

# Corrida Familiar Río Claro 2019

## MES DEL CORAZÓN

### 1.- Descripción

El Programa de Promoción de Salud del CESFAM de Río Claro en conjunto con el Departamento Extraescolar perteneciente al DAEM, y con el apoyo de los Programas de Vida Sana, Participación Ciudadana (Salud) y Carabineros de Chile, se proponen organizar su 1ª Corrida Familiar del Mes del Corazón en las siguientes modalidades: 2 km Familiar y 4 km competitiva, contando con tres categorías Niños, Joven-Adulto y Adultos Intermedio, con el fin de que este evento genere compromiso, bienestar y a la vez sensibilice a la comunidad sobre la importancia de prevenir enfermedades isquémicas y favorecer el cuidado de nuestro corazón desde la práctica de pautas saludables como la alimentación y la actividad física.

- **Fecha:** sábado 24 de agosto de 2019

- **Largada 2 y 4 Km:** 10:00 hrs.

- **Lugar:** Sector de estacionamiento, en alameda de Cumpeo.

- **Participantes:** Pueden participar personas de todas las edades, tanto de la comuna como de otros sectores, que se encuentren en condiciones aptas para ello.

- **Categorías:** (Las categorías se rigen por la edad cumplida al 24 de agosto de 2019)

\* No habrá control de tiempo electrónico.

### Contaremos con:

- Estímulos y premios sorpresas para los primeros inscritos.

- Frutas frescas.

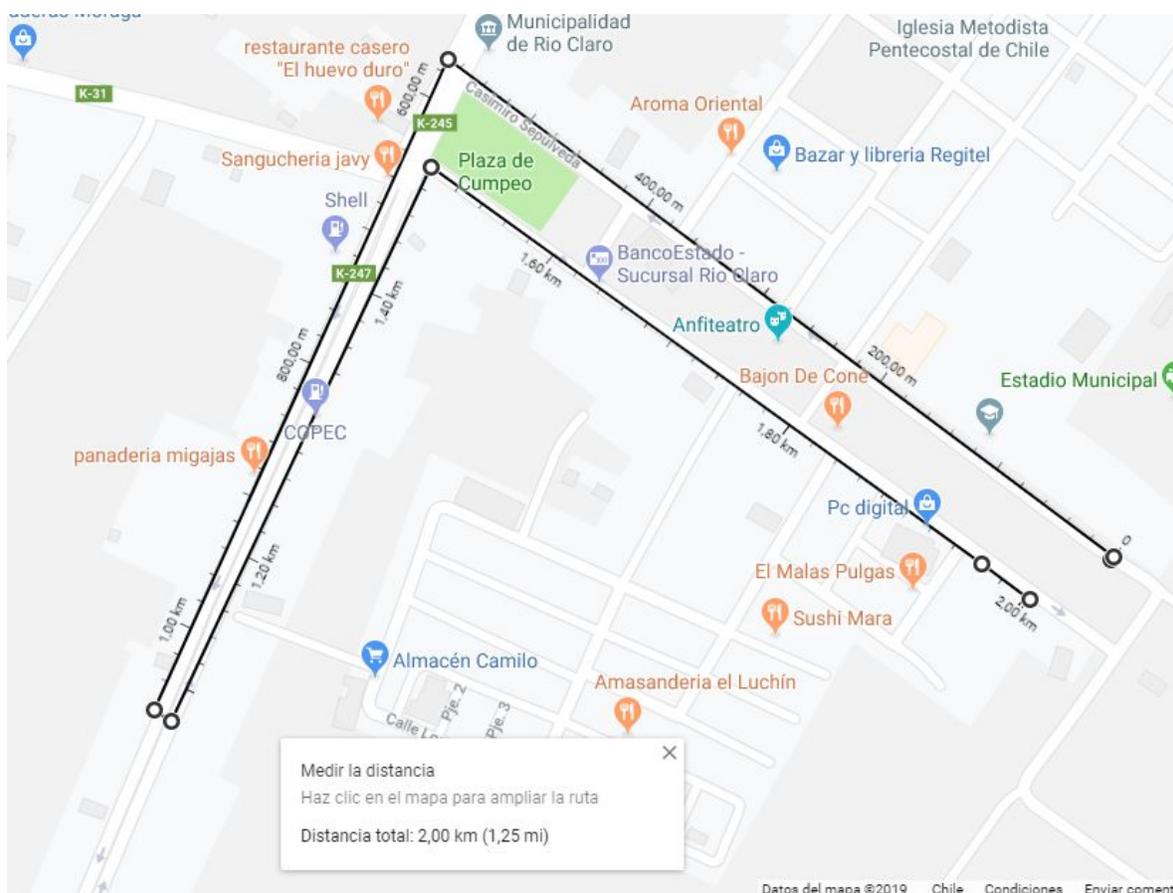
- Puntos de hidratación.

