



#MadeToRun



Un proyecto del: MARATÓN VALENCIA TRINIDAD ALFONSO



Km 0

Km 5

CIRCUIT 5K
Y CORRES PORQUE TE TOCA



Un proyecto impulsado por:

FUNDACIÓN TRINIDAD ALFONSO | **Cultura del Esfuerzo** | FUNDACIÓN MAPFRE

Colabora:

CIRCUIT 5K | Y CORRES PORQUE TE TOCA

¿Cómo se juega?

El **Circuit 5K y corro por que me toca** es un juego de mesa para dos o más jugadores. A cada jugador le corresponderá una ficha, un turno de tirada y avanzará por un tablero de ida y vuelta. Lo que avanza cada jugador lo marcará un dado lanzado al aire y cada casilla del circuito esconde una divertida prueba que les hará avanzar o retroceder sobre su puesto. En el caso de que un jugador tenga que retroceder en el tablero, no debe realizar la prueba de la casilla en la que cae. Si caes en la misma casilla donde hay un compañero, choca esos 5 con él. Para ganar deberás caer en la casilla 40 con un número directo. **¿Preparados? ¡Que empiece la partida!**

Salida

CASILLA 1

¿Empiezas con un 1? Cómo se entere Kipchoge... ¡5 saltos a la pata coja!

CASILLA 2

¡Muy bien! Has salido a correr con tu club. ¡Avanza 5 casillas!

CASILLA 3

Ups, parece que has tenido un traspie porque se han cruzado unos turistas. ¡Un turno sin tirar!

CASILLA 4

¡Haz 5 jumping jacks para poner a tono tus músculos!

CASILLA 5

Hidratarse es fundamental, bebe un vaso de agua.

CASILLA 6

Has llegado a un puente, coges un atajo hasta la casilla 16.

CASILLA 7

En esta cuarentena es muy importante mantener una buena higiene ¡Ve a lavarte las manos!

CASILLA 8

¿Dónde está la meta del Maratón Valencia? Si no lo sabes, 2 turnos sin tirar.

CASILLA 9

Acabas de pasar una zona biosaludable, ¡haz una plancha durante 30 segundos!

CASILLA 10

¡Enhorabuena! Llevas un buen ritmo de entrenamiento. ¡Sigue así!

CASILLA 11

¡Cuidado! Un perro se ha cruzado en tu camino y te toca pararte. Un turno sin tirar.

CASILLA 12

Estás haciendo un tiempazo. ¡Da 10 grandes saltos en el aire para celebrarlo!

CASILLA 13

El pavimento del Circuit 5K está homologado por el instituto de biomecánica de Valencia. ¡Al suelo y 5 flexiones! Si no puedes, apoya las rodillas en el suelo.

CASILLA 14

Estás en un punto de hidratación. ¡Manda a otro jugador a beber un vaso de agua!

CASILLA 15

Estás pasando por la gran explanada junto al Puente de la Exposición. ¡Te toca hacer la croqueta durante 30 segundos!

CASILLA 16

Has llegado al puente, como te ha gustado el camino, vuelve a la casilla 6.

CASILLA 17

Ponte de pie y exclama nuestro grito de guerra: *‘¿Para qué estamos hechos?’ ‘¡Para correr!’*

CASILLA 18

Oh! Una bici ha invadido el Circuit 5K y te lleva a retroceder 3 casillas.

CASILLA 19

A pesar de ir por la casilla 19, te notamos algo frío. ¡10 sentadillas para poner a tono los músculos!

CASILLA 20

¡Muy bien! Has completado 5K, pero tienes ganas de más. Da 5 vueltas a una silla y a por los 5 próximos kilómetros.

CASILLA 21

¿Cuándo se celebró la primera edición del Maratón Valencia? Si no lo sabes retrocedes 2 casillas.

CASILLA 22

¡Invasor a la vista! Una bici circula por el 5K y te hace bajar el ritmo. Retrocede dos casillas.

CASILLA 23

Has aumentado el ritmo porque te sentías bien de fuerzas. ¡Avanzas 3 casillas extra!

CASILLA 24

Has llegado a un puente. Coges un super atajo hasta la casilla 34.

CASILLA 25

Ups, parece que tienes una pequeña molestia muscular. ¿No has calentado bien? Estira... y ¡un turno sin tirar!

CASILLA 26

Parece que hace calor, bebe un vaso de agua para no deshidratarte.

CASILLA 27

¡Enhorabuena! Llevas un buen ritmo de entrenamiento. ¡Sigue así!

CASILLA 28

¡Parece que vas a muy buen ritmo! Aguanta un minuto en la postura de plancha y si lo consigues avanzas 5 casillas.

CASILLA 29

¡Atención! ¡Atención! Un paseador de perros invade el Circuit 5K y te hace retroceder 3 casillas.

CASILLA 30

En esta cuarentena es muy importante mantener una buena higiene ¡Ve a lavarte las manos!

CASILLA 31

Ya te queda poco. Te encanta el paisaje y te paras a mirarlo mientras haces ¡5 jumping jacks!

CASILLA 32

Te has cruzado a un amigo y sus ánimos te han dado energía. ¡Avanza 3 casillas!

CASILLA 33

Di la distancia exacta en metros de un maratón. Sino pierdes 2 turnos.

CASILLA 34

Llegas al puente y decides volver hasta la 24 para disfrutar del paisaje.

CASILLA 35

Has llegado a la fuente, bebe un gran trago de agua para recargar energía y vuelve a tirar.

CASILLA 36

Si esto fuera un Maratón tus síntomas serían parecidos a los del Muro. Retrocedes 4 casillas.

CASILLA 37

¡Oh! Un turista acaba de invasar el Circuit 5K y te hace retroceder 3 casillas.

CASILLA 38

El running es deporte y solidaridad, ¡cambia tu posición con la ficha que va detrás de ti!

CASILLA 39

¡Enhorabuena! Llevas un buen ritmo de entrenamiento. ¡Sigue así!

CASILLA 40

¡Has ganado!

Meta

