



**CONVOCATORIA
POR ELLAS
¡QUE VIVAN LOS NIÑOS!
EVENTO XII
10 - 11 OCTUBRE 2020**

Tel: 612 121 8076

Blvd 5 de Febrero Esquina Fco I. Madero y Revolución
Num Ext 180 Local 10-B, La Paz BCS C.P. 2300

porellasmexico.mx



EN COORDINACIÓN CON
EL GOBIERNO DEL ESTADO DE B.C.S. Y EL H. XVI 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 ASOCIA-
CIÓN DE NATACIÓN DEL ESTADO Y NADADORES DE LA PAZ, B.C.S., Y LA
PARTICIPACIÓN DE OLEADAS DE LUZ A.C.

NOTA: El Comité Organizador y/o las autoridades, a su criterio, pueden determinar la suspen-
sión del nado siempre y cuando consideren que las condiciones del clima, seguridad, integridad
o comportamiento de los participantes y/o de las condiciones que estamos viviendo hoy y
las próximas regulaciones hacia la (nueva normalidad) no son los adecuados.

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... ¡QUE VIVAN LOS NIÑOS! XII EVENTO EL MAR DE
CORTÉS, 2020. 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: Viernes 9, Sábado 10 y Domingo 11 de Octubre 2020.
TEMPERATURA DEL AGUA: Entre los 27 y los 28° C
HOTEL SEDE COSTA BAJA R & S: Anexo "A"



MODALIDADES SÁBADO 10 DE OCTUBRE

SALIDAS	NATACIÓN AGUAS ABIERTAS	CAPACIDAD
HORARIO: 8:00 LUGAR: Playa Puerta Cortés:	10 km natación Descarga la documentación requerida para tu registro	ABIERTO
HORARIO:8:30 LUGAR: Paraiso del Mar	5 km natación	ABIERTO
HORARIO:9:00 LUGAR: Playa Puerta Cortés	3 km natación	ABIERTO
Descarga de la página documentación requerida para tu registro		

MODALIDADES DOMINGO 11 DE OCTUBRE

SALIDAS	NATACIÓN AGUAS ABIERTAS	CAPACIDAD
HORARIO: 6:45 LUGAR: Playa Puerta Cortés	Nadadores en "Solo" Conformado por el nadador, entrenador y un participante extra que fungirá como apoyo para hidratación, alimentación y/o pacer.	Máxima 7 Nadadores
HORARIO:7:00 LUGAR: Playa Puerta Cortés	Equipos. Un capitán y 8 nadadores en las ramas femenil, varonil o mixto. (El capitán puede ser un mismo nadador)	Máxima 30 Equipos
Descarga de la página documentación requerida para tu registro		



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 la experiencia y capacidad, firmada por ambos padres o tutor y su entrenador. A excepción de los participantes en Solo, cuya edad mínima es de 19 años.

CATEGORIAS 3, 5 y 10km

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



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 DE INSCRIPCIÓN	DONACIÓN MÍNIMA	CIERRE DE INSCRIPCIÓN
35 Km Relevos	\$18,500.00 M.N.	\$11,500.00 M.N.	20 de Agosto
*20 Km Solo	\$ 10,800.00 M.N.	\$6,500.00 M.N.	20 de agosto
10 Km Natación	\$1,250.00 M.N.	\$650.00 M.N.	25 de agosto
5 Km Natación	\$1,100.00 M.N.	\$500.00 M.N.	25 de agosto
3 Km Natación	\$1,000.00 M.N.	\$500.00 M.N.	25 de agosto
<p>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.</p>			

*Por única ocasión dada la situación actual, el comité organizador ha decidido reducir el kilometraje de 35km a 20km para los nadadores en "Solo" con el fin de que su nado de gran fondo sea exitoso.

PARA COMPLETAR TU INSCRIPCIÓN, DESCARGA DE LA PÁGINA WEB LOS SIGUIENTES DOCUMENTOS:
 REQUISITOS Y DOCUMENTACIÓN PARA 35 KM EN "SOLO"
 REQUISITOS Y DOCUMENTACIÓN 35 KM EN RELEVOS
 REQUISITOS Y DOCUMENTACIÓN PARA 3,5 Y 10KM



INCLUYE

- Número de competidor.
 - Playera del evento.
- Medalla conmemorativa de participación.
 - Bebidas hidratantes.
- Gorra de natación del evento (obligatoria durante el evento).
 - Embarcación (aplica en 35 km Relevos y 35 km Solo)
 - Revisar Anexos A, B y C
 - Chip electrónico

NO INCLUYE BOX LUNCH

La alimentación es básica en los atletas de alto rendimiento, cada nadador tiene distintos gustos y necesidades, así que a elección también te ofrecemos este rico menú.



Ensalada de Quinoa con pollo estilo mediterraneo/Kalamattas, pepino, tomate cherry, perejil, menta y zanahoria.

Ensalada de pasta con vegetales rostizados y carnes frias.

Parfait de frutas/Yogurt griego con miel local/Granola.

Medio Litro \$250

Un Litro \$500

Muffins de platano con nuez/Muffins de zanahoria 12 pzs \$220.

