

¿¿¿TE ATREVES A PARTICIPAR???

RETO 2000K PLENA INCLUSIÓN MURCIA

DEL 1 AL 28 DE FEBRERO

INSCRIBETE CON TU EQUIPO
MIXTO DE ENTRE 4 Y 6
COMPAÑER@S

INSCRIPCIONES ANTES DEL 28
DE ENERO

RETO **PLENA**
REGIÓN DE
MURCIA

**¡CORRE Y ANDA
CON TU ASOCIACI**

 Plena
inclusión
Región de Murcia



RETO 2000K

Desde Plena Inclusión Murcia lanzamos el Reto 2000K con el fin de promover la práctica de actividad física de forma individual o pequeños grupos en personas con discapacidad intelectual. Por un lado buscamos una ocupación activa y saludable del tiempo libre y de ocio y por otro lado, que puedan interactuar y motivarse de forma telemática con participantes de otras entidades.

¿EN QUÉ CONSISTE EL RETO 2000K?

Desde cada entidad se formarán equipos de entre 4-6 deportistas (incluyendo a 1 monitor que también participará), que realizarán actividades de caminata o carrera a pie bien sea de forma individual, o con algún monitor, familiar, compañero/a, amigo/a,... los kilómetros se registrarán con una app en el móvil (strava), que nos informará de los kilómetros realizados por cada participante del reto. De este modo a través del reto se sumarán los kilómetros totales realizados por todos los participantes. Se trata por tanto de un reto cooperativo en el que hasta el compañero que menos kilómetros hace colabora en la consecución del Reto.

¿PARA QUÉ EL RETO 2000K?

Debido a la situación actual y a la imposibilidad de realizar la práctica habitual de actividad física y deporte, nos vemos obligados a recurrir a alternativas que favorezcan una ocupación activa y saludable del tiempo libre y de ocio mediante el empleo de las nuevas tecnologías. Como bien es sabido por todos, la caminata o carrera a pie reporta numerosos beneficios para la salud tanto física, psicológica y emocional, por lo cual que mejor manera de ponerse en forma a la vez que interactuamos telemáticamente con nuestros compañeros de las diferentes entidades. Por otro lado también favorece un uso activo de las nuevas tecnologías, tan relacionadas con el sedentarismo y los hábitos inactivos.

**RETO PLENA
REGIÓN DE
MURCIA**

**¡CORRE Y ANDA
CON TU ASOCIACIÓN**



¿QUÉ DEBES HACER PARA PARTICIPAR EN EL RETO 2000K?

1. Formar un equipo con compañeros/as de tu entidad de entre 4-6 personas (se puede incluir 1 monitor).
2. Inscribirte en el siguiente enlace:
<https://forms.gle/Wwyiya1KnKdkJCNR6>
3. Enviar el documento de autorización de imagen por cada participante a: felix@plenainclusiónmurcia.org antes del 28 de enero.



¿CÓMO DESCARGO LA APLICACIÓN STRAVA, ME REGISTRO Y BUSCO EL RETO 2000K PLENA INCLUSIÓN MURCIA

1. Descargar e instalar en tu móvil la aplicación Strava



2. Regístrate en la aplicación y busca en clubes: **Reto 2000K Plena Inclusión Murcia.**

3. Solicita unirse al Reto, una vez se acepte tu petición, todos los recorridos que registres se añadirán automáticamente al Reto.



ENLACES A VÍDEOS
EXPLICATIVOS SOBRE USO
APP STRAVA:

- INSCRIPCIÓN EN STRAVA:

<https://www.youtube.com/watch?v=7ddG95b-Py4>



- BUSCAR UN RETO EN STRAVA:

<https://www.youtube.com/watch?v=EpbkskENND4>



- EL RETO EN STRAVA:

