

ECOMARATÓN EOS

Sentirte verde, sentirte feliz
La felicidad se entrena, el buen hábito también.

REGLAMENTO E INSTRUCCIONES PARA LOS PARTICIPANTES

¿Que es Eos Distrito Deportivo?

Es un espacio para la salud y el alto rendimiento físico

Somos emprendedores y profesionales de Río Ceballos capacitados en el cuidado de la salud integral de las personas. Somos activistas de la felicidad. Promovemos el bienestar físico, mental y emocional, y trabajamos potenciando las capacidades y aptitudes de cada persona, en cada etapa de su vida.

La Carrera

- Es una prueba competitiva - participativa que tiene como objetivo promover la actividad relacionada con el cuidado del medio ambiente.
- Consiste en recorrer la distancia elegida en el menor tiempo posible a la vez que se recolectan los residuos que encuentre a su paso. Los residuos recogidos, servirán para restar tiempo al total cronometrado en el momento de la llegada. Por lo que será de suma importancia encontrar el equilibrio entre velocidad y peso a transportar.
- Se podrá participar en tres distancias de carácter competitivo de 15 K, 10 K y 5 K, y en actividades recreativas participativas, con el espíritu de captar la atención del propósito de la prueba.
- Se realizará el domingo 9 de junio, en la ciudad de Río Ceballos, Provincia de Córdoba. Con epicentro de actividades en el Complejo EOS, sobre la avenida principal de la ciudad.
- Se entregará un par de guantes por cada participante. Los mismos deberán ser colocados en el momento de la largada y no podrán ser retirados hasta cruzar la línea de meta. Los guantes serán removidos por personal de la organización al llegar a la meta.
- Se entregará a cada participante una bolsa transparente para la recolección de residuos que encuentre en el circuito. Si esa bolsa se completa o el participante decide cambiar por otra vacía, existirán Puestos de Recambio de Bolsas (PRB). En dicho puesto, el participante deberá entregar la bolsa llena, atada en sus extremos, la cual será identificada con el número del participante y posteriormente se registrará el peso que tiene lo recolectado.
- El valor registrado del peso servirá para descontar minutos del tiempo en que demore el participante en realizar el circuito. Por lo que, al finalizar la competencia, se tendrá en cuenta el tiempo de carrera menos el equivalente en tiempo del peso de los residuos recogidos.

La siguiente tabla corresponde a la equivalencia que tendrá el peso en relación a los minutos que se descontaran:

Equivalencia									
Peso residuos - Tiempo a descontar									
Peso (gr)	tiempo (min)	Peso (gr)	tiempo (min)	Peso (gr)	tiempo (min)	Peso (gr)	tiempo (min)	Peso (gr)	tiempo (min)
200	1	1200	6	2200	11	3200	16	4200	21
400	2	1400	7	2400	12	3400	17	4400	22
600	3	1600	8	2600	13	3600	18	4600	23
800	4	1800	9	2800	14	3800	19	4800	24
1000	5	2000	10	3000	15	4000	20	5000	25

- No se podrán utilizar bolsas que no sean provistas por la organización y se permitirá recorrer el circuito desplazándose hasta 15 m, hacia ambos lados, de la línea central de la traza demarcada por la cartelería.
- Se prohíben la recolección de los siguientes residuos: vidrios u otros elementos cortantes, hierros, orgánicos, peligrosos (eco- tóxicos, inflamables, patógenos). Si el participante recoge algunos de los elementos prohibidos, se descartará la bolsa en su totalidad.
- La remera de la competencia y el número de dorsal deberán estar visibles en todo momento de la competencia, siendo su uso obligatorio. Al llegar a la mitad de la distancia de cada uno de los circuitos, los participantes serán fotografiados por personal de la organización junto con el paisaje y la cartelería que indique la distancia. Esa fotografía será testimonio para comprobar que ha realizado el circuito completo.
- **CERTIFICADO MEDICO:** La organización sólo recibirá el modelo de certificado provisto a los participantes al momento de inscribirse y que podrán descargar de la página web de la competencia.

