

2025

RUN&WALK CHALLENGE



X



CORRE Y ANDA EL CAMINO
Un reto en grupo que recordarás siempre

www.caminodesantiagocorriendo.com

SI ELLA TE INSPIRÓ, AHORA ES **TU MOMENTO**

Vedeliss demostró que los límites están para superarse con su reto de 7 maratones en 7 días en 7 continentes. Ahora, queremos acercarte esa experiencia en un desafío accesible para todos con **Run&Walk Challenge: una experiencia en grupo de 7 días donde vivirás el camino de una forma diferente.**

Correrás 10 km en cada etapa y andarás el resto hasta llegar al destino.

¡Sigue leyendo para descubrir más!



LA EXPERIENCIA QUE **CAMBIA VIDAS**

Recorrer el Camino de Santiago es mucho más que una aventura. Es un **desafío personal, una lección de vida y una oportunidad única** para reconectar contigo mismo. Pero **hacerlo en grupo lo eleva a otro nivel**. Porque cuando compartes cada kilómetro con compañeros de ruta, la experiencia se multiplica.

EL RETO ES UNA VICTORIA COMPARTIDA

Cada paso que das no es solo por ti, sino por el grupo. Cada kilómetro recorrido es un logro colectivo que deja huella en cada uno.

SUPERACIÓN EN EQUIPO

Alternar tramos corriendo y caminando convierte la experiencia en un desafío físico y mental, pero el apoyo del grupo lo hace posible.

EL PODER DE LA COMUNIDAD

En el Camino, las conexiones son reales. Entre sudor, risas y conversaciones profundas, se forjan amistades que duran toda la vida.

CUERPO EN MOVIMIENTO, MENTE EN CALMA

El equilibrio entre el esfuerzo físico y la conexión con la naturaleza te lleva a un estado de bienestar que pocos desafíos pueden ofrecer.

UN VIAJE QUE DEJA HUELLA

Cruzar la meta juntos no solo significa llegar a Santiago. Significa haber crecido, haber cambiado y haber descubierto una nueva versión de ti mismo.

¿Qué incluye esta experiencia?

