

12ª vuelta
Circuito
SALUDABLE
 **CAMPUS.**
Running

jueves 13:30h
18 NOV 2021
frente a Rectorado

¡DEPORTE AL AIRE LIBRE!

4,7 km, marcha o carrera, workouts y tentempié final.



INSCRÍBETE GRATIS en Recepción de Deportes o
www.polideportivouam.es hasta el 17 noviembre:

10 primeras inscripciones **REGALO INVITACIÓN DUO**

Sorteo de 5 **SESIONES FISIO (Turno 13-16h)** entre los participantes

#QueremosQueVuelvasASonreir

Bases XII Vuelta Circuito Saludable

18 noviembre 2021

BASE 1ª – ORGANIZACIÓN

Las Instalaciones Deportivas de la UAM, con el fin de promocionar sus actividades e instalaciones en el Campus de Cantoblanco así como los hábitos de vida saludables y el deporte dirigido al aire libre, organiza una vuelta por el Circuito Saludable Campus Running consistente en 4,7 km de recorrido y cinco estaciones de trabajo Workout para todas las personas que quieran participar en ella.

Con el fin de promover la actividad deportiva entre cualquier grupo de personas, independientemente de su edad, actividad habitual o condición física esta edición incluye un grupo de “Caminantes” que realizarán la actividad andando y con ejercicios adaptados.

BASE 2ª – ACEPTACIÓN DE LAS BASES

La participación en la vuelta implica la aceptación de las presentes bases. Aquellos participantes que incumplan lo dispuesto en estas bases quedarán excluidos del evento.

BASE 3ª – REQUISITOS PARA PARTICIPAR

Todas las personas interesadas en participar en la actividad deberán inscribirse con anterioridad antes de las 21:00 h. del día 17 de noviembre de 2021.

Podrá participar en la vuelta cualquier persona física mayor de edad, que se haya inscrito debidamente, así como cualquier persona vinculada con Emtesport, con el Servicio de Deportes y/o la Universidad Autónoma de Madrid.

La inscripción podrá realizarse en cualesquiera de las recepciones del Servicio de Deportes (Piscina, Polideportivo o Pabellón Norte).

La inscripción es **GRATUITA**.

La participación en el evento supone la aceptación de estas Bases.

Los inscritos no abonados podrán hacer uso de los vestuarios del polideportivo para cambiarse, así como sus duchas y taquillas. Los abonados podrán usar cualquier vestuario: Piscina, Polideportivo o Pabellón Norte.

BASE 4ª – DESARROLLO DE LA VUELTA

La vuelta constará de los siguientes pasos:

- **INSCRIPCIÓN EN LA VUELTA en OMESA:**
Inscripción previa antes de las 21:00 h. del 17 de noviembre en el grupo correspondiente al ritmo de carrera elegido por el participante. Los tres grupos se diferencian por el nivel de intensidad, esto es, el tiempo aproximado de realización del kilómetro:
 - **GRUPO VERDE:** Grupo de “Caminantes” con un ritmo de carrera de “andando”, se calcula **una hora** aproximadamente en recorrer el circuito.
 - **GRUPO AMARILLO:** Ritmo de carrera medio, con una media aproximada de carrera de unos **5’30”-6’00” el kilómetro**.

- **GRUPO ROJO:** Ritmo de carrera alto, con una media aproximada de carrera de unos **4'30"-5'00" el kilómetro.**

Se registrará al participante en la Base de Datos de Omesa en el caso de que no estuviera y se le inscribirá a la actividad **CIRCUITO**

También firmarán la hoja de DERECHOS DE IMAGEN en el momento de la inscripción.

El día de la vuelta se llevará la lista de los inscritos para cotejar la asistencia de los participantes. Esto se realizará en el punto de comienzo y final de la misma jornada, esto es, el escenario que hay en la explanada frente a la Facultad de Profesorado, casi enfrente del Rectorado y cercano al Km0 del Circuito Saludable Campus Running)

- **DESARROLLO DE LA VUELTA:**

La jornada dará comienzo a las 13:30 h. en el lugar señalado **Salida/Meta** (explanada de hierba con escenario, junto a parking de Filosofía).

La vuelta transcurrirá de la siguiente manera:

- 13:30 h. comenzará un calentamiento grupal en la explanada mencionada.
- 13:30 h. se dará la salida de la vuelta al grupo Verde.
- 13:40 h. se dará la salida de la vuelta al grupo Amarillo.
- 13:45 h. se dará la salida de la vuelta al grupo Rojo.

Durante el desarrollo del circuito habrá 5 estaciones de trabajo WorkOut donde se realizarán, a modo de ejemplo, los siguientes ejercicios (pudiéndose variar): 

- Multisaltos: impulsiones a 1 pie (10 dcho, 10 izq), 10 saltos máx altura amortiguando caída, 10 saltos delante-detrás, 10 saltos dcha-izq
- Fondos de brazos: 15 fondos de brazos
- Abdomen: 1' climbers
- Sentadillas en Steps: 20 saltos laterales sobre el step+sentadilla
- Burpees: 10 burpees con fondo y palmada

Según se vaya produciendo la llegada de los grupos a la meta, los técnicos darán comienzo a una sesión de stretching (estiramientos). La hora aproximada de llegada de los grupos será a partir de las 14:15h.

Al finalizar la sesión de estiramientos, se procederá a la entrega de los regalos y el avituallamiento (bebida + pieza de fruta).

BASE 5ª – DESCRIPCIÓN Y ENTREGA DE PREMIOS

Las **primeras 10 personas inscritas** en el evento de la Vuelta tendrán una **INVITACIÓN DUO** para piscina y gimnasio válida para dos personas canjeable hasta el 31 de diciembre.

Entre el **resto de personas** inscritas en el evento de la Vuelta se realizará el **sorteo de 5 Sesiones de Fisioterapia en horario 13:00-16:00h** canjeable hasta el 31 de diciembre.

Todos los premios se entregarán al final del evento en el mismo lugar de comienzo y final (explanada de hierba con escenario, casi delante del Rectorado, frente a la Facultad de Profesorado).

