



---

## Datos de la carrera

**Fecha:** sábado 5 de diciembre de 2009.

### **Circuito de la Corrida SEK-Lambaré 09**

El mismo tendrá un recorrido de 10 Km., y el circuito del trayecto **iniciará** frente a la **Municipalidad de Lambaré**, de ahí continúa por la **Av. Luis María Argaña**, para luego dirigirse por la **Av. Perón**, pasar por **Itá Enramada**, ingresar a la **Av. Del Yacht y Golf Club** para **finalmente**, culminar el trayecto en el predio del **Colegio SEK-Paraguay**, sito en Mercedes Grau – Parques del Yacht y Golf Club.

**Convocatoria:** Municipalidad de Lambaré: “**Plaza Juan de Ayolas**” de 14:40 a 17:00 Hs.

**Calentamiento Previo:** a partir de las 16:30 Hs.

**Hora de largada:** Silla de Ruedas: 17:30 Hs. **Recorrido:** desde la Municipalidad de Lambaré por Av. Cacique hasta Av. Perón ida y vuelta (2400 m.)

**Salida General de corredores(as):** 17:00 Hs.

**Distancia** 10 Km.

**Salida:** Municipalidad de Lambaré

**Llegada:** Colegio SEK – Paraguay

**Remera oficial del evento:** los primeros 500 inscriptos.

**Lugar de Inscripciones:** Colegio SEK-Paraguay, Municipalidad de Lambaré, Yacht & Golf Club.

**Fecha de inscripciones:** desde el **5 de noviembre** al **3º de diciembre** de 09:00 a 17:00 Hs.

**Costo de la inscripción:** Gratuito.



## Requisitos (10 Km.)

Ser mayor de 14 años de edad, si correrá sin acompañamiento de algún familiar. De 14 a 17 años deberán tener:

- El permiso correspondiente del Padre, Responsable o encargado legal del participante.
- Estar pre-inscripto en los lugares mencionados.
- Encontrarse físicamente apto para realizar este tipo de actividad deportiva.
- Firmar los términos de participación de la corrida: Disclaimer.
- Utilizar la remera oficial durante la corrida.

Obs. En el caso que participen en la categoría familiar deberán tener la autorización del encargado legal de la misma.

**Hidratación** Puestos de Hidratación a cargo de la organización en la largada, a lo largo del trayecto cada 1,5 Km., y en la llegada con un total de 20 toneladas de agua y otras bebidas isotónicas.

**Kit del corredor:** remera oficial de la “Corrida SEK – Lambaré 09” + 10K. Folleto con detalles e información de la corrida.



## Servicios

- Director Médico.
- Médicos.
- Paramédicos.
- Miembros del Hospital de Lambaré.
- Ambulancias tipo Unidad de Terapia Intensiva.
- Ambulancias del Hospital de Lambaré y del Municipio.
- Puestos médicos 2,5 Km.
- Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Lambaré.
- Miembros de la Cruz Roja.
- Señalización: cada Km. estará debidamente señalizado.
- Puestos de salidas para las diferentes categorías bien señalizadas.
- Policía Municipal, de Tránsito y Motorizada
- Puestos de Hidratación
- Guarda Bultos
- Bus de Rezagados.
- Sanitarios Químicos.
- Calentamiento y estiramientos a cargo de profesionales en la largada y llegada.
- Staff capacitado para ayuda y organización de los corredores.
- Seguridad policial cada Km.
- Acompañamiento con vehículos de apoyo de la organización
- Fiscalizadores y Jueces de Control. Federación Paraguaya de Atletismo.
- Resultados publicados vía web al día siguiente de la corrida.



**Control y medición de tiempos:** *Chip Timing* mediante el sistema de chips para medición y cronometraje de tiempos.

**Disposiciones generales:** durante la competencia, será de uso obligatorio la remera oficial de la corrida. Todo el trayecto deberá realizarse por el recorrido e la pista del asfalto de las calles. El participante que suba a las veredas será considerado como desertor, en consecuencia será descalificado. El participante no podrá ser acompañado por ningún otro corredor no inscripto en la competencia, y tampoco por cualquier tipo de vehículo. Solamente podrán entrar en el trayecto, los vehículos debidamente autorizados por la organización.