INCLUYE

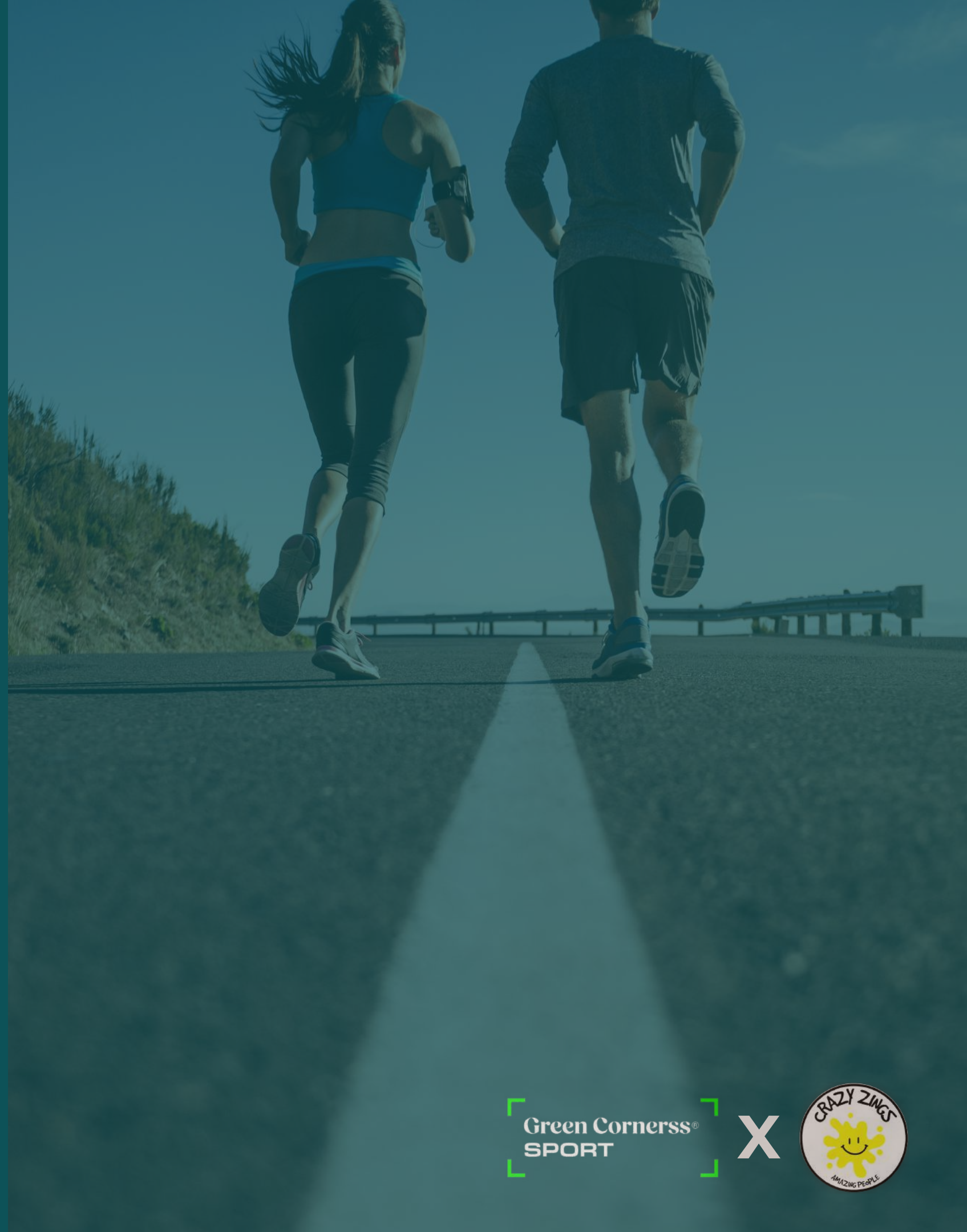
www.caminodesantiagocorriendo.com



INCLUYE

AGOSTO 2025

- **7 Noches en albergues privados** en habitaciones compartidas
- **Transporte de mochila/maleta** de hasta 15kg entre etapas.
- **Energy Pack Green Cornerss Sport** (valorado en 100€)
- **Cena especial** fin de viaje en Santiago
- **Lider runner** en cada etapa
- **Asistencia 24h y vehículo de apoyo.**
- **Planning de entrenamiento** de 4 meses (abril-julio) para preparar el reto.
- **Eventos previos en Madrid** (info en redes sociales @greencornerss_sport y @crazy.zings)
- **Itinerario detallado** de cada etapa.
- **Dinámicas grupales** y actividades dirigidas.
- **Reunión preparatoria y grupo de WhatsApp** para coordinar cada viaje.
- **Seguro de viaje.**
- **Medalla Finisher**



¿En qué fechas se hará?

FECHAS

www.caminodesantiagocorriendo.com



FECHAS

AGOSTO 2025

Te proponemos tres opciones para que puedas adaptarte y no dejar pasar esta oportunidad

OPCIÓN 1
DEL 1 AL 8 DE AGOSTO

OPCIÓN 2
DEL 9 AL 16 DE AGOSTO

OPCIÓN 3
DEL 17 AL 24 DE AGOSTO



¿Qué Camino y qué etapas serán?

CAMINO PORTUGUÉS

www.caminodesantiagocorriendo.com

Green Cornerss®
SPORT



CAMINO PORTUGUÉS

ETAPAS

- DIA 1: LLEGADA A TUI
- DÍA 2: TUI- O PORRIÑO
- DIA 3: O PORRIÑO - REDONDELA
- DIA 4: REDONDELA - PONTEVEDRA
- DIA 5: PONTEVEDRA - CALDAS DE REI
- DIA 6: CALDAS DE REI - PADRÓN
- DIA 7: PADRÓN - SANTIAGO DE COMPOSTELA



DIA 1: LLEGADA A TUI

DATOS TÉCNICOS

- Presentación
- Dinámicas de grupo
- Juegos

HORA

Quedaremos a las **17:00** en el albergue de Tui donde nos quedemos a dormir. Dejaremos maletas y empezaremos con los juegos y dinámicas.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Daremos la bienvenida a todos los participantes y pasaremos una tarde llena de presentaciones, dinámicas de grupo y juegos que harán de la jornada un día divertido y necesario para conocernos.



DIA 2: TUI - O PORRIÑO

DATOS TÉCNICOS



RUN 10 KM



WALK 8KM



FÁCIL-MEDIA

DESAFÍOS

El desnivel es inapreciable y la etapa es cómoda. El punto más crítico en cuanto a seguridad es el cruce de la N-550 en Virxe do Camiño.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Saldrás de Tui recorriendo sus calles históricas para comenzar el ascenso en tu ruta hacia el norte, y luego continuarás con una bajada que te llevará a O Porriño. No dejes de probar el famoso pan de este pueblo, está delicioso.



