



**3K • 5K • 10K**  
**21 • JUN • 2020**

## **Ángeles Reto Virtual #CorremosPorLaSalud**

### ***Guía del Atleta***

Estimado corredor, muchas gracias por ser parte del reto y apoyar a los médicos poblanos que atienden a pacientes con COVID-19.

En esta guía encontrarás todos los detalles para que tu experiencia virtual sea un éxito. Te recomendamos leerla a detalle y seguirla paso a paso.

#### **Paso 1 “Descarga la App TYR”**

Descarga la APP TYR Tiempos y Resultados (disponible en iOS y Android)



[Android](#)

[iOS](#)

Es muy importante ya que aquí subirás diariamente tus actividades durante la primera etapa “Acumulando kilómetros” y podrás participar en la Carrera Virtual del 21 de junio.

## Paso 2 "Actívate"

### 1era. etapa "Acumulando Kilómetros"

Inicia: jueves 21 de mayo de 2020.  
termina: sábado 20 de junio de 2020.

Podrás iniciarla en la fecha que tu decidas. La idea es activarnos y acumular la mayor cantidad de kilómetros posibles desde casa (te recomendamos realizar al menos 5 actividades semanales y así sumar más kilómetros entre todos). Cada kilómetro cuenta, no olvides subir tu evidencia al finalizar cada actividad. Puedes subir cuantas actividades quieras al día.

Hora límite para subir evidencia diaria 21:30 hrs. Si la subes después de este horario se acumulará para el siguiente día.

Actividades recomendadas	Conversión
 Clase Entrenamiento funcional con nuestra coach Mariana Sánchez-Williams. lunes, miércoles, viernes a las 12:30 pm domingos a las 10:30 pm hora del centro de México. Ingresa a Instagram Live @im_coaching las clases permanecen 24 horas disponibles en IGTV.	8 kilómetros = IM Bootcamp
Clase Entrenamiento nv1ctus lunes a sábado a las 08:00 am hora del centro de México. (Ingresa a Instagram Live @nv1ctus la clase permanece 24 horas disponibles en IGTV).	8 kilómetros = clase completa
Carrera en banda	1km = 1km

Ciclismo en rodillo o spinning	1 hora = 8 km
Pasos (podómetro) Baja cualquier App con función de podómetro en tiendas iOS o Android.	Envía tu foto diaria y nosotros asignaremos la cantidad de kilómetros a tu usuario (de acuerdo a tu peso y altura).
Crossfit, Fitness, Acondicionamiento físico, etc.	1 hora = 7km

### Paso 3 “Suma Kilómetros”

#### ¿Cómo subir tus evidencias a la App TYR:

Aquí (link) un video que explica cómo hacerlo.

También puedes subir tus evidencias directamente en este link:

[Subir evidencia](#)

Al inicio de cada día publicaremos en la **App TYR** la cantidad total de kilómetros acumulados por los participantes en el reto y podrás consultar de forma individual tus kilómetros acumulados y compartir tu certificado oficial.

Recuerda que tienes hasta el 20 de junio a las 20:00 hrs para subir tus actividades y sumar kilómetros.

## Paso 4 “Carrera Virtual”

El 21 de junio correremos al mismo tiempo utilizando la App TYR, es muy importante que estés atento de las medidas sanitarias impuestas por las autoridades. En caso que en tu ciudad no se permitan las actividades deportivas al aire libre, quédate en casa, realiza cualquiera de las actividades de la primera etapa y sube la evidencia.

Checa (link) el video con las instrucciones.

### Programa Carrera Virtual

07:40 am Bienvenida

07:45 am Calentamiento

8:00 am Himno Nacional y disparo de salida.

Recuerda que podrás iniciar la carrera en el horario que decidas, pero recomendamos que lo hagas en el horario oficial para una mejor experiencia. Recuerda que deberás finalizar tu carrera como máximo a las 14:00 hrs del domingo 21 de junio.

El domingo a las 17:00 hrs publicaremos los resultados oficiales en la App TYR en donde podrás consultar todos los detalles e imprimir tu certificado / medalla de participación.

Cualquier comentario sobre tu resultados comunícate vía **Whatsapp al 442 830 9742**

## Fotografía

Dentro de la App TYR en la sección Live encontrarás un ícono de una cámara en donde podrás compartir tus fotos durante cada actividad. Ayúdanos a que el álbum sea lo más grande posible.

El atleta que suba más fotografías será el ganador de una **cortesía al Maratón Powerade Monterrey 2020.**

Igualmente podrás consultar todos los posteos realizados con el hashtag #ActivatePorNuestosHeroes

**Motivos de DESCALIFICACIÓN:**

a) No correr la ruta completa

\* Tiempo límite:

La carrera no tiene tiempo límite, corre a tu ritmo utilizando la App TYR

**Gracias por ser parte del Ángeles Reto Virtual #CorremosPorLaSalud, con tu donativo ayudaremos a los verdaderos héroes de toda esta historia.**

**¡Mucho éxito y a sumar kilómetros!**

**AGRADECIMIENTOS:**

Por su apoyo en la realización del Ángeles Reto Virtual

**#CorremosPorLaSalud** y en general, a todos aquellos que apoyan la realización de esta competencia, ya que, sin su participación, este evento no sería posible.