los que cuenten con expresa autorización de la Organización. Queda totalmente prohibido acompañar a los corredores en moto, bicicleta u otro vehículo.

16.- PRESENTACIÓN

Los competidores/as podrán competir con la camiseta de la Asociación o Club a quien represente. La polera técnica del evento **NO** es de uso obligatorio en la carrera.

17.- PREMIOS

Los competidores/as que resulten ganadores tienen la responsabilidad de recibir **PERSONALMENTE** su premio en el podium, **la organización NO entregara dicho premio posteriormente.**

Categoría Todo Competidor Varones y Damas	21 K
1°	\$500.000
2°	\$300.000
3°	\$200.000
4°	\$100.000
Categoría Todo Competidor Varones y Damas	10 K
1°	\$300.000
2°	\$200.000
3°	\$100.000
4°	\$50.000
Categoría Juvenil Varones y Damas	10 K
1°	Trofeo
2°	Galvano
3°	Galvano
4°	Galvano
Categoría Menores Varones y Damas	10 K
1°	Trofeo
2°	Galvano
3°	Galvano
4°	Galvano
Categoría Master 40 a 44 años Varones y Damas	10 K y 21 K
1°	Trofeo
2°	Galvano
3°	Galvano
4°	Galvano
Categoría Master 45 a 49 años Varones y Damas	10 K y 21 K
1°	Trofeo

- 2° Galvano
- 3° Galvano
- 4° Galvano

Categoría Master 50 a 54 años Varones y Damas 10 K y 21 K

- 1° Trofeo
- 2° Galvano
- 3° Galvano
- 4° Galvano

Categoría Master 55 y más años 10 K y 21 K

- 1° Trofeo
- 2° Galvano
- 3° Galvano
- 4° Galvano

Categoría Discapacitados 10 K

- 1° Trofeo
- 2° Galvano
- 3° Galvano
- 4° Galvano

OBSERVACIÓN GENERAL

ASISTENCIA MÉDICA: Se contará con ambulancia y personal paramédico.

ASISTENCIA POLICIAL: Habrá resguardo de Carabineros dispuestos en el circuito

RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL: La Organización recuerda a los competidores/as que se han tomado las medidas de prevención, sin embargo ésta (la organización) **NO** se hace responsable de accidentes que pudieran ocurrir antes, durante o después del evento; cada participante con su firma manifiesta o dice estar en condiciones físicas para competir.

RESPONSABILIDAD: La organización **NO** asumirá ninguna responsabilidad de pérdida o daño en el evento deportivo

GUARDAPOPIA: La organización dispondrá de una guardería por un tiempo limitado y con espacio de guardaropía limitado, durante el transcurso de la competencia.

BAÑOS: La organización dispondrá de baños químicos en inmediaciones del sector de la meta.

SITUACIONES NO PREVISTAS: Los aspectos **NO** previstos en las Bases serán resueltos por la organización.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA LOS COMPETIDORES/AS

- 1.- Descansa el día previo o realizar una actividad muy liviana, la semana de la carrera no hagas entrenamientos fuertes ni te pruebes en la distancia o el circuito.**
- 2.- La hidratación y nutrición son aspectos fundamentales. Recordar que la hidratación comienza mucho antes de la carrera, es importante mantenerla alta antes, durante y después de la competencia.**
- 3.- La cena de la noche anterior se recomienda consumir carbohidratos, ya que las proteínas complicarían la digestión y no llegarías a transformarlas en energía para la mañana siguiente. El desayuno debe ser liviano.**
- 4.- Se recomienda tener una evaluación médica reciente.**
- 5.- Utiliza calzado apropiado, que NO sean nuevos.**
- 6.- No pruebes nada nuevo el día de la carrera, tanto en el calentamiento como en la competencia misma. Si no estas acostumbrado a consumir geles o sales, no lo hagas ese día.**
- 7.- Aprovecha la entrega de Kits para revisar si es posible el recorrido y sacar todas las dudas con respecto a la carrera.**
- 8.- En la largada, trata de ubicarte de acuerdo a tu ritmo de carrera.**
- 9.- Se recomienda mantener el ritmo acorde a tu entrenamiento, adecuándote a las condiciones climáticas de ese día y a las del circuito.**
- 10.- Después de la carrera debes descansar y posteriormente empezar tus entrenamientos habituales en forma progresiva.**