DIA 3: O PORRIÑO - REDONDELA

DATOS TÉCNICOS



RUN 10 KM



WALK 5KM



MEDIA

DESAFÍOS

El único desnivel positivo a mencionar se encuentra entre el albergue de Mos y la capilla de Santiaguinho. Se superan 140m de altura en 3 kilómetros.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Dejarás atrás O Porriño para continuar por el Val da Louriña en ascenso hacia Redondela, desde donde contemplar las vistas de la ría de Vigo, y volver después a bajar para finalizar esta etapa en la famosa villa de Redondela.



DIA 4: REDONDELA - PONTEVEDRA

DATOS TÉCNICOS



RUN 10 KM



WALK 8KM



MEDIA

DESAFÍOS

Aparte de varios cruces de carretera entre las parroquias de Cesantes y O Viso, hay que reseñar un par de subidas. La primera es más un repecho corto que una subida continua y la segunda es muy tendida, con alguna parte de falsos llanos y no reviste dificultad.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Al salir de Redondela cruzarás el puente romano de Pontesampaio, conocido por la batalla que plantaron los vecinos contra la invasión napoleónica, y en la que el ejército francés fue derrotado. A continuación llegarás a Pontevedra, una ciudad con un casco histórico fascinante, especialmente la iglesia de A Peregrina.



DIA 5: PONTEVEDRA - CALDAS DE REI

DATOS TÉCNICOS



RUN 10 KM



WALK 13KM



FÁCIL-MEDIA

DESAFÍOS

Etapa sin apenas desniveles, ya que la diferencia positiva más relevante es de 100 metros de altura en un tramo de 4 kilómetros entre San Caetano y San Amaro. Las complicaciones pueden venir con entradas y salidas a la N-550, el cruce de carreteras provinciales y un paso a nivel sin barrera.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Sal de Pontevedra cruzando el puente de O Burgo. Continúa atravesando bosques autóctonos y eucaliptales y pequeños arroyos. A tu llegada a Caldas de Reis te recomendamos dar un paseo por esta bonita localidad, conocida por sus aguas termales ya desde la época romana. Incluso puedes relajarte en el balneario.



DIA 6: CALDAS DE REI - PADRÓN

DATOS TÉCNICOS



RUN 10 KM



WALK 8KM



MEDIA

DESAFÍOS

Salvo algunas rampas en el primer tercio de etapa, justo antes de llegar a Carracedo, la etapa es cómoda y puede solventarse tranquilamente haciendo dos o tres paradas.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Padrón es bien conocida por sus ilustres escritores Camilo José Cela y Rosalía de Castro. Aunque, una vez más, hay que destacar un famoso producto gastronómico que le da fama al pueblo más allá de nuestras fronteras, los pimientos de Padrón. No dejes pasar la oportunidad de probarlos, pero ¡cuidado, unos pican y otros no!



DIA 7: PADRÓN - SANTIAGO

DATOS TÉCNICOS



RUN 10 KM



WALK 15 KM



MEDIA

DESAFÍOS

En los 8 kilómetros que separan el desvío del albergue de Teo hasta el alto de Agro dos Monteiros el Camino supera un desnivel de casi 200 metros. El tramo de 6,4 kilómetros entre Agro dos Monteiros y el Obradoiro se hace un poco pesado, quizás porque al ver la catedral desde el alto parece que se encuentra al lado.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Al poco de comenzar esta etapa llegarás a la localidad de A Escravitude, con su hermoso santuario mariano. El camino continúa en ascenso hacia Santiago y pronto divisarás ya las torres de la catedral. Adéntrate en el centro histórico, declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco.



Entrenamientos y presentación

CALENDARIO DE EVENTOS

www.caminodesantiagocorriendo.com



EVENTOS

ABRIL A JUNIO 2025

Las fechas finales se irán publicando por redes sociales de Crazy Zings y Green Cornerss Sport

EVENTO PRESENTACIÓN
ABRIL

ENTRENOS CONJUNTOS
ABRIL A JUNIO

Green Cornerss[®]
SPORT



Material para runnergrinos

ENERGY PACK

www.caminodesantiagocorriendo.com



ENERGY PACK ⚡

Green Cornerss[®]
SPORT



Todos los runnergrinos que se inscriban recibirán este increíble pack valorado en más de 100€



