



En el mes de mayo te traemos Run Mother's Day, una carrera virtual para festejar el amor y la amistad que tenemos con nuestra mami. Te invitamos a celebrarlo con los que más quieres, de una de las maneras más saludables, corriendo 3km, 5 km o 10 Km. Súmate a la celebración del día de las madres. Te esperamos...

#### **BASES**

**Fecha:** Domingo 10 de mayo 2020

**Lugar:** desde casa

**Ubicación:** Conexión por Zoom

**Salida y Meta:** el lugar que tú elijas.

**Hora:** 07:00 am

**Distancias:** 3, 5 y 10 Kilómetros

**Cupo limitado:** 1,000 participantes

Evento en VIVO con todos los participantes que deseen estar en línea.

#### **Nuestros horarios de arranque:**

Hora de salida: 7:00 hrs.

Es importante bajar la aplicación de ZOOM <https://www.zoom.us/>

Realiza una prueba donde colocar tu dispositivo, el objetivo es que todos estemos conectados y que nos podamos visualizar.

Revisa que este tu nombre o nickname como más te guste, ya que estaremos haciendo menciones por su nombre – evita que digamos Galaxy, Iphone, ZTE, Huawei, etc...

#### **Nota:**

*Todos los participantes que son de la ciudad de México y ciudad de Puebla, y que además se registren antes del lunes 4 de Mayo recibirán su paquete antes del 10 de mayo.*

Todos los demás estados los enviaremos por correos de México con número de guía, cada paquete es preparado bajo pedido con la talla solicitada ya sea con corte de hombre o mujer, además de tomar todas las medidas sanitarias.

## Categorías

**3 km Libre Única varonil y femenil**

**5 km Libre Única varonil y femenil**

**10 km Libre Única varonil y femenil**

**Categoría pareja 3km**

**Categoría pareja 5km**

**Categoría pareja 10km**

## ¿Qué incluye tu paquete?

- Una ruta marcada y abastecida en casa donde cada competidor preparo con anticipación.
- Una Playera del evento que te hará recordar ese día tan especial por el día de las madres.

Playera de hombre y mujer



- Número a todo color y personalizado con el nickname para el evento.



- Medalla con diseño único y a color para que recuerdes ese gran momento.



**#stayhomemom**

- Fotografía de meta que podrás tomarte con tu familia que esta podrás después subir en la plataforma.
- Voluntarios que son gente de la casa que te ayudaran para lograr tu triunfo.
- Abastecimiento en ruta y en meta, para que no te quedes con sed y no te deshidrates. (Prepara antes del evento en casa para que estés bien hidratado.)

- Certificado de tiempo que te enviaremos por mail y que podrás llenar con tu tiempo.

### **Recomendaciones**

Conectarse 10 minutos antes, valida que tu wifi esté funcionando y que tengas buena señal, si te desconectas podrás reconectarte en el momento que desees, nosotros estaremos atentos.

- Prepara tu hidratación.
- Checa las agujetas de tus tenis
- Checa el espacio donde correrás
- Realizaremos calentamiento antes del arranque

### **Premiación**

Se entregarán fuertes abrazo y besos de las personas con las que estas en casa.

A demás todos ganan su medalla de participación después de la competencia con su número del evento (si llega antes el paquete podrás lucir el día del evento).

No habrá duplicidad de premios (en caso de, tendrás que participar en otro evento para más besos y abrazos de tu familia).

EL TIEMPO OFICIAL será el que marque su reloj o aplicación que utilices para medirte.

## **CUOTA DE RECUPERACIÓN:**

Inscripción 3, 5 y 10 KM: \$320.00 pesos más comisión.

## **Inscripciones:**

### **Pago en efectivo:**

Podrás realizar pago en efectivo en tiendas OXXO y cadenas de tiendas afiliadas, es importante primero hacer un pre-registro en la página para obtener tu línea de captura en la página <https://virtualraces.registrocarrera.mx/>

### **Por internet**

Inscríbete a través de <https://virtualraces.registrocarrera.mx/> pagando con tarjeta de crédito o débito (Visa, MasterCard o American Express), débito y Paypal.

**\* Las inscripciones por internet son más costo por servicio.**

### **Importante:**

Las inscripciones no son reembolsables ni transferibles a otra persona o evento.

## **Información general**

### **Requisitos:**

- Cubrir la cuota de Inscripción.
- Confirmación de inscripción electrónica.
- Respetar la ruta marcada hecha en casa o en el lugar que eligió.
- Portar la playera y el número de corredor al frente y a la vista de todos.
- Haber leído y estar de acuerdo con la presente convocatoria y el instructivo correspondiente.
- Inscribirse de manera electrónica.
- No se le dará Acceso a la carrera a ningún corredor que no se haya inscrito por ZOOM el usuario y password es personal.

## Preguntas Generales.

### ¿Qué pasa si no tengo el espacio para correr?

Si no puedes correr los km tendrás que cambiar por kilocalorías donde tendrás que hacer ejercicios aeróbicos como subir y bajar escalera, bailar, brincar la cuerda, rutina de crossfit, nadar, bici en rodillo, escaladora, caminadora, tu podrás elegir la actividad, el objetivo es estar conectados y activos físicamente.

Tabla de ejemplo por KM

<b>3 KM</b>	<b>5 KM</b>	<b>10 KM</b>
<b>150 /180 KCAL</b>	<b>250/300 KCAL</b>	<b>1050/1260 KCAL</b>

### ¿Cómo subo mis resultados?

Al término de la actividad podrás entrar a la misma plataforma y podrás ingresar tu tiempo y fotos como evidencia de que termino.

### ¿El día del evento no podre estar conectado tengo que trabajar?

No te preocupes, podrás hacer la actividad cualquier otro día.