



CAJA DE COMPENSACIÓN FAMILIAR DEL CAUCA

comfacaUCA

al servicio del trabajador y su familia



Unidad Deportiva la Villa // Centro Recreativo Pisoje • Popayán

REGLAMENTO DE LA CARRERA 10K VIRTUAL COMFACAUCA

ARTÍCULO 1: DENOMINACIÓN

La Carrera Virtual 10K ComfacaUCA, es una prueba recreo deportiva de Running la cual busca motivar a las personas a que se diviertan, mantener la condición física y el logro de los objetivos personales. Podrá correr a su propio ritmo de carrera, cerca de casa o en un lugar seguro, con un recorrido escogido previamente por cada participante.

ARTÍCULO 2: FECHA DE EJECUCIÓN

- Apertura de inscripciones: martes 1 de febrero de 2024 a las 07:00 horas.
- Cierre de inscripciones: viernes 23 de febrero de 2024 a las 12:00 horas.
- Fecha de inicio para registrar el tiempo de carrera: domingo 25 de febrero de 2024 a las 06:00 horas.
- Fecha de cierre para registrar el tiempo de la carrera: domingo 25 de Febrero de 2024 a las 18:00 horas.
- Hora: desde las 6:00 a.m. hasta las 6:00 p.m.

ARTÍCULO 3: PARTICIPACIÓN

En la Carrera Virtual ComfacaUCA 10K podrán participar de manera individual todas las personas afiliadas a ComfacaUCA y Convenio CAFAM. Que se encuentren en buena condiciones físicas y buena salud para afrontar la actividad. Deberán ser mayores de 18 años.

ARTÍCULO 4: ACEPTACIÓN DE CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

EXONERACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Declaró de manera libre, espontánea y voluntaria que:

1. He decidido participar en la “Carrera Virtual ComfacaUCA” (en adelante, “la Carrera”) que se realizará el 25 de febrero del año 2024, organizada por la caja de Compensación familiar del Cauca (en adelante, “los Organizadores).
2. La inscripción a la Carrera únicamente me da el derecho de participar en la misma.
3. Manifiesto que estoy en perfectas condiciones de salud físicas y mentales y que no padezco ninguna enfermedad, lesión y/o incapacidad y/o condición que me

VIGILADO SuperSubsidio

NIT: 891.500.182-0 | Popayán: Cl. 2 Nte. # 6A-54 | PBX: 8231868 FAX: 8231057 | Línea gratuita 018000 912222

Santander de Quilichao: Cr. 10 # 5-22 PBX: 8292183 | Puerto Tejada: Cr. 20 # 16-25 PBX: 8282189 | El Bordo: Cr. 7 # 4-33 PBX: 8262111

Guapi: Calle 6 Vía principal Cel: 3104681793 | Miranda: Calle 7 13 B #51-73 Tel: 8281487 - 8476330

www.comfacaUCA.com



CAJA DE COMPENSACIÓN FAMILIAR DEL CAUCA

comfacauca

al servicio del trabajador y su familia



Unidad Deportiva la Villa // Centro Recreativo Pisojé • Popayán

inhabilite para participar en la Carrera ni que haga aconsejable no participar en la misma.

4. Estoy debidamente informado(a) de que debo estar entrenado(a) para participar en la misma y realizar un esfuerzo físico.

5. Estoy enterado de las recomendaciones deportivas y médicas que debo adoptar para participar apropiadamente en la Carrera, teniendo en cuenta mi condición física y circunstancias personales.

6. Conozco, asumo y acepto todos los riesgos asociados con mi participación en la Carrera, incluyendo: caídas, accidentes, enfermedades e incluso lesiones o fallecimiento, generadas entre otras razones, por mis antecedentes médicos o clínicos, y en general todo el riesgo que declaró conocido y valorado por mí, en razón a que la actividad durante el desarrollo de la Carrera se encontrará bajo mi control y ejecución exclusiva como participante. Como consecuencia de lo anterior, en mi nombre y en el de cualquier persona que actúe en mi representación, libero a los Organizadores de la Carrera, de todo reclamo o responsabilidad de cualquier tipo que surja como consecuencia de mi participación en este evento. Así mismo exonero de responsabilidad a los Organizadores, patrocinadores y/o sus representantes.