### **Organización y Coordinación General**

Colegio SEK-Paraguay & Municipalidad de Lambaré

#### **Auspician**

Claro

Yacht & Golf Club

#### **Apoyan**

Comité Olímpico Paraguay

Policía Municipal de Transito de Lambaré

Policía Municipal y Motorizada

Bomberos Voluntarios de Lambaré

Cruz Roja

Hospital de Lambaré

Federación Paraguaya de Atletismo

Comité Olímpico Paraguayo

Secretaría Nacional de Deportes



## **CORRIDA SEK- LAMBARÉ 10 Km.**

### **AUTORIZACIÓN PARA MENORES DE EDAD**

DECLARO que yo \_\_\_\_\_, de \_\_\_\_\_ años de edad, con C.I.N° \_\_\_\_\_, soy el responsable de mi hijo menor \_\_\_\_\_ con C.I.N° ..... quién participará de la corrida denominada SEK-LAMBARÉ + 10K, acompañado del declarante.

DECLARO que para los debidos fines y efectos que el mismo se encuentra en perfectas condiciones de salud, estando debidamente preparado para participar de la competencia, quedando la organización, el auspiciante y cualquier otra sociedad implicada, libre de culpa y responsabilidad por posibles accidente o incidentes que puedan acontecer al menor o al declarante.

MANIFIESTO que he leído y aceptado los Términos de Participación de la corrida y acepto las condiciones estipuladas por éste.

\_\_\_\_\_  
FIRMA DEL PADRE Y/O RESPONSABLE

\_\_\_\_\_  
ACLARACIÓN DE FIRMA



## Inscripciones

Las pre – inscripciones serán realizadas a través de la página web del colegio [www.sekparaguay.com](http://www.sekparaguay.com), en el colegio SEK-Paraguay, la Municipalidad de Lambaré, Yacht & Golf Club.

- El cupo de pre inscriptos es ilimitado.
- La pre inscripción es necesaria para la participación de la corrida.
- Solo participarán de la corrida con la remera oficial del evento los 500 primeros inscriptos.
- La pre inscripción finalizará indefectiblemente el 3 de diciembre a las 16:00 Hs.
- Si cometió algún error en los datos ingresados durante la pre inscripción, podrá corregirlo cuando vaya a confirmar su inscripción.
- Los kit de los corredores pueden ser retirados del colegio SEK y/o bien serán entregados el día de la corrida. Solamente recibirán las personas inscriptas.
- Sólo si es necesario, la organización habilitará uno o dos días más para inscripciones.
- Si por algún motivo el atleta pre inscripto no puede ir físicamente a confirmar su inscripción, podrá ir un tercero en representación para lo cual deberá presentar, sin excepción alguna, una copia del mail de confirmación de pre inscripción firmada por el atleta interesado, cédula identidad del mismo y el monto a ser abonado.



## Categorías

Las categorías son las siguientes:

- **Familiar:** participan padres/madres e hijos(s), con un recorrido de *correcaminata* previamente establecido para niños(as)/ pre-adolescentes acompañados por sus padres.

Las demás categorías se dividen en **Damas y Caballeros**, a excepción de las categorías Mayores de 60 años, Silla de Ruedas y Capacidades Diferentes

- **Hasta 20 años:** los(as) corredores(as) de 14 a 17 años, *indefectiblemente con el permiso del Padre o Responsable*
- **Hasta 30 años.**
- **Hasta 45 años.**
- **Hasta 50 años.**
- **Hasta 60 años.**
- **Mayores de 60 años.**
- **Silla de Ruedas.**
- **Capacidades Diferentes.**

## Premios

Medallas para los 4º, 5º, 6º, 7º, 8º, 9º y 10º lugares

Trofeos para el 1º, 2º y 3º lugares por categorías.

Las premiaciones se harán una vez terminada la corrida.



## Recomendaciones

**EXIGITE ESTAR APTO PARA PARTICIPAR DE LA CORRIDA SEK-LAMBARÉ 09. NO DEJES DE VISITAR AL MÉDICO PARA UN CHEQUEO DE RUTINA.**

### Generales

No utilices sustancias ni métodos con el fin de "mejorar" tu rendimiento físico; es un riesgo para tu salud.

Si tenés alguna lesión, sentís fiebre, catarro, tos o malestar general, es mejor que no participes de la carrera.

Para lograr una buena hidratación, tener en cuenta que el agua tarda aprox. 30 minutos en asimilarse.

Después de la carrera, no pares de golpe, rehidratate, oxigenate y elongá suavemente.

Compartí tu entrenamiento con alguien que esté a tu nivel.

Elegí un calzado e indumentaria confortables.

### Sobre nutrición

Seguí un plan de alimentación balanceada en nutrientes, incorporando alimentos de distintos grupos.

