

BASES GENERALES
CORRIDA FAMILIAR SABADO 28 DE MAYO

PARTIDA A LAS 10:30 HORAS,

DIRECCION: AV. MACUL CON RODRIGO DE ARAYA

ANTECEDENTES GENERALES

Organiza: ClubdeportivoHydor

Colaboran: Milo, Instituto Profesional Aiep, Aerobike, Zumba Fitness

Apoyan: Carabineros de Chile

Distancia: 5k. Una sola distancia (recreativa y competitiva), por categorías y general.

Lugar de partida: Av. Rodrigo de Araya con Macul

Inscripciones: **GRATUITAS**, y polera técnica a los 500 primeros inscritos niños 5 a 14 años, online (retiro del kit el día corrida)

Retiro de número y polera en el mismo lugar del evento entre las 9:00 a 10:00 horas (respetar el horario)

Programa de Actividades

Horario	Actividad	Categorías damas y varones
9:00 horas	Acreditación Deportistas	Inicio Presentación deportistas al evento
10:00 horas	Termino de Acreditación deportistas	
10:05 horas	Calentamiento Previo	Zumba y Estiramientos
10:30 horas	Partida Corrida 5k	Todas las Categorías damas y varones Menores (12 a 14 años) Juveniles (15 a 19 años) Todo competidor (20 a 39 años) Señor A (40 a 55 años) Señor B (56 a 70 años)
11:30 horas	Vuelta a la calma	Elongación
11:45 horas	Premiación Ganadores	
12:30 horas	Termino de la Corrida	

NOTA: AL INSCRIBIRSE ONLINE DEBE SELECCIONAR TU CATEGORIA POR TU EDAD. (RESPECTIVA)

INSCRIPCIONES ONLINE: COMPLETANDO EL FORMULARIO, EN FACEBOOK OFICIAL TE AGREGAS E INMEDIATAMENTE PUEDES ACCEDER AL LINK DE INSCRIPCION, PARA MAYORES CONSULTAS AL CORREO: Clubdeportivohydor@gmail.com Y EXISTE UNA SOLA DISTANCIA Y TU CATEGORIA.

El día del evento también puedes inscribirte llenando un formulario, pero no podrás acceder a polera, según stock

REGLAMENTO DE PARTICIPACIÓN

- Al momento de inscribirte aceptas las bases en su totalidad. Debes estar inscrito oficialmente Internet o mediante ficha el día del evento.
- El circuito estará marcado por lo que debes mantenerte, por tu seguridad, dentro de la zona exclusiva de desplazamiento, trotando, caminando o corriendo.
- Esta corrida se realiza aunque llueva.
- El número de competencia se debe llevar durante toda la carrera en el pecho.
- La polera oficial del evento debe usarse durante la corrida.
- Los menores de 18 años podrán participar solo con autorización escrita y firmada por uno de sus padres o apoderado. LLENANDO UN FORMUARIO
- Se deben seguir todas las indicaciones dadas por los organizadores, monitores de apoyo y por Carabineros de Chile para velar así por tu integridad física y la de todos los participantes.
- Recomendaciones: el desayuno previo a la carrera debe ser liviano. Debes hidratarte moderadamente antes de la largada.
- Participa activamente del calentamiento previo para llegar preparado a correr.
- Corre a tu propio ritmo manteniendo un esfuerzo dosificado.
- Disponible en el evento Paramédico.
- Te recomendamos llegues a pie a la zona de partida y meta. Esto permitirá un circuito más expedito en beneficio de todos los deportistas.

Difunde entre tus familiares y amigos que la corrida se desarrollará entre las 10:00 A LAS 11:30, COMUNA DE MACUL

PREMIACION

A) Se premiara POR CATEGORIAS damas y varones de acuerdo a estos lugares:

1° Lugar	Medallas y estímulos
2° Lugar	Medallas y estímulos
3° Lugar	Medallas y estímulos

SERVICIOS PARA LOS PARTICIPANTES

- guardarropía y baños.

FORMULARIO MENORES 18 AÑOS DE EDAD

YO:.....Apoderado
de:.....Rut:.....

declaro que él o ella está Apto , para participar de la actividad de alta exigencia física y eximo a la organización de la responsabilidad que le pueda ocurrir antes, durante y después de la corrida.

**Firma
apoderado**