



# 5TA CORRIDA PEDESTRE

5K - 10K - 20K / AÑO 2023

*Ilustre Municipalidad de Freirina - Ofi. Actividad Física, Deporte y Recreación.*

**SÁBADO 25 DE NOVIEMBRE 2023, A LAS 09:00 AM.**

## BASES GENERALES.

### 1.- ANTECEDENTES GENERALES.

**NOMBRE:** 5 Corrida Pedestre, año 2023

**INVITA:** I. Municipalidad de Freirina.

**FINANCIA:** Gobierno Regional de Atacama.- Consejo Regional de Atacama

**PRODUCE:** Municipalidad de Freirina – Oficina de Actividad Física, Deporte y Recreación.

**LUGAR PARTIDA:** Polideportivo Ricardo Briceño Olivares.

**CARÁCTER:** Corrida familiar y de carácter competitiva 5K, 10K y 20K.

**CUPOS:** 100 cupos.

**NUMERACION DE COMPETIDOR:** El número de competidor, se entregara el sábado 25 de noviembre de 2023, desde las 7:30 am hasta las 8:40 am.

### 2.- PROGRAMA DE ACTIVIDADES.

Horario	Actividad	Categorías	Distancia
7:30hrs.	Apertura del evento	.....	
7:30am a 8:40 am.	<b>Inscripciones: Check list.</b>	.....	
8:30pm a 8:45pm	Calentamiento	Actividad masiva - zumba	
9:05am.	Partida corrida	Categoría hombres – mujeres. Libre participación de edad. Desde los 14 años adelante. Se premiara a los 4 primeros lugares por categoría.	20 k.
9:10am.	Partida corrida	Categoría hombres – mujeres: Libre participación de edad. Se premiara a los 4 primeros lugares por categoría.	10 k.
9:15 am.	Partida corrida	Participación libre: Se premiara a los 4 primeros lugares por categoría.	5 k.
Terminada la participación de los competidores.	Premiación ganadores	Todas las categorías	
	Cierre de evento.	.....	

**NOTA:** Para definir tu categoría debes considerar tu condición física, entendiéndolo que más kilómetros más dificultad.

### 3.- ALTERNATIVAS DE INSCRIPCIÓN PARA PARTICIPANTES.

- Inscripciones, a través del link <https://forms.gle/46rzWylTV2XBncNN7>
- Mayor información a través de Facebook, Freirina deporte - Instagram @freirinadeporte o en dependencias del Polideportivo Ricardo Briceño Olivares ubicado en población Vicuña Mackenna, a La altura del paradero Monolito del Minero, comuna de Freirina.

### 4.- REGLAMENTO DE PARTICIPACIÓN.

- Presentarse con cedula de identidad el día de la corrida.
- Estar inscrito oficialmente mediante ficha de inscripción.
- El número de participante se debe llevar durante toda la carrera, visible en el pecho.
- Durante la competencia se debe cumplir con los requisitos establecidos, estos estarán claramente indicados.
- Se deben seguir todas indicaciones dadas por los organizadores, monitores de apoyo y por bomberos, para velar por la integridad física de todos los participantes.
- Durante el desarrollo de las corridas de 5K, 10K Y 20K, todos los participantes deben desplazarse, trotar o correr por la zona “demarcada” durante todo el circuito.
- En la zona de partida, ruta y meta habrá primeros auxilios.
- Además se dispondrá para los participantes hidratación y colaciones saludables.

### CATEGORIA 20 KILOMETROS.

- Todo competidor.



1er Lugar	Trofeos, medallas, más premio sorpresa.
2do Lugar	Medallas, más premio sorpresa
3er Lugar	Medallas, más premio sorpresa
4to lugar	Medallas, más premio sorpresa

#### CATEGORIA 10 KILOMETROS.

b) Todo competidor.

1er Lugar	Trofeos, medallas, más premio sorpresa
2do Lugar	Medallas, más premio sorpresa
3er Lugar	Medallas, más premio sorpresa
4to lugar	Medallas, más premio sorpresa

#### CATEGORIA 5 KILOMETROS.

C) Categoría familiar.

1er Lugar	Trofeos, medallas, más premio sorpresa
2do Lugar	Medallas, más premio sorpresa
3er Lugar	Medallas, más premio sorpresa
4to lugar	Medallas, más premio sorpresa

#### 6.-SERVICIOS PARA LOS PARTICIPANTES:

Colaciones saludables, hidratación, estacionamiento.

