



EN COORDINACIÓN CON
EL GOBIERNO DEL ESTADO DE B.C.S. Y EL H. XV AYUNTAMIENTO DE LA
PAZ, SECRETARIA DE TURISMO DE B.C.S. Y EL FIDEICOMISO DE
TURISMO DE LA PAZ A TRAVÉS DE LA SECRETARIA DE SALUD. AVALADO
POR LA ASOCIACIÓN DE NATACIÓN DEL ESTADO Y NADADORES DE LA
PAZ, B.C.S., Y LA PARTICIPACIÓN DE OLEADAS DE LUZ A.C.

CONVOCAN

A todos los nadadores y atletas interesados en nadar, sumando esfuerzos para
recaudar fondos en pro de la prevención del cáncer durante:

EL EVENTO POR ELLAS... XI EL MAR DE CORTÉS, 2019. BRAZADAS
EN PRO DE LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER

Evento que se registrá bajo las siguientes:

BASES

LUGAR : Bahía de La Paz, Baja California Sur, México

FECHA: Domingo 6 de octubre del 2019

RUTAS: Serán publicadas con oportunidad

TEMPERATURA DEL AGUA: Entre los 27 y los 28° C



www.porellasmexico.mx
porellasmexico@gmail.com



MODALIDADES

AGUAS ABIERTAS		
35 Km Relevos	Un capitán y 8 nadadores en las ramas femenil, varonil o mixto. <i>(El capitán puede ser un mismo nadador)</i>	Capacidad máxima 30 equipos
35 Km en "Solo"	Conformado por el nadador, entrenador, médico y un participante extra que fungirá como apoyo para hidratación, alimentación y/o pacer.	Capacidad máxima 7 nadadores
5 / 3 Km Natación	Competencia Individual	Cupo abierto

NOTA PARA TODOS LOS COMPETIDORES MENORES DE EDAD: al ser 15 años la edad mínima para participar en los 35 km en relevos, la aceptación se basará en una carta avalando su experiencia y capacidad, firmada por ambos padres y su entrenador. A excepción de los participantes en Solo, cuya edad mínima es de 19 años.





CATEGORIAS

3 Km / 5 Km Natación

Femenil y Varonil	
CATEGORÍA	GRUPO DE EDAD
A	15 – 19,
B	20 – 24
C	25 – 29
D	30 – 34
E	35 – 39
F	40 – 44
G	45 - 49
H	50 – 54
I	55 – 59
J	60 – 64
K	65 – 69
L	70 Y MAYORES

NOTA PARA LOS NADADORES MAYORES DE 70 AÑOS: En caso de haber mas de tres competidores de diferentes edades se abrirá la categoría siguiente.





REQUISITOS PARA 35 KM EN “SOLO”

Podrán aplicar todos los interesados para los 35 km en “SOLO” mayores a 19 años cumplidos al 31 de diciembre del 2019. Deberán presentar una prueba avalada de 6 horas en aguas abiertas como mínimo o un nado exitoso y certificado de mayor distancia en los últimos 18 meses como:

- El Canal de la Mancha
- El Canal de Isla Catalina
- El Maratón de la Isla de Manhattan
- O un comprobante de alguna competencia de mas de 20km
- Si este no fuera su caso, nos guiaremos por la prueba de las 6 horas.

AL RESPONSABLE DEL NADADOR EN “SOLO”

- Registrar a su equipo vía www.porellasmexico.mx
- Reunir y entregar todos los datos y documentos requeridos del nadador, así como el documento que avale al entrenador, médico o participante extra como tal, un documento vigente en RCP.
- La comunicación con la organización antes y durante la travesía.
- Hacer cumplir las normas y reglamento del nado y del evento; es su responsabilidad la seguridad del nadador en “SOLO” durante la travesía.

ASISTENCIA PARA SOLO

- Todos los nadadores en “SOLO” deberán traer un equipo que consistirá de dos miembros, el entrenador y el asistente (hidratación, alimentación, logística, etc.). Si desea ser acompañado por un familiar o amigo, este deberá tener un certificado vigente en RCP.
- Es importante que los nadadores traigan consigo la hidratación y alimentación a la que están acostumbrados en nados de larga distancia.



El comité organizador proveerá bebidas y alimentos al equipo de asistencia.