<https://www.youtube.com/watch?v=QhV-2DcuFOg>

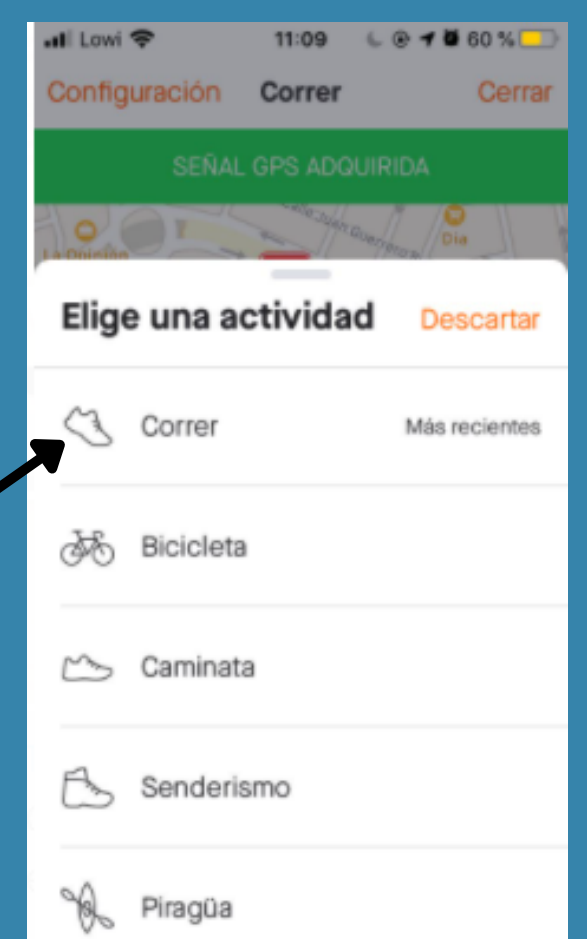
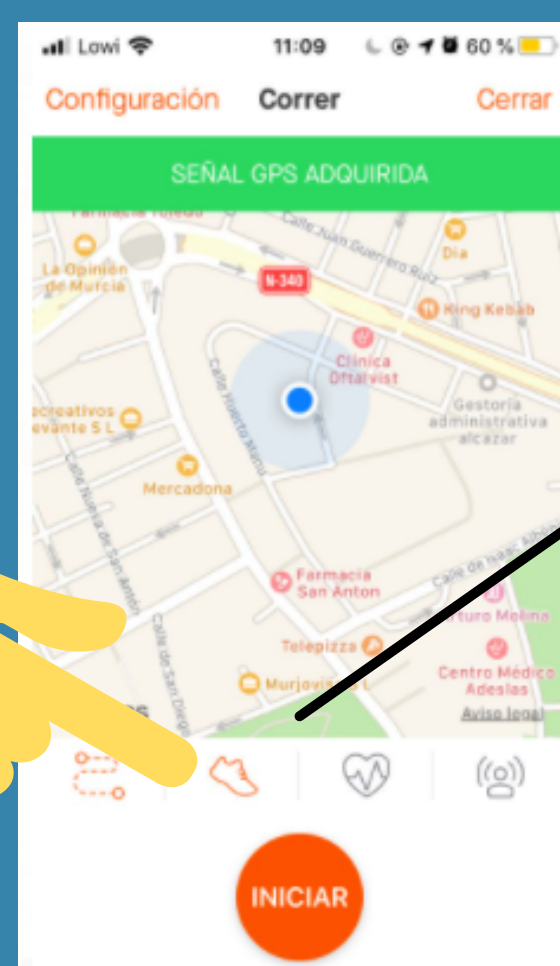


- REGISTRAR UNA ACTIVIDAD EN
STRAVA:

<https://www.youtube.com/watch?v=qJyE23Jv878>



**★ IMPORTANTE: ANTES DE
INICIAR LA ACTIVIDAD PULSA
SOBRE LA ZAPATILLA Y ELIGE
CORRER (AUNQUE VAYAS A
ANDAR) PARA QUE REGISTRE
LOS KILÓMETROS EN EL RETO**



REGLAMENTO RETO 2000K:

- Puedes hacer la actividad andando, corriendo, ambas a la vez o usando una silla de ruedas.
- La actividad se puede realizar solo/a, con un familiar, amigo/a, compañero/a.
- No se tendrán en cuenta para el reto aquellas actividades que usen otro medio (bicicleta, patines, coche, moto), es fácil olvidarse de apagar la app y seguir registrando al usar un vehículo,....
- Se podrán registrar cuantas actividades se quieran en un mismo día, la propia aplicación se encarga de contabilizar todos los kilómetros.

PUBLICACIONES

SEMANALES:

- Todas las semanas (miércoles) se irá publicando en el grupo de wassapp creado al efecto, así como en redes sociales, los siguientes parámetros:
 1. Kilómetros totales del reto/Kilómetros que faltan para llegar a 2000K.
 2. Listado deportistas por kilómetros.
 3. Listado deportistas por ritmo (velocidad media).
 4. Listado Progresión deportistas.
 5. Listado Profesionales por kilómetros.
 6. Listados asociaciones (Deportistas y profesionales) por Kilómetros.
- Además se irán pidiendo fotos a los deportistas/asociaciones con más kilómetros, mejor progresión,... para las publicaciones (las fotos deberán realizarse con la camiseta que se entregará del reto en caso de disponerla en el momento).
- También se pedirá un vídeo muy breve al primer clasificado, persona con mejor progresión,... de cada semana para que rete/motive a todos los compañeros/as a superarle en la semana próxima.

REUNIONES ZOOM:

- Llevaremos a cabo 2 reuniones de Zoom con todos los participantes a lo largo del reto, una antes de dar comienzo y otra al finalizar el mismo.

**RETO PLENA
REGIÓN DE
MURCIA**

**¡CORRE Y ANDA
CON TU ASOCIACIÓN!**



**CONSIGUE TU
CAMISETA**

**PARTICIPANDO
EN EL RETO
2000K**

