



UnADM **Saludable**



Programa

UnADM
*kilómetros
por la salud*

2024

Programa del evento

UnADM Saludable

Kilómetros por la salud 2024

Inscripciones al evento | martes 15 de octubre de 2024

Los detalles de inscripción y fechas del evento podrán consultarse en:

<https://www.unadmexico.mx/kilometrosporlasalud/index.html>

A partir de este día todos los interesados en participar podrán inscribirse en:

<https://www.unadmexico.mx/kilometrosporlasalud/registro.html>

Desde el primer día del evento los participantes compartirán imágenes y captura de pantalla, en el muro virtual del micrositio:

<https://padlet.com/unadmsaludable1/comparte-tus-kil-metros-rni68iwru7wrl37d>

Subir en redes sociales las fotografías de participación en el evento con el #KMSporlasalud.

Apertura | Día 1 | viernes 25 de octubre de 2024

Parque Francisco Villa (Parque de los Venados), Ciudad de México

9:00 - 9:30 horas: registro de participantes (en caso de ser necesario)

- Las y los participantes podrán registrarse en el punto de inicio.
- Entrega de números de identificación.

9:30 - 9:45 horas: ceremonia de inicio y banderazo de salida

- Palabras de bienvenida de los organizadores.
- Ejercicios de calentamiento y estiramiento.
- Explicación breve del recorrido sugerido y normas de seguridad.
- Banderazo de salida oficial para iniciar el recorrido.

9:45 - 10:45 horas: recorrido

- Los participantes suman kilómetros.

10:45 - 11:00 horas: enfriamiento, recolección de basura

Llegada al punto final.

Estiramiento.

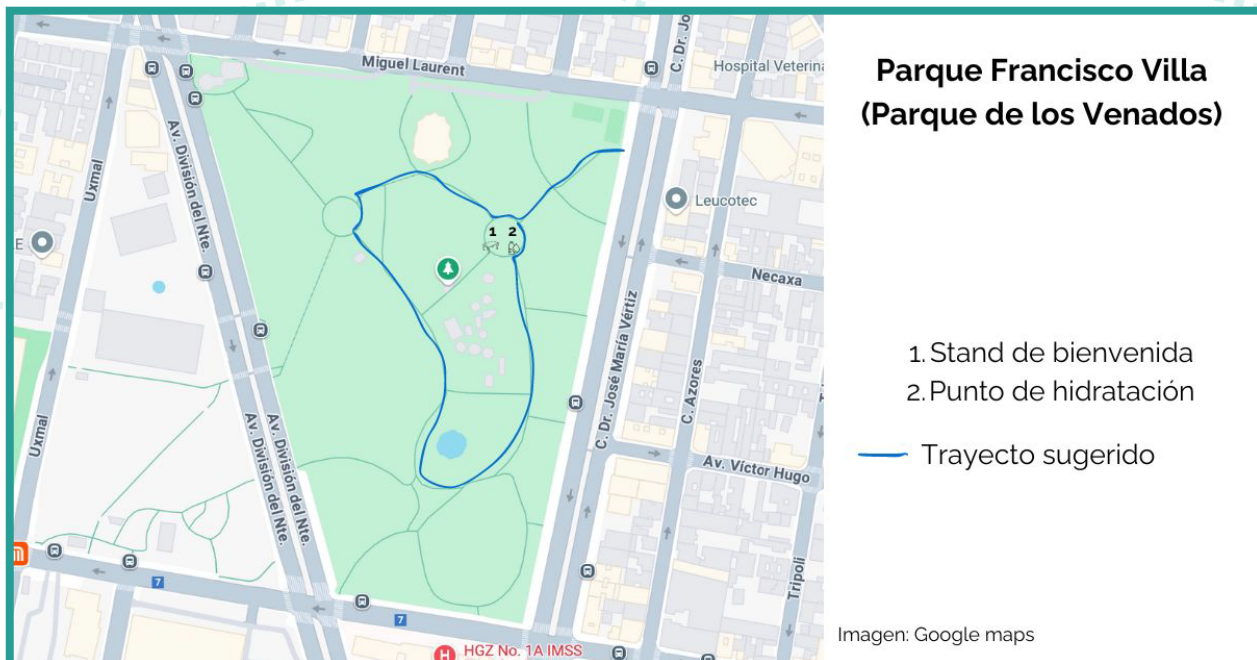
Hidratación de participantes.

Actividad de recolección de basura por parte de los organizadores para limpiar el área utilizada durante el evento.

Reglas del parque Francisco Villa (Parque de los Venados), Ciudad de México

- Caminar por la derecha, trotar por el centro.
- No está permitido consumir bebidas alcohólicas al interior del parque.
- Prohibido fumar y prender cualquier tipo de llama, puedes ocasionar un incendio.
- No escupir.
- Tu visita no debe dejar huella

RECORRIDO SUGERIDO PARA RECORRIDO PARQUE FRANCISCO VILLA (PARQUE DE LOS VENADOS)



Entidades

A partir de las 9:00 horas.

- Las y los participantes de las entidades federativas podrán reunirse en diferentes puntos de encuentro para dar inicio al evento y tomarse la foto.
- Ejercicios de calentamiento y estiramiento.
- Inicio de la actividad física.
- Actividad física durante todo el día, ¡todo suma!

Día 2 | sábado 26 de octubre de 2024

Actividad física durante todo el día, ¡todo suma!

Cierre virtual | Día 3 | domingo 27 de octubre de 2024

Último día para la suma de kilómetros por la salud, ¡todo suma!

#KMSporlasalud