- El uso de bebidas embriagantes o drogas están estrictamente prohibidas



DOCUMENTACIÓN PARA SOLO

- Llena y adjunta la documentación en el formulario de inscripción a través de la página de www.porellasmexico.mx
- Prueba de las 6 horas de nado continuo (*descargar en la página*)
- Informe de juez de nado (*descargar en la página*)
- Examen y certificado medico
- Carta de aceptación y exoneración de responsabilidad en caso de accidente (*descargar en la página*)
- Copia de identificación de todos los integrantes
- Cuota de inscripción
- Cuota de donación inicial
- Comprobantes de RCP y entrenador

REGLAMENTO

Se presentará durante la junta previa

- No se permitirá ningún tipo de aditamento que proporcione flotabilidad o propulsión. Tales como aletas, pull buoys, tablas, paletas o neopreno.
- Los nadadores no podrán tocar ningún tipo de embarcación durante el nado. No respetar esta regla será motivo de descalificación sin apelación.





REQUISITOS 35 KM EN RELEVOS

DOCUMENTACIÓN

- Carta de aceptación y exoneración de responsabilidad en caso de accidente por cada integrante del equipo (*descargar en la página*)
- Certificado medico
- Copia de identificación de todos los integrantes del equipo
- Cuota de inscripción
- Cuota de donación inicial
- Comprobantes de RCP y entrenador
- Llena el formulario de inscripción a través de la página de www.porellasmexico.mx

RESPONSABILIDADES DEL CAPITÁN O ENTRENADOR DEL RELEVO

- La comunicación con la organización antes y durante la travesía.
- Reunir toda la información y documentos requeridos de cada participante y registrarlos en tiempo y forma a través del formulario de inscripción en la página www.porellasmexico.com
- **Asegurar y avalar que los 8 integrantes de su equipo naden arriba de 1500 metros en 30 minutos y que las parejas naden a la par.**
- Hacer cumplir las normas y reglamento del evento depende de la seguridad del relevo durante la travesía.
- Asistir a la junta previa
- Hacer los cambios de relevo cada media hora.

REGLAMENTO

- Se presentará durante la junta previa





IMPORTANTE: PERSONAL A BORDO DE LAS EMBARCACIONES,
CAPITÁNES, ENTRENADORES, MIEMBROS TITULARES DEL EQUIPO Y EQUIPO DE

APOYO:

Solo se aceptará a aquellas personas que tengan la experiencia como entrenador de natación o en su caso a un capitán de equipo que tenga la experiencia en cruces en aguas abiertas y un documento vigente en RCP.

INSCRIPCIONES

Las inscripciones serán EXCLUSIVAMENTE a través de la página www.porellasmexico.mx, hasta el cierre de la convocatoria o hasta agotar el cupo de cada modalidad, notificando inmediatamente a través del muro de Facebook: Por Ellas México.

Siendo este un evento de recaudación de fondos es imprescindible que el donativo mínimo sea pagado al momento de su inscripción. **Recuerda que es requisito obligatorio para procesar y finalizar tu inscripción.**

COMPETENCIA	CUOTA INSCRIPCIÓN	DONACIÓN MINIMA	CIERRE DE INSCRIPCIÓN
35 Km Relevos	\$16,900.00 M.N.	\$11,000.00 M.N.	20 de agosto
35 Km Solo	\$ 10,800.00 M.N.	\$6,500.00 M.N.	25 de agosto
3 / 5 Km Natación	\$850.00 M.N.	\$450.00 M.N.	30 de agosto

*Adicional: Donación voluntaria que contará para la premiación de las donaciones. Los ganadores podrán darnos su foto preferida para subirla a la página web, como nadadores socialmente responsables.





INCLUYE

- Número de competidor.
- Playera del evento.
- Medalla conmemorativa de participación.
- Bebidas hidratantes.
- Gorra de natación del evento (*obligatoria durante el evento*).
- Embarcación y Box Lunch (*aplica en 35 km Relevos y 35 km Solo*)
- Seguro durante el evento
- Chip electrónico

CLAUSULAS: La entrega de información y documentación en tiempo y forma, es estrictamente indispensable para la aceptación y confirmación de su inscripción. En caso de no cumplir con todos los requisitos, su registro será cancelado y reasignado a quien se encuentre en lista de espera.

PAGO DE INSCRIPCIÓN

Podrás pagar tu inscripción mas un 2.5% adicional directamente en el formulario de registro, utilizando tu tarjeta a través de PayPal [Más sobre PayPal](#). O bien, podrás depositar directamente en el banco a la cuenta mencionada posteriormente. No olvides adjuntar la ficha de deposito en el formulario de tu registro

EDNA FERNANDA LLORENS DE SARACHO

BANCO: BANAMEX SUC. 9402

CUENTA: 0008002

CLABE: 002040940200080029



www.porellasmexico.mx
porellasmexico@gmail.com



DONACIONES

Tus donaciones beneficiaran a la Unidad Hemato – Oncología Pediátrica del Benemérito Hospital Juan María de Salvatierra a través de Oleadas de Luz A.C.

