



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
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... ¡QUE VIVAN LOS NIÑOS! XIII EVENTO EL MAR DE CORTÉS, 2021.
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: Sábado 2 de Octubre 2021.

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

HOTEL SEDE: Hotel Araiza

EXCELENTES SERVICIOS EXTRAS CON BAJA TRAVEL: Anexo "A"

RUTAS: Anexo "B"

MODALIDADES SABADO 2 DE OCTUBRE

| SALIDAS | NATACIÓN AGUAS ABIERTAS | CAPACIDAD |
|---|---|--------------------|
| <i>HORARIO: 6:45</i> <i>LUGAR: Playa</i> <i>Pichilingue</i> | Nadadores en “Solo” Conformado por el nadador, entrenador y un participante extra que fungirá como apoyo para hidratación, alimentación y/o pacer. | Máxima 5 Nadadores |
| <i>HORARIO:7:00</i> <i>LUGAR: Playa</i> <i>Pichilingue</i> | Equipos. Un capitán y 8 nadadores en las ramas femenil, varonil o mixto. <i>(El capitán puede ser un mismo nadador)</i> | Máxima 20 Equipos |

| SALIDAS | NATACIÓN AGUAS ABIERTAS | CAPACIDAD |
|---|--------------------------------|------------------|
| <i>HORARIO:8:30</i> <i>LUGAR: Playa</i> <i>Pichilingue</i> | <i>5 km natación</i> | Abierto |
| <i>HORARIO:8:35</i> <i>LUGAR: Playa</i> <i>Pichilingue</i> | <i>3 km natación</i> | Abierto |
| <i>Descarga de la página documentación requerida para tu registro</i> | | |

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 y 5km

| 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.

INSCRIPCIONES

Las inscripciones serán **EXCLUSIVAMENTE** a través del correo inscripcionesporellas@gmail.com e indica a que modalidad estás interesado y enviaremos los documentos requeridos para tu registro e inscripción, hasta el cierre de la convocatoria **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 | \$19,500.00 M.N. | \$14,500.00 M.N. | 10 de agosto |
| * 35 Km "Solo" | \$ 11,500.00 M.N. | \$8,000.00 M.N. | 10 de agosto |
| 5 Km Natación | \$1,600.00 M.N. | \$1,200.00 M.N. | 10 de agosto |
| 3 Km Natación | \$1,500.00 | \$1,100.00 | 10 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.**

PARA COMPLETAR TU INSCRIPCIÓN, ENVÍA LA MODALIDAD EN LA QUE QUIERES PARTICIPAR A inscripcionesporellas@gmail.com Y RECIBE

REQUISITOS Y DOCUMENTACIÓN PARA PARA 35 KM EN "SOLO"

REQUISITOS Y DOCUMENTACIÓN 35 KM EN RELEVOS

REQUISITOS Y DOCUMENTACIÓN PARA 3 y 5KM

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**)
- Seguro durante el evento (**Proporcionado por BAJA TRAVEL ver anexo "B"**)
- Chip electrónico

NO INCLUYE

Box Lunch, ya que cada nadador tiene distintos gustos y necesidades de lo que debe de comer durante los nados largos, aún así, se les ofrecerá un menú adecuado para su elección.



Menú 1

- Sandwich jamón y ensalada de papa
 - 1/2 fruta con yogurt y granola
 - 2 Empandas saladas
 - Brownie - crema cacahuete
 - Jugo naranja o búho soda
- \$340.00**

Menú 2

- Ensalada griega con pavo
 - 1/2 fruta con yogurt y granola
 - Brownie y crema de cacahuete
 - Jugo de naranja o búho soda
- \$340.00**

EXTRA Caja con repostería surtida
Muffin (3). Galleta (3). Orejitas (3)
\$260.00

Pedidos al correo hola@docecuarenta o por Whatsapp 612.228.5714

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.

INSCRIPCIÓNES

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 Pedíatrica del Benemérito Hospital Juan María de Salvatierra a través de Oleadas de Luz A.C. Así mismo se destinará un porcentaje a la asociación GRUPO RETO para ayudar a las mujeres con esta enfermedad.

INSTRUCCIONES

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

DONATIVOS ADICIONALES: En el Excel que te enviamos con la documentación de las donaciones, podrás llevar el control de tu aportación a la causa para la premiación, envía copia del comprobante al correo admiolu@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 contabilizarán 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 depósito para las donaciones EN PESOS

OLEADAS DE LUZ, A.C.

BANCO: BBVA BANCOMER

CUENTA: 0111817000

CLABE: 012040001118170002

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, de no poder ser presencial (daremos esta información en tiempo y forma)
- 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 EN EL CASO DE LOS NADADORES DE 35KM “EN SOLO”.