CAMISETA FINISHER



CAMISETA ETAPAS



CAMISETA CRAZY



CREDENCIAL



PACK RENDIMIENTO
GREEN CORNERSS SPORT



PACK CUIDADO
GREEN CORNERSS CARE



MOCHILA



MEDALLA FINISHER

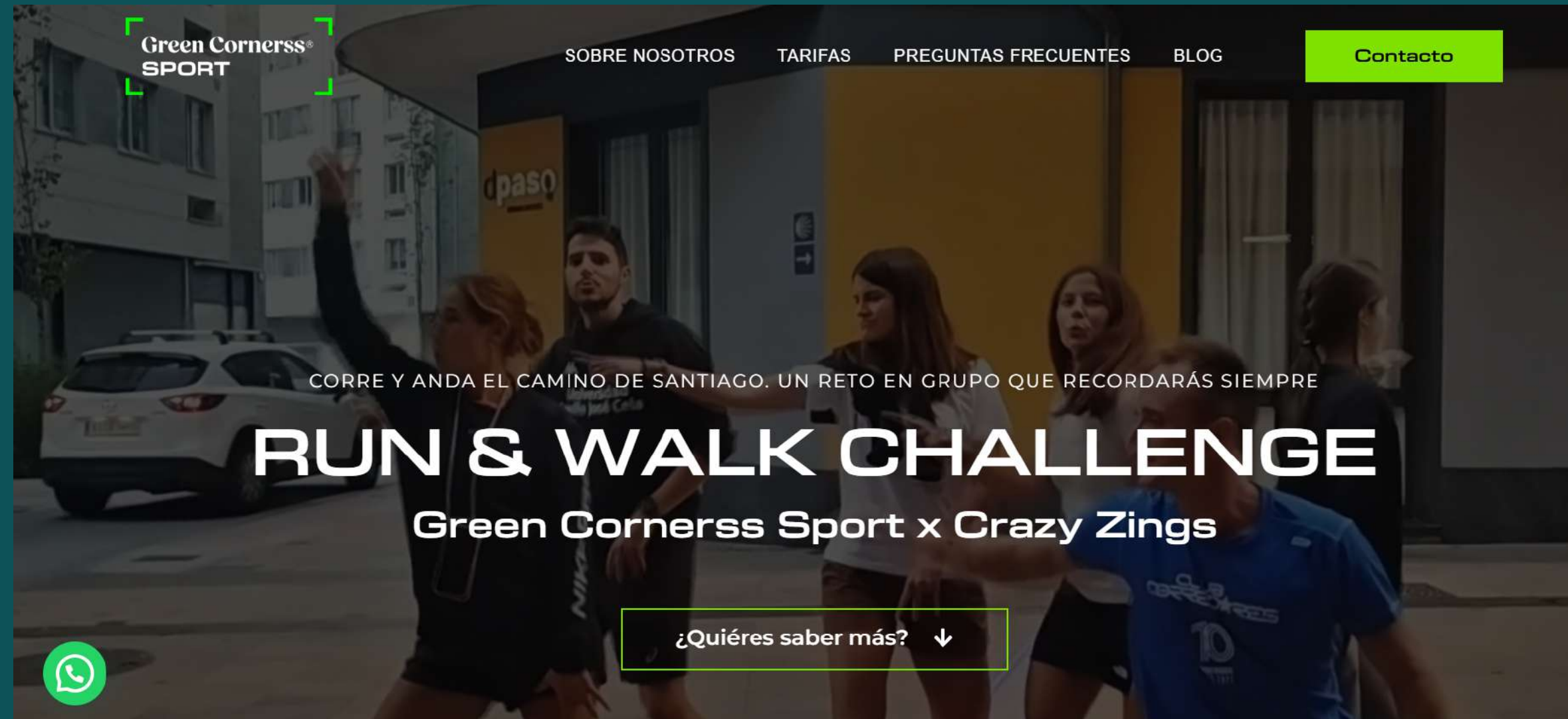
A silhouette of a person running, viewed from behind, against a hazy mountain landscape. The runner is wearing a cap and gloves. The word 'INSCRIPCIÓN' is overlaid in large white letters within a green rectangular frame.

INSCRIPCIÓN

www.caminodesantiagocorriendo.com



INSCRIPCIÓN



La inscripción se hará a través de la web
www.caminodesantiagocorriendo.com

En el caso de necesitar más información podrás contactar con nosotros directamente a nuestros teléfonos 650 841 642 (Astrid) o 647 464 658 (Raúl).

¿Cómo debo entrenar?

**PREPÁRATE
CON NOSOTROS**

www.caminodesantiagocorriendo.com



PREPÁRATE

ABRIL A JULIO 2025

Te damos entrenos mensuales personalizados para que estés 100% peraparado para la aventura



Entreno ya disponible

ENTRENO ESPECIAL
ABRIL



Entreno en proceso

ENTRENO ESPECIAL
MAYO



Entreno en proceso

ENTRENO ESPECIAL
JUNIO



Entreno en proceso

ENTRENO ESPECIAL
JULIO

PLAN ENTRENAMIENTO **ABRIL**

TIPOS DE ENTRENAMIENTO



SERIES CORTAS/MEDIAS/LARGAS

Sesiones de alta intensidad estructuradas en repeticiones cortas (hasta 400 metros), medias (entre 500 y 1000 metros) o largas (más de 1000 metros) a ritmos elevados, intercaladas con períodos de recuperación pasiva (en parado). Este entrenamiento maximiza el consumo de oxígeno (VO_2 máx.), lo que equivale a ampliar la capacidad del depósito de combustible en un vehículo, permitiendo un mayor suministro de energía en esfuerzos de alta exigencia.