Torta de Jamon con queso, aguacate, tomate, mayonesa y jalapeño \$85.

A los interesados, favor de comunicarse a los siguientes Teléfonos o correos para hacer sus pedidos antes del día 6 de octubre.

NIM RESTAURANTE Tel. 612.122.0908 - Contacto@nimrestaurante.com

AZUL MARINO RESTAURANTE Tel. 612.106.7009 - Contacto@azulmarinorestaurante.com



CLAUSULAS

La información de tu registro y la documentación requerida por modalidad la podrás descargar de nuestra página web y tendrá que entrar 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 3.65% adicional directamente en el formulario de registro, utilizando tu tarjeta a través de PayPal Más sobre PayPal. O bien, Transferencia bancaria o 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



DONACIONES

Tus donaciones beneficiarán 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 o dona en línea para completar tu registro.

DONATIVOS ADICIONALES: Descarga el Excel de nuestra página en la pestaña de donaciones, ahí podrás llevar el control de tu aportación a la causa para la premiación, envía copia del comprobante al correo inscripciones@porellasmexico.mx, 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”.

NOTA: Las donaciones en cheque durante los días del evento no contarán para la premiación ya que no pueden ser verificados.

Cuenta de deposito para las donaciones EN PESOS

OLEADAS DE LUZ, A.C.

BANCO: BBVA BANCOMER

CUENTA: 0111817000

CLABE: 012040001118170002

Cuenta de deposito para las donaciones EN USD

BANK: CITYBANK, NA

ABA: 021000089

BANK´S ADRESS: 111 WALL ST. 10043 NEY YORK, NY USA

SWIFT: CITIUS33XXX

ACCOUNT NAME: INTERCAM BANCO S.A. IBM

Río Tiber 67 col. Cuauhtémoc 06500 México, DF

ACCOUNT: 36314896

FURTHER CREDIT TO: REFERENCE: OLEADAS DE LUZ AC - 00110340817

LA PAZ BCS (MÉXICO)



DESCARGA DE LA PÁGINA WEB LO SIGUIENTE

REQUISITOS Y DOCUMENTACIÓN PARA 35 KM EN “SOLO”

REQUISITOS Y DOCUMENTACIÓN 35 KM EN RELEVOS

REQUISITOS Y DOCUMENTACIÓN PARA 3,5 Y 10KM

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.

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 los 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 RELEVOS

Se presentará durante la junta previa

Hacer los cambios de relevo cada media hora en el orden del relevo.

Los relevos en turno deberán entrar al agua atrás de los nadadores que están por finalizar, no por delante.

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.



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.

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... 2020 “, durante la junta previa.

IMPORTANTE: Se seguirá todo LINEAMIENTO, INDICACIONES Y/O RESTRICCIONES que las AUTORIDADES correspondientes indiquen PARA el EVENTO POR ELLAS 2020.

ESTAS PODRÍAN SER:

En estos días es probable que no haya junta previa debido a la situación que hemos vivido en los meses podrían aplicarse los siguientes lineamientos.

1. Aprovechamos para compartir algunos de los nuevos protocolos en desarrollo para el nado durante la pandemia:
2. Juntas técnicas virtuales transmitidas por youtube, facebook live, sitio web. Por si no hay junta previa presencial, en caso de los 35km en relevos (SOLO CAPITÁN DEL EQUIPO).
 3. Entrega de paquete de corredor por cita a horario determinado.
 4. Parrillas de salida cada 5 minutos por grupos de 10 nadadores.
 5. Uso de cubre-bocas previo o hasta el disparo de salida.
6. Equipos y en solo: Separación obligatoria de 1.0 metros entre nadadores en la embarcación del equipo (según semaforo).
7. Uso obligatorio de tu botella personal para el agua o bebidas hidratantes en todo momento. No se proporcionarán vasos desechables.
 8. Zona de meta exclusiva para nadadores sin acceso para acompañantes o familiares.
9. Ceremonia de premiación inmediata por categoría para evitar aglutinamiento.
 10. Servicio de comida en meta certificada con sello de Punto Limpio.

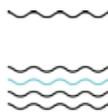
ATTE:

Comité organizador

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



COSTABAJA
Resort & Spa



PUERTA CORTÉS
MAR DE CORTÉS

ANEXO "A"

HOTEL SEDE COSTA BAJA RESORT & SPA

Agradecemos su preferencia por éste, su resort Puerta Cortés, es un placer presentarle esta tarifa preferencial para el evento POR ELLAS... ¡QUE VIVAN LOS NIÑOS!

Tarifa disponible del: 7 al 14 de octubre. Evento 9, 10 y 11 de Octubre 2020 Grupo:
Por Ellas Mexico: Call in

PRECIOS DE HABITACIONES:

Tarifas especiales: Por Ellas México

Habitación sencilla ROH \$120.00 usd + impuestos

Habitación sencilla sea view \$140.00 usd + impuestos

*Service fee de \$5.00 usd. Por habitación por noche

(sujeto al tipo de cambio del hotel al día de la llegada)

*Cena de carbohidratos para quienes se hospeden en el hotel sede y sean competidores. Para quienes no son huéspedes y acompañantes que no son participantes el costo es de \$300.00 mxn por persona.

