

¡O DEMO.... día do corredoiro!

1. ¿Por qué O DEMO? Denominación (pag. 1)
2. Participación (pag. 2)
3. Día y Lugar del Evento (pag. 2)
4. Inscripciones (pag. 2)
5. Forma de Pago (pag. 3)
6. Dorsal- Camisetas (pag. 3)
7. Recorrido (pag. 4)
8. Motivo de Cancelación-Cambio de Fecha (pag. 5)
9. Vestuarios (pag. 5)
10. Reclamaciones (pag. 6)
11. Premios (pag 6)

1. ¿Por qué O DEMO?

La idea de O DEMO nace del equipo de profesores y profesoras de Salud y Movimiento, el objetivo principal es disfrutar de una mañana haciendo una actividad diferente, que nos reúna a tod@s y que ayude a seguir creando esta gran comunidad.

Como deseamos que sea una fiesta, hemos escogido para nuestro evento el Carnaval (entroido).

Carnaval es un momento de fiesta, y como explica *Xosé Ramón Mariño*, antropólogo de USC, “ **El carnaval tradicional fue concebido como la celebración del mundo al revés, el escenario de todo lo que está mal visto resto del año está permitido**”

Ana Isabel Boullon, Filóloga gallega de la USC, en Galicia el entroido fija unos días claves que vienen marcados por el Domingo de carnaval, estos día se ven reflejados en la siguiente imagen.



Con esta idea “ de lo absurdo”, “lo permitido” y del “mundo al revés” hemos creado nuestro propio DEMO (diablo) , ¿nos acompañas ?



2. Participación

Para esta primera Edición sólo podrán participar personas socias de Salud y Movimiento y familiares.

Pueden participar menores de 18 años bajo la tutela y responsabilidad de los adultos a su cargo.

3 . Día y Lugar del Evento

El evento tendrá lugar el **Sábado 10 de febrero de 2024**, los horarios son los siguientes:

10:30 hs Salida desde rotonda Breogan. Ver puntos de encuentro:

<https://maps.app.goo.gl/gMA2zciGgYkpt8fA>

12:15 hs Finalización de recorridos

12:30 hs Pinchos Bar Internacional

13:15 hs Fin de actividad

4. Inscripciones

Período de inscripción:

Las inscripciones están abiertas hasta el lunes 29 de enero de 2024.

La inscripción te incluye **seguro de accidente, camiseta, dorsal y unos PINCHOS** que se pondrán en el bar Internacional al acabar el evento. Bebida NO incluida.

MODALIDADES a las cuales puedo inscribirme:

- Carrera 6k
- Andaina-Marcha Nórdica 6K
- Caminata consciente (mindfulness) 2K . Plazas limitadas (20 personas max.)
Sólo adultos

Para participar es obligatorio inscribirse, incluso los menores de edad, puedes inscribirte en el siguiente enlace:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1>

Precios:

1. Individual: 15 €. A partir de 18 años
2. Menores: 5€. Menores de 18 años.



5. Formas de Pago

IMPORTANTE: la inscripción no consta como tal hasta que no se haya realizado el pago correspondiente.

La inscripción se puede abonar:

- **Transferencia bancaria**, IBAN ES82 0081 7610 7600 0189 2097, enviar justificante de pago a contacto@saludymovimiento.es
- **Concepto:** O DEMO + Nombre
- **Efectivo, TPV en gimnasio:**
 1. cuando asisto a clase
 2. Lunes de 11:30 a 13:00 hs y de 18 a 21 horas ó miércoles.

6. Dorsal-Camiseta

El dorsal y la camiseta deberá recogerse el viernes día 9 de febrero en los siguientes horarios:

- Mañana: de 10:30 a 12:30 hs
- Tarde: de 17 a 18:30 hs

Se puede recoger el dorsal de otra personas con una autorización

NOTA: durante el evento, el dorsal es personal e intransferible, la organización **NO** se responsabiliza del uso indebido del mismo.

7. Recorridos

Recorrido 6k: <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera/o-demo-6K>

Apuntes:

- Cuidado dos cruces por paso de peatón, zona aquarium se debe ir por la acera
- Todo el recorrido por caminos y paseo marítimo

Recorrido Caminata consciente:

<https://es.wikiloc.com/rutas-a-pie/o-demo-caminata-consciente>

Apuntes:

- Si el día es frío venir abrigados, los accesorios como guantes y gorros pueden ayudar
- Todo el recorrido por caminos y paseo marítimo
- Actividad sólo para mayores de 18 años
- Plazas limitadas: 25 personas

Nota: Los recorridos no estarán señalizados, los profesores lo comentaremos en clase y se debe mirar los enlaces indicados arriba de wikiloc. Habrá profesores a lo largo del recorrido en bicicleta para acompañar en momentos puntuales.

8. Motivo de Cancelación-Cambio de Fecha

Una vez realizada la inscripción, el dinero no será devuelto bajo ninguna circunstancia, salvo cancelación por Alerta Meteorológica, leer siguiente párrafo:

El evento se cancelará sólo por Alerta Meteorológica oficial (naranja o roja), en este caso la organización intentará posponerlo

Se devolverá el 40% de la inscripción en los siguientes supuestos:

- Cancelación total por Alerta Meteorológica
- Cambio de fecha (debido a una Alerta meteorológica) y que la persona inscrita justifique que no podrá asistir. Debe avisar por correo electrónico a: contacto@saludymovimiento.es
- El 60% no reembolsable en los dos supuestos anteriores, responden a gastos de gestión, contratación de personal y proveedores (pinchos), camiseta y dorsal, estos dos últimos serán entregados aunque el evento tenga que suspenderse

9. Vestuario

Para aquellas personas que deseen dejar una mochila con ropa para cambiarse, se habilitará el gimnasio.

Horario para dejar mochilas: de 9:30 a 10:15

Horario para recoger mochila y cambiarse: 11:30 a 12:15

NO HABRÁ POSIBILIDAD DE DUCHA

10. RECLAMACIONES

La Organización no se responsabiliza de las posibles pérdidas, deterioros, robos, retrasos o cualquier otra circunstancia imputable a terceros o al servicio de internet, que puedan afectar al desarrollo de la presente carrera.

La Organización no se hace responsable de ningún perjuicio físico que se derive de la realización de la carrera, andaina, marcha nórdica o caminata consciente.

Los participantes confirman, al haberse inscrito en la misma, que se encuentran en plenas facultades físicas y eximen de responsabilidad a la Organización por cualquier percance sufrido durante la carrera, andaina, marcha nórdica o caminata consciente.

Los menores de 18 años, son responsabilidad exclusiva de los adultos (tutores) que los acompañen, la organización no se hace responsable de su cuidado.

11. Premios

Se entregará premios al:

- mejor disfraz individual adulto
- mejor disfraz individual niñ@s
- mejor disfraz grupo adultos
- mejor disfraz grupo niñ@s