

# BASES PARA CARRERAS VIRTUALES

**DESAFÍO**  
**DOUBLE-RUN**

AGOSTO  
**8<sup>y</sup>9**

**5K - 10K**

V I R T U A L

# HOMME RUN

S E R I E S

ORGANIZA:

CARRERAS  
VIRTUALES



**virun**



ERIKA OLIVERA  
**RUNNERS**

CORRE Y DISFRUTA CADA KILÓMETRO SIN IMPORTAR EN DONDE ESTÉS

## PERIODO DE TIEMPO PARA COMPLETAR TU CARRERA

Puedes realizar la carrera el día sábado 8 ó domingo 9 de Agosto  
Distancias: 5k -10k - double Run



## 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

30 min de ejercicio equivalen a 5 km de distancia.

60 min de ejercicio equivalen a 10 kms de distancia.



## 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 #VirtualHomeRun y #CarrerasVirtualesChile ¡etiquétanos!



## 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 !



## 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!



TE ESPERAMOS EN LA META VIRTUAL



[WWW.CARRERASVIRTUALES.CL](http://WWW.CARRERASVIRTUALES.CL)