



# Colegio San Patricio

## Maratón Solidaria

### - 5º Edición -



#### **REGLAMENTO**

Fecha: domingo 3 de noviembre de 2019 - 9.00 HS

Distancia: 5 km (competitiva) y 1,5km (maratón kids - participativa)

Largada y llegada: Zeballos al 2300 (puerta del nivel primario)

Controles de recorrido: la organización dispondrá de controles a lo largo del recorrido, y los participantes deberán respetar las marcaciones e indicaciones, caso contrario serán descalificados.

#### **INSCRIPCIÓN:**

- Inicio de inscripción: A partir del domingo 1 de septiembre.
- Días y horarios de inscripción:
  - Martes de 11.30 a 13.30 hs. y de 16.30 a 18.30 hs.
  - Jueves de 12.30 a 14.00 hs. y 16.30 a 18.30 hs.
  - Sábados 10.30 hs. a 12.00 hs.
- Lugar de inscripción: por Nivel secundario (Av. Mitre 2308 - Sarandí).
- Ficha de inscripción: pueden solicitarla por medio de una nota dirigida a las secretarías de cada nivel para que se la envíen por cuaderno o libreta.
- NUMEROS PERSONALIZADOS

**La inscripción de los menores de 18 años, deberá estar firmada por su padre, madre o tutor, de lo contrario no se aceptará su participación.**

**IMPORTANTE: TANTO EL STOCK DE REMERAS, COMO EL TALLE DE LAS MISMAS, SERÁ LIMITADO. POR LO TANTO, ES DE SUMA IMPORTANCIA EL ORDEN DE INSCRIPCIÓN, PARA TENER PRIORIDAD EN LA ELECCION DE LOS MISMOS.**

- Costo de la inscripción (dependerá de la fecha en que se inscriban):

| <b><u>MODALIDADES</u></b>                     | <b><u>FECHAS DE INSCRIPCIÓN</u></b> |                |               |
|---|-------------------------------------|----------------|---------------|
|   | 01/09 al 22/09                      | 23/09 al 20/10 | 21/10 al 3/11 |
| <b>Maratón KIDS</b><br>(participativa 1.5 KM) | \$360                               | \$400          | \$440         |
| <b>Maratón 5 KM</b><br>(competitiva)          | \$400                               | \$450          | \$490         |

Pueden participar de los 5km competitivos: ALUMNOS MAYORES DE 13 AÑOS, PADRES, PERSONAL DEL CENTRO EDUCATIVO, FAMILIARES, AMIGOS, EX ALUMNOS, GRUPOS DE COMPETICIÓN.

**KIT del corredor:** se entregará en una bolsa identificatoria de la carrera, el número con que cada corredor participará, la remera y el chip. Este podrá ser entregado a un tercero, siempre y cuando se presente planilla de inscripción y deslinde de responsabilidades firmado por el corredor o adulto responsable.

**El día de la carrera el número deberá ser exhibido sobre la remera sin excepción.**

Todo participante/ persona que corra sin el número oficial del evento, lo hace bajo su propia responsabilidad, cuenta y riesgo, sin tener derecho a ningún servicio ofrecido por la organización del evento.

**CATEGORÍAS Y PREMIOS PARA LOS 5KM COMPETITIVOS:**

- Se premiará a los tres primeros puestos de la clasificación general (femenino/masculino).
- Se premiará a los tres primeros puestos de cada categoría, tanto masculina como femenina.
  - De 13 a 15 años
  - De 16 a 18 años
  - De 19 a 24 años
  - De 25 a 29 años
  - De 30 a 34 años
  - De 35 a 39 años
  - De 40 a 44 años
  - De 45 a 54 años
  - Mayores de 55 años

A todos los participantes de la Maratón de 5km y de la MARATON KIDS (1,5 km), se les entregaran medallas finisher.

**SERVICIOS:**

- **HIDRATACIÓN:** los corredores contarán con hidratación en la mitad del recorrido y en la llegada a la meta.
- **SERVICIO MÉDICO:** EMERGENCIAS 4323-0423/154445-1000
- **BAÑOS Y GUARDARROPA:** se dispondrá de los baños de la escuela y un guardarropas para que los participantes puedan guardar sus pertenencias. No se recibirán objetos de valor, dado que la organización no se responsabiliza por la pérdida de los mismos.
- **Entrada en calor:** comenzará la entrada en calor para los corredores de 5 km competitivos, 20 minutos antes del horario de largada.

**RESPONSABILIDAD DEL PARTICIPANTE:**

Al inscribirse el participante deberá firmar y aceptar el siguiente texto de responsabilidad:

DECLARO CONOCER LA COMPETENCIA PARA LA CUAL ME INSCRIBO, ENCONTRÁNDOME APTO MÉDICAMENTE Y ADECUADAMENTE ENTRENADO Y ME COMPROMETO A ACEPTAR CUALQUIER DECISIÓN DE UN OFICIAL DE LA CARRERA RELATIVA A MI CAPACIDAD PARA COMPLETAR CON SEGURIDAD LA PRUEBA.

## RECOMENDACIONES

- EFECTURA UNA ADECUADA PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO.
- PROCURAR UNA DIETA ADECUADA LOS DÍAS PREVIOS A LA CARRERA.
- NO PARTICIPAR SI SE HA PADECIDO UNA LESIÓN O ENFERMEDAD RECIENTE.
- REALIZAR UN BUEN DESCANSO EL DÍA PREVIO A LA PRUEBA.
- NO ESTRENAR ROPA NI ZAPATILLAS EL DÍA DE LA CARRERA.
- RECORDAR LA IMPORTANCIA DE LA ENTRADA EN CALOR COMO LA ELONGACIÓN POSTERIOR A LA COMPETENCIA.