7. Igualmente declaro que conozco y he leído el presente reglamento de la Carrera, el cual también está publicado en la página web <https://www.comfacauca.com/eventos/running-10k-virtual/> y declaro que entiendo que sin excepción alguna está prohibido por parte de los inscritos a la carrera, la realización de actividades publicitarias, promocionales y de marcas diferentes a las autorizadas por la Organización de la Carrera Virtual. Es un evento privado y por tal razón se reserva el derecho de admisión y permanencia de las personas que no cumplan con esta condición.

2. AUTORIZACIÓN DE USO DE IMÁGENES Y VIDEOS

Autorizo a los Organizadores de la Carrera Virtual Comfacauca 10K para usar fotografías, videos, grabaciones y cualquier otro medio por el cual se haya registrado la Carrera en los que se encuentre mi imagen, para cualquier uso legítimo de los mismos que esté relacionado con la Carrera (incluyendo usos publicitarios, sin compensación u obligación económica alguna); dentro de los 12 meses siguientes a su realización, sin que haya lugar a ningún pago por este concepto.

VIGILADO SuperSubsidio

NIT: 891.500.182-0 | Popayán: Cl. 2 Nte. # 6A-54 | PBX: 8231868 FAX: 8231057 | Línea gratuita 018000 912222

Santander de Quilichao: Cr. 10 # 5-22 PBX: 8292183 | Puerto Tejada: Cr. 20 # 16-25 PBX: 8282189 | El Bordo: Cr. 7 # 4-33 PBX: 8262111

Guapi: Calle 6 Vía principal Cel: 3104681793 | Miranda: Calle 7 13 B #51-73 Tel: 8281487 - 8476330

www.comfacauca.com



CAJA DE COMPENSACIÓN FAMILIAR DEL CAUCA

comfacauca

al servicio del trabajador y su familia



Unidad Deportiva la Villa // Centro Recreativo Pisojé • Popayán

3. AUTORIZACIÓN DE TRATAMIENTO DE DATOS

Autorizo a los Organizadores Carrera Virtual Comfacauca 10K para tratar mis datos entregados en este documento y los que se recauden durante la Carrera, para fines relacionados con ésta, encuestas a través de mensajes de texto (SMS), correo electrónico, entre otros.

DECLARACIÓN DE LOS ORGANIZADORES.

Para el tratamiento de sus datos personales.

La Caja de Compensación Familiar del Cauca COMFACAUCA entidad de derecho privado identificada con NIT 891500182-0 se permite informar que en desarrollo de su objeto social posee información suministrada por sus afiliados y usuarios, proveedores, colaboradores o terceros, la cual ha sido recolectada a través de distintos canales de comunicación como son: oficinas de atención al usuario, servicios telefónicos, formularios de contacto, chats, para envío de información a través de mensaje de texto, electrónico, redes sociales, llamada telefónica o a través del sitio web.

Manifestamos que de acuerdo a lo señalado en la Política de Tratamiento de Datos personales de COMFACAUCA (Enlace de la política <http://www.comfacauca.com/habeas-data>). Informa que los datos personales se encuentran incluidos en nuestras bases de datos y los mecanismos a través de los cuales hacemos uso de éstos son seguros y confidenciales, podrán ser procesados, recolectados, almacenados, usados, circulados, suprimidos compartidos, actualizados, transmitidos y/o transferidos de acuerdo con los términos establecidos en la ley 1581 de 2012 y el Decreto 1377 de 2013 y las condiciones de la política y la cual será usada para los siguientes fines:

Programación de eventos, reuniones, citas etc.