FARTLEK

Sesiones de alta intensidad estructuradas en repeticiones cortas (hasta 400 metros), medias (entre 500 y 1000 metros) o largas (más de 1000 metros) a ritmos elevados, intercaladas con períodos de recuperación pasiva (en parado). Este entrenamiento maximiza el consumo de oxígeno (VO_2 máx.), lo que equivale a ampliar la capacidad del depósito de combustible en un vehículo, permitiendo un mayor suministro de energía en esfuerzos de alta exigencia.



TIRADA LARGA / RODAJES SUAVES

Entrenamientos de duración prolongada y ritmo controlado, diseñados para fortalecer la resistencia aeróbica y optimizar la utilización de los sustratos energéticos. Con la adaptación progresiva, el corredor mejora su capacidad de mantener esfuerzos prolongados con menor percepción de fatiga, al igual que un vehículo que, gracias a un diseño optimizado, es capaz de recorrer largas distancias con un consumo mínimo de energía.

PLAN ENTRENAMIENTO **ABRIL**

CALENDARIO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

● SERIES CORTAS ● FARTLEK ● TIRADA LARGA

PUNTOS IMPORTANTES

- Los días de series y fartlek calentar antes muy suave 15-20 minutos y hacer 5-10 minutos al acabar el entreno aún más suaves.
- No hacer entrenamiento de fuerza el día de series.
- Se puede modificar el orden de entrenamientos. La única premisa es no hacer en días seguidos amarillo y rojo

SERIES CORTAS ABRIL

- 3 ABR: 10 Series de 300 metros con 1:10 de descanso
- 10 ABR: 8 Series de 400 metros con 1:15 de descanso
- 17 ABR: 3 Series de 400 metros + 3 series de 300 metros + 3 series de 200 metros + 3 series de 100 metros con descanso de 1:20/1:10/1:00/50" respectivamente
- 24 ABR: 2 Bloques de 100/200/300/400/300/200/100 con descanso entre series de 1 minuto y de 1:30 entre bloques

FARTLEK

- 1 ABR: 10 Bloques de 2 minutos controlados + 1 minuto suave
- 8 ABR: 8 Bloques de 3 minutos controlados + 1 minuto suave
- 15 ABR: 6 Bloques de 3 minutos controlados + 2 minutos suave
- 22 ABR: 2 Bloques de 1-2-3-2-1 minutos controlados + 1 minuto suave siempre.

TIRADA LARGA / RODAJES SUAVES

- Todos los rodajes suaves siempre en torno a 40 minutos muy cómodos.
- Tiradas largas de 10K/10K/11K/11K respectivamente. En las tiradas del 13 ABR y 27 ABR el último kilómetro subimos el ritmo lo que podamos

CLIMA Y PREPARACIÓN FÍSICA

El clima en la provincia de A Coruña, situada al sur de Europa y bañada en gran parte por el Océano Atlántico, tiene un clima oceánico con temperaturas suaves durante todo el año. En cuanto a las lluvias, Galicia en general es una región geográfica de abundantes lluvias y A Coruña en concreto tiene una humedad anual de un 70%. Generalmente, durante los meses en los que realizaremos el camino (Agosto) las temperaturas oscilarán entre los 15 y 25 °C y las lluvias no suelen ser abundantes. Pero el tiempo es impredecible, por lo que habrá que ir bien preparados para todo.

PREPARACIÓN FÍSICA

Se debe tener presente que **el motor** en este viaje es nuestro propio **cuerpo**. Es decir, debemos ser capaces de desplazarnos tanto en carrera como caminando soportando nuestro propio peso más un peso adicional (agua, barritas, geles) durante trayectos diarios de en torno a los 17-23km, bajo situaciones de calor, frío, lluvia, etc., por caminos de tierra, asfalto o piedras, con desniveles y cuestas pronunciadas, de forma continuada durante varios días.

