# II CARRERA SOLIDARIA DE NAVIDAD "Villa de Bembibre"

## CARRERA VIRTUAL
## DEL 19 AL 27 DE DICIEMBRE

**EN BENEFICIO DE**

ALZHEIMER BIERZO

AYUNTAMIENTO DE BEMBIBRE

#carreranavidadbembibre2020

# ¿En qué consiste la carrera virtual?

Se trata de una experiencia individual, pero que se comparte de forma colectiva y sincronizada; y esto es gracias a la tecnología App de geolocalización de la que dispone tu smartphone.

El procedimiento inicial es el mismo que el de una carrera convencional, sin embargo recibirás el dorsal vía email. La carrera se llevará a cabo entre los **días** **sábado 19 de diciembre y domingo 27 de diciembre**. En ese periodo de tiempo, deberás realizar **5 ó 10 kilómetros corriendo, o bien caminando,** en el lugar que tú elijas. No es necesario seguir ninguna ruta específica, ni siquiera hay que realizarlo en Bembibre, se puede participar desde cualquier lugar del mundo. Únicamente necesitas utilizar tu móvil y seguir las indicaciones que ponemos a continuación.

**#carreranavidadbembibre2020**

# ¡Participar es muy sencillo!

1. Para empezar puedes inscribirte del 7 al 18 de diciembre a través del siguiente enlace: https://www.rockthesport.com/es/evento/ii-carrera-solidaria-de-navidad-villa-de-bembibre- Con tu inscripción recibirás un dorsal virtual.

2. Una vez inscrito, descárgate la App "RocktheSport Virtual" de forma gratuita en tu teléfono móvil iOS o Android.

3. Accede al evento con el localizador que aparece en tu justificante de inscripción. Empiezan los entrenamientos: Podrás entrenar tantas veces como quieras durante los días previos a las fechas del evento. Así podrás familiarizarte con la App.

4. Cuando lleguen las fechas de la carrera se habilitará en la APP el Botón de Iniciar Carrera y ¡a disfrutar! Recuerda, habrá un solo intento para realizar la carrera.

   Al finalizar tus entrenamientos o carrera, podrás compartir tus resultados en las RRSS y ver el recorrido que has realizado. Todos los resultados aparecerán en la App.

**#carreranavidadbembibre2020**

# INFORMACIÓN DETALLADA

## ¿Hay dorsal en esta carrera?

Sí, es un dorsal virtual que recibirás en tu email y que podrás compartir en tus redes sociales si lo deseas. Puedes imprimirlo si lo deseas y competir con él puesto; aunque no es imprescindible. Pero seguro que te da un extra de motivación.

## ¿Por dónde puedo correr? ¿Cuál es el recorrido?

Esta es la principal característica y ventaja de una carrera virtual. ¡Puedes correr desde cualquier lugar del mundo! El recorrido lo eliges tú. Eso sí, siempre manteniendo la distancia social y ajustándote a las limitaciones que haya en tu Comunidad Autónoma en el momento de la carrera.

# INFORMACIÓN DETALLADA

## ¿Dónde puedo descargarme la App?

La App "RocktheSport Virtual" está disponible de forma gratuita en la App Store y en Google Play.

## ¿Quién puede participar?

Puede participar cualquier persona. No hay limitaciones.

## ¿Qué plazo hay para realizar la inscripción?

Podrás inscribirte del 7 al 18 de diciembre en la página web www.rockthesport.com

# INFORMACIÓN DETALLADA

## ¿Cuánto cuesta la inscripción?

La inscripción tiene un coste de 5 euros y en el precio se incluye una camiseta de regalo que puedes pasar a recoger del 18 al 23 de diciembre en la Casa de las Culturas de Bembibre.

## ¿Qué tengo que hacer en la carrera?

Cuando lleguen las fechas del evento, ponte las zapatillas, abre tu APP y ¡empieza a correr!. Solo podrás realizar la prueba oficial UNA única vez. La App te avisará cuando hayas completado la distancia elegida y tu participación ya será OFICIAL. Durante los días previos, puedes salir a entrenar/caminar utilizando la App para ir familiarizándote con ella. Al no estar dentro de las fechas de carrera, se computarán como entrenamientos. ¡Así que no te preocupes y sal a entrenar!