Establecer una comunicación directa con el titular.

VIGILADO SuperSubsidio

NIT: 891.500.182-0 | Popayán: Cl. 2 Nte. # 6A-54 | PBX: 8231868 FAX: 8231057 | Línea gratuita 018000 912222

Santander de Quilichao: Cr. 10 # 5-22 PBX: 8292183 | Puerto Tejada: Cr. 20 # 16-25 PBX: 8282189 | El Bordo: Cr. 7 # 4-33 PBX: 8262111

Guapi: Calle 6 Vía principal Cel: 3104681793 | Miranda: Calle 7 13 B #51-73 Tel: 8281487 - 8476330

www.comfacauca.com



CAJA DE COMPENSACIÓN FAMILIAR DEL CAUCA

comfacaucá

al servicio del trabajador y su familia



Unidad Deportiva la Villa // Centro Recreativo Pisoje • Popayán

ARTÍCULO 6: INSCRIPCIONES

Inscripciones en línea por el enlace <https://forms.gle/VZAMDaJW18aLJAnK7>

Inscripciones: Desde el 1 de febrero hasta el 23 de febrero de 2024.

1. La carrera es 100% subsidiada para los Afiliados a Comfacaucá e incluye los siguientes elementos:

- Inscripción a la carrera.
- Tabla de resultados general.
- Premiación para las siguientes categorías: (las personas que realicen los tres mejores tiempos en la categoría damas y varones entre 18 y 59 años y los tres mejores tiempos en la categoría damas y varones personas mayores de 60 años.

- Categoría varones entre los 18 y los 59 años.
 1. Primero lugar \$ 200.000.
 2. Segundo lugar \$ 100.000.
 3. Tercer lugar \$ 70.000

- Categoría Damas entre los 18 y los 59 años.
 1. Primero lugar \$ 200.000.
 2. Segundo lugar \$ 100.000.
 3. Tercer lugar \$ 70.000

- Categoría Damas mayores de 60 años
 1. Primero lugar \$ 150.000.
 2. Segundo lugar \$ 50.000.
 3. Tercer lugar \$ 30.000

- Categoría Varones mayores de 60 años
 1. Primero lugar \$ 150.000.
 2. Segundo lugar \$ 50.000
 3. Tercer lugar \$ 30.000

Nota: Personas que laboren en Comfacaucá no podrán participar en esta actividad.



CAJA DE COMPENSACIÓN FAMILIAR DEL CAUCA

comfacauca

al servicio del trabajador y su familia



Unidad Deportiva la Villa // Centro Recreativo Pisoje • Popayán

ARTÍCULO 7: RESULTADOS.

El registro de tu tiempo de carrera se deberá hacer en la app de [STRAVA](#), uniéndote al reto 10Km Comfacauca, los datos se subirán automáticamente y darán la posición que ocupamos frente a todos los participantes.

Tu recorrido lo deberás nombrar como carrera 10k COMFACAUCA. Los datos que la plataforma arroje deberán estar completos.

- Distancia en Kilómetros
- Tiempo en movimiento
- Tiempo Transcurrido.
- Ritmo de Carrera.
- Desnivel

Los datos deberán estar consignados en la plataforma de Strava, no se valdrán los registros de carrera que no tengan los datos completos, no se tendrán en cuenta datos de respaldo con otras plataformas.

Entrega del premio: Premiación para las siguientes categorías: (las personas que realicen los tres mejores tiempos en la categoría damas y varones entre 18 y 59 años y los tres mejores tiempos en la categoría damas y varones personas mayores de 60 años.

En caso de presentarse un empate en los tiempos, se realizará un sorteo entre las personas implicadas en el empate, iniciando por la persona que aparezca de último en el cuadro y así hasta la que aparece de primero, para esta actividad se realizará el sorteo con las fichas del bingo virtual en una reunión de meet la cual será programada por el equipo organizador.

