



## **BASES EVENTO VIRTUAL NOMBRE: CORRIDA VIRTUAL SOLIDARIA**

**Fecha: Domingo 12 Julio 2020**

**Horario: Desde las 10.30 hrs**

### **Objetivo:**

La corrida virtual Solidaria tiene como objetivo incentivar a las personas de la Región de Ñuble a que realicen actividad física y ejercicio en sus casas, para contrarrestar los efectos negativos de la pandemia producida por el Covid-19, como el sedentarismo y la inactividad física. Como incentivo solidario, empresas IANSA donará tres mascarillas por cada inscrito a la Fundación Hogar de Cristo, de la Región de Ñuble.

### **Descripción:**

La "Corrida Virtual Solidaria" simulará una corrida a espacio abierto mediante una serie de ejercicios que el profesor ejecutará y podrás seguir desde tu casa como si estuvieses en una corrida real. El profesor guiará toda la actividad, con una rutina aeróbica que simulará una distancia de 5 kilómetros.

### **Plataforma:**

El evento se realizará a través de zoom y el link de conexión será enviado a todos los inscritos el día anterior al evento.

El número del corredor se entregará por correo electrónico, y al finalizar el evento se enviará una medalla virtual.

### **Inscripciones:**

Las inscripciones se realizarán desde el miércoles 24 de junio 2020 hasta completar los cupos (300), o en su defecto hasta el día viernes 10 de Julio del 2020 hasta las 23:59 horas. El formulario de inscripción será online a través de la plataforma Welcu. Una vez la persona se haya inscrito, se le enviará el ticket de inscripción a su correo electrónico y deberán descargar desde la plataforma o medios oficiales el número de la Corrida Virtual. Este número lo podrán imprimir o copiarlo manualmente.

### **Participantes:**

Podrán participar todas las personas que se encuentren con una salud compatible para realizar actividad física.

**Categorías:** Se ejecutará una modalidad distribuida de la siguiente manera.

-40 minutos aproximadamente para completar el equivalente a correr la distancia de 5 km.



### **Recorridos:**

La carrera se llevará a cabo de preferencia en tu casa, pasillo, jardín, cinta o donde el inscrito tenga un espacio disponible para poder realizar ejercicio.

### **Premios:**

Todas las personas que terminen la corrida virtual recibirán una medalla virtual.

### **REGLAS**

Deberás portar tu número virtual de corredor durante la carrera y asegurarte de que sea visible en las fotografías que te tomes.

Antes y después de la carrera, compártenos tu experiencia y publica tus **fotos etiquetando las redes sociales de @MindepNuble (Instagram, Facebook y/o Twitter) con el hashtag #CorrePorÑuble.**

Presta mucha atención y realiza todos los ejercicios que el Profesor indique durante el evento. Sube tu foto con tu medalla virtual a tus redes sociales etiquetando a @MindepNuble (Instagram, Facebook y/o Twitter) con el hashtag #CorrePorÑuble.

### **TIPS PARA LLEVAR A CABO LA CARRERA Y QUE LA DISFRUTES AL MÁXIMO**

¡ENTRENA! No olvides ejercitarte y estirarte constantemente para evitar lesiones y alcanzar el objetivo de la carrera.

¡HIDRÁTATE! Ten a la mano una botella de agua, e hidrátate de manera alternada y cuando el instructor lo indique.

¡ALIMÉNTATE! Mantén una alimentación sana y balanceada antes de la corrida.

¡ALÍSTATE! Utiliza ropa deportiva. Ten lista tu ropa y tu número de corredor impreso o hecho por ti mismo.