Cronograma

Viernes 7 junio 2019: Retiro de kit en complejo EOS

Pasaje Los Granaderos 99 – Rio Ceballos – en horario de 9 a 13hs.

Sábado 8 junio 2019: Retiro de kit en complejo EOS

Pasaje Los Granaderos 99 – Rio Ceballos – en horario de 9 a 13hs.

Domingo 9 junio 2019: Competencia (no habrá retiro de kit).

Entrada en calor: 08:45 hs

Competencia: Largada 15 k - 09:00 hs

Largada 10 k - 09:15 hs

Largada 5 k - 09:30 hs

Cierre de circuitos: 12 hs Entrega de premios: 12:30 hs

Espectáculos

Distancias



INICIACION – COLOR VERDE: Los 5 km están diseñados para todos los corredores, caminantes, familias que se animen a transitar un divertido circuito a orillas del río, con un grado de dificultad bajo. Es apto para quienes están preparados para correr rápido o para quienes se inicien en la actividad realizando una caminata a orillas del río Ceballos.

Descripción del recorrido de los 5 km: Se larga sobre la avenida San Martín, frente al complejo EOS, y de forma controlada los participantes bajarán hasta la rivera del río Ceballos para por el pasaje Los Granaderos. Se dirigirán aguas abajo transitando sobre ambos márgenes, cruzando el cauce en varias oportunidades realizando coasterings divertidos, hasta llegar al característico "Puente Amarillo" que identifica la entrada a Río Ceballos. Allí deberán sacar una selfie (autorretrato) o foto junto al cartel indicativo. Esta foto servirá de constancia que se realizó el circuito completo. Se regresará casi por el mismo circuito junto al río, para terminar en el arco de llegada!

Cantidad de Puestos de Asistencia (PA): ninguno.

Cantidad de Puestos Recambio Bolsas (PRB): 1 (a los 2 k desde la línea de largada)

Coordenadas de los PA y PRB:

PRB: 31°10'22.10"S - 64°18'47.82"O

Equipo obligatorio:

- Remera de la carrera .
- Guantes de protección provisto por la organización.

Equipo recomendado:

- Bastones de trekking

- Campera corta viento impermeable.

Largada

- A las 9:30 am – frente Complejo EOS – Sobre Avenida San Martín.-
- Barrera de corte a las 10:15 en puente amarillo y a las 11:00 hs en llegada.



MOTIVACION – COLOR AZUL: Los 10 km están diseñados para todos los corredores que cuenten con una capacidad física aceptable y amantes de la naturaleza, transitando por un ambiente natural de bosque nativo. El circuito tiene un grado de dificultad medio. Es apto para quienes están preparados para correr rápido sobre terrenos desnivelados y para aquellos que quieren conocer de una manera novedosa la Reserva Hídrica Natural Municipal Los Manantiales, que protege la cuenca del arroyo Mal Paso, afluente de Río Ceballos

Descripción del recorrido de los 10 km: Se larga sobre la avenida San Martín, frente al complejo EOS, y de forma controlada los participantes bajarán hasta la rivera del río Ceballos por el pasaje Los Granaderos. Se dirigirán aguas abajo transitando sobre ambos márgenes, hasta llegar a la desembocadura del Arroyo Mal Paso. Desde allí se comienza a transitar un circuito que nos llevará al corazón de la reserva, exactamente al arroyo Las Parras, donde con una foto o selfie (autorretrato) con el cartel indicador servirá para el control de que el circuito ha sido completado.. Se regresará por el mismo circuito junto al arroyo, para terminar en el arco de llegada!

Cantidad de Puestos de Asistencia (PA): 1.

Cantidad de Puestos Recambio Bolsas (PRB): 2 (a los 2 k y a los 4.5 k desde la línea de largada).

