

CIRCUITO TELE-CARRERA POR LA INVESTIGACIÓN DE LA ELA

1. Presentación
2. ¿Cuándo, dónde y quién puede participar?
3. ¿Cómo participar?
4. Dorsal 0
5. Resultados
6. Sorteo
7. Anexo: Manual para participar en la competición

1. PRESENTACIÓN

Estimados corredores y corredoras:

Tal y como ya sabéis, la crisis sanitaria originada por la pandemia del COVID-19 nos ha obligado a estar confinados y no poder realizar entrenamiento fuera de casa hasta el pasado 2 de mayo de 2020. Aunque ya se ha levantado el confinamiento, las previsiones no son esperanzadoras para los eventos deportivos del tipo “Carreras Populares” como hasta ahora se estaban celebrando.

Es por ello que la Asociación #sacalenguaaela crea el “Circuito Tele-Carrera de Carreras Populares por la investigación de la ELA” para promocionar el ejercicio físico y a su vez poder recaudar fondos para la investigación de la Esclerosis Lateral Amiotrófica.

2. ¿CUÁNDO, DÓNDE Y QUIÉN PUEDE PARTICIPAR?

Es un circuito de tres carreras que se celebrarían en las siguientes fechas:

Carrera 1: Semana del 18 al 24 de mayo (5K).

Carrera 2: Semana del 25 al 31 de mayo (10K).

Carrera 3: Semana del 1 al 7 de junio (5K).

Cada participante, durante la semana, realizará uno o varios entrenamientos de la distancia señalada (5-10-5K) o superior, midiéndola con su dispositivo GPS, lo volcará en la plataforma STRAVA y posteriormente podrá verse en nuestra clasificación de la web de CHALLENGE HOUND.

AL FINAL DE ESTAS BASES ADJUNTAMOS UN MANUAL PARA REALIZAR TODOS LOS PASOS CORRECTAMENTE. ES MÁS SENCILLO DE LO QUE PARECE. EN TODO CASO, PARA CUALQUIER DUDA PODEÍS HACERNOS CUALQUIER CONSULTA EN EL CORREO info@sacalenguaaela.com

El circuito está abierto a todas las personas de cualquier edad, sin restricción de ningún tipo.

3. ¿CÓMO PARTICIPAR?

Las inscripciones estarán disponibles hasta el 16 de mayo de 2020. Deberán hacerse rellenando un formulario, la inscripción es GRATUITA, pero si quieres ayudar a nuestra causa puedes hacer un donativo a la asociación, hacerte socio o comprar algo de merchandising en nuestra web.

4. **DORSAL 0**

Todas aquellas personas que quieran colaborar sin realizar el circuito podrán hacer su donativo de igual forma poniendo en la modalidad: "Dorsal 0".

5. **RESULTADOS**

Se realizarán dos clasificaciones, una masculina y otra femenina.

La clasificación semanal (de cada carrera) podrá verse en la web de Challenge Hound directamente.

La clasificación general por puntos podrá verse semanalmente a través de nuestro FACEBOOK "Saca la Lengua a la ELA" y nuestra web en <https://sacalenguaela.com/circuito-tele-carreras-por-la-investigacion-de-la-ela>

Una vez tengamos todos los tiempos, se efectuará un sistema de puntuación a la inversa. Es decir, el primer clasificado obtendrá solamente 1 punto, el segundo 2, el tercero 3 y así hasta el último. En cada carrera se sumarán los puntos obtenidos a los ya adquiridos en las anteriores, siendo el ganador/a aquel corredor/a que tenga menos puntos sumando la puntuación de las tres pruebas.

En este punto es MUY IMPORTANTE recordar y remarcar dos cosas:

1. Este circuito es totalmente SOLIDARIO y ante todo busca dar visibilidad a la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) y si es posible conseguir fondos para la investigación a través de los donativos.
2. También tratamos de animar a todos a realizar ejercicio físico después del parón de estos dos últimos meses.

Es por ello que confiamos que ningún corredor o corredora nos mande resultados que no sean los realmente conseguidos, pues esto desvirtuaría las clasificaciones. La organización en todo caso podrá pedir pantallazos de los entrenamientos y descalificar en cualquier momento a algún participante por este motivo.

6. **SORTEO**

No habrá premio para el primer clasificado de cada categoría.

Habrá sorteo de algún regalo aún por determinar, que esperamos sea de vuestro agrado.

7. **ANEXO: MANUAL PARA PARTICIPAR EN LA COMPETICIÓN**

Una vez rellenado el formulario, deberéis apuntaros a cada una de las 3 competiciones que hay. En realidad crearemos 6 competiciones: 3 para chicos (una por cada semana de

competición) y otras 3 para chicas (una por cada semana). Desde este enlace podréis ver las 6 competiciones, <https://www.challengehound.com/sacalalenguaaela>.

El proceso siguiente lo tendremos que hacer 3 veces, seleccionando cada vez la carrera que nos corresponda, una carrera por semana y sexo. Al hacer esto enlazamos nuestra cuenta Strava con esta competición y permitirá que se sincronicen vuestros datos de Strava. También se podrán introducir entrenamientos de forma MANUAL, pero para ello es necesario certificarlos con un pantallazo del entrenamiento, ya sea con el móvil, reloj, etc.