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 convienen 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... 2021 “, 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 y/o de las condiciones que estamos viviendo hoy y las próximas regulaciones hacia la (nueva normalidad) no son los adecuados.

IMPORTANTE: Se seguirá todo LINEAMIENTO, INDICACIONES Y/O RESTRICCIONES que las AUTORIDADES correspondientes indiquen PARA el EVENTO POR ELLAS 2021.

ESTAS PODRÍAN SER:

En estos días es probable que no haya junta previa debido a la situación que hemos vivido en los últimos 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 nadadores 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 semáforo).
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.



Duración: 4 Días / 3 noches



DÍA 01: CD DE ORIGEN - LA PAZ

Llegada al aeropuerto de la ciudad de La Paz BCS. Recepción y traslado a su hotel. **Alojamiento.**

DIA 02 - 03. LA PAZ

Desayuno en su hotel, actividades del evento según programa. Alojamiento

DIA 04. LA PAZ – CD DE ORIGEN

Desayuno. A la hora indicada traslado al aeropuerto de La Paz para abordar su vuelo de regreso.

Fin de los servicios.

PRECIOS POR PERSONA EN MXN

| HOTEL | CATEGORIA | Sencillo | Doble | Triple | Cuadruple |
|-----------------------|-----------------------------------|----------|---------|---------|-----------|
| ARAIZA PALMIRA | 4 Desayuno buffet HOTEL * SEDE | 4,080.- | 2,920.- | 2,510.- | 2,130.- |
| CITY EXPRESS | 4 * Desayuno incluido | 4,270.- | 2,470.- | 2,060.- | n/a |
| THE MARINE WATERFRONT | 4 * Desayuno buffet | 5,430.- | 3,060.- | 2,410.- | 2,360.- |
| HOTEL CATEDRAL | 4 * Desayuno Buffet | 7,240.- | 3,750.- | 3,020.- | 3,520.- |
| HYATT PLACE LA PAZ | 4 * Desayuno Buffet | 6.860.- | 3,770.- | 2,590.- | 2,710.- |

| INCLUYE | NO INCLUYE |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Traslado Aeropuerto – Hotel - Aeropuerto - 03 noches de alojamiento en con desayuno incluido - Asistencia en destino. | <ul style="list-style-type: none"> - Boletos aéreos (favor de consultar descuentos especiales) - Ningún servicio no especificado |
| <ul style="list-style-type: none"> - Seguro de viaje y asistencia cubre hasta \$100,000.- de asistencia médica en práctica de deportes. | <ul style="list-style-type: none"> - Gastos personales - Propinas |

IMPORTANTE: Para el evento tenemos capacidad controlada con beneficios especiales para participantes, favor de consultarlos a detalle.

Reservaciones: por e-mail (bajatravelop@outlook.com), via whatsapp 6121507447, vía telefónica 6121061075.

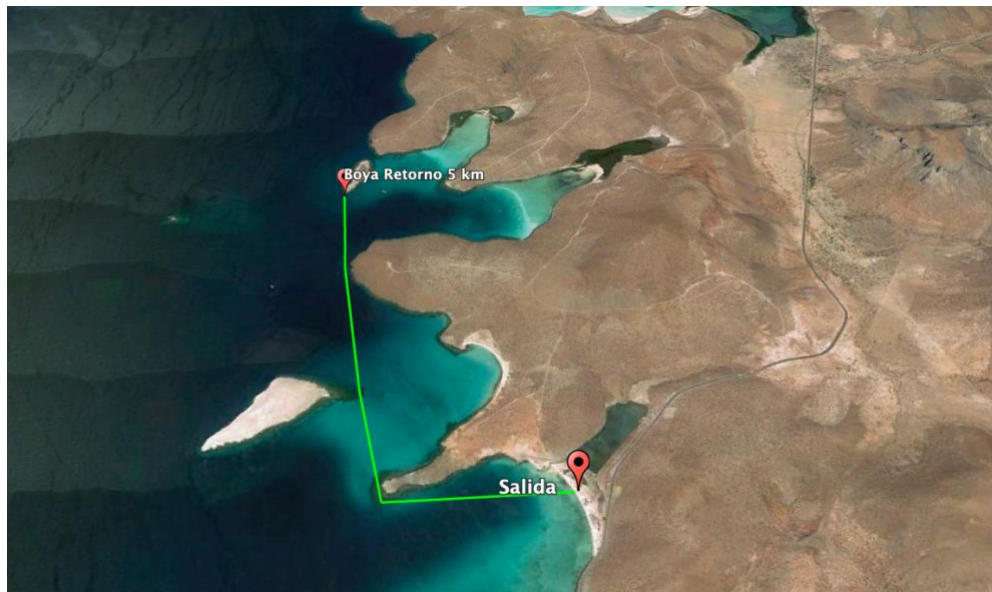
612 106 1075
bajatravelop@outlook.com
Calle 5 de mayo #403 bis
Col. centro. La Paz BCS, CP. 23000