El tiempo que se registrara para dar la clasificación genera será el tiempo transcurrido, motivo por el cual se debe estar muy pendiente en detener la aplicación y guardar la carrera una vez se cumplan los 10km.

Se tendrá en cuenta el desnivel positivo ya que para la clasificación general deberá ser mayor a 100mts. Las personas que no cumplan con el desnivel positivo mencionado serán descalificadas de la prueba.

ARTÍCULO 8: RECOMENDACIONES.

Atiende las siguientes recomendaciones para tu participación en la Carrera Virtual Comfacauca:

NIT: 891.500.182-0 | Popayán: Cl. 2 Nte. # 6A-54 | PBX: 8231868 FAX: 8231057 | Línea gratuita 018000 912222

Santander de Quilichao: Cr. 10 # 5-22 PBX: 8292183 | Puerto Tejada: Cr. 20 # 16-25 PBX: 8282189 | El Bordo: Cr. 7 # 4-33 PBX: 8262111

Guapi: Calle 6 Vía principal Cel: 3104681793 | Miranda: Calle 7 13 B #51-73 Tel: 8281487 - 8476330

www.comfacauca.com



CAJA DE COMPENSACIÓN FAMILIAR DEL CAUCA

comfacauca

al servicio del trabajador y su familia



Unidad Deportiva la Villa // Centro Recreativo Pisojé • Popayán

1. Abstente de realizar la carrera si estás en recuperación de una lesión o presentas molestias a nivel corporal.
2. Debes contar con la indumentaria deportiva y cómoda para la realización de la carrera.
3. No estrenar ninguna prenda deportiva o calzado deportivo el día de la carrera.
4. Define la ruta del recorrido y no desacates los lineamientos definidos por las entidades municipales y el Gobierno Nacional.
5. Si presentas alguna molestia o dolor osteo-muscular durante la carrera, suspende de inmediato. Recuerda que es primordial tu salud.
6. Tenga en cuenta el clima el día de la carrera. Aplíquese bloqueador y use visera en caso de que haga sol, si llovisna o llovizno el día antes, evite pasar por lugares donde el piso sea liso o resbaloso.
7. Procura que el recorrido sea lo más lineal posible, evitando muchos giros cerrados.
8. Te recomendamos que la intensidad o velocidad de la carrera sea moderada en el trote. Si desea caminar en algún tramo del recorrido, lo puede hacer.
9. Realiza calentamiento que involucre ejercicios de movilidad articular estáticos y dinámicos antes de realizar los 10 kilómetros.
10. La duración del calentamiento debe oscilar entre 15 minutos a 20 minutos.
11. Al finalizar la carrera, realiza una vuelta a la calma involucrando ejercicios de estiramiento para todo el cuerpo.
12. La duración de cada ejercicio de estiramiento debe oscilar entre los 25 segundos a 35 segundos.
13. Te recomendamos hidratarte antes, durante y después de realizar la carrera.
14. Ingiera alimentos altos en carbohidratos acompañados de una proteína mínimo 1 hora 30 minutos por lo menos, antes de realizar los 10 kilómetros.
15. Ingiera alimentos que tengan carbohidratos y proteínas después de finalizar la carrera.
16. Informar a un familiar o amigo sobre tu participación en la Carrera virtual Comfacauca 10K, en caso de presentarse una emergencia.

VIGILADO SuperSubsidio

NIT: 891.500.182-0 | Popayán: Cl. 2 Nte. # 6A-54 | PBX: 8231868 FAX: 8231057 | Línea gratuita 018000 912222

Santander de Quilichao: Cr. 10 # 5-22 PBX: 8292183 | Puerto Tejada: Cr. 20 # 16-25 PBX: 8282189 | El Bordo: Cr. 7 # 4-33 PBX: 8262111

Guapi: Calle 6 Vía principal Cel: 3104681793 | Miranda: Calle 7 13 B #51-73 Tel: 8281487 - 8476330

www.comfacauca.com



CAJA DE COMPENSACIÓN FAMILIAR DEL CAUCA

comfacaUCA

al servicio del trabajador y su familia



Unidad Deportiva la Villa // Centro Recreativo Pisojé • Popayán

¿CÓMO VAMOS A CORRER LA CARRERA VIRTUAL COMFACAUCA DE 10K?

