



Grupo de Entrenamiento de Running 2023-2024



Si quieres correr más rápido, llegar más lejos, conocer rutas, mejorar tu condición física y hacerlo en buena compañía y asesoramiento, 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. 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 2023.
- Se recomienda a todos/as los/as participantes, la conveniencia de pasar por un reconocimiento médico.

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 profesor será quien aconseje la pertenencia a este u otro nivel en caso de duda.
- **Grupo Medio:** 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 10 km.
 - Opción de lunes y miércoles.
 - Opción de martes y jueves.
- **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.

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 recuperación se consensuarán entre el profesor y los participantes.

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.

PERIODO	FECHAS	OBSERVACIONES IMPORTANTES
PRIMERO	Del 04 de octubre al 22 de diciembre de 2023.	Días festivos sin clase: 12 octubre, 1 noviembre y 6 y 8 de diciembre de 2023.
SEGUNDO	Del 8 de enero al 23 de marzo de 2024.	Días festivos sin clase: 28 febrero 2024.
TERCERO	Del 1de abril al 15 de junio de 2024.	Días festivos sin clase: 1 de mayo de 2024, del 30 de mayo al 2 de junio de 2024 (Corpus).

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 20 de septiembre al 13 de octubre de 2023.	Del 25 de septiembre al 13 de octubre de 2023.
SEGUNDO	Renovaciones(*) : del 15 al 19 de noviembre de 2023. Nuevas Altas : del 20 noviembre al 1 diciembre de 2023 y del 8 al 12 de enero de 2024.	Renovaciones (*) : del 15 al 19 de noviembre de 2023. Nuevas Altas : del 24 noviembre al 1 diciembre de 2023 y del 8 al 12 de enero de 2024.
TERCERO	Renovaciones : del 6 al 11 de marzo de 2024. Nuevas Altas : del 12 de marzo al 4 de abril de 2024.	Renovaciones : del 6 al 11 de marzo de 2024. Nuevas Altas : del 15 de marzo al 4 de abril de 2024.

(*) 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.

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

GRUPO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS MÍNIMAS/MÁXIMAS
Iniciación	Lunes- Miércoles	19:45-21:00 horas	8/20
Medio	Lunes- Miércoles	19:45-21:00 horas	8/20
Medio	Martes- Jueves	19:45-21:00 horas	8/20
Perfeccionamiento	Martes- Jueves	19:45-21:00 horas	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)	58,00 €/Periodo
Alumnos con alta deportiva	52,20 €/Periodo
Becario con alta deportiva (a partir del 3er Periodo)	46,40 €/Periodo

TIPO DE USUARIO	PRECIO/PERIODO
Miembros No pertenecientes a la comunidad universitaria	64,00 €/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. 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).

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.

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 [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.

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.

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.

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.

Para más 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