



## III Edición “Escalada Deportiva – Hospital Parque Tenerife”



HOSPITAL PARQUE



### ¿Cuál es el objetivo?

Fomentar la práctica deportiva al aire libre de forma individual, constante y progresiva. Pueden participar todos aquellos que lo deseen; tanto los que suelen hacer deporte regularmente, como los que necesitan una motivación extra para empezar con la práctica deportiva.

### ¿Qué tipo de deporte?

Podrás elegir el que prefieras, dentro de estas cuatro disciplinas; caminar, correr, nadar y/o hacer bicicleta.

Nota: Se pueden variar las disciplinas o también se puede hacer la misma durante toda la escalada deportiva.





HOSPITAL PARQUE



## ¿Cómo se demuestra que se ha hecho la actividad deportiva?

Se deberá usar la aplicación “Strava” (**cada participante deberá tener su propio perfil en esta aplicación**) en ella se encontrará una opción que se llama “clubes” y ahí encontrarás un club con el nombre de 3ª Edición “Escalada Deportiva Garachico – Hospital Parque Tenerife” donde estarán todos los inscritos.

Los datos que se tendrán en cuenta para ver si se superan las diferentes “Fases” serán; **la fecha y la duración de la actividad deportiva**, si estos dos parámetros cumplen lo estipulado en cada fase deportiva seguirán avanzando a las siguientes.

**¡OJO!!!** Aunque la duración de cada fase deportiva es de dos semanas, el “control” se hará semanalmente, es decir, si en una semana un participante no realiza la “carga deportiva” establecida, quedará excluido de la actividad y se eliminará del club de “Strava”: 3ª Edición “Escalada Deportiva Garachico – Hospital Parque Tenerife”.



## III Edición “Escalada Deportiva – Hospital Parque Tenerife”



HOSPITAL PARQUE



### ¿Cuánto deporte hay que hacer?

En este cuadro mostramos como serán las diferentes fases, y se observa la “carga deportiva” que se deberá realizar en cada una de ellas. (ver cuadro)

FASES	NOMBRE	FECHA	DURACIÓN	INFORMACIÓN
FASE 0	Inscripción	Del 22 febrero al 07 de marzo	2 semanas	Inscripción: 4 € Que irán destinados para los premios
FASE 1	Actualización de inscripciones	Del 08 al 14 de marzo	1 semana	Se enviará "Dorsal digital" personalizado a los inscritos
FASE 2	Activación deportiva	Del 15 al 28 de marzo	2 semanas	Hacer deporte mínimo 2 días / semana, 20 minutos / día
FASE 3	Activación deportiva	Del 29 marzo al 11 de abril	2 semanas	Hacer deporte mínimo 3 días / semana, 30 minutos / día
FASE 4	Activación deportiva	Del 12 al 25 de abril	2 semanas	Hacer deporte mínimo 4 días / semana, 40 minutos / día
FASE 5	Activación deportiva	Del 26 abril al 9 de mayo	2 semanas	Hacer deporte mínimo 5 días / semana, 50 minutos / día

Todos los participantes que vayan superando las diferentes fases entrarán en los sorteos de los premios. Estos sorteos se realizarán al finalizar cada fase deportiva.



## III Edición “Escalada Deportiva – Hospital Parque Tenerife”



HOSPITAL PARQUE



### ¿Qué premios hay?

Hay **más de 1.400 € en premios**. Al término de cada “fase deportiva” (cada 2 semanas) se harán los sorteos al que optarán todos los participantes que hayan cumplido con el mínimo que se exige en cada fase deportiva.

