

CORRIDA VIRTUAL  
PROMOVIENDO EL AUTOCUIDADO FÍSICO Y EMOCIONAL  
BASES GENERALES

**Lugar de realización** : <https://www.facebook.com/groups/1569752033227108>  
**Fecha** : 23 de Mayo de 2021  
**Hora de Inicio** : Según las medidas sanitarias dispuestas en tu comuna.  
**Organización** : MAOPrevenicion  
**Edición** : 2da Edición.

**1. OBJETIVO GENERAL**

- Promover el autocuidado físico y emocional a través de la realización de actividad física. y que esta acción sea motivo de la generación de hábitos saludables.

Considerando la contingencia por el COVID 19 que afecta a nuestro país y al Estado de Excepción Constitucional de Catástrofe decretado el día 18 de marzo de 2020,

MAOPrevenición, ha debido ajustar la forma de realizar esta iniciativa asegurando la correcta implementación de éste mediante una corrida virtual, con el propósito de fomentar la actividad física para el autocuidado emocional y físico.

**“Tú creas tu propia ruta, en el lugar que te encuentres.”**

**2. DE LOS PARTICIPANTES**

Los participantes deberán hacer su inscripción a través del Link:

<https://www.maoprevenicion.cl/corrida-autocuidado/>

Podrán participar deportistas de todas las edades. No habrá separación de categorías, ni premiación a los primeros lugares.

El máximo de participantes será de 50 personas.

Solo habrá premios de sorteo entre todos los participantes (Punto n° 3 y 4 de las bases generales).

Los participantes deberán respetar las condiciones para realización de actividad física de acuerdo con la comuna en la cual se encuentren al momento de la actividad (Plan Paso a Paso).

### **3. MODALIDAD DE LA CARRERA**

Los participantes deberán recorrer la cantidad kilómetros que detallaron (3km, 5km, 10km) al momento de su inscripción, estas distancias no poseen un circuito definido, será el propio corredor quien creará su recorrido. Para los deportistas que deseen realizar la actividad desde sus hogares podrán hacerlo sobre una trotadora.

Quienes corran en el exterior (parque, plazas, etc.), recuerden que la posibilidad de correr en espacios abiertos estará sujeta a las condiciones sanitarias dispuestas por el Ministerio de Salud. La corrida virtual permite a los participantes generar su propia ruta o recorrido, en el espacio que estime pertinente, solamente se requiere de alguna aplicación que mida tiempo y distancia del corredor/a, como la siguiente:

[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sportractive&hl=es\\_CL](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sportractive&hl=es_CL)

El registro de tiempo y distancia del corredor deberá ser respaldado mediante un pantallazo desde la aplicación de celular, o foto de su trotadora, indicando el tiempo y distancia recorrido.

Los participantes deberán enviar un registro fotográfico desde la partida de su recorrido programado.

Los registros fotográficos deberán ser enviados a <https://www.facebook.com/groups/1119132645180504> el domingo 23 de mayo.

### **4. Premios**

Se sorteará entre los participantes de la corrida virtual 1 Kit de entrenamiento, este incluirá:

- 1 Mat de yoga
- 1 Botella para hidratación
- 1 Set de bandas elásticas

Todos los participantes obtendrán un certificado de participación, indicando el tiempo y KM recorridos en la carrera.

### **5. Horarios de Sorteos**

Los sorteos de Kit de entrenamiento se realizarán a través de las redes sociales de MAOprevencion en los siguientes horarios:

Sorteo 23 de mayo a las 19:00 horas

- Se sorteará 1 Kit de entrenamientos, solo con los deportistas que hayan enviado sus registros.

Si el ganador tiene residencia fuera de la comuna de Osorno, el premio se hará llegar por encomienda por pagar y previa coordinación con la persona.



LOS REGISTROS FOTOGRÁFICOS ENVIADOS A LA ORGANIZACIÓN SERÁN USADOS EN LAS PLATAFORMAS DIGITALES DE MAOPrevención COMO DIFUSIÓN DE LA ACTIVIDAD CORRIDA VIRTUAL POR EL AUTOCUIDADO FÍSICO Y EMOCIONAL

