

¿REALIZAS CAMINATA PARA EJERCITARTE?

Este reto es para ti, camina 60 km.

Reto <sup>nº</sup>1



UNIAGUSTINIANA

Bienestar  
Institucional

Programa Institucional



## Condiciones de Participación

Caminar mínimo 2 k.m por día proporciona muchos beneficios para la salud:

- Mejorará tu capacidad de concentración
- Disminuirán los efectos del estrés
- Dormirás mejor
- Te sentirás mejor y más activo
- Te ayudará a controlar el peso y reducirás la probabilidad de padecer enfermedades comunes.

Cuando puedes hacer el reto:

del **15** de febrero  
a las 00:00:00



del **15** de marzo  
a las 11:59:59

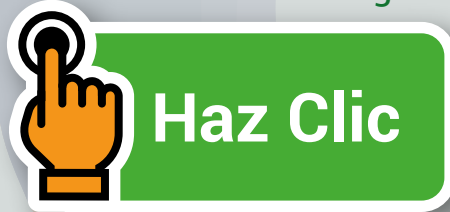
Puedes hacer el **reto** en los días que consideres necesario, respetando la fecha y el principio de progresión para no tener lesiones.

## Lugar:

Tú seleccionas el lugar, respetando todas y cada una de las medidas de bioseguridad.

## Importante:

Para participar en este reto debes diligenciar el siguiente formulario de participación



Ten en cuenta que tu perfil de Strava debe ser público y ser seguidor de nuestro strava club UNIAGUSTINIANA DEPORTES



El **sorteo** se realizará el **16** de marzo, donde se incluyen todos los **participantes** que realizaron de forma completa **el reto**, los **premios** son:

**Elementos  
deportivos**

**Bonos  
Decathlon**

**Elementos  
tecnológicos**

## Tener Presente

Las **vías están abiertas** por lo tanto el corredor debe respetar todas las normas de tránsito y ser responsable de su seguridad.

Cada **corredor** es responsable de su propia **seguridad**.

Se deben **cumplir** todos los protocolos de **bioseguridad** para deportes individuales.

La participación es voluntaria, la UNIAGUSTINIANA no se hace responsable por daños o perjuicios ocasionados.



### Más información:

Deporte y Actividad Física  
Centro de Acondicionamiento Físico  
[coordeportes@uniagustiniana.edu.co](mailto:coordeportes@uniagustiniana.edu.co)



UNIAGUSTINIANA

Deporte y Actividad Física

Vigilada Mineducación