

Se pedirá el **reto final** de la consistente que entre todos se consigan acumular un total de 500 puntos mensuales (variable según el número de alumnos).

Las actividades podrán desarrollarse tanto en **carrera, bici, caminata o patines** (UD muy popular en el centro en los últimos años)

Habrán diferentes tipos de retos en base a los niveles de dificultad (Blancos, verdes, azules, rojo, negro). En base a esos niveles cada reto dará unos puntos diferentes.

- **Blanco: 1 pto**
- **Verde: 2 ptos**
- **Azul: 3 ptos**
- **Rojo: 4 ptos**
- **Negro: 5 ptos**

Para ello se les recuerda que antes de comenzar cada actividad, la preparen previamente, eligiendo la modalidad deportiva y el recorrido aproximado a realizar. Teniendo en cuenta otros aspectos como la meteorología o incluso la posibilidad de realizar los retos junto a otros compañeros (pudiendo sumar un punto extra por cada participante que se una al reto al total de puntos acumulados de esa actividad entre todos).

A continuación se presentan diversos ejemplos de fichas válidas para cada uno de los niveles de reto y para cada una de las actividades que son posibles para realizar.

RETOS BLANCOS



CAMINAR

Realiza una caminata llana por el casco urbano.

- **Distancia:** Entre 2 y 5 km.
- **Desnivel:** Llano, entre 0 y 100m acumulados.
- **Superficie:** Asfalto.
- **Ritmo:** Entre 10 y 13 min/km



CORRER

Alterna correr y andar en la medida que consideres.

- **Distancia:** Entre 2 y 5 km
- **Desnivel:** Llano, entre 0 y 100m acumulados.
- **Superficie:** Asfalto o camino.
- **Ritmo:** Menos de 10 min/km



PATINAR

Patina en una plaza o espacio amplio durante al menos 15 minutos.

- **Distancia:** La que completes en 15 minutos
- **Desnivel:** Totalmente llano
- **Superficie:** Asfalto o suelo liso.
- **Ritmo:** Indiferente.



IR EN BICI

Monta en bici por cualquier superficie.

- **Distancia:** Entre 5 y 10km.
- **Desnivel:** Llano, entre 0 y 100 metros acumulados.
- **Superficie:** Cualquiera
- **Ritmo:** Indiferente

RETOS VERDES



CAMINAR

Realiza una caminata por el casco urbano.

- **Distancia:** Entre 5 y 7 km
- **Desnivel:** Entre 20 y 100 metros acumulados.
- **Superficie:** Asfalto
- **Ritmo:** Entre 10 y 12 min/km



CORRER

Corre a un ritmo suave.

- **Distancia:** Entre 3 y 7 km
- **Desnivel: Llano. Entre 0 y 100 metros acumulados.**
- **Superficie: Asfalto**
- **Ritmo:** Inferior a 9 min/km



PATINAR

Patina en una plaza o lugar abierto durante al menos 30 minutos.

- **Distancia:** La que completes en 30 minutos.
- **Desnivel:** Totalmente llano.
- **Superficie:** Asfalto o suelo liso.
- **Ritmo:** Indiferente.



IR EN BICI

Monta en bicicleta durante al menos 50 minutos incluyendo alguna cuesta.

- **Distancia:** La que completes en 45 minutos
- **Desnivel:** Entre 20 y 100 metros acumulados.
- **Superficie:** Cualquiera.
- **Ritmo:** Indiferente.

RETOS AZULES



CAMINAR

Realiza una caminata saliendo del casco urbano.

- **Distancia:** Entre 5 y 10 km.
- **Desnivel:** Incluyendo alguna cuesta. Entre 30 y 100 metros acumulados.
- **Superficie:** Tierra.
- **Ritmo:** Entre 10 y 15 min/km.



CORRER

Corre a una intensidad media y sin parar. Incluyendo alguna cuesta.

- **Distancia:** Entre 3 y 5 km.
- **Desnivel:** Entre 30 y 100 metros acumulados.
- **Superficie:** Cualquiera
- **Ritmo:** Menos de 7 min/km



PATINAR

Recorre patinando una distancia llana.

- **Distancia:** Entre 4 y 7 km.
- **Desnivel:** Completamente llano.
- **Superficie:** Asfalto o una superficie llana.
- **Ritmo:** Indiferente.



IR EN BICI

Monta en bicicleta durante al menos 20 km, incluyendo alguna cuesta

- **Distancia:** Al menos 20km.
- **Desnivel:** Más de 10 metros acumulados.
- **Superficie:** Indiferente.
- **Ritmo:** Superior a 10 km/h.

RETOS ROJOS



CAMINAR

Realiza una caminata con cuestas y sendas.

- **Distancia:** Entre 7 y 10 km
- **Desnivel:** Superior a 100m acumulados.
- **Superficie:** Asfalto y tierra.
- **Ritmo:** Entre 10 y 15 min/km.



CORRER

Realiza una carrera larga a la intensidad que consideres.

- **Distancia:** Entre 5 y 10km.
- **Desnivel:** Superior a 50 metros acumulados.
- **Superficie:** Asfalto o tierra.
- **Ritmo:** Inferior a 10 min/km.



PATINAR

Patina por alguna cuesta para probar como subes y como frenas.

- **Distancia:** Entre 4 y 7 km
- **Desnivel:** Entre 30 y 100 metros acumulados.
- **Superficie:** Asfalto.
- **Ritmo:** Indiferente.



IR EN BICI

Realiza una salida larga en bici.

- **Distancia:** Más de 25 km.
- **Desnivel:** Más de 100 metros acumulados.
- **Superficie:** Cualquiera.
- **Ritmo:** Superior a 10km/h.

RETOÑ NEGROS



CAMINAR

Realiza una caminata de más de 10km por el monte.

- **Distancia:** Mas de 10km
- **Desnivel:** Superior a 100m acumulados.
- **Superficie:** Tierra.
- **Ritmo:** Inferior a 15m/km



CORRER

Alterna carrera de alta intensidad con carrera suave. (200 metros fuertes y 500 metros suaves).

- **Distancia:** Más de 7km.
- **Desnivel:** Indiferente.
- **Superficie:** Indiferente.
- **Ritmo:** Inferior a 8 min/km



PATINAR

Realiza una tirada larga patinando a un ritmo medio.

- **Distancia:** Entre 6 y 10km
- **Desnivel:** Entre 20 y 100 metros acumulados.
- **Superficie:** Asfalto.
- **Ritmo:** Menos de 8min/km.



IR EN BICI

Realiza una salida con cuestas.

- **Distancia:** Indiferente.
- **Desnivel:** Al menos 300 metros acumulados.
- **Superficie:** Indiferente.
- **Ritmo:** Indiferente.