

# Iª CARRERA POR LA INTEGRACIÓN

## CARRERA DE OBSTÁCULOS

30 de NOVIEMBRE  
PALACIO DE LOS DEPORTES  
DE RIAZOR  
11:00h

### PARTICIPANTES

La carrera está abierta a todos los públicos; niños, mayores, familias, deportistas y no deportistas, hombres, mujeres, personas con movilidad reducida, atletas...etc. Cualquier persona que quiera disfrutar y participar en una carrera lúdica.

### EQUIPOS

La participación se realizará en equipos, formado cómo mínimo por 2 personas y sin máximo. Los equipos pueden conformarlos los propios participantes en el momento de realizar la inscripción individual, a través de [www.servinova.com](http://www.servinova.com)  
En caso de no tener equipo, al realizar la inscripción se indica que no pertenece a ningún equipo, y la organización se encarga de formar equipos de 3 o 4 integrantes según disponibilidad.

### INSCRIPCIONES

Se realizarán a través de la web [www.servinova.com](http://www.servinova.com), en la sede de Afundación en A Coruña (Cantón Grande 21-23) o en el teléfono 902 504 500, **Iª CARRERA POR LA INTEGRACIÓN**.

- 7€ primeros 1.000 dorsales
- 10€ para los dorsales 1.001 y siguientes
- 3€ personas con diversidad funcional
- 0€ menores de 5 años

Las personas con diversidad funcional y menores deberán acreditarlo en el momento de recogida de dorsales

### FINALIZAR INSCRIPCION

Una vez hayas adquirido tu dorsal, y dispongas de un código de pago facilitado por Servinova, es importante que rellenes un formulario habilitado en la web, con tus datos, nombre de tu equipo...etc.

[www.proyectoenki.com/finalizar-inscripcion](http://www.proyectoenki.com/finalizar-inscripcion)

Aunque la compra de dorsales pueda agruparse, se deberán rellenar tantos formularios como inscritos, indicando el mismo código de pago

### SALIDA

La primera salida será a las 11:00 y las siguientes serán escalonadas, en función de los participantes.

### RECORRIDO

La Iª Carrera por la Integración es una prueba no competitiva, de obstáculos. El recorrido de 2km aproximado transcurrirá por el paseo y arenal de la Playa de Riazor.

La salida y llegada serán en el mismo punto, el aparcamiento de la explanada de Riazor

## OBSTACULOS

Estarán distribuidos a lo largo del recorrido

1. Juego de colaboración
2. Montaña de Neumáticos
3. Laberinto de cuerdas
4. Balones humor amarillo
5. Juego de colaboración
6. Baño de harina
7. Cuerpo a tierra
8. Baño de espuma
9. A Ciegas
10. Juego de colaboración
11. Túnel blanco

Los Juegos de colaboración son actividades sorpresa que deberán realizarse en equipo y requerirán la colaboración de todos los participantes para superarlos.

Todos los obstáculos estarán adaptados para que cualquier persona pueda superarlos.

## BOLSA DEL CORREDOR

Se entregará en el momento de la recogida de dorsales, el día 29/11 en el Frontón de Riazor en horario de 12:00 a 20:00 y 30/11 hasta las 10:30.

Estará formada por el dorsal, regalo de una braga polar necesaria para la carrera, vale ración "Chocolat Party" y regalos promocionales.

## PREMIOS

- Equipo más numeroso
- Equipo disfrazado más original
- Equipo más joven (*edad media menor de los integrantes del equipo*)
- Equipo más veterano (*edad media mayor de los integrantes del equipo*)
- Equipo que integre a más personas con diversidad funcional

## VESTUARIOS/CONSIGNA

La consigna se habilitará en el Frontón de Riazor y para que todos los participantes se puedan secar, duchar o cambiar de ropa, se habilitarán los vestuarios de las tres instalaciones anexas; Piscina, Frontón y Palacio de los Deportes de Riazor.

## ACTIVIDADES EXTRAS

En la zona de salida/llegada se desarrollaran las siguientes actividades

### **1. Photocall**

Escenario dispuesto en la zona de salida/llegada donde los equipos podrán sacarse un "selfie".

Las fotos se publicarán a través de las redes sociales y se premiará la foto más original.

### **2. Calentamiento Zumba**

Media hora antes de la primera salida, a las 10:30, se realizará un calentamiento musical de Zumba en un escenario en la zona de salida.

### **3. Chocolat Party**

Todos los participantes recibirán un vale que les dará derecho a una ración de chocolate caliente y churros o galletas, que podrán recoger en la zona de llegada.