



## Universidad de Guadalajara

Coordinación General Académica y de  
Innovación  
Coordinación de Fomento al Desarrollo  
Integral

Sistema de Educación Media  
Superior  
Secretaría Académica  
Coordinación de Cultura y  
Educación para un Estilo de Vida  
Saludable

### CONVOCA AL

### 5° Reto Avanza y Cuenta UDG 2024-B 30 años rugiendo y caminando juntos

La presente convocatoria estará vigente desde el momento de su publicación y hasta el 6 de octubre de 2024.

## 1. PRESENTACIÓN

Con la finalidad de promover la salud integral, el bienestar social y el uso de espacios en tu comunidad, por medio de la caminata, el trote o carrera para fortalecer la formación integral de la comunidad del Sistema de Educación Media Superior (SEMS), los Centros Universitarios, y las escuelas con carácter de incorporación de estudios a la Universidad de Guadalajara (UdeG), en el marco del aniversario de la refundación de esta Casa de Estudio, se invita al 5° Reto Avanza y Cuenta UDG 2024-B, “30 años rugiendo y caminando juntos”.

## 2. PARTICIPANTES

Podrán participar alumnos de modalidad presencial, virtual o híbrida; profesores y trabajadores administrativos con estatus de activo de Prepas UDG, el SEMS, Centros Universitarios y de escuelas incorporadas a la UdeG de los niveles medio superior y superior.

## 3. BASES GENERALES

Todas y todos los participantes deberán recorrer caminando, trotando o corriendo un mínimo de 3 km al día, durante la semana del 7 al 11 de octubre de 2024.

Los kilómetros que se hagan cada día se registrarán con la aplicación Adidas Running. Para ello, las y los participantes deberán unirse al 5° Reto “Avanza y cuenta” en la aplicación: <https://adiron.app/LTua>.

Lo importante será realizar la actividad con responsabilidad, seguridad y acorde a las posibilidades de cada participante.

Se podrán hacer más kilómetros de lo establecido, en caso de que el participante así lo decida.

## 4. INSCRIPCIÓN

4.1 Ingresa a la plataforma [http://alumnos.sems.udg.mx/Vida\\_saludable/](http://alumnos.sems.udg.mx/Vida_saludable/) y crea o actualiza tu perfil (consulta los tutoriales para crear tu perfil dentro de la plataforma) y registrarte en el Reto Avanza y Cuenta.



4.2 Descarga la aplicación Adidas Running y únete al 5° Reto "Avanza y Cuenta". Acepta la solicitud de seguir al usuario "Vida Saludable SEMS". Cada vez que se realice alguna actividad es necesario dar clic en "iniciar" en la aplicación, y al terminar en "finalizar". Para que los datos sean registrados es muy importante dar clic en "guardar".

## 5. SORTEO

Todos los días de la semana (lunes 7 al viernes 11 de octubre de 2024) se sortearán varios kits Vida Saludable SEMS, entre los participantes activos en el reto.

El participante ganador de algún sorteo, queda eliminado en los siguientes (sorteos). En caso de ser ganador de alguno y NO cumplir con el reto, se volverá a rifar el obsequio.

Los sorteos referidos se generarán a través de las redes sociales oficiales de Vida Saludable: <https://es-la.facebook.com/vidasaludablesems> <https://www.instagram.com/vidasaludablesems>; se realizarán del lunes 7 al viernes 11 de octubre a las 20:00 horas. (Sólo se contemplarán a las y los participantes que hayan estado activos en la aplicación durante la semana mencionada).

## 6. PRIVACIDAD Y USO DE DATOS

Usted puede consultar nuestro Aviso de Confidencialidad integral en la siguiente página web:

<http://transparencia.udg.mx/aviso-confidencialidad-integral> y el propio de las herramientas externas a la UdeG como el de la aplicación de Adidas Running.

## 7. TRANSITORIOS

Los casos no previstos en la presente convocatoria serán resueltos por el Comité Organizador.

El Comité Organizador no se hace responsable por cualquier incidente, percance, lesión o accidente que se pueda derivar en los participantes durante la práctica o el evento. Por ello, te recomendamos extremar precauciones.

## 8. INFORMES

Al teléfono de la Coordinación de Vida Saludable SEMS: Teléfono: 3339424100, extensiones: 14392 y 14396.

En las siguientes redes sociales: <https://www.facebook.com/vidasaludablesems> <https://www.facebook.com/activateudg/> <https://instagram.com/vidasaludablesems>

**A t e n t a m e n t e**  
" Piensa y Trabaja "

**"30 años de la Autonomía de la Universidad de Guadalajara y de su organización en Red"**

**Guadalajara, Jalisco a 12 de septiembre de 2024.**

**Mtra. Esperanza Marcela Hernández Aguayo**  
Coordinadora de Fomento al Desarrollo Integral

**Mtra. Sofía Villaseñor González**  
Coordinadora de Cultura y Educación para un Estilo de Vida Saludable