



## **¡LA SAMURAI XTREME RACE NO ES UNA CARRERA SOLO PARA ADULTOS!**

### **SAMURAI JUNIOR RACE**

El objetivo de hacer una carrera de obstáculos para niños es promover la aventura e inculcar un estilo de vida saludable. En la Samurái Xtreme Race también hay sitio para la diversión, los niños de 5 a 15 años podrán disfrutar al mismo tiempo que mejoran su actividad física, para ello hemos creado la Samurái Junior Race, que se realizará en las zonas verdes al lado de la playa del Lago. Con la Samurái Junior Race queremos promover la salud, la actividad física y la diversión; y retornar al estilo de vida que teníamos cuando nosotros eras pequeños, es una vuelta a la aventura, que hemos perdido en el día a día de las actividades programadas y super-super organizadas. Hoy en día, cualquier niño dedica una media de 7,5 horas cada día a los medios de entretenimiento: TV, juego de video, teléfonos móviles y películas.

Con la Samurái Junior Race queremos conseguir que los niños se levanten del sofá, salgan a la naturaleza, y sean capaces por si solos de superar los obstáculos que les hemos preparado, para una vez superados, se sientan orgullosos de sus propios logros como verdaderos valientes. Cada niño recibirá una camiseta, una medalla de Finisher, y regalos ofrecidos por nuestros patrocinadores.

Participar en carreras de obstáculos como la Samurái Junior Race está de moda. No hacen falta muchos motivos por los que participar en una carrera de obstáculos. La diversión a través de la actividad deportiva está garantizada.

Al igual que ocurre en las carreras de obstáculos, las pruebas para los más pequeños también se dividen por distancias en función de su edad. Además, para que sientan el espíritu de estas pruebas y se sientan orgullosos de su trabajo, al finalizar la carrera se les recompensa con una medalla de 'finishers'.

Más allá de las recompensas y la diversión, los beneficios de participar en una carrera de obstáculos infantil son inmensos. Como ocurre con cualquier práctica deportiva o hábito saludable, también son muchas las ventajas de participar en una carrera de obstáculos infantil.

### **Buen estado de salud**

El deporte, en este caso las carreras de obstáculos infantiles, ayudan a los más pequeños a sentirse vivos a través del deporte. Esta práctica ayuda al fortalecimiento de huesos y músculos; así como el correcto funcionamiento de los órganos vitales y el sistema respiratorio y sanguíneo.

### **Previene del sobrepeso**

Los problemas de obesidad y sobrepeso infantil son cada vez más comunes. Las carreras de obstáculos infantiles son una vía para fomentar el deporte en edades cortas y ayudar a la prevención de hábitos sedentarios.

### **Ayuda a la relajación**

El deporte es un buen método para la descarga de adrenalina, liberación de tensión y nervios acumulados. A través de las carreras de obstáculos infantiles se favorece la relajación y ayuda a conciliar el sueño en los más pequeños.

## **Promueve la socialización**

Pese a que las carreras de obstáculos infantiles suelen ser individuales, es un método para conocer a nuevas personas. A través de las diferentes pruebas en las que los niños tendrán que ayudarse unos a otros, desarrollarán valores como el compañerismo.

Algunos niños pueden sufrir problemas de autoestima o sentir algún tipo de complejo que pueda dificultar su integración. Con el deporte se pueden romper esas barreras para facilitar la socialización y la felicidad de los niños.

## **Evita la práctica de actividades sedentarias**

Las carreras de obstáculos infantiles son un estímulo para que los niños practiquen deporte y dejen de lado las actividades dedicadas al sedentarismo.

Hoy en día, muchos niños desencadenan problemas de salud debido a las actividades que realizan en su tiempo libre. Actividades de ocio dedicadas a la tecnología el sedentarismo.

## **Son divertidas**

Es el principal objetivo de las carreras de obstáculos infantiles. La diversión de los más pequeños a través del deporte. Este tipo de pruebas introducen a los niños en alternativas de ocio saludables a la vez que se lo pasan bien tratando de superar cada obstáculo que se les presenta.

Esta carrera está indicada para niños de 5 a 15 años. La inscripción en la misma será en cualquier momento mientras se esté desarrollando la SAMURAI XTREME RACE. Su coste será de 6 euros y **su recaudación íntegra irá destinada a la Fundación CUREMOS EL PARKINSON.**



## **DETALLES DE CARRERA:**

### **Dos grupos de edad, dos recorridos diferentes.**

**4-8 años:** 500 metros aprox. Recomendación 4-8 años, pero abierto a cualquier niño de 4 años o mayor.

**8-15 años:** 1000 metros aprox. Recomendación 8-15 años, pero abierto a cualquier niño de 8 años o mayor.

### **RECORRIDO:**

El recorrido consistirá en un circuito de aproximadamente 250 metros en el que tendrán que superar una serie de obstáculos para completar la carrera. Dependiendo de la edad de los corredores completarán 500 metros (dos vueltas al circuito salvando los 10 obstáculos dos veces) o 1000 metros (completando cuatro vueltas al circuito y sorteando los 10 obstáculos cuatro veces)

Los obstáculos de la Samurái Junior Race pondrán a prueba las capacidades físicas y mentales de los participantes. Pondrán a prueba la agilidad de los corredores, su velocidad, su resistencia y su capacidad de superación al mismo tiempo que disfrutan de una actividad deportiva súper emocionante y súper divertida.