Los pasos para participar, son:

1.- Recibirá el enlace de inscripción. Pinche en él y le aparecerá la siguiente página:

The screenshot shows a web browser window with the URL challengehound.com/group/sacalalenguaaela-5k-0205a0905. The page features the Challenge Hound logo and a 'Login or Get Started' button. The main heading is 'Saca la lengua a la ELA - 5K - 02/05 a 09/05', followed by the subtitle 'A group for Saca la lengua a la ELA - 5K - 02/05 a 09/05 challenges.' Below this, there is a section for 'Active Challenges' with a horizontal line. A challenge card is displayed, titled 'Saca la lengua a la ELA - 5K - 02/05 a 09/05', with the dates 'May 2, 2020 - May 8, 2020 CEST', 'Individual Challenge', and 'Run a Virtual 5k Race'. A description states 'Esta es una prueba solidaria de la asociación Saca la lengua a la ELA.' At the bottom of the card, the 'Join Challenge' button is circled in blue.

2.- Solo tenéis que pulsar en "Join Challenge". A continuación pulsáis el botón verde que vuelve a poner "Join Challenge" en la siguiente página.



Challenge Hound

Login or Get Started

Saca la lengua a la ELA - 5K -
02/05 a 09/05

Saca la lengua a la ELA - 5K - 02/05 a 09/05

Esta es una prueba solidaria de la asociación Saca la lengua a la ELA.

May 2, 2020 - May 8, 2020 CEST

 Individual Challenge

Run a Virtual 5k Race

1

Days into Challenge

7

Days Remaining

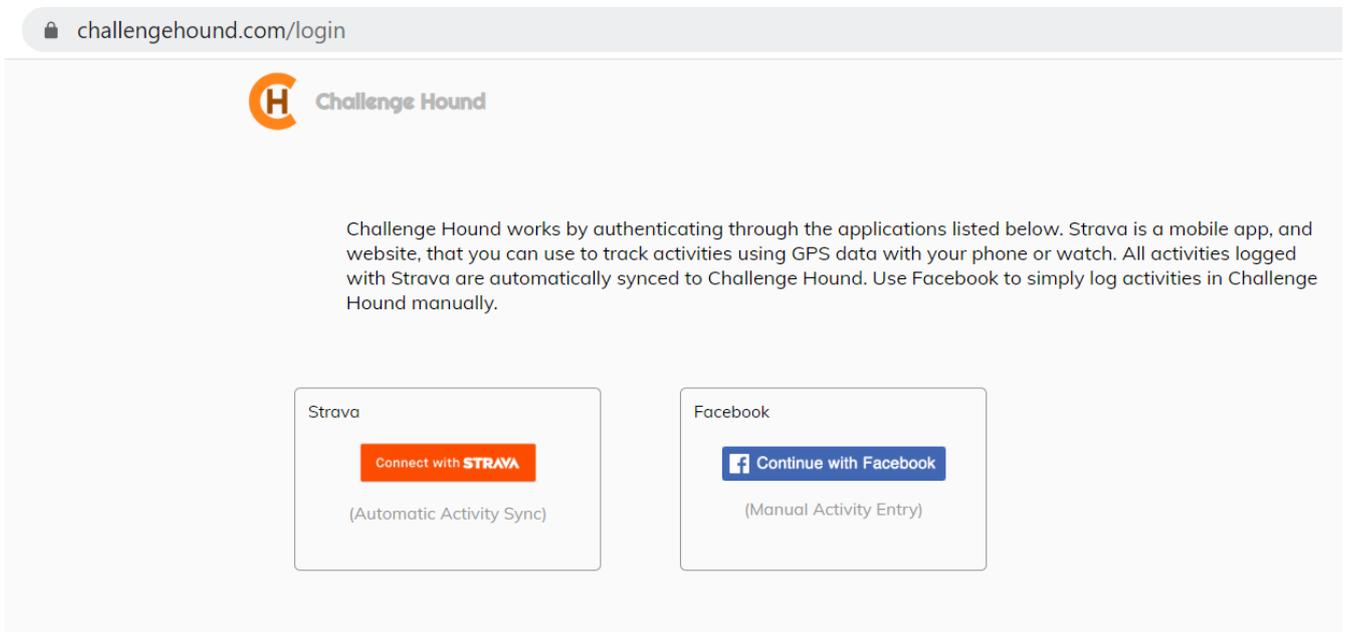
[JOIN CHALLENGE *](#)

Deadline to join: May 9th 2020

1 Participant



3.- Lo siguiente es hacer “Login” con nuestra cuenta de Strava. Pulsamos en “Connect with STRAVA”, le damos a siguiente y a todos los permisos en todo lo que nos pida.



4.- Autorizamos a la web para sacar los datos de nuestro Strava, lo dejamos todo tal y como está y pulsamos en “Autorizar”.

STRAVA



Autorizar a Challenge Hound para que se conecte a Strava

Challenge Hound tracks group challenges. Exercise is contagious when you challenge your friends.

<https://www.challengehound.com>

Challenge Hound podrá:

- Ver los datos relacionados con tu perfil público (obligatorio)
- Ver tus datos privados no pertenecientes a actividades, como los de los segmentos y las rutas
- Ver todo tu perfil de Strava
- Consulta los datos relacionados con tus actividades privadas

Autorizar

Cancelar

Puedes ir a tu [configuración](#) en cualquier momento para revocar el acceso a una aplicación.

Cuando autorices una aplicación, seguirás estando sujeto a nuestros [Términos de servicio](#).

5.- Volvemos a pulsar en “Join Challenge” y... ¡listo!, ya estamos participando en la prueba y podemos ver la clasificación.

6.- En caso de que queramos subir los entrenamientos manualmente (opción menos recomendable), lo puede hacer en el paso 3 seleccionando Facebook en vez de Strava. Posteriormente tendrá que subir los entrenamientos manualmente y enviarnos pantallazo a info@sacalenguuela.com para que puedan ser certificados.