



## **Modelo para realizar Maratones**

**Fecha:** (establecer fecha)

**Largada:** (establecer horario de largada)

### **Distancia:**

Puede ser una única distancia para todos, tanto bomberos como el resto de los corredores.

Pueden ser distancias distintas para bomberos y corredores.

También puede contemplarse la participación de toda la familia con una caminata que puede ser de 1 o 2k.

Incluso se puede establecer una distancia especial para que corran los chicos de 1k.

**Categorías:** Damas, Caballeros, Kids, Capacidades Diferentes y se puede elegir también una categoría especial Bomberos que pueden o no correr con el estructural (chaquetón y jardinero) y zapatillas deportivas (esta categoría puede correr la distancia menor para que participe la mayor cantidad de bomberos).

**OJO!** Cuando son muchas categorías es conveniente diferenciarlas por edad.

**Tiempo estimado de carrera** hasta la llegada del último corredor (tener en cuenta un tiempo estimado según la distancia más larga para informar a la Municipalidad por los permisos y cortes y/o reducción de calles).

**Definir los circuitos** de las distancias que se corran. Siempre se termina en el mismo lugar de la partida. Allí se hará también la entrega de premios.

**Premios.** Por lo general se premia a los primero 3 puestos de cada categoría pero hay carreras que premian también hasta el puesto 5. Los premios son copas/trofeos y a veces cuando hay sponsors también lo que ellos quieran donar (ropa deportiva, alimentos, mochilas, etc.).

Además, a todos los corredores se les entrega una medalla cuando cruzan el arco de llegada, se les da una o dos bebidas: agua y/o bebida isotónica (gatorade, powerade, etc.), fruta (banana o naranja) y barras de cereal. Si todo no se puede, al menos una botellita de agua y una fruta (banana).

**La inscripción** se puede hacer a través de Internet, con un formulario para completar y enviar a una dirección de correo electrónico.

Otra opción es inscribir el mismo día de la carrera, para eso se debe contar con personal que anote y entregue los números a cada corredor y el horario de inscripción sería 2 horas antes de la largada.



**Valor de la inscripción.** Lo recaudado se destina a la compra de equipamiento. También puede ser un alimento no mercedor para el comedor de la Asociación o para distribuir solidariamente en, por ejemplo, un comedor infantil, etc.

**Números para los corredores.** Lo más prolijo es que para cada distancia se utilicen carteles con el número de cada corredor de colores diferentes. Esto lo recomiendo ya que seguramente no van a tener chips para tomar el tiempo a los corredores, con lo cual, la toma de tiempos será manual y que tengan los números diferenciados por color según la distancia que corren facilita mucho la tarea.

**Tiempos.** Hay que contemplar gente con cronómetros para la toma de los tiempos. Lo ideal es que sean profesores de educación física o personal de la Federación de Atletismo de la zona o de un instituto/profesorado de educación física.

**Arco.** Puede gestionarse ante la Municipalidad o bien colocar un vehículo de bomberos a cada lado de la calle con una cinta y realizar un toque de sirena para la largada.

**Marcar el circuito** con banderines, banderas, cintas y/o personas que vayan indicando por dónde es el recorrido. Pueden ser bomberos, personal de la municipalidad, voluntarios, etc.

**Contemplar al menos un puesto de hidratación si la distancia es mayor a 3k y menor a 10k.** La hidratación puede estar en el kilómetro 3 si la carrera es de 5k y en el kilómetro 5 si la carrera es de 10k, recomiendo que la hidratación sea agua (en botellita o vasos). Esto además de la hidratación al finalizar la carrera.

**Contemplar baños** para antes y después de la carrera (pueden usarse los del cuartel, de un colegio, alquilar baños químicos, etc.).

**Contemplar también un animador** que guíe la carrera y música tanto para la previa, durante y post carrera así la gente que va a alentar no se aburre. Una buena idea para la gente que se queda es que los profes hagan clases de ritmos latinos o algún tipo de animación donde el público participe. Pueden ser juegos, sorteos, etc.

**Discursos (opcional).** Del jefe o presidente de bomberos, alguien de la municipalidad para la largada y/o cierre y entrega de premios.

**Para la entrega de premios** también contemplar personalidades destacadas en función de la fiesta por la cual se realiza el evento.



**Entrada en calor y elongación post carrera.** Se puede contactar a profesores de educación física o a algún instituto que dicte el profesorado de educación física para que se ocupen.

**De ser posible armar un kit del corredor.**

Este kit contiene: remera, barras de cereal, bebida, cartel con el número de corredor, ganchitos para sujetar el número a la remera, una bolsa conteniendo todo. También se pueden sumar artículos que se consigan por canje y/o por sponsors; por ej., una remera con el nombre y fecha de la carrera + los logos de los organizadores y auspiciantes de la carrera.

**Se puede gestionar que se declare de interés municipal** a la carrera. Incluso vincular a la secretaría de deportes de la municipalidad para que participen en la organización y durante la carrera.

**Reglamento.** Donde se expliquen distancias, categorías, premios, etc., todo lo vinculado a la carrera.

**Deslinde de Responsabilidad.** Para que cada participante firme y entregue junto con su ficha de inscripción. Allí debe dejarse expresa constancia que los participantes son responsables por su salud, que le van a permitir a los organizadores difundir imágenes, etc.

**Difusión.** La comunicación de la carrera debe comenzar por lo menos 1 mes antes. Preparar una gacetilla con toda la información y repartirla entre los medios de comunicación de la zona, los cuarteles, las parroquias, municipalidad, etc. A esta información sumarle info adicional como que la carrera está dentro del marco del programa bombero sano (contar de qué se trata), si la inscripción es con un alimento no perecedero contar dónde se va a entregar, etc.

Esta info debe renovarse a medida que se acerque la fecha de la carrera y también hacer campaña por las redes sociales y webs de los organizadores y de todo aquel que pueda publicarla (por ej., el Consejo Nacional).

Además se debe convocar a periodistas para que cubran el evento.

Hacer un flyer/folleto online e impreso con la imagen de la carrera, logos + información. También se pueden hacer carteles tamaño A3 (tamaño tipo póster) para pegar en el cuartel y destacamentos, locales de la zona, municipalidad, etc.

Enviar cartas de invitación a los cuarteles cercanos y destacamentos.



Luego de la carrera se debe mandar carta/nota de agradecimiento a todos los medios que hayan publicado la info y aquellos que hayan estado cubriendo el evento.

**Fotógrafos, Camarógrafos.** Contratar fotógrafo y/o camarógrafo para tener registro de la carrera y después ofrecer las imágenes y/o subirlas a las webs de los organizadores para que los participantes se busquen y descarguen sus fotos, por ej.

**Seguridad y Ambulancia.** Debe haber una ambulancia durante todo el evento. Avisar a la policía del evento para que realice las previsiones del caso (si hay cortes de calles, etc.).