Posiblemente, nuestro cuerpo no esté acostumbrado a este esfuerzo físico constante y exigente por lo que es recomendable entrenarse antes de hacer el Camino de Santiago en la modalidad run&walk para así hacerlo más fácil. Te aconsejamos empezar con carreras cortas (5km-7km), alárgalas progresivamente, y, si es posible, realiza salidas al monte para acostumbrarte a las subidas y bajadas, hasta que llegues a dominar la distancia de las etapas que vas a realizar. Recuerda que no se trata de hacer el máximo número de kilómetros en el menor tiempo posible, sino que debemos adquirir resistencia y fortalecer lo máximo posible nuestras piernas. La posición que adoptemos al correr y caminar también es muy importante para evitar lesiones, ya que debemos caminar erguidos y con el peso distribuido correctamente dentro de la mochila.

En el Camino con Crazy Zings incluimos un servicio de recogida de equipajes en cada etapa, por lo que no tendrás que cargar con excesivo peso entre las etapas. Cuando llegues a tu alojamiento, tendrás tus cosas esperándote. Sin embargo, deberás llevar una mochila de trail para transportar los objetos personales, agua, geles, barritas, etc...

¿Consejos para el equipaje?

PREPARA LA MALETA

www.caminodesantiagocorriendo.com

Green Cornerss[®]
SPORT

X



PREPARA TU MALETA CON NOSOTROS

El equipo necesario para realizar el Camino de Santiago dependerá de la ruta escogida y la estación del año en la que lo hagamos. El Camino con Crazy Zings normalmente se hará en primavera/verano y en la ruta del Camino Portugués, por lo que, a continuación, detallamos las cosas imprescindibles que deberás traer en tu maleta, para que no te falte de nada, ni tampoco lleves exceso de equipaje. Las fotos que se muestran son orientativas.

MOCHILA/MALETA

Este equipaje será transportado por mensajería cada día y no lo llevaremos corriendo. Máximo 15kg y un sólo bulto. Aquí meteremos toda lo necesario para afrontar el camino (ropa, calzado, cargadores, objetos personales...)



CALZADO

El calzado es el factor más importante a la hora de emprender el Camino. Deberá ser cómodo y usado. Es muy importante no estrenar calzado para realizar el camino, pueden resultarte incómodos y te salgan heridas o rozaduras. Aconsejamos correr con zapatillas de trail o de Running usadas. Es útil llevar 2 pares extra por si llueve o se te moja o incluso se rompen.



CHANCLAS/TOALLA

Las podrás usar para ducharte en baños y duchas colectivas. Además, serán muy útiles para descansar tus pies al terminar la jornada.

Neceser y toalla: Necesitarás toalla para el día que nos alojemos en albergue. Lo ideal es llevar una de microfibra, que pesan y ocupan muy poco.



AGUA

Es aconsejable que tenga al menos un litro de capacidad y que lleve cierre hermético para evitar que el agua se derrame. Podéis optar por camell bag o por bidones flexibles.



PREPARA TU MALETA CON NOSOTROS

El equipo necesario para realizar el Camino de Santiago dependerá de la ruta escogida y la estación del año en la que lo hagamos. El Camino con Crazy Zings normalmente se hará en primavera/verano y en la ruta del Camino Portugués, por lo que, a continuación, detallamos las cosas imprescindibles que deberás traer en tu maleta, para que no te falte de nada, ni tampoco lleves exceso de equipaje. Las fotos que se muestran son orientativas.

BOTIQUÍN/ACCESORIOS

Deberás llevarlo siempre en tu mochila. Más adelante detallamos qué debe contener. Para proteger la cabeza y ojos del sol, aconsejamos meter una gorra y unas gafas para afrontar las etapas..

CAMISETAS TÉCNICAS

Deberás llevar, al menos, 6 camisetas técnicas de manga corta transpirables. Si las llevas de tirantes corres el riesgo de quemarte los hombros con el sol. Recuerda que el camino son 6 etapas y aunque en los alojamientos podrás lavar tu ropa, también podrás llevar en tu equipaje una camiseta diaria, si lo consideras necesario.

CORTAVIENTOS/ SUDADERAS

En verano las primeras horas no suelen ser muy frías. Aconsejamos llevar 3-4 sudadera técnica finas. Es importante que sea cómodo y no ocupe demasiado espacio, ya que si te lo pones al comenzar la etapa, después tendrás que guardarlo en la mochila. Otra prenda recomendable es el cortavientos y el chubasquero. En Agosto también nos ha llovido ;)

PANTALONES

Deberás llevar al menos 3 pantalones para correr. Pueden ser mallas cortas o pantalones cortos. Los de trail son aconsejables por tener bolsillo para meter móvil, cascos, geles, etc...Los largos tal vez den calor pero puedes meter una malla larga. Cuando acabes las etapas o para el viaje, puedes llevar ropa cómoda. cuando tengas que regresar a casa.



