

BIENVENIDA DE LA UNIVERSIDAD DE MURCIA (BUM) 2023

ACTIVIDAD: “2ª Caminata de Orientación Saludable”

OBJETIVO: Recorrer el Campus Universitario de Espinardo, de una forma saludable, reconociendo 14 balizas situadas en algunos de los lugares más emblemáticos del mismo, ayudados de un mapa de orientación, en las que podrán leer el nombre de la localización y recomendaciones para la mejora de la salud y el bienestar.

INSTRUCCIONES PARA PODER REALIZAR LA ACTIVIDAD

INSCRIPCION

1. Gratuita para todos los miembros de la Comunidad Universitaria (alumnos, PTGAS y PDI) en el enlace: <https://www.um.es/web/deportes/actividades/bum/caminata-saludable>.
2. A partir del 25 de septiembre y hasta el 20 de octubre, ambos días inclusive.

RECORRIDO

1. El recorrido:

Salida: Conserjería del Recinto Deportivo Universitario (RDU) del Campus Universitario de Espinardo.

Baliza 1: Aulario Giner de los Ríos

Baliza 2: Biblioteca Luis Vives

Baliza 3: Edificio de Recursos Visuales

Baliza 4: Biblioteca María Moliner

Baliza 5: Hospital Veterinario

Baliza 6: Edificio Rector Soler

Baliza 7: Centro Social Universitario (CSU) (avituallamiento en conserjería)

Baliza 8: ATICA

Baliza 9: Piscina.

Baliza 10: Edificio de Servicios Integrados (EDIUM)

Baliza 11: Servicio de Información Universitario (SIU)

Baliza 12: Edificio SACE

Baliza 13: Edificio Polivalente del RDU

Baliza 14: Centro de Medicina del Deporte (CMD)

Meta: Servicio de Actividades Deportivas (SAD),

se ha diseñado para realizarlo, de una sola vez, en un tiempo previsto de entre 45 y 60 minutos.

2. El recorrido se puede realizar de una sola vez o en varias pero con las siguientes consideraciones:
 - a) Para recibir el botellín de agua (avitallamiento), que se debe solicitar en la conserjería del Centro Social Universitario (CSU), será necesario presentar la tarjeta de control con los cuadrados correspondientes a las 7 primeras balizas “picados”.
 - b) El paso por Meta no podrá ser más tarde de las 14.30, por cerrar el Servicio de Actividades Deportivas a esa hora.
3. Por tanto, el recorrido ideal en una sola vez no debería de iniciarse más tarde de las 13:00 horas.
4. El recorrido se podrá realizar desde el 5 al 20 de octubre, ambos días inclusive, que es el tiempo que van a estar habilitadas las distintas balizas.

RECOGIDA DE DOCUMENTACION

1. Una vez realizada la inscripción, se podrá recoger la documentación necesaria para hacer el recorrido (tarjeta de control y mapa de orientación) en la salida, ubicada en la conserjería del Recinto Deportivo Universitario (RDU) del Campus Universitario de Espinardo, solicitándola a los Auxiliares de Servicio, que comprobarán que la inscripción se ha realizado de forma adecuada además de informar de cualquier consulta realizada sobre la actividad, el recorrido y la mecánica a utilizar.
2. La tarjeta de control viene plastificada pero conviene cuidarla al máximo para entregarla en la meta en las mejores condiciones posibles.

BALIZAS

1. En cada localización, habrá una baliza de madera (dibujo de la baliza 1 en el cartel de la actividad) con el señalizador de baliza (naranja/blanco), número correspondiente a la localización, nombre de la localización, recomendaciones para la mejora de la salud y el bienestar y una pinza de marcaje.
2. El señalizador de baliza es el código (un cuadrado, mitad naranja y mitad blanco) que se utiliza para indicar que es una baliza de orientación.
3. El número nos permitirá situar la localización en el mapa.
4. El nombre nos servirá para identificar algunos de los lugares más emblemáticos del Campus Universitario de Espinardo.
5. Las recomendaciones pretenden ofrecer unos consejos saludables para sentirnos mejor con nosotros mismos.
6. Las pinzas de marcaje son un elemento fundamental en la orientación ya que nos permiten identificar el paso por las distintas balizas.

MAPA DE ORIENTACION

1. Es un mapa muy sencillo del Campus Universitario de Espinardo, no debe ser muy complicado llegar a las distintas localizaciones y, como en esta actividad no se trata de llegar antes a la meta sino llegar, pasando por todos los puntos indicados, se puede preguntar a cualquier viandante si estamos un poco perdidos.

TARJETA DE CONTROL

1. Se trata de un rectángulo plastificado, con 30 cuadraditos y un espacio para poner el nombre, apellidos y DNI del participante, donde habrá que “picar” con las pinzas de marcaje los códigos correspondientes a las 14 balizas existentes en el recorrido.
2. Recordamos que para recibir el botellín de agua en el punto de hidratación (cafetería del Centro Social Universitario (CSU) será necesario haber picado los códigos correspondientes a las balizas numeradas del 1 al 7.
3. Para poder optar a la camiseta de regalo y entrar en el sorteo del chándal será necesario entregar en el punto de meta (Servicio de Actividades Deportivas) la tarjeta de control con los 14 cuadraditos correspondientes a las 14 balizas, teniendo en cuenta que cada pinza tiene un código diferente para evitar que nadie pueda marcar más de un cuadradito con una misma pinza.

PINZA DE MARCAJE

1. Como su nombre indica se trata de una pinza de color rojizo que se encuentra situada en la parte de arriba de la baliza de madera y sirve para controlar el paso de los participantes por las distintas localizaciones. Para ello lleva unos puntitos en relieve, en la punta, que al hacer “pinza” y presionar sobre los distintos cuadraditos de la tarjeta de control le imprime el código correspondiente a cada baliza.
2. Es muy importante hacer de forma correcta el picaje en el número del cuadradito correspondiente a la baliza ya que si al final del recorrido los códigos no se corresponden no podremos darlo por válido.
3. Habrá también que comprobar que la impresión se ha realizado de forma perceptible, es decir que el relieve ha conseguido el objetivo de marcar de forma correcta el cuadradito correspondiente.

OBSEQUIOS

1. Se regalará 1 camiseta de la UMU a los 100 primeros participantes que presenten en la Meta (Servicio de Actividades Deportivas), entre las 09:00 y las 14:30 horas, de lunes a viernes, su tarjeta de control debidamente rellena, con los códigos correspondientes a las 14

localizaciones. La camiseta se entregará en el mismo momento de presentación de la tarjeta de control correcta.

2. Se sorteará un chándal de la UMU entre todos los participantes que presenten en la Meta (Servicio de Actividades Deportivas), entre las 09:00 y las 14:30 horas, de lunes a viernes, su tarjeta de control debidamente rellena, con los códigos correspondientes a las 14 localizaciones. El chandal se sorteará el día 23 de octubre, una vez terminada la actividad, y se comunicará personalmente al afortunado.

CREDITOS POR LA PARTICIPACION EN ACTIVIDADES UNIVERSITARIAS (CRAU)

1. Las horas de práctica deportiva (2 horas) computan para obtener **CR**éditos por la participación en **A**ctividades **U**niversitarias (CRAU) (según normativa) a todos los participantes.

