

BASES

PRIMERA

CORRIDA

ANIVERSARIO

CECOSF

PUNTA MIRA

“BASES 1° CORRIDA ANIVERSARIO CECOSF PUNTA MIRA JUNTO A LOS DIRIGENTES SOCIALES Y LA COMUNIDAD”

FUNDAMENTACIÓN

El deporte, más allá de ser una simple actividad de entretenimiento, es una forma de integración ciudadana que aporta a la construcción de identidad local, nacional y regional. Basándonos en la evidencia que señala los beneficios de la actividad física desde el punto de vista social, emocional y físico.

Es necesario crear políticas y dar posibilidades a la comunidad de participar en actividades de tipo recreativa y masiva, a fin de mejorar, educar y concientizar sobre los efectos que tiene practicar un estilo de vida saludable. Y si vamos más allá y recogemos los antecedentes, que señalan que casi el 90% de la población chilena es sedentaria (en estricto rigor, se define como sedentario a quien practica menos de 3 horas de actividad física semanal).

Además de considerar que de aquí a 20 años nuestra población de Adultos Mayores aumentara de un 13 a un 17%. Es necesario crear oportunidades para promover los hábitos y estilos de vida saludable, y no solo abordando el eje relacionado al tema físico, sino que también desde el punto de vista nutricional y social.

Pero lo que nos convoca en la realización de esta actividad, es promover la actividad física como eje esencial en la prevención de enfermedades utilizando como medio una carrera de running. Desde el punto de vista social, es necesario atacar tres ejes esenciales y estos son:

- Establecimientos Educativos
- Lugares de trabajo
- Comuna en general.

CECOSF Punta Mira 2018

Objetivo En el marco del 2º aniversario del CECOSF y en conjunto con la Corporación del Deportes de la Ilustre Municipalidad de Coquimbo, invitar a la comunidad de Coquimbo a participar de una actividad deportiva y recreativa, tanto para la familia como para el resto de la comunidad, además de motivar e incentivar la práctica de hábitos de vida saludable.

1.- Antecedentes Generales.

Nombre: “1º Corrida Aniversario CECOSF Punta Mira Junto A Los Dirigentes Sociales Y La Comunidad”

Fecha: sábado 17 de noviembre de 2018.

Hora: Desde las 10:00 horas

Lugar: Avenida Ramón Gorroño esquina Gonzalo Zepeda Perri, Punta Mira Norte, Coquimbo (frente al CECOSF).

2.- Participantes.

- En esta corrida podrán participar todas aquellas personas que se encuentren en estado de salud óptimo para desarrollar esta actividad la física.
- Habrá un proceso de inscripción vía correo y/o Whatsapp.
- El día del evento habrá inscripción presencial para quienes no pudieron cumplir este trámite anteriormente.

3.- Calentamiento previo y recorrido. La "1º Corrida Aniversario CECOSF Punta Mira Junto A Los Dirigentes Sociales Y La Comunidad" se desarrollará de la siguiente forma:

- Zumba previa de calentamiento: Estará a cargo del team de instructores de la corporación de Deportes de la Ilustre Municipalidad de Coquimbo.
- Inicio Corrida: en distancias de 300mts, 2K y 5K.

4.- Inscripciones.

- Inscripciones totalmente gratuitas.

Consultas e inscripción:

- Fono (WhatsApp): +56 9 9593 0595 (Felipe Veliz Godoy)
- Correo electrónico: felipe.veliz.godoy@gmail.cl

5.- Premiación es de carácter familiar y también competitiva, de igual forma se establecen categorías para otorgar estímulos a quienes culminen el circuito en los primeros tres lugares de sus respectivas categorías. (No se cronometrará a los competidores, el staff técnico es quien dirime el orden de llegada de los primeros participantes en llegar al punto de meta).

Categorías:

- 1) 300 metros, 3 a 5 años femenino.
- 2) 300 metros, 3 a 5 años masculino.
- 3) 600 metros, 6 a 10 años, femenino.
- 4) 600 metros, 6 a 10 años, masculino.
- 5) 2K, 11 a 15 años, femenino.
- 6) 2K, 11 a 15 años, Masculino.
- 7) 2K, (categoría familiar 3 personas mínimo, por familia).
- 8) 2K, inclusiva.
- 9) 5K, 16 a 29 años, femenino.
- 10) 5K, 16 a 29 años, masculino.
- 11) 5K, 30 a 49 años, femenino.
- 12) 5K, 30 a 49 años, masculino.
- 13) 5K, 50 y más años, femenino.
- 14) 5K, 50 y más años, masculino.