CALCETINES

Debes llevar, al menos un par de calcetines altos por día. Es aconsejable que sean sin costuras y transpirables. Existen calcetines antiampollas que ayudarán a reducir la fricción entre el calcetín y tu pie. Largos porque evitas arañazos con plantas como zarzas u ortigas.



¿Consejos para la mochila de etapa?

PREPARA LA MOCHILA DE ETAPA

www.caminodesantiagocorriendo.com

Green Cornerss
SPORT



PREPARA TU MOCHILA DE ETAPA

Green Cornerss
SPORT



Como ya adelantábamos, la mochila que te acompañará entre las etapas debe ser ligera, cómoda, impermeable y con las hombreras regulables. Además, debería tener cierre en cintura y pecho y varios departamentos de acceso rápido donde colocar el agua o aquellos objetos que necesites tener a mano. El tamaño adecuado es de unos 15 litros.

EN LA MOCHILA DEBERÁS LLEVAR TODOS LOS DÍAS:

- Agua, al menos 1litro (en camel bag o flashes).
- Algún snack, como fruta, frutos secos o barritas energéticas
- Gorra y gafas de sol
- Protector solar
- Un pequeño botiquín, que detallamos más adelante
- Chubasquero
- Móvil
- Documentación: Pasaporte, tarjeta sanitaria, tarjeta de crédito y acreditación del peregrino.



PREPARA TU BOTIQUÍN

Con este botiquín estarás preparado para solventar los problemas de salud más frecuentes en el runnergrino que son: dolores y contracturas musculares, heridas, ampollas y rozaduras, golpes de calor, quemaduras solares, picaduras de insectos y diarreas o gastroenteritis. Sin embargo, cada uno debe ser consciente de sus patologías y las enfermedades a las que suele ser propenso, y no olvidar incluir los medicamentos que le sean necesarios para su bienestar, puesto que en algunas etapas no dispondremos de farmacias en las que comprarlos.

Kit de cremas pre, post y rozaduras green cornerss sport . Crema del sol y crema para los pies de green cornerss sport . Repelente de insectos, Betadine o algo similar y una pomada para torceduras o golpes.



Tiritas, compeed, gasas, vendas, tijeras, esparadrapo, analgésicos o anti inflamatorios para aliviar dolores comunes.



¿Cómo cuidar mis pies?

HIGIENE Y CUIDADO DE LOS PIES

www.caminodesantiagocorriendo.com



CONSEJOS PARA CUIDAR TUS PIES



El cuidado de los pies es algo primordial a la hora de hacer el Camino. Desde el primer día tenemos que dedicarles tiempo y una atención especial. Son tus pies los que te llevarán a Santiago, y si los mimas, te llevarán sin ningún problema. Como ya adelantábamos, no se debe estrenar calzado en el momento de comenzar el Camino. Aunque es bueno llevar el pie sujeto, evita cordones demasiado ajustados y costura que puedan provocar lesiones en la piel. No olvides usar calcetines adecuados técnicos. Cámbialos a diario y colócalos bien, evitando que se arruguen para que no te rocen.

Para evitar las ampollas, es muy importante mantener los pies secos y muy hidratados. Todos los días, antes de comenzar a andar, les aplicaremos vaselina o crema, especialmente entre los dedos, en la planta y el talón. Es muy importante la higiene y el lavado de los pies; por tanto, al terminar la etapa del día, debemos ducharnos y lavarlos cuidadosamente. Después del baño hay que secarlos muy bien, en especial entre los dedos, para evitar irritaciones y enfermedades como hongos o papilomas. No olvides usar chanclas o zapatillas de baño en vestuarios y duchas colectivas. Para la relajación y descanso del pie tras las etapas, pueden ser convenientes los baños de agua templada con sal (por cada litro de agua, una cucharada sopera de sal) durante al menos cinco minutos. Existen cremas relajantes y refrescantes especiales para los pies; puedes aplicarlas después de lavarlos y masajear suavemente de los dedos al talón.

Si a pesar de todo esto, notas que comienza a aparecerte alguna ampolla, para evitar las molestias, lo mejor es proteger la zona con algún parche o apósito tipo compeed o una gasa con esparadrapo para amortiguar. Aunque, en algunos casos, sería bueno pinchar la ampolla, puede ser peligroso puesto que podría infectarse. Bajo ningún concepto arranques la piel de la ampolla. Por último, en todos los hospedajes del Camino contaremos con duchas. Es muy importante ducharse cada día al terminar la etapa. De este modo evitaremos coger frío debido al sudor, eliminaremos el polvo del camino, limpiaremos cualquier rozadura y evitaremos olores desagradables, logrando que la convivencia entre todos sea óptima.

