UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Grupo de Entrenamiento de Running 2021-2022

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 surge con la idea de facilitar, tanto a quienes se quieren iniciar en el running como a los ya iniciados y que buscan mejorar su rendimiento en carreras populares, un espacio, un tiempo, un grupo y un asesoramiento para conseguir dichos objetivos individuales.

La actividad mensual consta de dos salidas a la semana. 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. 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.

Edad de participación

- Nacidos/as en el 2004 y anteriores.

Niveles y grupos

- **Grupo Iniciación**: Se impartirán los lunes y miércoles y tiene como objetivo

Copyright© 2025 Universidad de Granada

el familiarizarse con la carrera, la técnica, crear el hábito y adherencia.
- **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 35-40 minutos sin parar, sin ser el ritmo un valor muy importante. 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 35-40 minutos sin parar, el ritmo no es importante.
- 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.
- Todo/a participante, al formalizar su inscripción, está autorizando la publicación de sus datos personales necesarios para el desarrollo de la actividad, ya sea en los listados, en medios de comunicación y/o internet, así como, su uso para el envío de información relativa a la actividad. Igualmente autoriza a que las imágenes recabadas en momentos puntuales (fotografía o vídeo) se puedan utilizar en cualquier publicación o acción publicitaria, con el único fin de promoción y difusión de la actividad.
  En el caso de no autorizarlo, deberá decirlo expresamente a la hora de hacer la inscripción y dejarlo por escrito mediante su correspondiente documento facilitado en las oficinas administrativas del campus de Fuentenueva.

Periodos de impartición, inscripción, horario, plazas y precios.

Periodos de impartición.

- Los periodos de impartición son bimensuales, desde octubre hasta julio, dos días a la semana (lunes y miércoles o martes y jueves).

Periodos de inscripción y renovaciones

- **La inscripción para esta actividad se realizará exclusivamente de forma presencial** en las oficinas administrativas del Centro de Actividades Deportivas del campus de Fuentenueva.

MES	PERIODO DE INSCRIPCIÓN/RENOVACIÓN	OBSERVACIONES

Copyright© 2025 Universidad de Granada

OCTUBRE-NOVIEMBRE	**Comunidad universitaria**: Del 21 al 29 de septiembre de 2021 **Comunidad no universitaria**: Del 24 al 29 de septiembre de 2021	Se comienza el 1 de octubre de 2021. Festivo el 12 de octubre y 1 de noviembre 2021.
DICIEMBRE-ENERO	**Renovaciones:** 22 al 24 de noviembre de 2021 **Nuevas altas**: 25 al 30 de noviembre de 2021	Festivo el 6 y 8 de diciembre 2021 y del 23 de diciembre 2021 al 8 de enero 2022. Este periodo tendrá un precio inferior por abarcar las vacaciones de Navidad (ver Precios).
FEBRERO-MARZO	**Renovaciones:** 20 al 25 de enero de 2022 **Nuevas altas**: 26 al 31 de enero de 2022	Festivo el 28 de febrero 2022.
ABRIL-MAYO	**Renovaciones:** 21 al 24 de marzo de 2022 **Nuevas altas**: 25 al 31 de marzo de 2022	Festivo desde el 11 hasta el 17 de abril de 2022 (Semana Santa), el 2 y 26 de mayo.
JUNIO-JULIO	**Renovaciones:** 20 al 24 de mayo de 2022 **Nuevas altas**: 25 al 31 de mayo de 2022	Festivo el 16 y 17 de junio de 2022.

Renovaciones.

- Aconsejamos que para que la renovación se haga efectiva automáticamente, se domicilie el pago, asegurándose de esta forma la reserva de plaza cada dos meses.
- En el caso de haber domiciliado el pago y que no quisiera continuar en la actividad, tendrá que remitir un email a @email facilitando nombre, apellidos y DNI, solicitando la baja antes del día 20 del mes en el que se

Copyright© 2025 Universidad de Granada

realiza la renovación.
- Si decide no domiciliar el pago, tendrá que ir presencialmente a las oficinas administrativas de Fuentenueva en los plazos establecidos en la tabla de "Periodos de Inscripción/Renovación", que en cualquier caso, será habitualmente el día 20 del mes anterior (salvo excepciones, ver cuadro de renovaciones). El pago en dicha oficina será obligatoriamente mediante tarjeta bancaria.

Horario y plazas.

- La duración de las clases será de 1 hora y 15 minutos (75 minutos).

DÍAS	HORARIO INVIERNO (DE OCTUBRE A MAYO)	HORARIO VERANO (DE MAYO A JULIO)	PLAZAS MÍNIMAS/MÁXIMAS
Lunes-Miércoles	19:30 - 20:45	20:00-21:15	8/20
Martes-Jueves	19:15 - 20:30	20:00-21:15	8/20

Precio por periodo

TIPO DE USUARIO	PRECIO BIMENSUAL	PRECIO DICIEMBRE-ENERO
Comunidad universitaria con alta deportiva (alumnos/as, PAS y PDI)	44,00 €/2 meses	33,00 €/2 meses
Miembros No pertenecientes a la comunidad universitaria	50,00 €/2 meses	40,00 €/2 meses

- **Muy Importante**: Si después de matricularse en cualquier actividad, no pudiera realizarla, deberá enviarnos un correo a @email, solicitando la baja, para poder adjudicar dicha plaza a otro solicitante.

- **Lista de espera:** Se elborará una lista de espera con las personas que se hayan quedado sin plaza. Para ello deben mandar un correo a deportes@ugr.es exponiendo sus datos personales y el grupo en el queira estar en lista de espera. 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).

Copyright© 2025 Universidad de Granada

Cómo y dónde matricularse.

El Centro de Actividades Deportivas pone a disposición de los usuarios la sede administrativa de Fuentenueva para realizar la inscripción:

- Campus Fuentenueva: Paseo Profesor Juan Ossorio s/n (Paseos Universitarios).
- Teléfonos: 958 240 956 y 958 243 144.
- Horario de atención al público: de lunes a viernes de 9:00 a 14:00 horas y de 15:00 a 20:00 horas (horario de tardes solo hasta el 14 de junio de 2021).

Los miembros de la comunidad universitaria NO podrán inscribirse vía web, a través de la Oficina Virtual.

Recomendaciones e información de interés.

- Se recomienda a todos/as los/as participantes, la conveniencia de pasar por un reconocimiento médico.
- La sesión comenzará con una pequeña explicación sobre la ruta y el trabajo a realizar, finalizando la misma con estiramientos.
- La organización podrá modificar el horario de esta actividad en los meses cercanos al verano, con el fin de adaptar la actividad a las mejores condiciones de temperatura y horas de luz.

Copyright© 2025 Universidad de Granada