



TRAIL RUNNING SAN JUAN DE LA COSTA- PUCATRIHUE

El Trail Running hoy en día convoca a cientos de deportistas y familias a vivir la experiencia en la madre naturaleza, recorriendo senderos de pasto, barro, montañas, ríos y un sinfín de terrenos que nos llevan a disfrutar corriendo.

Este es el 1° Trail organizado por la Productora DM, a cargo de Bernardita Díaz, Estudiante de Preparación Física Santo Tomás Valdivia, y Deportista de Trail. En el tiempo que llevo corriendo me he maravillado con las rutas y el compañerismo que se genera en este Deporte, el realizar actividad física trae consigo múltiples beneficios, previene enfermedades cardiovasculares, ayuda a mejorar la composición corporal, disminuye el colesterol malo, el azúcar en sangre, etc. A nivel psicológico, por otra parte, elimina el estrés y brinda felicidad. Fomenta las relaciones sociales, aumenta el compañerismo, entre otros.

Es por esta razón que quiero fomentar la participación de todos aquellos corredores y familias que quieran conocer y recorrer otras rutas a que asistan a este evento, el cual se realizará el día Domingo 25 de noviembre del presente año, en Pucatrihue, perteneciente a la comuna de San Juan de la Costa, donde podrá maravillarse de los hermosos paisajes, el turismo y una amplia gastronomía de la cultura de la zona.

Kit del Corredor:

- Polera oficial de la competencia
- Número de dorsal con chip de cronometraje
- Bandana
- Ticket colación (Sopa, Choripan, Café- Té)
- Medalla Finisher para todos los corredores que crucen la meta
- Fotografos en ruta y meta.

Material Recomendado:

- Calzado adecuado y cómodo
- Cortavientos
- Ropa de recambio
- Toalla
- Hidratación Autónoma
- Guantes

Premiación General:

1, 2 y 3° Lugar, Medallas, Implementación deportiva y Regalos varios de Auspiciadores.

Premiación por Categoría:

1, 2 y 3° Lugar, Medallas, Regalos de Producción y Auspiciadores.

Categorías:

Categorías	Distancia 5k niños	Distancia 5K Adultos	Distancia 10k	Distancia 15k	Distancia 30k
5-10	X				
11-15	X				
16-20		X	X	X	
21-29		X	X	X	X
30-39		X	X	X	X
40-49		X	X	X	X
50-y más		X	X	X	X

Retiro de kits: Se realizarán el día 24 de noviembre, Lugar y horario a definir. Se requiere presentar cedula de identidad junto con su ticket de inscripción impreso. También se entregarán kits el día del evento desde las 08:30 am.

Personal en el evento:

- Producción: organizador del evento, colaboradores, banderilleros, personal de PAS, entre otros.
- Animador
- Fotógrafos
- Kinesiólogos
- Entre otros.

Valores:**PREVENTA 100 CUPOS 25%DCTO AL VALOR INDICADO.**

5K niños: \$6.000 (NO HAY PREVENTA NIÑOS)

5K todo competidor: 15.000 – 25% DCTO → **\$11.250 + Fee \$900**

10K: \$16.000 -25%DCTO → **\$12.000 + Fee \$950**

15K: \$20.000 -25%DCTO → **\$15000. + Fee \$1.200**

30K: \$32.000 -25%DCTO → **\$24000. + Fee \$1.950**

Horarios:

Llegará una hora antes mínimo al lugar del evento 08:30- 09:00 am, para entrega de Kits, guardar implementación en Guardarropía, otros.

Largadas:

5k: 10:10

10k: 10:30

15K: 10:30

30k: 10am

Inscripciones:

Será a través de la página Ticketsport.cl con un máximo de 500 corredores.

PAS:

Habrán puntos de abastecimiento cada 10 kms en los 30k, cada 5kms en los 10 y 15k, donde tendrá agua, bebida, isotónico, frutas, etc.

Marcaje de Ruta:

Estará marcado cada 15-20mts con cintas de color Verde 5k, Azul 10-15k, y Rojo 30k, al igual que en ciertos lugares con flechas.

De las obligaciones del corredor:

- Comunicar a personal de la producción en ruta sobre cualquier tipo de problema, accidente de otro corredor, etc. Que signifique un riesgo o peligro para alguno.
- Presentarse en óptimas condiciones de salud que no impidan un riesgo para sí mismo.
- Llevar su implementación, ropa, zapatillas, etc.

Descalificación:

- Será descalificado aquel corredor que no termine el recorrido en el tiempo límite de corte, 5 horas.
- Aquel corredor que decida acortar camino, es decir, no completar la ruta y hacer trampa, para esto deberá pasar obligatoriamente por los puntos de control.
- Aquel corredor que agrede a otro compañero.