



3K-5k-10K

MANUAL DE NUESTRA CARRERA VIRTUAL SOLIDARIA



Fundación ¹⁵ años
Amigos de Jesús
CERRO NAVIA - CURICÓ



*Juntos podemos sumar
kilómetros de solidaridad*

1 PERIODO DE TIEMPO PARA COMPLETAR TU CARRERA

Tendrás 48 horas para realizar tu carrera. Ej.: Sábado o domingo.

2 TIPS PARA COMPLETAR TU DISTANCIA

¿Dónde y cómo realizar la distancia?

Una carrera virtual puedes hacerla en tu trotadora, caminando en casa, saltando la cuerda, en las escaleras de tu casa o edificio, en la calle (implementando las normas de seguridad establecidas), en una bicicleta fija, en una elíptica. Lo más importante es moverse.

- 20 min de ejercicio equivalen a 3 km de distancia.
- 30 min de ejercicio equivalen a 5 km de distancia..
- 60 min de ejercicio equivalen a 10 km de distancia..

3 COMPARTE TU CARRERA VIRTUAL CON AMIGOS Y FAMILIARES

Cuéntales que distancia harás y sube las fotos de tu dorsal que personalizaste con tu nombre y compártelo con el hashtag #CarrerasVirtualesChile ¡Etiquétanos!

4 PLANEA Y HAZ TU DISTANCIA EN EL MOMENTO INDICADO

Planifica el lugar y la hora dónde quieres correr, mentalízate como si fuera una carrera normal, prepara tu hidratación y tu equipamiento. ¡Esta es tu carrera, no olvides disfrutar!

5 DIGITA TU TIEMPO Y DISTANCIA CON ESTOS SIMPLES PASOS:

- Visita nuestra página y digita el tiempo que hiciste.
- Incluye un pantallazo de tu reloj, celular o trotadora en dónde se vea el tiempo y/o distancia realizada.

¡Listo! Recibirás tu medalla digital por haber completado tu carrera. ¡Felicidades!



www.carrerasvirtuales.cl
www.amigosdejesus.cl