

RETO N°1 CAMINA 90KM



CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

¿Realizas caminata para ejercitarte? Este reto es para ti. Camina 90 km.

Caminar mínimo 3 km 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, realizaremos rifas entre los participantes.

IMPORTANTE:

Para participar en este reto debes diligenciar el formulario de

PARTICIPACIÓN 

Se debe tener en cuenta que tu perfil de Strava debe ser público, ser seguidor de nuestro

STRAVA CLUB UNIAGUSTINIANA DEPORTES 

y unirte al evento "Camina 90 km".

CUÁNDO PUEDES HACER EL RETO:

Del 15 de agosto a las 00:00:00 horas al 15 de septiembre 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: Tu escoges el lugar, respetando las medidas de bioseguridad.

El sorteo se realizará el 17 de septiembre, donde se incluyen todos los participantes que realizaron de forma completa el reto, los premios son: bonos de consumo, Éxito, Jumbo, Decathlon o Totto.

TENER PRESENTE:

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



UNIAGUSTINIANA

Bienestar
Institucional

© 2021 UNIAGUSTINIANA