UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Grupo de Entrenamiento de Running 2024-2025



Si quieres correr más rápido, llegar más lejos, conocer rutas, mejorar tu condición física y hacerlo en buena compañía y asesorado, esta es tu actividad.

Tu Momento Running busca facilitar un espacio, un tiempo, un grupo y un asesoramiento , tanto a quienes se quieren iniciar en el running como a los ya entrenados y que buscan mejorar su rendimiento en carreras populares.

La actividad consta de dos clases a la semana de duración variada según el nivel al que se inscriba. El entrenamiento se centrará en la mejora de la capacidad aeróbica a través de la carrera, complementando los entrenamientos con trabajo en circuitos, trabajo de fuerza, cuestas y técnica de carrera entre otros. Así seremos más eficientes y podremos prevenir las posibles lesiones.

Abierto a miembros de la comunidad universitaria y no universitaria.

Información General

Punto de encuentro y rutas

- **Punto de encuentro principal**: Pabellón Universiada de Fuentenueva, en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada (a 100 metros de la parada Renfe del metropolitano). Este punto podrá ser modificado en función de la ruta a ejecutar, avisándose con suficiente tiempo de antelación.
- **Rutas**: Serán tanto urbanas como periurbanas, e incluso por terreno trail para evitar sobrecargas. La sesión comenzará con una pequeña explicación sobre la ruta y el trabajo a realizar, finalizando la misma con estiramientos.

Edad mínima de participación

- Personas que cumplan la mayoría de edad durante el año 2024.
- Se recomienda a todos/as los/as participantes, la conveniencia de pasar por un reconocimiento médico.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

Niveles y grupos

- **Grupo Iniciación**: Se impartirán los lunes y miércoles y tiene como objetivo el familiarizarse con la carrera, la técnica, crear el hábito y adherencia. Orientado a personas que quieren empezar a correr o que sean capaces de correr entre 4-5 kilómetros aunque alternen andar y correr. La duración de estas sesiones será de una hora. El profesor será quien aconseje la pertenencia a este u otro nivel en caso de duda.
- **Grupo Iniciación Alto**: Se impartirán los lunes y miércoles y tiene como objetivo la progresión en relación al volumen, intensidad, la técnica de carrera, creando compromiso, hábito y adherencia. Orientado a personas que ya tengan una base aeróbica y estén acostumbrados/as a correr de manera continua entre 5 y 7 kilómetros. La duración de estas sesiones será de una hora y 15 minutos. El profesor será quien aconseje la pertenencia a este u otro nivel en caso de duda.
- **Grupo Medio:** Se impartirán los martes y jueves. Este grupo se aconseja a los/las participantes que hayan asistido en años anteriores al grupo de Iniciación, y/o que sean capaces de correr sin parar una distancia de entre 7 y 10 kilómetros. La duración de estas sesiones será de una hora y 15 minutos. El profesor será quien aconseje la pertenencia a este u otro nivel en caso de duda.
- **Grupo de Perfeccionamiento**: Se impartirán los martes y jueves y el requisito para pertenecer a dicho grupo es ser capaz de aguantar una carrera continua de 40 minutos sin parar, a un ritmo de 5´minutos el kilómetro aproximadamente. La duración estas sesiones será de una hora y 30 minutos. Se plantea como la progresión del nivel Medio. Será el profesor quien tenga la potestad de aconsejar la pertenencia o no a dicho grupo.

Requisitos de los/as participantes

- La persona que se inscriba en el grupo de Perfeccionamiento tiene que ser capaz de aguantar una carrera continua de 40 minutos sin parar, a ritmo de 5 minutos el kilómetro aproximadamente.
- Se aconseja a aquellas personas que han estado anteriormente inscritas en el grupo de Iniciación, que se matriculen en el Grupo de nivel Iniciación Alto o al Medio.
- Al tratarse de una actividad que implica circular por vías públicas, el/la participante exime a la organización de los daños que pudieran causar o causarse los atletas por imprudencias o negligencias cometidas por los/as mismos/as.
- Igualmente, el participante declara estar en condiciones físicas óptimas para realizar esta actividad y lo hace bajo su responsabilidad, eximiendo a la organización y/o entrenador de la actividad de cualquier responsabilidad, y conociendo los riesgos que puede conllevar la práctica del running.

Días de lluvia o inclemencias varias

- La recuperación de sesiones perdidas por lluvia o similar se hará a partir de la 3ª clase perdida por dicha causa. La recuperación se hará preferentemente en sábado por la mañana. La fecha y horario de la

Copyright© 2026 Universidad de Granada

recuperación se consensuarán entre el profesor y los participantes.

Periodos de impartición, inscripción y renovación

Periodos de impartición

Periodos de impartición

- IMPORTANTE: Los periodos de impartición podrán sufrir modificaciones para poder ajustar las sesiones de nuestras Actividades, debido a circunstancias imprevistas que puedan surgir.

PERIODO	FECHAS	OBSERVACIONES IMPORTANTES
PRIMERO	Del 30 de septiembre al 21 de diciembre de 2024.	Días festivos sin clase: 12 octubre, 1 noviembre y 6, 7 y 9 de diciembre de 2024.
SEGUNDO	Del 7 de enero al 22 de marzo de 2025.	Días festivos sin clase: 28 febrero 2025.
TERCERO	Del 24 de marzo al 14 de junio de 2025.	Días festivos sin clase: 1 de mayo de 2025 y del 14 al 20 de abril de 2025 (Semana Santa).

Periodos de inscripción

- Abierto a miembros de la comunidad universitaria y no universitaria.

