



EN COORDINACIÓN CON  
EL GOBIERNO DEL ESTADO DE B.C.S. Y EL H. XVII 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:

POR ELLAS... "DAMOS BRAZADAS DE LUZ" XIV EVENTO EL MAR DE CORTÉS, 2022.  
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 22 de octubre 2022.

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

HOTEL SEDE: Hotel Marine Waterfront

EXCELENTES SERVICIOS EXTRAS CON BAJA TRAVEL: Anexo "A"

RUTAS: Anexo "B"

## INDICE

MODALIDADES.....	1
CATEGORIAS.....	2
INSCRIPCIONES.....	3
DONACIONES.....	5
REGLAMENTO.....	6
DETALLES DEL EVENTO.....	8
ANEXO A EXELENTE SERVICIOS Y SEGURO PARA TU VIAJE.....	10
ANEXO B RUTAS.....	12
AGENDA PARA TODOS.....	14

## MODALIDADES SABADO 22 DE OCTUBRE

<b>SALIDAS</b>	<b>NATACIÓN AGUAS ABIERTAS</b>	<b>CAPACIDAD</b>
<i>HORARIO: 6:45</i> <i>LUGAR: Playa</i> <i>Pichilingue</i>	<b>Nadadores en “Solo”</b> Conformado por el nadador, entrenador y un participante extra que fungirá como apoyo para hidratación, alimentación y/o pacer.	Máximo 5 Nadadores
<i>HORARIO: 7:00</i> <i>LUGAR: Playa</i> <i>Pichilingue</i>	<b>Equipos.</b> Un capitán y 8 nadadores en las ramas femenil, varonil o mixto. <i>(El capitán puede ser un mismo nadador)</i>	Máximo 35 Equipos

<b>SALIDAS</b>	<b>NATACIÓN AGUAS ABIERTAS</b>	<b>CAPACIDAD</b>
<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>HORARIO: 10:00AM</i> <i>LUGAR: Playa</i> <i>Pichilingue</i>	<i>infantil</i>	100 participantes
<i>Descarga de la página documentación requerida para tu registro</i>		

**NOTA A:** Para todos los nadadores 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.

**NOTA B:** Todo cambio que se quiera realizar después de haber concluido con su inscripción tendrá un costo de \$500 pesos que deberá realizarse por lo menos 48hrs antes del registro y entrega de paquetes.

**NOTA C:** NO HABRÁ DEVOLUCIONES.

### CATEGORIAS INFANTILES

Femenil y Varonil		
CATEGORIA	GRUPO DE EDAD	Distancias
IA	8 - 9	800m
IB	10 - 11	1000m
IC	12- 13	1500m

### CATEGORIAS 3 y 5 km

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 más de tres competidores de diferentes edades se abrirá la categoría siguiente.

## INSCRIPCIONES

Las inscripciones serán **EXCLUSIVAMENTE** a través de la página [www.porellasmexico.mx](http://www.porellasmexico.mx) o al correo [inscripcionesporellas@gmail.com](mailto: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 **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	DEL 15 AL 30 DE SEPTIEMBRE	DONACIÓN MINIMA	CIERRE DE INSCRIPCIÓN
35Km Relevos	\$20,500.00 M.N.	\$23,575.00 M.N.	\$15,500.00 M.N.	30 de septiembre
* 35Km "Solo"	\$ 12,500.00 M.N.	\$14,375.00 M.N.	\$9,000.00 M.N.	30 de septiembre
5Km Natación	\$1,650.00 M.N.	\$1,898.00 M.N.	\$1,300.00 M.N.	30 de septiembre
3Km Natación	\$1,550.00 M.N.	\$1,783.00 M.N.	\$1,200.00	30 de septiembre
Infantil	\$1,000.00 M.N.	\$1,150.00 M.N.	VOLUNTARIA	30 de septiembre

**\*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, ELIGE LA MODALIDAD EN LA QUE QUIERES PARTICIPAR 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, aun así, se les ofrecerá un menú adecuado para su elección.

**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.

### INSCRIPCIONES

Transferencia bancaria o podrás depositar directamente en el banco a la cuenta mencionada posteriormente. No olvides adjuntar la ficha de depósito 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. 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](mailto: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](http://www.porellasmexico.com)
- **Asegurar y avalar que los 8 integrantes de su equipo naden arriba de los 1600 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, TODOS DEBERÁN ESTAR PREVIAMENTE INSCRITOS Y/O REGISTRADOS.**

*CAPITÁNES, ENTRENADORES, MIEMBROS TITULARES DEL EQUIPO Y EQUIPO DE APOYO EN EL CASO DE LOS NADADORES DE 35KM "EN SOLO".*

**APOYO EN EMBARCACIONES:**

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.