RUTAS:

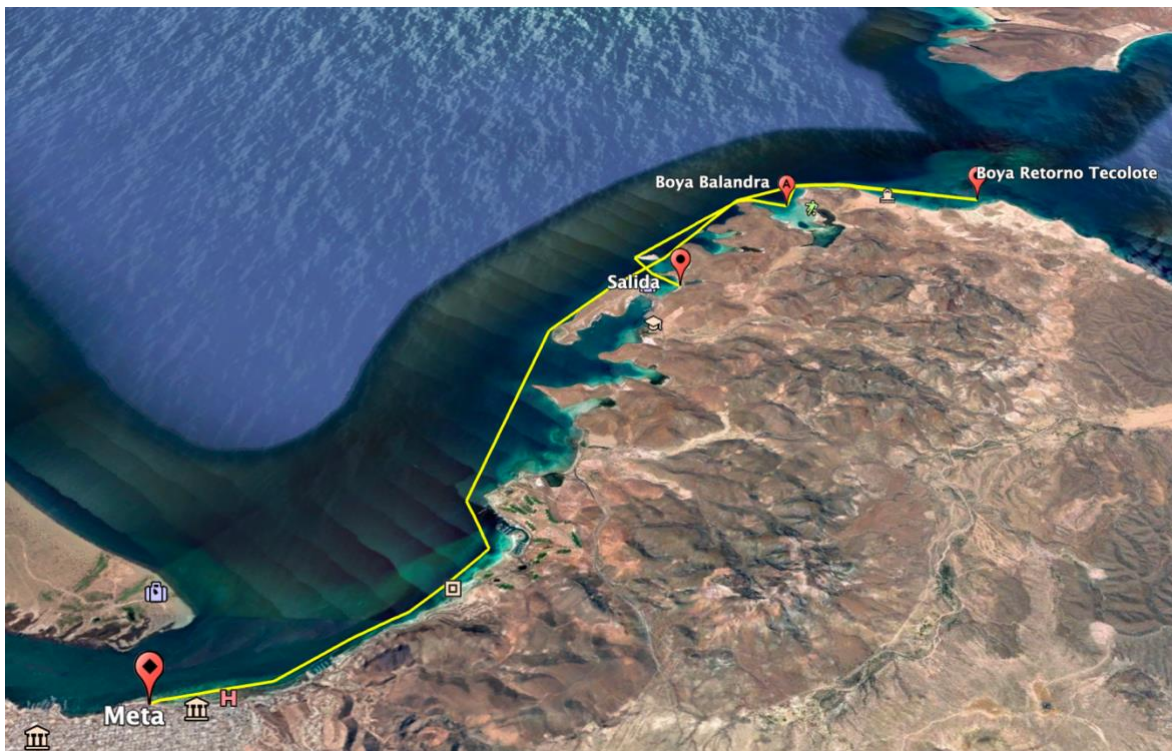
3KM



5KM



35KM



ATTE.

Comité organizador

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

AGENDA PARA TODO

REGISTRO Y ENTREGA DE PAQUETES

Fecha: Viernes 1 de octubre 2021

Lugar: Hotel Sede Araiza Palmira

Horario: De 10:30 a 16:00 Hrs.

CONFERENCIA "NADANDO CONTRA CORRIENTE "CON NUESTRO INVITADO ESPECIAL ANTONIO ARGUELLES

Fecha: Viernes 1 de octubre 2021

Lugar: Salón Hotel Araiza

Horario: 16:30 a 18:00 Hrs.

JUNTA PREVIA

Fecha: viernes 1 de octubre 2021

Lugar: Hotel Sede, Araiza Palmira

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

CENA DE CARBOHIDRATOS

Fecha: viernes 1 de octubre 2021

Lugar: Hotel Sede, Araiza Palmira

Horario: 8:30 PM

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

FAVOR DE CONFIRMAR: Por what's app a el número 612 108 2775.

CLAUSURA, PREMIACIÓN 3KM Y 5KM; Y DONACIONES

LUGAR: Malecón de La Paz (La Paloma)

FECHA: Sábado 2 de Octubre

HORA: 4:30 PM

CLAUSURA, PREMIACIÓN 35KM Y DONACIONES

LUGAR: Malecón de La Paz (La Paloma)

FECHA: Sábado 2 de Octubre

HORA: 7:45 PM

¡No Faltes, habrá sorpresas!

**¡Bienvenidos todos los nadadores con causa a este evento Deportivo, Cultural
y Socialmente Responsable!**

Email: inscripcionesporellas@gmail.com WhatsApp: 612.108.2775