

# 42K

*SPLITS 10K & 21K*

**Guía del Atleta**



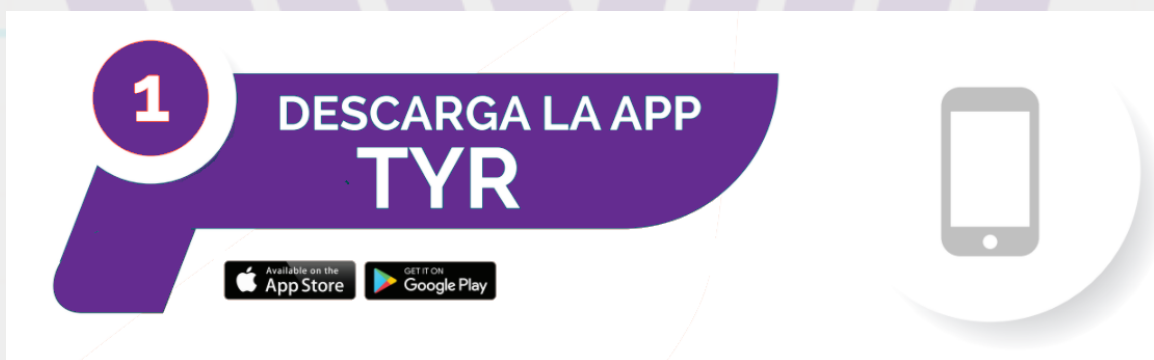
# Guía del Atleta

## Maratón Powerade Monterrey Virtual 2020

Bienvenida(o) a la primera experiencia virtual del Maratón Powerade Monterrey. Estamos muy contentos de que seas parte de este evento y prometemos que disfrutarás al máximo esta nueva forma de participar.

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

Es muy **importante** que descargues la aplicación de **TYR Tiempos y Resultados** disponible de forma gratuita en las tiendas iOS y Android, ya que es **indispensable** para tu participación en el evento.



**iOS**

<https://apps.apple.com/mx/app/tyr-tiempos-y-resultados/id1413112336>

**Android**

[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sportmaniac\\_live\\_app\\_android.tyr](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sportmaniac_live_app_android.tyr)

# Etapa 1 “Acumulación de kilómetros”

**Inicia:** lunes 27 de julio a las 00:00 hrs.

**Finaliza:** domingo 6 de diciembre a las 17:00 hrs.

Esta etapa consiste en acumular los kilómetros realizados durante tus entrenamientos día a día, los splits y la distancia de la modalidad virtual que elegiste.

## ¿Cómo registro mis kilómetros?

1. Abre la **App de TYR** y localiza el evento **“Maratón Powerade Monterrey Virtual 2020”**.
2. Da click en **Información de Carrera**.
3. Localiza el apartado **“SUBIR EVIDENCIA PARA ACUMULAR KILÓMETROS”**, selecciona **“VER MÁS”**.
4. Por último da click en el botón rojo **“Sube tu evidencia”**. Completa todos los campos del formulario y asegúrate de capturar correctamente tus datos. Si realizaste más de una actividad en el día, repite este proceso.

Para realizar tu actividad tienes dos opciones:

- Utilizando tu dispositivo de preferencia para medir tu carrera.
- Utilizar la herramienta de entrenamiento de la **App TYR**.

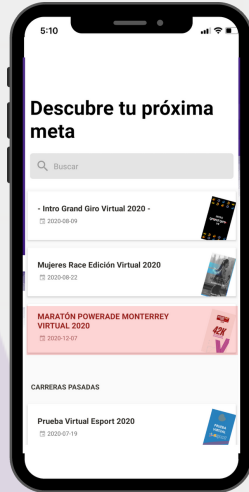
**IMPORTANTE:** *En cualquiera de las dos opciones deberás registrar tus kilómetros de acuerdo al proceso antes mencionado, si utilizaste la App de TYR toma una captura de pantalla al final de tu entrenamiento y súbela como evidencia.*



# ¿Cómo utilizar la App TYR para entrenar?



1) Abre la App TYR.



2) Selecciona el evento Maratón Powerade Monterrey.



3) Haz clic en PARTICIPAR.



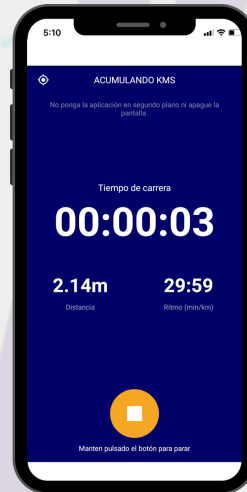
4) Completa tus datos y haz clic en CONTINUAR..



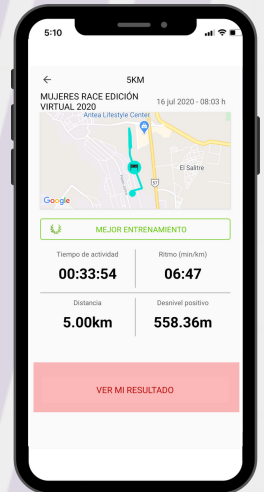
5) Haz clic en ENTRENAR.



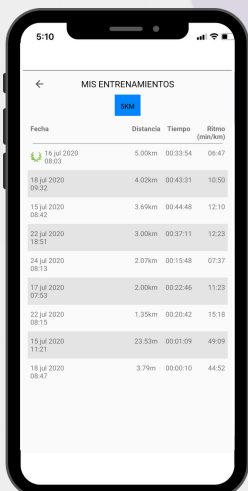
6) Espera a que la señal de GPS sea óptima y haz clic en EMPEZAR.



7) Corre y cuando finalices tu entrenamiento mantén presionado el botón PARAR.



8) Haz clic en VER MI RESULTADO.



9) La App TYR guardará tu historial de entrenamiento, señalará el mejor tiempo y ordenará las actividades en orden descendente de acuerdo a la distancia recorrida.

Para ver tu historial haz clic en MIS ENTRENAMIENTOS que se encuentra en la esquina superior derecha de la imagen del paso 5.

*Si tienes cualquier pregunta acerca de la App TYR envía un mensaje de Whatsapp al teléfono 44 2830 9742 y con gusto te apoyaremos.*

## ***Sigue estos consejos para una mejor experiencia:***

- *Carga la batería de tu celular al 100% antes de cada actividad.*
- *Verifica que no haya actualizaciones de la App TYR.*
- *Apaga la señal WiFi antes de iniciar tu actividad.*

## **Conteo de kilómetros**

Se realizará el conteo de kilómetros cada semana, iniciando desde las 00:00 los días lunes y hasta las 17:00 hrs. de los días domingos.

Cada lunes podrás consultar dentro de la App TYR en el evento "**Certificado Kilómetros Maratón Powerade Monterrey**" los resultados y podrás descargar tu certificado con el total de kilómetros acumulados.

Los resultados de conteo de kilómetros por club o equipo se informará los días lunes en las redes sociales del **Maratón Powerade Monterrey**.

## **Etapa 2 "Splits Virtuales"**

### **Primer Split 10K**

**Fecha:** 5-6 de septiembre del 2020.

### **Segundo Split 21K**

**Fecha:** 24-25 de octubre del 2020.

Para participar en los splits es obligatorio utilizar la herramienta para carreras virtuales de la **App TYR**. Una semana antes del primer split te enviaremos toda la información.

***¡Sumemos kilómetros!***