PERIODO	COMUNIDAD UNIVERSITARIA Y EGRESADOS/ASOCIADOS UGR CON TARJETA DEPORTIVA	COMUNIDAD NO UNIVERSITARIA
PRIMERO	Del 17 de septiembre al 10 de octubre de 2024.	Del 24 de septiembre al 10 de octubre de 2024.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

SEGUNDO	**Renovaciones(*)**: del 13 al 18 de noviembre de 2024. **Nuevas Altas**: del 19 al 29 de noviembre de 2024 y del 07 al 10 de enero de 2025.	**Renovaciones (*)**: del 13 al 18 de noviembre de 2024. **Nuevas Altas**: del 26 al 29 de noviembre de2024 y del 07 al 10 deenero de 2025.
TERCERO	**Renovaciones**: del 26 de febrero al 04 de marzo de 2025. **Nuevas Altas**: del 05 al 26 de marzo de 2025.	**Renovaciones**: del 26 de febrero al 04 de marzo de 2025. **Nuevas Altas**: del 12 al 26 de marzo de 2025.

(*) Renovaciones.

- Los periodos establecidos para las Renovaciones, implican la reserva de plaza en el mismo grupo y horario que en el periodo anterior sólo durante esos días establecidos. Pasados esos días, perderá dicho derecho a reserva de plaza.

Grupos, horarios, plazas y precios

Horario y plazas.

GRUPO	DÍAS	HORARIO	DURACIÓN		PLAZAS MÍNIMAS/MÁXIMAS
Iniciación	Lunes-Miércoles	19:30-20:30	1 Hora		8/20
Iniciación Alto	Lunes-Miércoles	19:30-20:45	1 hora y 15 minutos		8/20
Medio	Martes-Jueves	19:30-20:45	1 hora y 15 minutos		8/20

Copyright© 2026 Universidad de Granada

GRUPO	DÍAS	HORARIO	DURACIÓN		PLAZAS MÍNIMAS/MÁXIMAS
Perfeccionamiento	Martes-Jueves	19:30-21:00	1 hora y30 minutos		8/20

La Organización podrá modificar el horario de esta actividad (informando con antelación), para ofrecer el mejor servicio posible en función de las condiciones climáticas que se presenten a lo largo del curso.

Precio por periodo

TIPO DE USUARIO	INICIACIÓN (1 HORA)	INICIACIÓN ALTO Y MEDIO (1 HORA Y 15 MIN)	PERFECCIONAMIENTO (1 HORA Y 30 MIN)
Comunidad universitaria con alta deportiva (PAS y PDI)	52,00 €/Periodo	65,00 €/Periodo	78,00 €/Periodo
Alumnos con alta deportiva	47,00 €/Periodo	58,50 €/Periodo	70,50 €/Periodo
Becario con alta deportiva (a partir del 3er Periodo)	41,50 €/Periodo	49,50 €/Periodo	62,50 €/Periodo
Miembros No pertenecientes a la comunidad universitaria	57,50 €/Periodo	71,50 €/Periodo	86,00 €/Periodo

- Estos precios podrán ajustarse proporcionalmente hasta el día de las inscripciones si se produjeran cambios en la duración de las clase.

Cómo y dónde matricularse

Para la matriculación en los distintos cursos programados, así como para resolver cualquier tipo de duda, el C.A.D. pone a disposición de los usuarios las dos sedes

Copyright© 2026 Universidad de Granada

administrativas y técnicas de las que se compone:

1. **Campus Fuentenueva:** Paseo Profesor Juan Ossorio s/n (Paseos Universitarios).
    - Teléfonos 958 240 956 y 958 243 144.
2. **Campus Cartuja:** Calle Profesor Clavera s/n.
    - Teléfono 958 242 892.

Puede consultar el horario de atención al público de nuestras oficinas aquí

También podrán matricularse **vía web** de la siguiente forma:

- Los miembros de la comunidad universitaria podrán inscribirse a través de la Oficina Virtual en el apartado “Deportes: Altas, reservas y cursos” (activo desde las 9:00 horas del primer día de inscripción hasta las 23:59 horas del último día).
- Los miembros de la comunidad no universitaria podrán inscribirse a través de la Oficina Virtual (activo desde las 9:00 horas del primer día de inscripción hasta las 23:59 horas del último día). Sin embargo, primero deberán obtener el alta deportiva presencialmente en nuestras oficinas y seguir posteriormente los pasos del siguiente manual. Hecho esto, ya podrán acceder a la la Oficina Virtual (siempre a través de "acceder como invitado") y matricularse en el apartado “Deportes: Altas, reservas y cursos” introduciendo su DNI sin letra y su contraseña.

Listas de espera: En el caso de no poder inscribirse porque las plazas se encuentren agotadas, escriba un correo a @email con su nombre y apellidos, teléfono de contacto y dirección de correo electrónico, solicitando la inclusión en la lista de espera de la actividad que le interese, o bien pase por nuestras oficinas del Campus de Fuentenueva. Se generarán listas de espera por cada uno de los periodos impartidos durante el curso académico, las cuales dejarán de estar vigentes al finalizar cada periodo de impartición de dicho curso académico. Las personas que se inscriban en lista de espera y que formalicen la inscripción en cualquiera de las actividades ofertadas con posterioridad al comienzo de las mismas, deberán abonar el importe completo del periodo matriculado salvo excepciones (consultar en el teléfono 958-243 142).

Los grupos tienen que alcanzar el número de plazas mínimas ofertadas establecido para cada actividad, antes del primer día de impartición de clase. De no alcanzar dicho número, el grupo podrá ser cancelado a criterio de los Técnicos del Centro de Actividades Deportivas.

Créditos E.C.T.S.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

Para mas información visitar el siguiente enlace: Reconocimiento de créditos E.C.T.S. por la participación en actividades dirigidas organizadas por el C.A.D.

Copyright© 2026 Universidad de Granada