Instrucciones

DONATIVO INICIAL: Adjunta copia en el formulario para completar tu registro.

DONATIVOS ADICIONALES: Descarga el Excel de nuestra página en la pestaña de donaciones, ahí podrás llevar el control de tus donaciones para la premiación, envía copia del comprobante al correo

inscripcionesporellas@gmail.com, con Asunto: Modalidad, Nombre y Número asignado. También podrás mandar foto de los depósitos adicionales por what's app al teléfono **612.108.2775**. Guarda los originales y entrégalos en la mesa de registro el día del evento. Porque se contabilizaran para la "Premiación Especial en Donaciones".

Cuenta de deposito para las donaciones

OLEADAS DE LUZ, A.C.

BANCO: BBVA BANCOMER

CUENTA: 0111817000

CLABE: 012040001118170002

Recuerda que tu eres el héroe de esta historia uniendo tus brazos a los nuestros, que nuestra misión es ayudar a quienes mas lo necesitan, ¡Mil gracias!



www.porellasmexico.mx
porellasmexico@gmail.com



CLAUSURA Y PREMIACIÓN

Convivencia deportiva para la entrega de trofeos y reconocimiento público a todos los atletas que se posicionen en los tres primeros lugares tanto deportivo como en donaciones ¡No Faltes, habrá sorpresas!

MÁS DETALLES DEL EVENTO

VESTIMENTA NADADORES:

- Traje de baño. Para las mujeres el traje de baño de tirantes hasta las rodillas es aceptable. Para los hombres, el traje deberá ser tipo bermuda. Ni hombres ni mujeres podrán usar un traje que cubra los hombros y brazos. Los trajes de baño deberán ser el tradicional para natación "lycra".
- Goggles y Gorra de natación: Es obligatorio que todos los nadadores usen la gorra de natación oficial del evento (es requisito obligatorio para la competencia).
- Bloqueador de sol BIODEGRADABLE y la Vaselina serán permitidos durante el evento.

SEÑALIZACIÓN MARITIMA:

- Se colocarán boyas y banderolas en puntos estratégicos, para delimitar las rutas de cada modalidad.

JUECES:

- Serán designados por el Comité Organizador y la Asociación de Natación del Estado de Baja California Sur.

SEGURIDAD:

- En Mar: Contamos con el apoyo de Capitanía de Puerto, Resguardo Médico de la Secretaría de Marina.
- En Tierra: Apoyo del Servicio médico Municipal y ambulancia.



- Queda totalmente prohibido subir bebidas alcohólicas, así como desembarcar en tierra durante el recorrido, esto será motivo de descalificación, sin apelación.
- Todos los participantes conviene en acatar incondicionalmente las indicaciones del Comité organizador y de las Autoridades.



TRANSITORIOS: El Comité Organizador resolverá los puntos no previstos en la presente convocatoria de cada uno de los eventos de esta edición de “Por Ellas... 2019 “, durante la junta previa.

NOTA: El Comité Organizador y/o las autoridades, a su criterio, pueden determinar la suspensión del nado siempre y cuando consideren que las condiciones del clima y seguridad, integridad o comportamiento de los participantes no son los adecuados.

ATTE.

Comité organizador

ESTE EVENTO INVITA A SUMAR VOLUNTADES Y DONACIONES
EN PRO DE LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER.



www.porellasmexico.mx
porellasmexico@gmail.com



AGENDA

REGISTRO Y ENTREGA DE PAQUETES

Fecha: Sábado 5 de octubre 2019

Lugar: Terraza Bahía La Paz (Foyer), en Costa Baja Resort & Spa

Horario: De 3:00 a 7:00 pm

JUNTA PREVIA

Fecha: Sábado 5 de octubre 2019

Lugar: Terraza Bahía La Paz (Foyer), en Costa Baja Resort & Spa

Horario: 7:00 a 8:30

CENA DE CARBOHIDRATOS

Fecha: Sábado 5 de octubre 2019

Lugar: Terraza Bahía La Paz (Foyer), en Costa Baja Resort & Spa

Horario: 8:30

NOTA: Menú por confirmar, es imprescindible la conformación y reservación a la cena de Carbohidratos.