- Stand de CESFAM (Toma de exámenes y monitoreo de Salud).

- Stand de Vida Sana con degustaciones y colaciones.

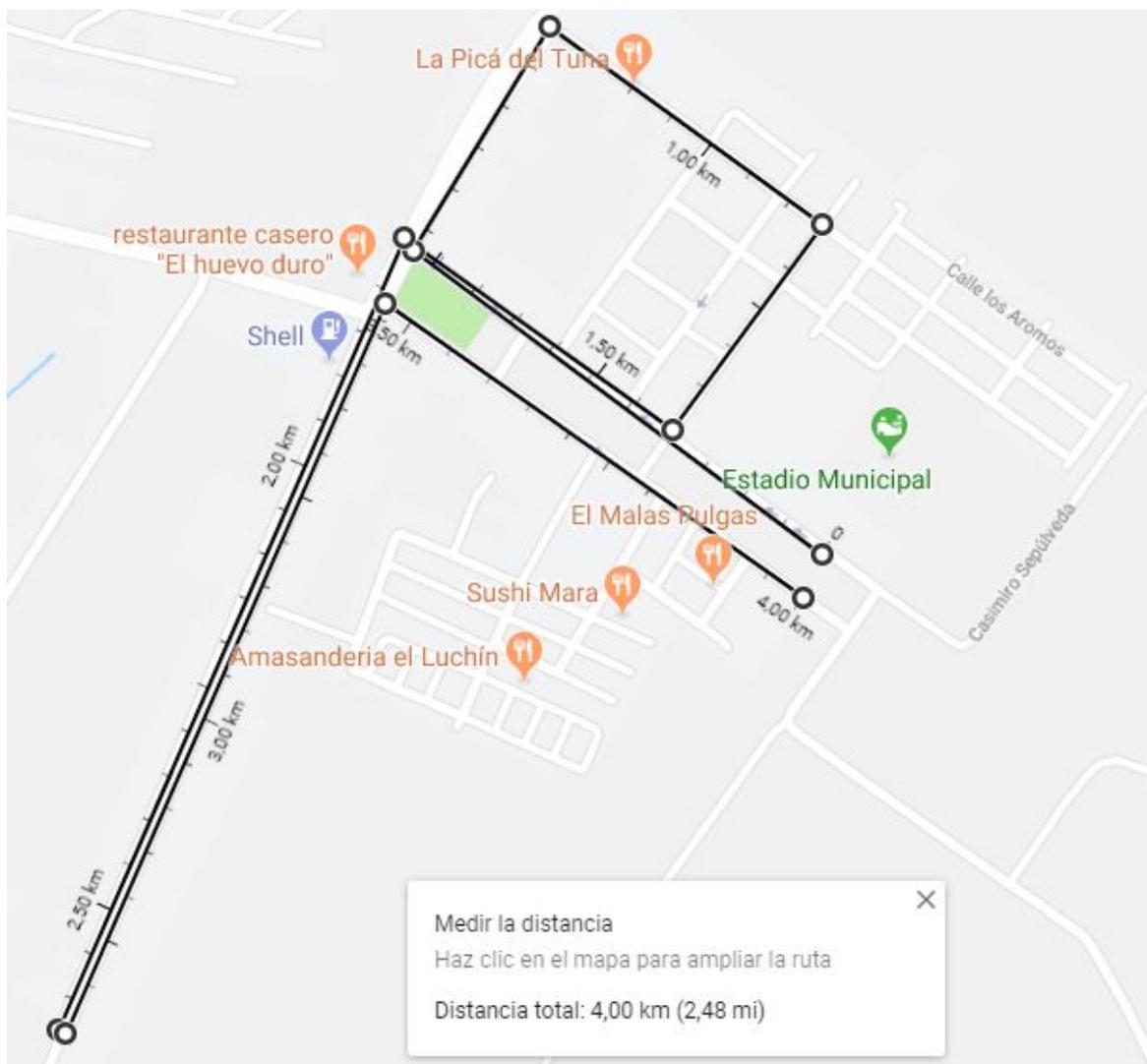
## RUTAS Y CATEGORÍAS

### 2 km



- Hasta 10 años.
- 11 a 18 años
- 19 a 49 años.
- 50 años en adelante.

**4 km**



- Hasta 18 años.

- 19 a 49 años.

- 50 años en adelante.

\*Hombres y mujeres en cada categoría.

\*Capacidades diferentes.

## **CRONOGRAMA**

10:00 | LLEGADA – INSCRIPCIÓN

10:30 | ZUMBA DE CALENTAMIENTO (Valeska Gómez - Profesora de Bolsico)

11:00 | INICIO CORRIDA

12:00 | PAUSA ACTIVA – ESTIRAMIENTO (Danilo)

Uso de Stands

12:30 | PREMIACIÓN

**2.- Inscripciones:** Las inscripciones serán el mismo día de la corrida en estacionamiento de la Alameda de Cumpeo. La entrega de número será 1 hora antes de la largada. Es necesario llevar cedula de identidad para la inscripción.

**3.- Premiación:** 2 Km y 4 Km: Medallas y premios a los 3 primeros lugares de cada categoría damas y varones.

Todos los premiados deberán encontrarse presentes en la ceremonia de premiación. No se guardarán medallas y estímulos.

Solo se premiará al corredor que porte su número al cruzar la meta. De lo contrario no se registrará su llegada.

#### **4.- Reglamento**

El presente reglamento se da por conocido por todos los inscritos, quienes no podrán alegar desconocimiento alguno del mismo.

- No existirá reconocimiento de la ruta. Existirán personas en puntos claves como guía de la ruta.
- El número de competencia debe ir en la parte delantera de la polera, durante toda la carrera y visible en todo momento, no puede ser recortado ni alterado de ninguna forma.
