



BASES GENERALES

CROSS COUNTRY PUENTE ALTO 2011 CERRO LA BALLENA

NUEVA FECHA: DOMINGO 26 DE JUNIO - 10:00 HORAS

1.- ANTECEDENTES GENERALES:

- Invita** : I. Municipalidad de Puente Alto.
Colaboran : Carabineros de Chile. 20ª comisaría de Puente Alto.
Lugar partida : Avenida México entre San Carlos y Domingo Tocornal.
 Costado poniente del Cerro La Ballena
Distancias : 2 – 4 y 6 kilómetros según categoría y sexo de los participantes.
Carácter : Actividad deportiva-recreativa y competitiva con carreras pedestres a campo través, subida a cerro y zona plana asfaltada.

2.- PROGRAMA DE ACTIVIDADES:

HORARIO	ACTIVIDAD	CATEGORÍAS Y EDAD *** DAMAS Y VARONES	DISTANCIA
08:00 A 10:00 HORAS	ENTREGA DE NÚMEROS TODAS LAS CATEGORÍAS	-----	-----
10:00 A 10:20 HORAS	CALENTAMIENTO PREVIO GIMNASIA AERÓBICA	-----	-----
10:30 HORAS	CROSS COUNTRY COMPETITIVO	INFANTILES: 12-13-14 AÑOS MENORES 15-16-17 AÑOS	2 KMS.
10:30 HORAS	CROSS COUNTRY RECREATIVO FAMILIAR	<u>NO COMPETITIVO</u> DESDE LOS 8 AÑOS HASTA LOS 100 AÑOS	2 KMS.
11:00 HORAS	CROSS COUNTRY SOLO MUJERES	JUVENILES 18 A 19 AÑOS TODO COMPETIDOR: 20 A 39 AÑOS SENIOR 40 A 49 AÑOS MASTER 50 A 59 AÑOS LADYS 60 Y MÁS	4 KMS. Una subida cerro
11:45 HORAS	CROSS COUNTRY SOLO HOMBRES	JUVENILES 18 A 19 AÑOS TODO COMPETIDOR: 20 A 39 AÑOS SENIOR 40 A 49 AÑOS MASTER 50 A 59 AÑOS SUPER MASTER 60 Y MÁS	6 KMS. Dos subidas cerro
12:30 HORAS	PREMIACIÓN GANADORES	TODAS LAS CATEGORÍAS	
12:45 HORAS	SORTEO DE ESTÍMULOS	-----	-----

*****NOTA:** EDAD DEL PARTICIPANTE SE DEBE CONSIDERAR LA QUE TENDRÁ AL DÍA DEL EVENTO. TODOS LOS PARTICIPANTES MENORES DE 18 AÑOS DEBEN PRESENTAR AUTORIZACIÓN ESCRITA DE UNO DE SUS PADRES.

3.- PROCESO DE INSCRIPCIÓN:

- LAS INSCRIPCIONES SON TOTALMENTE GRATUITAS.
- TE PUEDES INSCRIBIR POR INTERNET COMPLETANDO EL FORMULARIO RESPECTIVO. Este sistema estará disponible hasta el VIERNES 24 DE JUNIO (cierre 20:00 hrs.) Así quedas inscrito formalmente y el día del evento solo retiras tu número de competencia, (hasta las 10 de la mañana), haciendo más expédito este proceso. Es importante que respetes este horario.
- EL DÍA DEL EVENTO TAMBIÉN INSCRIBIREMOS, DE ACUERDO A LA DISPONIBILIDAD DE CUPOS Y HASTA LAS 10:00 HORAS.

4.- REGLAMENTO DE PARTICIPACIÓN:

- Estar inscrito oficialmente a través de Internet o mediante formulario escrito. Con esto aceptas las bases íntegramente y te comprometes a colaborar por un desarrollo normal de este evento.
 - Durante la competencia debes cumplir con los recorridos establecidos. Estos estarán claramente trazados por huinchas demarcatorias e indicados por jueces de ruta.
 - El número de competencia se debe llevar durante toda la carrera en el pecho y es intransferible.
 - Los menores de 18 años podrán participar solo con autorización escrita y firmada por uno de sus padres **VER FORMULARIO E IMPRIMIR.** a <http://www.promodeportes.cl/Docs/autorizacionBallena.pdf> En el caso de colegios podrá firmar la autorización el profesor acompañante.
 - Se deben seguir todas las indicaciones entregadas por los organizadores, monitores de apoyo y por Carabineros de Chile, para velar de esta forma por la integridad física de todos los participantes.
 - La organización dispondrá de primeros auxilios y ambulancia en el sector de partida. Además tendremos disponible para los participantes vestidores, guardarropía y baños.
- NOTA:** se recomienda, especialmente a los que correrán los 4 y 6 Km., **llegar preparados en términos de entrenamiento en subida y bajada de cerro y zapatillas adecuadas.** Esto por las exigencias físicas propias de este cross a campo traviesa y por los grados de pendiente ascendente y descendente del Cerro La Ballena.

5.- PREMIACIÓN:

a) Se premiará a todas las **CATEGORÍAS DAMAS Y VARONES** de acuerdo a estos lugares.

1er LUGAR	MEDALLA Y ESTÍMULO
2º LUGAR	MEDALLA Y ESTÍMULO
3er LUGAR	MEDALLA Y ESTÍMULO

b) Se premiará a la **CATEGORÍA TODO COMPETIDOR DAMAS Y VARONES** con lo siguiente.

1er LUGAR	TROFEO + \$ 50.000.-
2º LUGAR	TROFEO + \$ 30.000.-
3er LUGAR	TROFEO + \$ 20.000.-

c) Se premiará con un **SET DE IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA** a la institución con más participantes presentes e identificables y sumados en cualquier distancia (colegios, clubes, otros).

c) En el cross country de carácter **RECREATIVO Y FAMILIAR (NO COMPETITIVO)**, con 2 kms. de distancia, los participantes recibirán un **DIPLOMA DE HONOR Y UNA POLERA** por su participación. (Poleras hasta agotar stock)

6.- REFRIGERIO:

- Los participantes recibirán al término de cada competencia **REFRIGERIO LÍQUIDO y CEREAL.**

7.- SORTEO DE ESTÍMULOS ENTRE TODOS LOS PARTICIPANTES:

- La municipalidad ha dispuesto un **SORTEO FINAL DE DIVERSOS PREMIOS**, como una forma de estimular a los participantes por la asistencia a este evento. Estos consistirán en:

-ARTÍCULOS ELECTRODOMÉSTICOS.

8.- FOTOGRAFÍAS Y RESULTADOS:

Estarán disponibles después del evento en www.promodeportes.cl

¡VEN Y PARTICIPA!
III VERSIÓN DEL CROSS COUNTRY CERRO LA BALLENA
PUENTE ALTO 2011
“OTRO DESAFÍO RUNNING PARA TI”