

Bases XII Vuelta Circuito Saludable

23 noviembre 2022

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 22 de noviembre de 2022.

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 22 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 17:00 h. en el lugar señalado **Salida/Meta** (explanada junto a Estación de Cercanías Renfe).

La vuelta transcurrirá de la siguiente manera:

- 17:00 h. comenzará un calentamiento grupal en la explanada mencionada.
- 17:05 h. se dará la salida de la vuelta al grupo Verde.
- 17:10 h. se dará la salida de la vuelta al grupo Amarillo.
- 17:15 h. se dará la salida de la vuelta al grupo Rojo.

Según se vaya produciendo la llegada de los grupos a la meta, enlazarán su actividad con una clase de Zumba. La hora aproximada de llegada de los grupos será a partir de las 18:00h.

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

BASE 5ª – DESCRIPCIÓN Y ENTREGA DE PREMIOS

Las **primeras 8 personas inscritas** al evento recibirán una **INVITACIÓN DÚO** (pase de piscina más gimnasio o pase a una actividad dirigida para dos personas) hasta el 31 de diciembre 2022.

Entre el **resto de personas** inscritas se realizará el **sorteo de 5 Sesiones de Entrenamientos Personales** canjeable hasta el 31 de diciembre 2022.

Todos los premios se entregarán al final del evento en el mismo lugar de comienzo y final (explanada junto a la estación de Cercanías Renfe Cantoblanco).

Es obligatoria la participación en el evento para poder acceder a cualquiera de los premios, pasando a la siguiente persona inscrita en el caso de la INVITACIÓN o sorteo adicional en el caso de la SESIÓN ENTRENAMIENTO, si la persona premiada no se encuentra presente.

BASE 6ª – DATOS PERSONALES Y COMUNICACIONES.

Todas aquellas personas que se apunten a la vuelta, deben estar inscritas en el programa de Omesa en uno de los tres grupos (Verde, Amarillo o Rojo) y haber **firmado la hoja de Derechos de Imagen.**

BASE 7ª – RESPONSABILIDAD

Los/as participantes se comprometen a que la información que faciliten sea completa, veraz y actualizada. Igualmente los Organizadores declinan cualquier responsabilidad que pudiera derivarse de los posibles errores, omisiones o falsedades derivados de los datos facilitados por los concursantes y/o premiados.

BASE 8ª – PLANO DEL EVENTO





XIV *circuito saludable campus running*

MIÉRCOLES 23/11 17:00 CARRERA
18:00 ZUMBA

***** + AVITUALLAMIENTO FINAL

JUNTO ESTACIÓN RENFE



**INSCRIPCIONES
Y BASES**

***LAS 8 PRIMERAS INSCRIPCIONES GANAN UNA INVITACIÓN DÚO.
ENTRE EL RESTO DE INSCRITOS SE SORTEAN 5 ENTRENAMIENTOS PERSONALES.***

***INSCRIPCIONES Y BASES EN: WWW.POLIDEPORTIVOAM.ES
O EN RECEPCIÓN DE INSTALACIONES DEPORTIVAS***

UAM
Universidad Autónoma
de Madrid

www.polideportivouam.es
#InstalacionesDeportivasUAM



emteSPORT
GESTION INTEGRAL