



CARLOS GÓMEZ C.P. "LUIS TURÓN" HÍJAR



RETO: CONQUISTA LA CIMA

OBJETIVO

El objetivo es alcanzar la cima de una o varias de estas tres montañas subiendo escaleras en tu casa: el Aneto (3404 escaleras en 3 días), el MontBlanc (4810 escaleras en 5 días) o el Everest (8848 escaleras en 7 días)

¿CÓMO PUEDO HACERLO?

O bien de manera individual o en familia, trabajando de forma cooperativa.

¿POR QUÉ DEBERÍA HACERLO?

- Es una manera de hacer ejercicio en casa
- Puedo pasar un rato muy entretenido con mi familia
- Me supone un reto para superarme a mí mismo
- Permite el trabajo cooperativo con mi familia.

¿CUÁNDO EMPIEZA?

El próximo lunes 20 de abril

¿CÓMO ME INSCRIBO?

Ponte en contacto con **Carlos "Pelopillo"** 655404917

Comarca del Bajo Martín: Llamando por teléfono, inscribiéndote con tu nombre o el nombre de la familia al 97882016 o enviando un email a: deportes@comarcabajomartín.com



CARLOS GÓMEZ C.P. "LUIS TURÓN" HÍJAR



¿HAY ALGUNA RECOMPENSA POR PARTICIPAR?

Todos aquellos que finalicen el reto, recibirán un diploma conmemorativo por parte de la Comarca Bajo Martín como auténticos escaladores. También habrá otros premios que se descubrirán después de haber participado.

¿PUEDO HACER DOS MONTAÑAS O TODAS?

Por supuesto. Desde el día 20 de Abril dejaremos 18 días (los días de subir todas son 15) para poder realizar los retos. Conseguirás un diploma por cada montaña que consigas ascender a la cima. Al igual que si te propones subir la montaña más alta en más días.

¿CÓMO VAMOS A SUBIR UNA MONTAÑA DESDE CASA?

Pues haciendo ejercicio subiendo escaleras. Para ello os vamos a proponer subir tres montañas muy conocidas para todos nosotros: el aneto que es el pico más elevado del Pirineo con 3404 metros sobre el nivel del mar, el MontBlanc que es la cumbre más alta de los Alpes con 4810 metros y finalmente la cima más alta del mundo, el Everest con 8848 metros.

Algun@ ya estará pensado... ¡uf que duro, yo paso, yo no puedo subir tantas escaleras...!

¡NO TE PREOCUPES! porque hay dos maneras de realizar este reto:

- 1- Lo puedo hacer de manera individual, elijo una de las 3 montañas y cada día trabajo para superar el reto.
- 2- Lo puedo hacer con mi familia, trabajando de forma cooperativa. Formaremos un equipo entre todos los componentes nos distribuiremos el trabajo. De esta forma se nos hará más ameno nuestra hazaña.

** Recuerda que también puedes ampliar el número de días para realizar la subida a la montaña. Lo importante no es la rapidez, sino llegar a la cima.



CARLOS GÓMEZ C.P. "LUIS TURÓN" HÍJAR



Nosotros te animamos a hacerlo ya que es una oportunidad muy bonita para hacer ejercicio, para mejorar nuestra salud y condición física, para estar un rato entretenidos porque son muchas las horas que pasamos en casa.

LA SUPERACIÓN DE UNO MISMO, EL ESFUERZO, LA COOPERACIÓN Y DIVERSIÓN SON

LAS CLAVES PARA SUPERARLO

Al final de esta aventura haremos un video con todas las fotos y videos que nos enviéis y se os hará entrega de una medalla y un diploma por el mérito y esfuerzo mostrado.

¡ANIMAROS QUE PASARÉMOS UN RATO MUY DIVERTIDO!