6.- Programa HORA ACTIVIDAD 10:00 hrs. Inscripciones hasta 15 minutos antes de cada largada.

- 10:00 hrs. Calentamiento previo (zumba).
- 10:30 hrs. Largada 5K General.
- 11:00 hrs. Largada 2K Inclusiva.
- 11:05 hrs. Largada 2K Familiar.
- 11:05 hrs. Largada 2K General.
- 11:30 hrs. Largada 600 metros pre juvenil.
- 11:50 hrs. Largada 300 metros infantiles.

7.- Descripción de trayecto.

Trayecto: 300m, 600m, 2k y 5K.

Partida: Avenida Ramón Gorroño con Gonzalo Zepeda Perri, Plaza Frente al CECOSF.

Recorrido 5K:

- Av. Ramón Gorroño.
- Calle Mario Aguilera.
- Calle Luis Pardo Villalón.
- Calle Glorias Navales.
- Calle Luis Pardo Villalón.
- Calle Alberto Rojas.
- Y vuelta por las mismas calles.

Recorrido 2K:

- Av. Ramón Gorroño.
- Calle Dalivor Zuvic Caglevic.
- Calle Mario Aguilera.
- Av. Ramón Gorroño.

Recorrido 600 mts.

- Av. Ramón Gorroño esquina Calle Francisco Cabello Cárdenas y vuelta a la partida.

Recorrido 300 mts.

- Av. Ramón Gorroño esquina Calle Pedro Antonio Olivares Pinto y vuelta a la partida.

8.- Condiciones Especiales

- Las inscripciones se realizarán a los correos y whatsapp entregados, también el mismo día del evento 15 minutos antes de la corrida, en las condiciones expuestas anteriormente.
- Se dispondrá de stand de hidratación para los participantes, otorgado por la Corporación de Deporte.

- Se considera la presencia de una ambulancia para prestar los primeros auxilios en caso de que algún participante lo requiera y trasladarlo hasta un centro asistencial de ser necesario.
- La organización dispondrá de servicio de guardarrope.
- El participante con el hecho de inscribirse declara haber leído y aprobado las presentes bases y que se encuentra en condiciones de salud aptas para participar de la “1ª Corrida Aniversario CECOSF Punta Mira”, eximiendo de cualquier responsabilidad a la organización, patrocinadores, u otras organizaciones participantes ante cualquier accidente o lesión que pudiese sufrir en el desarrollo del evento, renunciando desde ya a cualquier acción legal en contra de dichas entidades.
- Se contará con 15 banderilleros/as para el circuito, estará marcada la ruta con letreros y distintivos
- El participante con su inscripción autoriza a que la organización haga uso publicitario de fotos, videos, y cualquier otro tipo de material audiovisual en el que pueda figurar.
- El participante acepta que los 2 puntos anteriores son condición necesaria para poder recibir su número de participación.
- Se contará con baños para los participantes distantes a 20 metros del lugar de largada y meta.

9.- Participantes estimados: Considerando la preparación y organización, se esperan entre 500 a 1.000 personas totales considerando todas las categorías.

10.- Higiene: Se dispone todo el tiempo que dure la actividad de baños públicos ubicados en el CECOSF.

Puerto Lindo

CECOSF · PUNTA MIRA

11.- Mapa “1º Corrida Aniversario CECOSF Punta Mira Junto A Los Dirigentes Sociales Y La Comunidad”



Observaciones: el recorrido de transporte, al modificar la ruta mejora la conectividad vial del transporte público-privado, por tanto se logra mitigar el impacto con esta nueva ruta, ya que la Av. Portugal quedaría transitable.

Anexo Consentimiento Informado

Yo: Rut:.....

Fecha Nacimiento: Edad: Declaro bajo este consentimiento, que mi estado de salud física es óptimo y puedo participar en cualquier actividad de tipo competitivo-recreativa.

Es necesario destacar mi claro deseo de asistir a dicha actividad, teniendo claro que no existen seguros comprometidos pero si la atención de los primeros auxilios y el transporte en caso de accidente y/o lesión, hacia el centro asistencial más cercano, el cual estará a cargo de Organización. En caso de querer participar, se solicita llenar información (apoderado o competidor mayor de 18 años).

Firma y Fecha