Especificaciones de Tarifa:

Tarifa por habitación por noche en base a ocupación sencilla o doble.

Tarifa en incluye desayuno americano y cena de carbohidratos 1 día previo a la competencia.

Tarifa sujeta al 16% de IVA y 3% de ISH

Tarifa en dólares americanos (USD), aplicable para 3 días antes y 3 días después de las fechas del grupo Tarifa comisionable al 10% antes de impuestos.

Acceso a club de playa: \$15.00 USD por persona por día No incluye alimentos o bebidas.

Cortesías:

Bebida de bienvenida

Spa Check de \$20.00 USD para tratamientos en Espíritu Spa (no aplica faciales ni boutique, ni salón)

Acceso a gimnasio

Internet en cortesía en habitaciones y áreas públicas del hotel

(sujeto al reglamento de uso)

Transportación en todo el complejo de Puerta Cortes para los huéspedes del hotel

Early check y late check out sujeto a disponibilidad

20% de donación de la venta de alimentos y bebidas generadas durante la competencia en el área de playa 10 y 11 de Octubre y la premiación de los 35 km y donaciones en Sunset Lounge.

MENÚ CENA DE CARBOHIDRATOS:

Ensalada de lechugas mixtas con Pollo, Espinaca, Pepita Caramelizada y Queso de Cabra con aderezo de Miel y Mostaza.

1 Opción a elegir: Pasta Primavera con verduras Mixtas o pesca del día con puré de papa y espárragos

Opción Vegetariana

Postre, Pannacota de Café



ANEXO "B"

Baja Travel Operadora, la agencia de servicios turísticos oficial del evento pone a tu disposición el paquete de asistencia, contamos con **tarifas especiales en los hoteles más importantes de la ciudad.**

Tarifas desde:

usd 281.- en hotel sede Costa Baja Resort and spa. *
y MXN 3290.- en opciones alternas, Hotel subsede HYATT

Incluye:

- Bienvenida
- Traslados Aeropuerto - Hotel - Aeropuerto
- 4 noches de alojamiento con desayuno incluido
- Seguro de viaje y asistencia médica (cobertura de hasta \$80,000. -)
- Asistencia en el destino
- Impuestos

Tarifa por pasajero en base a la ocupación triple en hotel de su preferencia.

*Costa Baja Resort and SPA hotel sede, la tarifa en usd será pagadera en pesos mexicanos al tipo de cambio del día de la operación incluye Cena de carbohidratos solo para competidores.

No incluye vuelos, consulta nuestras tarifas aéreas.

¡ARMAMOS TU PAQUETE A LA MEDIDA DE TUS NECESIDADES!

PARA MAYOR INFORMACIÓN Y ATENCIÓN COMUNICATE CON NOSOTROS.

TELEFONO: 612 1061075, 6121063069.
CEL DE GUARDIA: 6121507447
EMAIL: BAJATRAVELOP@OUTLOOK.COM
PÁGINA WEB: www.bajatraveloperadora.com.mx



ANEXO "C"

Hotel Boutique ubicado en la zona centro de la paz frente al muelle fiscal, trato guest distance con servicio personalizado, 9 suites hasta para 4 personas, restaurante y patio.

Suites al patio, 2 recámaras, sala, comedor, cocina, jardín interior \$3,885.00 M.N.
Suites al mar, 1 recámara cama king size, sofá sala, comedor, cocina y frente al mar \$4,200.00 M.N.
Base 2 personas. Desayuno Americano Incluido
Persona extra \$315.00 M.N.
(impuestos incluidos)

TELEFONO: 612 1504589 movil y whatsapp
EMAIL: frontdesk@casaalmar.mx
PÁGINA WEB: www.casaalmar.mx



AGENDA PARA TODOS

REGISTRO Y ENTREGA DE PAQUETES

Fecha: Viernes 9 de octubre 2020

Lugar: Hotel Sede Puerta Cortés

Horario: De 10:00 a 16:00 Hrs.

CONFERENCIA “NADANDO CONTRA CORRIENTE ”CON NUESTRO INVITADO ESPECIAL ANTONIO ARGUELLES

Fecha: Viernes 9 de octubre 2020

Lugar: Salón Las Islas

Horario: 16:30 a 18:30

JUNTA PREVIA

Fecha: Viernes 9 de octubre 2020

Lugar: Salón Las Islas

Horario: 18:30:00 a 20:00 Hrs.

CENA DE CARBOHIDRATOS

Fecha: Viernes 9 de octubre 2020

Lugar: Terraza Foyer

Horario: 20:30

NOTA: Es imprescindible la confirmación y reservación a la cena de Carbohidratos.

FAVOR DE CONFIRMAR: Por what´s app al número 612 108 2775

CLAUSURA, PREMIACIÓN 35 KM Y DONACIONES

LUGAR: Sunset Bar

FECHA: Domingo 11 de Octubre

HORA: 8:30 PM

¡No Faltes, habrá sorpresas!