

Hola runner,

Muchas gracias por participar y ayudar a una noble causa. Todo lo recaudado será donado a la ONG Juguete Pendiente quienes entregaran la donación en forma de víveres a AAHH más necesitados.

En un plazo máximo de 24 horas te enviaremos un correo adicional con tu dorsal (número de corredor). Lo primero que debes hacer cuando o recibas es descargarlo, imprimirlo y tomarte una foto invitando a todos tus amigos runners a participar. Si no puedes imprimirlo puedes tomarte la foto mostrándolo desde tu teléfono, tablet, computadora o lap top.

Fecha: domingo 26 de abril

Hora de inicio 8:00 am.

Hora de termino 1:00 pm

Puedes llevar a cabo los 5k entre las 8:00 am 1:00 pm como máximo.

Para llevar el control de la distancia y tiempo puedes utilizar cualquier dispositivo que te permita medir. Puede ser reloj, celular a través de la aplicación de tu preferencia, recomendamos Strava. Si tienes trotadora en casa también puedes usarla.

Los 5 km deben realizarse dentro del hogar, sea casa o departamento. En caso vivas en departamento no está permitido el uso de áreas comunes, como estacionamiento, escaleras, lobby, etc. Recordemos que es fundamental respetar el aislamiento social.

Cada corredor debera implementar su propio circuito dentro de su casa o departamento (sin usar areas comunes cumpliendo con los lineamientos ordenados por el gobierno).

Para esto algunos tips:

- Usa la mayor cantidad de espacios disponibles como sala, cocina, comedor, cuartos, salas de estar, pasillos, etc. Esto hara que la vuelta sea mas larga y necesites menos cantidad de vueltas para completar los 5k.
- Haz un circuito divertido y retador de acuerdo a tu nivel, por ejemplo si tu casa tiene mas de un piso puedes considerar subir y bajar las escaleras.
- Una vez definidos los espacios, retira todos los elementos que que obstruyan tu recorrido, como muebles, mesas, sillas, cajas, etc. Asi podras aprovechar al maximo el espacio y prevenir accidentes.
- En las curvas intenta tener espacio libre para evitar golpes con paredes y esquinas.
- Define en el circuito tu punto de hidratacion, donde tengas a la mano una botella de agua o una bebida izotonica y una toalla.
- Pon tu playlist de preferencia para disfrutar al maximo la sesion.
- No olvides calentar antes y estirar despues.

Luego de culminar los 5k deberás enviar un correo a Sergio.salazar@bodytechcorp.com con tus datos (nombre, apellido, DNI y número de dorsal) y una foto o pantallazo donde se muestre la distancia y tiempo. Puedes también subir la misma imagen a nuestras redes etiquetándonos en IG @bodytechperu y FB @clubbodytechperu + #yomequedoencasa #yoentrenoencasa.

Hora límite para enviar el correo con los datos e imagen será las 8:00 pm del día domingo 26 de abril.

Los productos y servicios que nos brindan las diferentes marcas patrocinadoras y colaboradoras de esta causa serán sorteados solo entre las personas que envíen el correo de acuerdo a lo indicado en el párrafo anterior.

El sorteo se realizara en día lunes 27 de abril y se comunicara ese mismo día a las 8:00 pm.