#### 7.- INFORMACION DE LAS RUTAS:

##### 20-K (COMPETITIVA)

LA RUTA COMIENZA EN EL POLIDEPORTIVO RICARDO BRICEÑO OLIVARES CON DIRECCIÓN AL CENTRO DE FREIRINA POR CALLE RIO DE JANEIRO, LLEGANDO HASTA EL SECTOR POBLACIÓN RAMÓN FREIRE, EN ESTE PUNTO SE DEBE TOMAR LA CALLE MANUEL RODRIGUEZ LA CUAL CONECTA CON CAMILO HENRIQUEZ, PARA INTERNARSE EN EL RIO (SENDEROS DE TIERRA, GRAVILLA Y MONTES, JUNTO CON RIACHUELOS), ESTE SENDERO LLEGA AL SECTOR DE LOS LOROS, EN ESTE PUNTO SE DEBE TOMAR LA RUTA COSTANERA DEL RIO RUTA C462 Y FINALIZADA ESTA RUTA ESTA EL PUNTO DE CONEXIÓN BOSQUE DE SAN JUAN, DONDE SE DEBE TOMAR LA RUTA C-452, LA CUAL CONECTA CON LA RUTA COSTANERA DEL RIO HASTA EL PUENTE DE HACIENDA ATACAMA NICOLASA, RUTA C530, PARA TOMAR CARRETERA RUTA C46 CON DIRECCIÓN A FREIRINA, HASTA EL POLIDEPORTIVO RICARDO BRICEÑO OLIVARES.

CARACTERÍSTICAS DE LA RUTA: ESTA TIENE ASFALTO, TIERRA, GRAVILLA Y BISCHOFITA.

**Características de la ruta:** esta tiene asfalto, tierra, gravilla, Bischofita, agua. **Inclinación:** media alta.

**Dificultad:** alta.

##### 10-K (COMPETITIVA)

LA RUTA COMIENZA EN EL POLIDEPORTIVO RICARDO BRICEÑO OLIVARES CON DIRECCIÓN AL CENTRO DE FREIRINA POR CALLE RIO DE JANEIRO, LLEGANDO HASTA EL SECTOR POBLACIÓN RAMÓN FREIRE, EN ESTE PUNTO SE DEBE TOMAR LA CALLE MANUEL RODRIGUEZ LA CUAL CONECTA CON CAMILO HENRIQUEZ, PARA INTERNARSE EN EL RIO (SENDEROS DE TIERRA, GRAVILLA Y MONTES, JUNTO CON RIACHUELOS), ESTE SENDERO LLEGA AL SECTOR DE LOS LOROS, EN ESTE PUNTO SE DEBE TOMAR LA RUTA COSTANERA DEL RIO RUTA C462 Y FINALIZADA ESTA RUTA ESTA EL PUNTO DE CONEXIÓN BOSQUE DE SAN JUAN, DONDE SE DEBE TOMAR LA RUTA C-452 HASTA EL PUENTE SECTOR LOS GUINDOS PARA TOMAR LA RUTA C46 HASTA EL POLIDEPORTIVO RICARDO BRICEÑO OLIVARES.

CARACTERÍSTICAS DE LA RUTA: ESTA TIENE ASFALTO, TIERRA, GRAVILLA Y BISCHOFITA.

**Características de la ruta:** esta tiene asfalto, tierra, gravilla, bischofita, agua. **Inclinación:** media. **Dificultad:** media alta.

##### 5-K (COMPETITIVA - FAMILIAR)

LA RUTA ES DE IDA Y REGRESO: COMIENZA DESDE EL POLIDEPORTIVO RICARDO BRICÑO OLIVARES BAJANDO POR LA RUTA C46, HASTA LA ALTURA DEL EX HOSPITAL DE FREIRINA POR LA CALLE O'HIGGINS, CON DIRECCIÓN A LA PLAZA DEL CENTRO DE LA COMUNA DE FREIRINA, EN DONDE ESTARÁ EL PUNTO DE RETORNO, VUELTA EN LOS PORTALES Y RETORNANDO POR LA RUTA C46, POR LA MISMA DIRECCIÓN DE DESCENSO.

**Características de la ruta:** esta es de asfalto. **Inclinación:** leve. **Dificultad:** baja.

#### 8.- FOTOGRAFIAS Y RESULTADOS Disponibles después del evento en:

FACEBOOK: Freirina Deporte – INTAGRAM: @freirinadeporte

### TE ESPERAMOS

*I. Municipalidad de Freirina - Oficina de Actividad Física, Deporte y Recreación.*