Los días de entrenamiento hacé las cuatro comidas principales y colaciones.

Consumí alimentos ricos en hidratos de carbono para mantener las reservas energéticas.

Ingerí diariamente una cantidad de líquidos apropiada (entre 2,5 y 3 litros).

Elegí cereales integrales para aprovechar sus vitaminas y minerales.

Para prevenir intolerancias, el día de la carrera evitá lácteos y cítricos.

El día anterior y el mismo día de la competencia evitá experimentar con alimentos nuevos.

Evitá tomar café, té o mate el día de la carrera, y comer coliflor, repollo o brócoli.

### **Para la semana previa**

Hidratate con mayor intensidad: agua y jugos favorecen tu desempeño.

Reducí la intensidad y la cantidad de kilómetros recorridos.

Testeá la ropa y calzado antes de usarlos, así evitás molestias.

Optá por una dieta más rica en hidratos. Almorzá un plato de pasta el día del evento.

Descansá el día previo a la CORRIDA SEK-LAMBARÉ 09.

Avisale a tu familia y amigos que la vas a correr para que puedan alentarte.



## **Preguntas frecuentes**

### **¿CUÁNDO ES LA CARRERA?**

El sábado 5 de diciembre a las 18:00 Hs.

### **¿CUÁNDO ME PUEDO PRE INSCRIBIR?**

A partir del 5 de noviembre del 09.

### **¿DÓNDE ME PUEDO PRE INSCRIBIR?**

En el colegio SEK, Municipalidad de Lambaré, A través de la Web del colegio, Colegio SEK yacht & Golf Club.

### **¿CUÁNTO CUESTA PARTICIPAR?**

El costo de inscripción es gratuito.

### **¿ME PUEDO INSCRIBIR EL DÍA DEL EVENTO?**

Si, siempre y cuando haya algún lugar a disposición.

### **¿PUEDO INSCRIBIR A UN AMIGO, FAMILIAR?**

Si, pero debidamente completada la ficha de inscripción.

### **¿PUEDE ALGUIEN MÁS RETIRAR MI KIT EN QUE CASO QUE YO NO PUEDA?**

La remera oficial se entregará a los inscriptos **ANTES** del inicio de la Corrida SEK-Lambaré 09.

### **¿DÓNDE PUEDO RETIRAR MI KIT?**

En el lugar de **INICIO**: Plaza Juan de Ayolas, frente a la Municipalidad de Lambaré.

### **¿HAY ALGUNA RESTRICCIÓN PARA LA CARRERA?**

Para la seguridad de los participantes no se permiten patines ni bicicletas el día de la corrida.

### **¿CÓMO LLEGO AL EVENTO?**

La llegada al evento es personal.

### **¿Y SI LLEVO AUTO?**

Si vas en auto te recomendamos llegar más temprano debido a la gran cantidad de participantes y estacionar en lugares permitidos.

### **¿CUÁNTOS CORREDORES ESPERAN ESTE AÑO?**

El cupo máximo de corredores es entre 500 y 1000 participantes.

### **¿PUEDEN LOS CAMINANTES PARTICIPAR EN EL EVENTO?**

Si. Tener en cuenta que si va a caminar prefiera ubicarse hacia el final del bloque de largada, a modo de no obstruir a los que van a correr.

### **¿DÓNDE PUEDO DEJAR MIS PERTENENCIAS CUANDO CORRA?**

Puede dejar en el salón Guarda Bultos que está previsto por la organización.

### **¿DÓNDE VA A ESTAR LA LARGADA?**

En la Municipalidad de Lambaré, Plaza Juan de Ayolas.

### **¿CUÁNTOS PUESTOS DE HIDRATACIÓN HABRÁ?**

Habrán 8 puestos de hidratación.

### **¿HABRÁ PUESTOS MÉDICOS?**

En la largada, durante el trayecto en los kilómetros 3,6 y 9 y en la llegada.

### **¿DEBO TERMINAR LA RUTA EN UN TIEMPO ESPECÍFICO?**

Si. El recorrido estará abierto 1 hora y 30 minutos, cronometrados desde que el último corredor deje la zona de largada.

### **¿CUÁL ES LA DISTANCIA DE LA RUTA?**

10 Kilómetros.



**¿TENGO QUE USAR LA REMERA DEL EVENTO EL DÍA DE LA CORRIDA?**

Si. La remera te identifica como corredor oficial de la corrida.

**¿QUÉ PREMIOS SE DARÁN Y EN QUE CATEGORÍAS?**

Trofeos y medallas para los primeros lugares.