

CIRCUITO PROVINCIAL DE RETOS PEDESTRES VIRTUALES DIPUTACIÓN DE CUENCA



La Diputación Provincial de Cuenca ha puesto en marcha el **I Circuito provincial de retos pedestres virtuales, geolocalizados y seguros "Diputación de Cuenca"**, que se desarrollará durante el primer semestre del año 2021.

Un circuito pionero -puesto que es el primero auspiciado por una institución pública provincial que se pone en marcha en España- diseñado con el objetivo de dar cauce y respuesta a las necesidades de actividad física de los habitantes de la Provincia de Cuenca, teniendo en cuenta las restricciones de movilidad y de distancia interpersonal marcadas por las Autoridades Sanitarias para la lucha contra la pandemia de COVID-19.



Incluye un total de 21 retos, que las personas interesadas deberán escoger y realizar a pie, de manera individual y sin ninguna ayuda externa. Para su seguimiento se ha previsto la utilización por parte de cada deportista de una aplicación móvil de geolocalización que recoge los datos de distancia, tiempo y desnivel positivo acumulado de cada uno de los retos realizados.

Los retos propuestos para completar por serán un máximo de veintinueve, con 7 distancias propuestas (entre los 5 k y los 21 k), y dentro de cada distancia 3 rangos de dificultad por el desnivel positivo acumulado. Son los siguientes:

Los retos propuestos para completar por serán un máximo de veintinueve, con 7 distancias propuestas (entre los 5 k y los 21 k), y dentro de cada distancia 3 rangos de dificultad por el desnivel positivo acumulado. Son los siguientes:

DISTANCIA/ DIFICULTAD	BAJA Desnivel positivo acumulado entre:	MEDIA Desnivel positivo acumulado entre:	ALTA Desnivel positivo acumulado a partir de:
5 Km**	0-75 m.	76-200 m.	201 m.
7,5 Km**	0-113 m.	114-300 m.	301 m.
10 Km**	0-150 m.	151-400 m.	401 m.
12,5 Km*	0-188 m.	189-500 m.	501 m.
15 Km	0-225 m.	226-600 m.	601 m.
18 Km	0-270 m.	271-720 m.	721 m.
21 Km	0-315 m.	316-840 m.	841 m.

*Retos que puede realizar la categoría junior

Cada participante elige los retos a efectuar y también el recorrido y día de ejecución. Se pueden realizar **caminando o en carrera**, adaptándolos así cada uno a su nivel de condición física y momento de forma.



Se han establecido 11 categorías individuales y dos por equipos. Son las siguientes:

MASCULINAS:

- ▲ JUNIOR.- nacidos en los años del 2003 a 2005 inclusive.
- ▲ SENIOR.- nacidos en los años del 1982 al 2002 inclusive.
- ▲ VETERANOS A.- nacidos en los años del 1972 al 1981 inclusive.
- ▲ VETERANOS B.- nacidos en los años del 1962 al 1971 inclusive.
- ▲ VETERANOS C.- nacidos en el 1952 al 1961 inclusive.
- ▲ VETERANOS D.- nacidos en el 1951 y anteriores.

FEMENINAS:

- ▲ JUNIOR.- nacidas en los años del 2003 a 2005 inclusive.
- ▲ SENIOR.- nacidas en los años 1987 a 2002 inclusive.
- ▲ VETERANAS A.- nacidas en los años del 1977 al 1986 inclusive.
- ▲ VETERANAS B.- nacidas en los años del 1967 al 1976 inclusive.
- ▲ VETERANAS C.- nacidas en el 1966 y anteriores.

EQUIPOS:

- ▲ GENERAL.- dónde puntúan todos los inscritos dentro de un equipo.
- ▲ FEMENINOS.- dónde puntúan únicamente las mujeres que formen parte de un equipo.

Una vez inscrito a un reto, éste se podrá realizar como entrenamiento usando la APP tantas veces como se quiera (así se podrá conocer mejor la distancia que se pretende conseguir en el reto y el desnivel positivo deseado), pero una única vez para que el reto sea puntuado, es decir en competición (este último será en el que el deportista estará asegurado con la inscripción).

Para considerarse finalizado el Circuito se han de completar **un mínimo de 11 retos**. Todas las personas inscritas que hayan completado 11 retos o más aparecerán en las clasificaciones finales y tendrán acceso -si consiguen puestos de podio- a los premios finales tanto en trofeos como en metálico.

Además tendrán derecho a recibir una serie de regalos en función del número de retos conseguidos. Serán los siguientes:

REGALO	Nº RETOS FINALIZADOS
A	11
A+B	16
A+B+C	21 (todos)

El sistema de puntuación se establece en función por un lado del puesto obtenido en cada reto por cada categoría y por otra por el tipo de reto realizado para la puntuación en equipos.

El Circuito ya ha dado comienzo y tiene una duración inicial prevista de seis meses, es decir entre el 1 de enero y el 30 de junio de 2021. Las inscripciones se mantienen abiertas y se pueden realizar hasta el día 31 de marzo. Si la situación sanitaria no permite la realización de los retos está prevista la posibilidad de prorrogar la fecha de finalización.

En resumen, un modelo que permite dar continuidad al planteamiento de ofertar y desarrollar actividades deportivas motivantes y seguras a la Diputación Provincial de Cuenca y así continuar la línea habitual de ofrecer una práctica deportiva enfocada a la mejora y mantenimiento de la salud de los ciudadanos.

Toda la información o cualquier duda se puede consultar en la página WEB de la Diputación (www.dipucuenca.es), en la propia web oficial del Circuito www.circuitoretosvirtualesdipucuenca.es, o también ponerse en contacto con el Servicio de Deportes de la Diputación Provincial de Cuenca a través del teléfono 969229570, FAX 969241465 o correo electrónico deportes@dipucuenca.es

