



LICEO POLITECNICO
BENJAMIN VICUÑA MACKENNA
V A L D I V I A



2da CORRIDA FAMILIAR LICEO BENJAMIN VICUÑA MACKENNA

Fecha: 10 de noviembre.

Hora: 9:30

Lugar: costanera Valdivia, (Av Arturo Prat intersección calle Caupolicán)

Contacto: estebanrosasfuentes@gmail.com

Fono: +56946161452

Informaciones y otros:

Liceo Benjamín vicuña Mackenna 632214965

Correo: lbvm2001@yahoo.es

En marco de nuestra difusión y promoción de nuestro establecimiento organizamos nuestra segunda corrida familiar, con el fin de mostrar nuestra inserción en la comuna y afianzar los lazos con todos los entes de nuestra ciudad. Fomentando una comunión del medio ambiente nuestro entorno, el deporte y la vida saludable.

Inscripciones: las inscripciones se realizan al siguiente correo electrónico, estebanrosasfuentes@gmail.com, deben indicar

Nombre completo, edad, Rut, institución (si es que van por alguna institución o club deportivo) teléfono y categoría en la q participaran.

También se pueden inscribir el mismo día de la carrera en el mesón.

- **El día de la carrera se les entregara un número y una identificación dependiendo la categoría.**

Datos generales:

Punto de partida, escenario y meta: Avenida Arturo Prat esquina Calle Caupolicán.

Los participantes: los corredores deben acudir a la actividad con ropa óptima para la competencia. (Zapatillas, short y polera)

Alimentación: la organización les entregara después de la carrera una pequeña colación a los participantes.

El calentamiento: se realizara previamente a la competencia con una clase de zumba dictada por Carmen Gloria Cancino Gonzalez.

La largada: será a las 9:40 (todos al mismo tiempo)

Hidratación: en puestos señalados en el tramo de la carrera.

- **Se requiere llevar bloqueador, agua e insumos médicos en caso de requerirlos sus deportistas.**

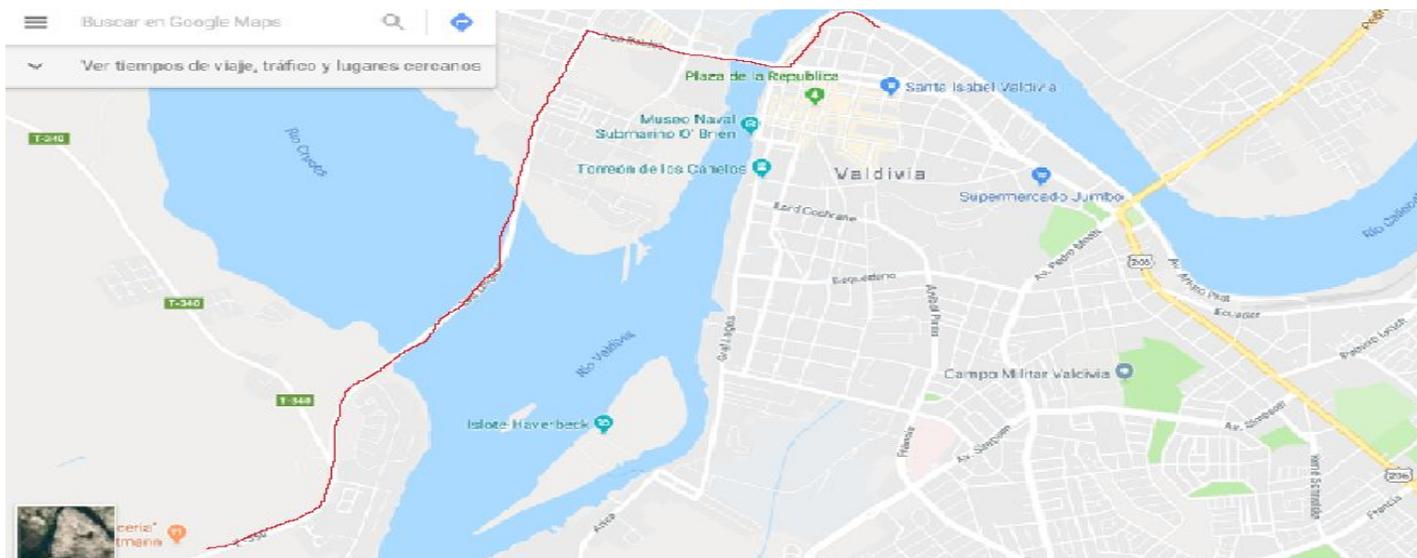
El evento no contará con baños químicos, por lo cual se debe tener en consideración en el caso de alguna eventualidad de los participantes.

Trazado de la carrera:

Punto de partida: Av. Arturo Prat esquina Caupolicán, luego en dirección hacia el helipuerto por avenida costa se sube por Yungay hasta carampangue.

Cruzar el puente pedro de Valdivia avanzar por los robles hasta rotonda de los lingues. Seguir por los lingues cruzar el puente cruces, avanzar hasta los silos de toro bayo, siempre en dirección hacia niebla.

Los 5 kilómetros están marcados en la cervecería Kuntmann, se gira y se regresa por las mismas vías y calles.



Categorías:

- 5 a 7 años - 500 metros. Damas y varones.
- 8 a 10 años - 700 metros. Damas y varones.
- 11 a 13 años - 1 kilómetro. Damas y varones.
- 14 a 16 años - 1 kilómetro y medio. Damas y varones.
- 17 a 20 años - 4 kilómetros. Damas y varones.
- 21 a 30 años - 5 kilómetros. Damas y varones.
- 21 a 30 años - 10 kilómetros. Damas y varones.
- 31 a 40 años - 5 kilómetros. Damas y varones.
- 31 a 40 años - 10 kilómetros. Damas y varones.
- 41 a 50 años - 5 kilómetros. Damas y varones.
- 51 a 60 años - 10 kilómetros. Damas y varones.
- 61 años en adelante - 5 kilómetros. Damas y varones.
- 61 años en adelante - 10 kilómetros. Damas y varones.

Las marcas:

La carrera estará señalizada por bandereros, en las siguientes marcas;

Vuelta en los 250 metros para competencia de 500 metros.

Vuelta en los 350 metros para competencia de 700 metros.

Vuelta en los 500 metros para competencia de 1 kilómetro.

Vuelta en los 750 metros para competencia de 1 kilómetro y medio.

Vuelta en los 2 kilómetros para competencia de 4 kilómetros.

Vuelta en los 2 kilómetros y medio para competencia de 5 kilómetros.

Señal de 3 kilómetros y medio para competencia de 10 kilómetros.

Vuelta en los 5 kilómetros para competencia de los 10 kilómetros.

Premiación:

Serán premiados los tres primeros lugares de cada categoría, en una ceremonia después de la carrera.

Agradeciendo la comprensión de este documento, y exponemos que nuestro establecimiento se verá gratamente complacido con vuestra participación.

Saluda atentamente

LUIS A. SALVO CASTRO

DIRECTOR

LICEO BENJAMIN VICUÑA MACKENNA

ESTEBAN A. ROSAS FUENTES

PROF. ED. FISICA Y COORDINADOR

EXTRAESCOLAR L.B.V.M.