**APELACIONES:**

Se presentará ante el comité organizador cubriendo la cuota de \$1,000, en donde tendrán que incluir:

A. RELEVOS:

Deberá ser presentada y firmada por el capitán del equipo junto con el número de relevo, los nombres y firmas de los integrantes, anexando el comprobante de pago de la apelación, las pruebas y la descripción detallada del motivo por el cual están apelando.

B. NADADOR EN "SOLO":

Deberá ser presentada y firmada por su entrenador o representante junto con la firma, nombre y número del nadador, dos testigos (kayaqueros y capitanes de embarcaciones no pueden ser testigos), anexando el comprobante de pago de la apelación, las pruebas y la descripción detallada del motivo por el cual están apelando

C. NADADORES DE 3 KM Y 5 KM:

Deberá ser presentada y firmada por el entrenador junto con la firma, nombre, distancia y numero de competidor, anexando el comprobante de pago de la apelación, las pruebas y la descripción detallada del motivo por el cual están apelando

D. INFANTILES:

**SOLO PODRA SER PRESENTADA POR EL ENTRENADOR.** Deberá ir firmada por el entrenador junto con el nombre, categoría y numero del nadador, anexando el comprobante de pago, las pruebas de apelación y la descripción del motivo por el cual están apelando.

Dependiendo el motivo o la ofensa, se tomará el tiempo necesario para determinar la resolución oficial y será comunicada en el evento o mediante la pagina oficial de Por Ellas... México

## 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... 2022 ", 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 2022.**

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

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

Reservaciones: por e-mail ([bajatravelop@outlook.com](mailto:bajatravelop@outlook.com)), vía WhatsApp 6121507447, vía telefónica 6121061075.

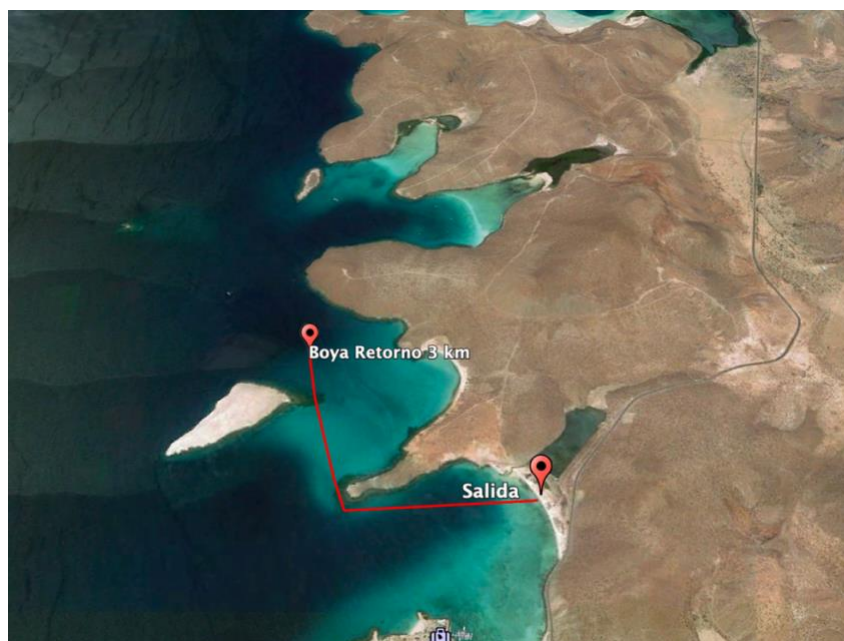


612 106 1075  
bajatravelop@outlook.com  
Calle 5 de mayo #403 bis  
Col. centro. La Paz BCS, CP. 23000