QUIEN DESEE PARTICIPAR EN LA CARRERA DEBERÁ SEGUIR LOS SIGUIENTES PASOS:

1. INSTALAR LA APLICACIÓN:

Descargar e instalar la aplicación “[STRAVA](#)”

La aplicación es gratuita y está disponible en el [app store](#) y en [Play Store](#)

2. INSCRIBIRSE:

Para ser parte de la carrera la persona deberá diligenciar el formulario el cual será publicado en la página www.comfacaUCA.com en las redes sociales Facebook, Twitter e Instagram. <https://forms.gle/VZAMDaJW18aLJAnK7>

El atleta realiza el proceso de inscripción, diligenciando todos los datos requeridos (nombre, fecha de nacimiento, teléfono de contacto, correo etc.)

El atleta recibe un correo electrónico confirmando su inscripción y un enlace para que se una al club desarrollado por la organización en la plataforma STRAVA.

3. CORRER:

Una vez inscrito, el atleta solo debe esperar a que comience la fecha a partir de la cual puede empezar a correr y registrar su tiempo. **Los atletas podrán correr una sola vez.**

Cuando el atleta decida correr, deberá portar consigo siempre su celular, con la aplicación de STRAVA abierta y el GPS activado.

En la aplicación, el atleta ingresará al botón “Registro” y seleccionará el deporte “Carrera”. Por último, pulse sobre el botón Inicio.

De inmediato empezará a registrar el tiempo y la distancia recorrida la cual se tendrá en cuenta para la tabla de posiciones.

La persona deberá registrar el tiempo indicado (10.0km), en caso de realizar un trazado mayor se tendrá en cuenta solo los primeros 10 kilómetros.

Nota aclaratoria: Los ganadores de cada categoría (teniendo en cuenta los tiempos realizados.) serán llamados telefónicamente con el fin de que nos puedan hablar del trayecto recorrido y de su historial deportivo.

Las personas a las que se les descubra realizando fraudes serán descartadas sin tener en cuenta los tiempos.



CAJA DE COMPENSACIÓN FAMILIAR DEL CAUCA

comfacauca

al servicio del trabajador y su familia



Unidad Deportiva la Villa // Centro Recreativo Pisojé • Popayán

El día viernes 23 de febrero se creará un grupo de WhatsApp, mediante el cual se enviará un enlace de la plataforma meet con el fin de realizar una charla técnica y aclarar dudas sobre el reglamento.

El equipo de jueces será el encargado de tomar cualquier decisión sobre aspectos que no estén contemplados en el reglamento. Siendo ellos los que den la determinación final.

Las personas inscritas se acogen al reglamento y deberán cumplirlo o tomarlo en caso de realizar alguna reclamación.

El equipo de jueces tendrá 5 días hábiles para entregar los resultados de la prueba y los nombres de los ganadores de cada categoría.

Cordialmente,

Recreación y Deportes
COMFACAUCA

VIGILADO SuperSubsidio

NIT: 891.500.182-0 | Popayán: Cl. 2 Nte. # 6A-54 | PBX: 8231868 FAX: 8231057 | Línea gratuita 018000 912222

Santander de Quilichao: Cr. 10 # 5-22 PBX: 8292183 | Puerto Tejada: Cr. 20 # 16-25 PBX: 8282189 | El Bordo: Cr. 7 # 4-33 PBX: 8262111

Guapi: Calle 6 Vía principal Cel: 3104681793 | Miranda: Calle 7 13 B #51-73 Tel: 8281487 - 8476330

www.comfacauca.com