

I MARATÓN FITNESS “TSAF GUADIX”

INFORMACIÓN Y REGLAMENTO



1º.- INTRODUCCIÓN:

El ciclo formativo de grado superior de acondicionamiento físico del IES Pedro Antonio de Alarcón de Guadix organiza el I Maratón Fitness “TSAF Guadix” en el centro deportivo Green Sport.

Este I Maratón contará con 4 disciplinas diferentes: ciclo indoor, entrenamiento funcional, dance y natación. También habrá actividades para los más pequeños (a partir de 6 años)

El evento se celebrará el día 23 de abril a las 10:00 AM y habrá camiseta, avituallamientos en las actividades, paella y concierto. Para los más peques (a partir de 6 años) hamburguesitas y refrescos.

El precio de inscripción será de 15 euros los adultos y 5 euros los menores. PLAZAS LIMITADAS!!!. Arroz y cerveza para los acompañantes 5 euros (GLOBAL TEMPO).

APERTURA DE INSCRIPCIONES. - 23 DE MARZO EN:

<http://global-tempo.com/carreras.php?id=2055>

El evento se llevará a cabo en el Centro Deportivo Green Sport situado en C. José Gibert Clols, 2, 18500 Guadix, Granada. Recomendamos entrar por la segunda entrada de la autovía a Guadix si vienes de Granada (primera si vienes de Almería o Murcia).



2.- HORARIOS:

- 9:15 a 9:45 .- RECOGIDA DE CAMISETA, TICKETS, BOLSA.
- 10:00 a 13:00.- MARATÓN DE ACTIVIDADES
- 13:00.- FIN DE ACTIVIDADES
- 13:30.- ENTREGA DE TROFEOS NATACIÓN
- 13:45.- COMIDA.
- 14:30.- CONCIERTO ESPECTACULAR “ESPI”

3º DISCIPLINAS Y PLAZAS:

Contaremos con 4 disciplinas:

- CICLO INDOOR.- Habrá un total de 25 plazas. 3 horas sin parar disfrutando de las sesiones especiales para el evento de los monitores profesionales. Habrá avituallamiento líquido y sólido entre las sesiones.

- ZUMBA.- Habrá un total de 20 plazas. 3 sesiones seguidas de 50´con 10´de recuperación entre sesiones, impartidas por monitores profesionales. **NOTA.- Es posible que el número de plazas aumente si el tiempo acompaña, ya que esta disciplina la sacaríamos al aire libre.**
- FUNCIONAL.- Habrá un total de 25 plazas. 3 sesiones seguidas de 50´con 10´de recuperación entre sesiones, impartidas por monitores profesionales.
- NATACIÓN.- Única disciplina competitiva. Habrá un total de 8 equipos de 3 componentes. Consiste en nadar la mayor distancia posible en 3 horas. Sólo habrá un nadador por equipo en el agua y podrán relevarse cuando quieran (cada equipo marcará su propia estrategia). Cada vez que haya un relevo, los nadadores deberán pasarse el reloj medidor (Garmin u otro similar) (se comprobará la configuración del dispositivo con respecto al largo de la piscina 25 m.)

4°.- ACTIVIDADES INFANTILES:

Durante la celebración de la Maratón Fitness los más pequeños (a partir de 6 años) podrán disfrutar de diversas actividades como:

- Colchón crossfit.
- Bodyjump.
- Zumbakids.
- Luz roja y luz verde.
- Spiderman.
- Juegos en piscina pequeña.

5°.- MONITORES PROFESIONALES:

Para esta primera Maratón Fitness Contaremos con la colaboración de grandes profesionales como son:

- DAVID, NIEVES, LORENA Y JESUS.- CENTRO DEPORTIVO INACUA GRANADA.
- NATALIA, ANTONIO, ADRÍAN Y SALVA.- CENTRO DEPORTIVO GREEN SPORT GUADIX.
- LUIS Y GABRIELA.- TAFI GUADIX.

OS ESPERAMOS!!!!