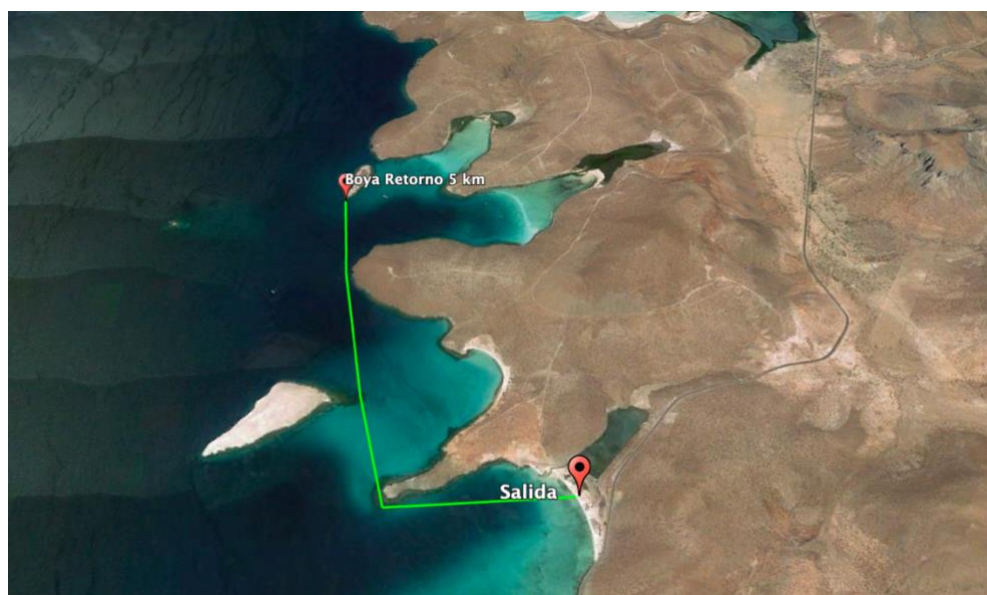


## RUTAS:

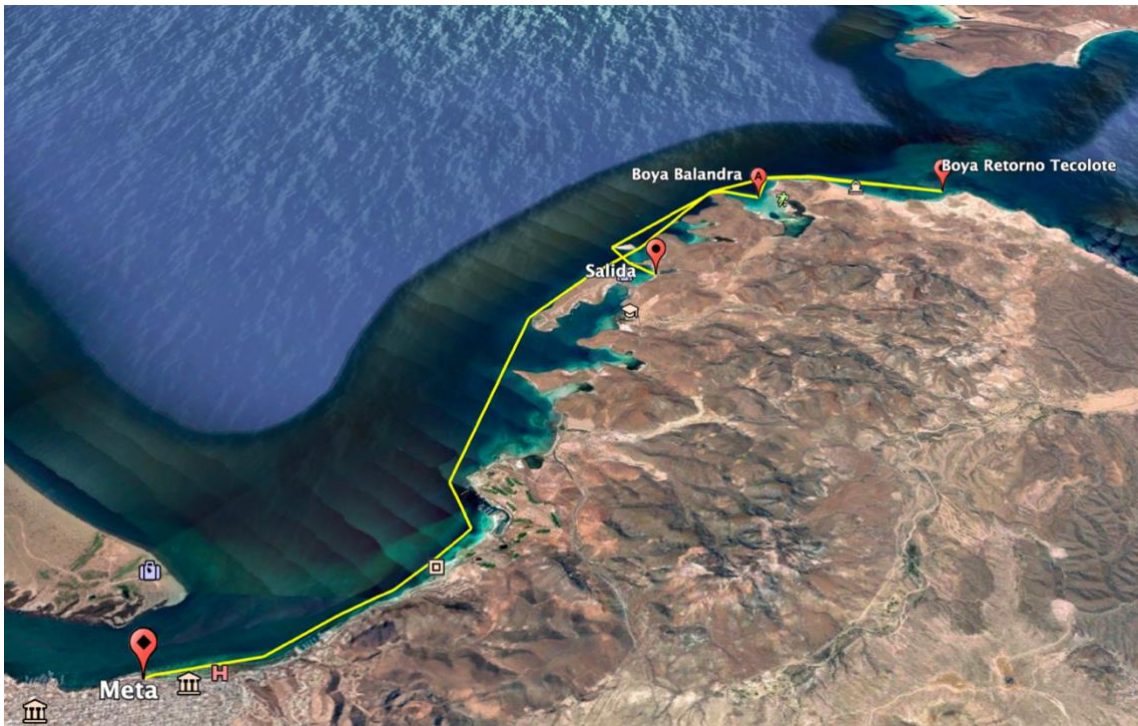
3KM



5KM



35KM



ATTE.

Comité organizador

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



## AGENDA PARA TODOS

### REGISTRO Y ENTREGA DE PAQUETES

Fecha: viernes 21 de octubre 2022

Lugar: Hotel Sede The Marine Waterfront Hotel

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

### CONFERENCIA CON NUESTRO INVITADO ESPECIAL CRISTOPHER TRONCO MEDALLISTA OLIMPICO DE NATACIÓN EN SILLA DE RUEDAS (por verificar)

Fecha: viernes 21 de octubre 2022

Lugar: Salón Hotel The Marine Waterfront Hotel

Horario: 16:30 a 18:00hrs.

### JUNTA PREVIA

Fecha: viernes 21 de octubre 2022

Lugar: Hotel Sede, The Marine Waterfront Hotel

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

### CENA DE CARBOHIDRATOS

Fecha: viernes 21 de octubre 2022

Lugar: Hotel Sede, The Marine Waterfront Hotel

Horario: 8:30pm

**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 22 de octubre

HORA: 4:30pm

### CLAUSURA, PREMIACIÓN 35KM Y DONACIONES

LUGAR: Malecón de La Paz (La Paloma)

FECHA: sábado 22 de octubre

HORA: 7:45pm

¡No Faltes, habrá sorpresas!

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

Email: [inscripcionesporellas@gmail.com](mailto:inscripcionesporellas@gmail.com) WhatsApp: 612.108.2775

