4ª
EDICIÓN
2021
ESCALADA
DEPORTIVA
GARACHICO
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.

¿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 4ª *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”: *4ª Edición “Escalada Deportiva Garachico – Hospital Parque Tenerife”*.

¿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 6 al 19 de septiembre	2 semanas	Inscripción: 5 € Camiseta de regalo para los "Finisher"
FASE 1	Actualización de inscripciones	Del 20 de septiembre al 3 de octubre	2 semanas	Se enviará "Dorsal digital" personalizado a los inscritos
FASE 2	Deportiva	Del 4 al 17 de octubre	2 semanas	Hacer deporte mínimo 2 días / semana. Mínimo 20 minutos / día
FASE 3	Deportiva	Del 18 al 31 de octubre	2 semanas	Hacer deporte mínimo 3 días / semana. Mínimo 30 minutos / día
FASE 4	Deportiva	Del 1 al 14 de noviembre	2 semanas	Hacer deporte mínimo 4 días / semana. Mínimo 40 minutos / día
FASE 5	Deportiva	Del 15 al 28 de noviembre	2 semanas	Hacer deporte mínimo 5 días / semana. Mínimo 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.

¿Qué premios hay?

Hay ***<u>más de 1.000 € en premios</u>***. 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.

	PREMIOS
PASAR LA FASE 2	Se elegirán 2 **GANADORES**, y cada uno de ellos se llevará; REGALO GENTILEZA DE **"REEBOK"** NUTRICIÓN DEPORTIVA GENTILEZA DE **"TIENDAS ENTRENO A TOPE"** **50 € PARA VALIDAR EN EL COMERCIO LOCAL DE GARACHICO**
PASAR LA FASE 3	Se elegirán 2 **GANADORES**, y cada uno de ellos se llevará; REGALO GENTILEZA DE **"REEBOK"** NUTRICIÓN DEPORTIVA GENTILEZA DE **"TIENDAS ENTRENO A TOPE"** **75 € PARA VALIDAR EN EL COMERCIO LOCAL DE GARACHICO**
PASAR LA FASE 4	Se eligirán 2 **GANADORES**, y cada uno de ellos se llevará; REGALO GENTILEZA DE **"REEBOK"** NUTRICIÓN DEPORTIVA GENTILEZA DE **"TIENDAS ENTRENO A TOPE"** **100 € PARA VALIDAR EN EL COMERCIO LOCAL DE GARACHICO**
PASAR LA FASE 5	Se elegirán **2 GANADORES**, y cada uno de ellos se llevará; REGALO GENTILEZA DE **"REEBOK"** NUTRICIÓN DEPORTIVA GENTILEZA DE **"TIENDAS ENTRENO A TOPE"** **125 € PARA VALIDAR EN EL COMERCIO LOCAL DE GARACHICO** *<u>Además se elegirá, un tercer ganador que se llevará de premio;</u>* **RECONOCIMIENTO CARDIOLÓGICO - DEPORTIVO GENTILEZA DE "HOSPITAL PARQUE TENERIFE"**

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.

¿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 2 ganadores y 4 suplentes (los suplentes tendrán un orden, del primero al cuarto)
- 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”

¿Cómo se hace la inscripción?

Se puede realizar a partir del 6 de septiembre 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.

También se puede hacer a través de la página web: www.gesportcanarias.com (0,60 € gasto de tramitación)

La inscripción será de 5€.

!!!Las plazas son limitadas!!!

A cada inscrito se le enviará un ***dorsal digital personalizado con foto***, por ello, los que se inscriban en los puntos físicos deberán enviar al correo: deportes@garachico.es una foto “deportiva” para que aparezca en su dorsal.

¿A través de qué medios se pasa la información?

En la página de Facebook “Concejalía de Deportes – Garachico” se harán publicaciones con contenido referente a esta cuarta edición, pero para que todos los participantes tenga la información de forma directa se creará un grupo de “Whatsapp” con todos los participantes. Este grupo será “cerrado”, es decir, sólo podrá compartir información el administrador.

¿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.

Concentración de los participantes

Siempre y cuando las condiciones lo permitan, en esta edición se convocará una o dos sesiones de “entrenamiento” en un lugar del municipio del Garachico, con la intención de “hacer grupo” entre todos los participantes. Estas convocatorías serán opcionales, pero los participantes que asistan se beneficiarán de ese “entreno”, ya que vale por dos, es decir, el participante puede “usar” ese entreno “regalo” para esa semana o la siguiente.

¿En caso de alguna duda?

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

¡PARTICIPA!!!

HAZ DEPORTE Y GANA SALUD