- Es una carrera de autosuficiencia, sin perjuicio de lo anterior la organización tendrá a disposición de los corredores puestos de abastecimiento que constan con: frutas e hidratación en stock limitado, cada corredor deberá asumir su consumo básico.
- La Carrera no cuenta con seguro contra accidentes personales para los corredores.
- Existirá atención médica en un vehículo para transporte para traslado al centro asistencial más cercano, los gastos posteriores por atenciones médicas son de cuenta del corredor.
- Todo el material de imágenes y videos captados durante la competencia, tienen el derecho de autor de la organización y podrá ser utilizado para promocionar otros eventos.
- La competencia no se suspende por mal tiempo, lluvia, nevazones o condiciones climáticas o meteorológicas adversas, salvo que la Organización determine, que esta puede ser perjudicial e insegura para la integridad física de los participantes.
- Los competidores, deben correr con la vestimenta que el clima y las condiciones lo requieran.
- La organización podrá cambiar y o modificar la ruta por fuerza mayor y o de seguridad
- Cualquier determinación anexa a estas bases, será tomada por la organización y comunicada a los corredores.

#### **5.- Retiro del Competidor**

El corredor puede abandonar o retirarse de la carrera durante la misma.

#### **6.- Resultados**

Se entregarán solamente los 3 primeros lugares de cada categoría para la premiación.

Al enviar la ficha de inscripción, el corredor o su apoderado, declara estar en conocimiento de las bases y reglamento. Al iniciar la carrera, los corredores aceptan las condiciones descritas en los párrafos anteriores.