UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Grupo de Entrenamiento de Running 2022-2023

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 salidas a la semana de una hora y cuarto de duración. 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

- Tener cumplidos los 18 años mínimo.

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. El

Copyright© 2025 Universidad de Granada

profesor será quien aconseje la pertenencia a este u otro nivel en caso de duda.
- **Grupo Medio:** Se impartirán los lunes y miércoles. Este grupo se aconseja a los/las participantes en años anteriores en el grupo de Iniciación, que ya sean capaces de correr sin parar una distancia de 10 km.
- **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. 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 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.

Novedades Curso 2022-2023

- Este curso establecemos un nuevo grupo de nivel Medio, buscando la progresión natural de quienes ya han evolucionado del nivel de Iniciación.
- Los periodos de impartición pasan de ser bimensuales a trimestrales (con matices). Los dos primeros tendrán horario de invierno, y el tercero horario de verano para adecuarnos a las condiciones climatológicas
- A partir de la 3ª clase perdida por lluvia o similar, la recuperación se hará preferentemente en sábado por la mañana. La fecha y horario de la recuperación se consensuarán entre el profesor y los participantes.
- La comunidad universitaria podrá inscribirse por acceso identificado.

Periodos de impartición, inscripción y renovación

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.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

PERIODO	FECHAS	OBSERVACIONES IMPORTANTES
PRIMERO	Del 04 de octubre al 22 de diciembre de 2022.	Días festivos sin clase: 12 octubre, 1 noviembre y 6 y 8 de diciembre 2022.
SEGUNDO	Del 9 de enero al 29 de marzo de 2023.	Días festivos sin clase: 28 febrero 2023.
TERCERO	Del 30 de marzo al 15 de junio de 2023.	Días festivos sin clase: Semana Santa (del 3 al 9 de abril 2023), 1 y 3 de mayo de 2023, 8 y 9 de junio de 2023.

Periodos de inscripción

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

PERIODO	COMUNIDAD UNIVERSITARIA	COMUNIDAD NO UNIVERSITARIA
PRIMERO	Del 20 de septiembre al 14 de octubre de 2022.	Del 27 de septiembre al 14 de octubre de 2022.
SEGUNDO	**Renovaciones**: del 15 al 21 de noviembre de 2022. **Nuevas Altas**: del 22 al 30 noviembre de 2022 y del 9 al 18 de enero de 2023.	**Renovaciones**: del 15 al 21 de noviembre de 2022. **Nuevas Altas**: del 29 al 30 noviembre de 2022 y del 9 al 18 de enero de 2023.
TERCERO	**Renovaciones**: del 7 al 13 de marzo de 2023. **Nuevas Altas**: del 14 de marzo al 7 de abril de 2023.	**Renovaciones**: del 7 al 13 de marzo de 2023. **Nuevas Altas**: del 21 de marzo al 7 de abril de 2023.

Renovaciones.

- Los periodos establecidos para las Renovaciones, implican la reserva de

Copyright© 2025 Universidad de Granada

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.

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

GRUPO	DÍAS	HORARIO INVIERNO (DE 4 OCTUBRE A 29 MARZO)	HORARIO VERANO (DE 30 MARZO A 15 JULIO)	PLAZAS MÍNIMAS/MÁXIMAS
Iniciación	Lunes-Miércoles	19:15 - 20:30	20:00-21:15	8/20
Medio	Lunes-Miércoles	19:15 - 20:30	20:00-21:15	8/20
Medio	Martes-Jueves	19:15 - 20:30	20:00-21:15	8/20
Perfeccionamiento	Martes-Jueves	19:15 - 20:30	20:00-21:15	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	PRECIO/PERIODO
Comunidad universitaria con alta deportiva (PAS y PDI)	57,75 €/Periodo
Alumnos con alta deportiva	51,98 €/Periodo
Becario con alta deportiva (a partir del 3er Periodo)	46,20 €/Periodo

Copyright© 2025 Universidad de Granada

TIPO DE USUARIO	PRECIO/PERIODO
Miembros No pertenecientes a la comunidad universitaria	63,75 €/Periodo

- **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 elaborará una lista de espera en cada periodo, con las personas que se hayan quedado sin plaza. Para ello debe mandar un correo a deportes@ugr.es exponiendo sus datos personales y el grupo en el quiera 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).

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 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.

El horario de atención al público es de lunes a viernes de 9:00 a 14:00 horas (ambas oficinas) y de 15:00 a 20:00 horas (solo oficina de Fuentenueva).

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

Los miembros de la comunidad universitaria podrán también inscribirse vía web, 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).

Copyright© 2025 Universidad de Granada

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 estiramiento

Créditos E.C.T.S.

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.

Devolución de precios públicos

Información sobre la devolución de precios públicos

Copyright© 2025 Universidad de Granada