CONSEJOS GENERALES

- Una vez iniciada la marcha, no camines muy rápido los primeros días y procura mantener el ritmo.
- No estrenes calzado para hacer el Camino Utiliza ropa ligera, cómoda y con las menos costuras posibles para evitar rozaduras.
- Lleva mochila impermeable y en caso de que no lo sea, procura llevar algo para cubrirla. Un chubasquero o una bolsa de basura, por ejemplo.
- Lleva siempre encima tu documentación para acreditar tu identidad y procedencia. No olvides tampoco tu identificación de peregrino.
- Lleva el teléfono móvil con batería. No pierdas de vista tus pertenencias y asegúrate de que llevas la mochila bien cerrada.
- Durante las etapas, ingiere poca cantidad de agua pero muy frecuentemente, para evitar la deshidratación. Come alimentos muy energéticos, como plátano, frutos secos o chocolate.
- No te apartes nunca de las sendas señaladas y respeta las normas de circulación.
- Camina SIEMPRE por el margen izquierdo de la calzada. Si estás agotado y tienes calambres musculares, descansa y bebe abundante líquido.
- Si encuentras algún animal suelto por el camino, especialmente a la entrada o salida de algunas localidades, no le des de comer, probablemente pertenezca a alguien. No le hagas caso, si permites que te acompañe, se alejará de su origen y quedará desorientado, hambriento y sin hogar.



CONDICIONES DERESERVA



OBJETO

El presente documento establece los términos y condiciones que rigen la participación en el viaje Run&Walk, organizado conjuntamente por Crazy Zings y Green Cornerss. Este evento está dirigido exclusivamente a adultos e incluye actividades diarias de carrera (10K) y senderismo.

REQUISITOS DE PARTICIPACIÓN

Los participantes deben ser mayores de edad y encontrarse en condiciones físicas adecuadas para la práctica de las actividades programadas. Es responsabilidad de cada asistente asegurarse de su aptitud física y contar con un seguro médico en vigor. Aceptan ser incluidos en un grupo de WhatsApp y comunidad de WhatsApp para la comunicación esencial del evento.

MODALIDAD DE PARTICIPACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO

La organización contará con monitores especializados para guiar y asistir a los participantes durante las rutas establecidas. No obstante, si cualquier participante decide no realizar alguna de las etapas de carrera o senderismo, podrá hacerlo bajo su propia responsabilidad, sin acompañamiento ni supervisión por parte de los monitores.

CONDICIONES DE PAGO Y CANCELACIÓN

El precio del viaje es reembolsable hasta 45 días antes de la fecha de inicio, descontando 50 euros en concepto de gastos de gestión.

En caso de cancelación por lesión justificada antes del viaje, se emitirá un bono por el importe abonado, canjeable en futuras ediciones o eventos organizados por Crazy Zings y Green Cornerss.

Cancelaciones fuera del plazo establecido o sin justificación médica no darán derecho a reembolso.

CESIÓN DE DERECHOS DE IMAGEN

El participante autoriza expresamente a Crazy Zings y Green Cornerss a captar y utilizar su imagen y voz en fotografías, vídeos y cualquier otro material audiovisual generado durante el evento. Dicho material podrá ser empleado con fines promocionales, comerciales y de difusión en redes sociales, páginas web y otros canales de comunicación de ambas empresas. La cesión de derechos de imagen se realiza de manera gratuita y sin límite temporal ni territorial.

Los datos personales proporcionados serán tratados conforme al RGPD y no se compartirán con terceros sin consentimiento expreso.

RESPONSABILIDAD Y EXONERACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Los organizadores no serán responsables de lesiones, accidentes o daños que puedan sufrir los participantes en actividades ajenas a las etapas marcadas y/o actividades organizadas por Crazy Zings.

MODIFICACIONES Y CANCELACIÓN DEL EVENTO

La organización se reserva el derecho de modificar el itinerario, las condiciones del evento o incluso cancelarlo por causas de fuerza mayor, condiciones meteorológicas adversas o motivos de seguridad. En caso de cancelación por parte de la organización, se procederá al reembolso íntegro de los importes abonados.

ACEPTACIÓN DE LOS TÉRMINOS

La inscripción en el evento implica la aceptación plena y sin reservas de los presentes términos y condiciones.

Cualquier duda o consulta podrá dirigirse a la organización a través de los canales de contacto oficiales.

¿ESTÁS LISTO PARA TU MAYOR AVENTURA?



Green Cornerss®
SPORT

X



www.caminodesantiagocorriendo.com