



PROGRAMA

1º CORRIDA FAMILIAR CESFAM PAILLACO CELEBRACIÓN DIA INTERNACIONAL DE LA APS ANIVERSARIO CESFAM MARTES 6 DE SEPTIEMBRE

PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD

El departamento de Salud de Paillaco, mediante su compromiso con la salud de su comunidad, y su objetivo de fomentar hábitos y estilos de vida saludable, organiza 1º corrida Familiar con la comunidad escolar, adulta, adulta mayor y de salud. Por medio, de la celebración de hitos internacionales y comunales de relevancia para la Salud de la Población Paillaquina.

Fomentando así;

- Actividades al aire libre con la familiar.
- Incentivar la práctica de actividad física en la comunidad.

RESPONSABLES

- Sr. Luis Pontigo.
- Sr. Andrés Foitzick
- Srta. Gladys Zuñiga.

COLABORADORES:

- Agrupación Running Reumén
- Sr. Pablo Valenzuela
- Srta. María José Gómez.
- Srta. Cecilia Paredes.



BASES OFICIALES

I Corrida Familiar

Aniversario Cesfam Paillaco

Celebración comunal día de la atención primaria de salud.

El programa de promoción del CESFAM PAILLACO y su componente de actividad física tiene como misión la promoción, organización y ejecución de actividades físico-deportivas dirigidas a toda la comunidad Paillaquina, buscando a través de la práctica deportiva conseguir valores saludables y que ayuden a colaborar en el proceso integral de las personas mediante una gestión eficiente y de calidad.

FECHA : Martes 06 De Septiembre 2016.
LUGAR : PAILLACO salida y meta carreta camino viejo a PICHÍ ROPULLI
ORGANIZA : Programa de Promoción en salud, CESFAM Lautaro Caro Ríos.
EJECUCIÓN : Running Reumén
PATROCINA : DEPARTAMENTO SALUD PAILLACO

BASES GENERALES

<u>1.- CATEGORIAS ESCOLARES.</u>	<i>(Damas y Varones)</i>	HORA
6 – 9 Años	1 km	10:20 hrs.
10 – 12 Años	1 km	10:40 hrs.
13 – 14 Años	2 km	11:00 hrs.
Categoría liceanos 1º- 2º medio	3km	11:20 hrs.
Categoría liceanos 3º- 4º medio	3km	11:40 hrs.



CATEGORIAS CESFAM (jornada tarde).

18 – 40 Años	3 km	14:20 hrs.
40 y mas	3 km	14:40 hrs.
TODO COMPETIDOR	5 km	15:00 hrs.
CATEGORÍA ADULTO MAYOR	1 km caminata rápida	15:40 hrs.

2.- Horarios De Inicio Y Término Corrida Familiar

Hora de inicio 9:00 AM.

Comienza con inscripción de comunidad escolar y liceanos.

Hora premiación jornada de la mañana: 12:30 hrs.

Hora inicio jornada de la tarde; 13:30 hrs. Con las inepciones competidores CESFAM, Adultos mayores y todo competidor.

Hora de premiación: 17 hrs.

Hora de término de corrida: 17:30 hrs.

3.- INSCRIPCIONES: Se realizaran el mismo día del evento y se entregara un número a cada atleta el cual lo tendrán que llevar en el pecho para realizar el respectivo control de llegada. Las inscripciones se realizaran desde las 9:00 hrs hasta las 10:00 hrs. La inscripción estará a cargo del profesor de educación física del programa de promoción Sr. Andrés Foitzick y un colaborador.

4.- ATRASOS: Una vez iniciada la prueba ya no se permitirá la participación de atletas que lleguen atrasados.

5.- LLAMADO: Se realizarán llamados por sistema de altoparlantes y los atletas deberán pasar lista en CAMARA DE LLAMADOS 5 minutos antes de la prueba. Es responsabilidad de los atletas presentarse en el momento oportuno. El encargado de pasar lista será el profesor de promoción Sr. Andrés Foitzick y el Sr. Luis Pontigo, quien indicara el inicio de la competencia.



6.- **PREMIACION:** Se premiará con medallas y a los 3 primeros lugares de cada prueba, y se realizara al final de cada jornada, en la mañana a las 12:30 hrs y en la jornada de la tarde a las 16:30 hrs.

7.- **LLUVIA:** En caso de lluvia **NO SE SUSPENDERA** la competencia.

8.- **CONTROL:** La competencia será controlada por la Agrupación **RUNNING REUMEN**

9.- **SEGURIDAD DE LA COMPETENCIA:** se contara con un stand de salud a cargo de un técnico paramédico del CESFAM, quien tendrá como función acudir en caso de algún accidente en la jornada.

9.- **HIDRATACIÓN:** cada competidor tendrá acceso a hidratación y la entrega de una colación saludable al final de la competencia.

10.- **ACTIVIDAD RECREATIVA:** al final de cada jornada se realizara un baile entretenido antes de la premiación para agrupar a los participantes, el baile estará a cargo del Profesor Pablo Valenzuela.

Por cualquier duda consultar al correo runningreumen@gmail.com o al fono 966878459 con el Sr. Luis Pontigo B. Presidente Club Running Reumen.

Programa Promoción Salud, Gladys Zuñiga Nutricionista al 632-421541 – 966452298, mail: laly.bachman@gmail.com o al Sr. Andrés Foitzick al fono 984152377.