	<b>PREMIOS</b>
<b>PASAR LA FASE 2</b>	Se elegirán <b>3 GANADORES</b> , y cada uno de ellos se llevará; REGALO GENTILEZA DE "REEBOK" NUTRICIÓN DEPORTIVA GENTILEZA DE "TIENDAS ENTRENO A TOPE" <b>50 € PARA VALIDAR EN EL COMERCIO LOCAL DE GARACHICO</b>
<b>PASAR LA FASE 3</b>	Se elegirán <b>3 GANADORES</b> , y cada uno de ellos se llevará; REGALO GENTILEZA DE "REEBOK" NUTRICIÓN DEPORTIVA GENTILEZA DE "TIENDAS ENTRENO A TOPE" <b>100 € PARA VALIDAR EN EL COMERCIO LOCAL DE GARACHICO</b>
<b>PASAR LA FASE 4</b>	Se elegirán <b>3 GANADORES</b> , y cada uno de ellos se llevará; REGALO GENTILEZA DE "REEBOK" NUTRICIÓN DEPORTIVA GENTILEZA DE "TIENDAS ENTRENO A TOPE" <b>150 € PARA VALIDAR EN EL COMERCIO LOCAL DE GARACHICO</b>
<b>PASAR LA FASE 5</b>	Se elegirán <b>2 GANADORES</b> , y cada uno de ellos se llevará; REGALO GENTILEZA DE "REEBOK" NUTRICIÓN DEPORTIVA GENTILEZA DE "TIENDAS ENTRENO A TOPE" <b>250 € PARA VALIDAR EN EL COMERCIO LOCAL DE GARACHICO</b> <i>Además se elegirá, un tercer ganador que se llevará de premio:</i> <b>RECONOCIMIENTO CARDIOLÓGICO - DEPORTIVO GENTILEZA DE "HOSPITAL PARQUE TENERIFE"</b>

Los premios no se podrán “disfrutar” hasta el final de la “Escalada Deportiva”.

Nota: Si se debe enviar por correo algún premio fuera de la isla de Tenerife, el participante correrá con los gastos de dicho envío.





HOSPITAL PARQUE



## ¿Cómo serán los sorteos?

Se harán cuatro sorteos, cada uno de ellos al terminar cada fase deportiva.

Con la intención de repartir los premios lo máximo posible entre los participantes se hará de la siguiente forma:

- En cada sorteo se elegirán 3 ganadores y 6 suplentes (los suplentes tendrán un orden, del primero al sexto)
- Un participante sólo podrá ser ganador de una única “Fase Deportiva”. Si por casualidad el mismo participante resulta ser ganador de dos o más fases deportivas, tendrá que elegir sólo el premio de una de ellas, pasando así, el primer suplente a ser el ganador de la fase descartada.
- Si por casualidad el suplente de una fase es el ganador de otra fase, pasaría el segundo suplente, y así sucesivamente.
- Se esperará al último sorteo para conocer los ganadores definitivos de las cuatro fases deportivas.
- Cualquier ganador de alguna fase se llevará su premio, aunque no llegue al final de la “Escalada Deportiva”





## III Edición “Escalada Deportiva – Hospital Parque Tenerife”



HOSPITAL PARQUE



### ¿Cómo se hace la inscripción?

Se puede realizar a partir del 22 de febrero en los siguientes puntos físicos;

\*Tenencia de alcaldía en el barrio de San Juan del Reparo (Garachico).

\*En la tienda BNT situado en el Casco de Garachico.

O descargando la ficha de inscripción de la página web: [www.garachico.es](http://www.garachico.es) en el apartado “Área de descargas” y enviándola rellena y firmada al correo: [deportes@garachico.es](mailto:deportes@garachico.es)

La inscripción será de 4€, que irán destinados íntegramente a los premios.

**!!!Las plazas son limitadas!!!**

A cada inscrito se le enviará un **dorsal digital personalizado con foto**, por ello, deben enviar al correo: [deportes@garachico.es](mailto:deportes@garachico.es) una foto “deportiva” para que aparezca en su dorsal.





HOSPITAL PARQUE



## ¿A través de qué medios se pasa la información?

Toda la información se podrá seguir a través de la página de Facebook “Concejalía de Deportes – Garachico” y también se creará un grupo en “Telegram” (opcional) con los participantes de esta tercera edición.

Nota: “Telegram” tiene una opción que permite no mostrar el número de teléfono a los demás miembros del grupo.

## ¿Quién puede inscribirse?

Puede inscribirse todo aquel que lo desee, siempre y cuando queden plazas disponibles (plazas limitadas) y pueden hacerlo desde cualquier punto, es una actividad abierta “geográficamente”.

**IMPORTANTE: El único requisito es que cada participante tenga su propio perfil en la aplicación “Strava”, excepto personas con discapacidad intelectual.**

Los menores de edad necesitan autorización de un tutor legal.





## III Edición “Escalada Deportiva – Hospital Parque Tenerife”



HOSPITAL PARQUE



### ¿En caso de alguna duda?

- Puedes llamar al 922-83-00-00 ext: #2202
- Enviar un correo a: [deportes@garachico.es](mailto:deportes@garachico.es)
- Mensaje privado a través de la página de facebook de la “Concejalía de Deportes – Garachico”

**¡PARTICIPA!!!**

**HAZ DEPORTE Y GANA SALUD**