Coordenadas de los puestos:

PA:

31°10'3.54"S - 64°20'40.29"O

PRB:

a) 31°10'9.38"S - 64°19'41.31"O

b) 31°10'3.92"S - 64°20'41.10"O

Equipo obligatorio:

- Remera de la carrera .
- Guantes de protección provisto por la organización.

Equipo recomendado:

- Campera corta viento impermeable.

Equipo prohibido:

- Bastones de trekking

Largada

- A las 9:15 am - frente Complejo EOS - Sobre Avenida San Martín.-
- Barrera de corte a las 10:45 en Arroyo Las Parras y a las 11:30 hs en llegada.



SUPERACION – COLOR AMARILLO: Los 15 km están diseñados para todos los corredores que cuenten con una experiencia en otras carreras de Trail y en senderos técnicos que transitaran por bosques nativos y obstáculos naturales. El circuito tiene un grado de dificultad medio-alto. Es apto para quienes están

preparados para correr sobre terrenos desnivelados, con pendientes y senderos de montaña. Realizando en algunos sectores coasterings a través del río Ceballos

Descripción del recorrido de los 15 km: Se larga sobre la avenida San Martín, frente al complejo EOS, y de forma controlada los participantes bajarán hasta la rivera del río Ceballos por el pasaje Los Granaderos. Se dirigirán aguas arriba transitando sobre ambos márgenes, cruzando por debajo de los puentes hasta llegar a La Quebrada. A partir de allí nos adentramos en un sendero que transita el monte silvestre hasta la Cascada de Tello, donde habrá que sacarse una foto o selfie (autorretrato) con el cartel indicador que servirá para el control de que el circuito ha sido completado. Se regresará por el mismo circuito junto al río, ¡para terminar en el arco de llegada!

Cantidad de Puestos de Asistencia (PA): 2 y en la llegada.

Cantidad de Puestos Recambio Bolsas (PRB): 3 (a los 2 k, 4 k y 6 K desde la línea de largada).

Coordenadas de los puestos:

PA:

31° 8'51.01"S - 64°20'1.81"O

PRB:

- 31° 9'30.92"S - 64°18'57.14"O
- 31° 9'7.62"S - 64°19'27.45"O
- 31° 8'51.88"S - 64°20'1.80"O

Equipo obligatorio:

- Remera de la carrera .
- Guantes de protección provisto por la organización.
- Cinturón o mochila de hidratación

Equipo recomendado:

- Campera corta viento impermeable.

Equipo prohibido:

- Bastones de trekking

Largada

- A las 9:00 am – frente Complejo EOS – Sobre Avenida San Martín.-
- Barrera de corte a las 10:30 en PRB c) y a las 12:00 hs en llegada.

Categorías

Para cada una de las distancias existirán las siguientes categorías:

- Masculina 18 a 29 años – Femenina 18 A 29 años
- Masculina 30 A 39 años – Femenina 30 A 39 años
- Masculina 40 A 49 años – Femenina 40 A 49 años
- Masculina 50 A 59 años – Femenina 50 A 59 años
- Masculina 60 años y más

Se otorgarán medallones y obsequios de los sponsors a los tres primero de cada categoría.

Inscripciones

Las inscripciones se realizarán a través personalmente en Eos Distrito Deportivo en el horario de 7 a 21hs de lunes a viernes y los días Sábados de 9 a 13hs.

El valor de la inscripción es de:

- 5 k \$ 550.-
- 10 K \$ 750.-
- 15 k \$ 950.-

Cada costo de la inscripción incluye:



- Remera exclusiva de la carrera
- Número de corredor
- Guantes de protección
- Medalla finisher
- Puesto de abastecimiento con snacks y bebidas



- Servicio de carpa sanitaria en llegada
- Médico en llegada y puntos en el recorrido
- Servicio de Paramédicos en el recorrido
- Hidratación en llegada y puestos de abastecimiento
- Servicio de cronometraje
- Animación
- Equipo de fotografía profesional

Circuitos y Altimetría



