CROSS VIRTUAL PLENA INCLUSIÓN CASTILLA Y LEÓN

DEL 15 DE FEBRERO AL 15 DE MARZO DE 2021

Special Olympics España

Plena inclusión Castilla y León

Federación Deporte Adaptado Castilla y León

#CROSSVIRTUALINCLUSIVO

INSTRUCCIONES

Las restricciones por la covid-19 también afectan a las competiciones deportivas, pero el deporte es sinónimo de salud y bienestar físico y psicológico. ¿Te animas a participar?

¿Qué es el cross virtual Plena inclusión?

Es una competición en campo a través on line donde cada persona participa de manera individual, cuándo y dónde quiera. Recuerda que esta modalidad, el cross, se celebra en espacios naturales no urbanos.

¿Cuándo puedo participar?

La competición empieza el día **15 de febrero** y termina el día **15 de marzo**, cuando publicaremos los resultados. ¡Compite a tu propio ritmo y con tus propios horarios!

¿Qué categorías existen?

Hay dos categorías:

- **Super cross: 5 000 metros**
- **Cros: 2 000 metros**

¿Cómo participo?

Paso 1. Inscríbete a la competición pinchando aquí
Recibirás tu dorsal en blanco por correo electrónico para que lo imprimas y rellenes con tu nombre y el número que prefieras.

Paso 2. Descárgate una aplicación de medición de distancia. Por ejemplo: Runtastic, Strava o Garmin.

Paso 3. Después de la carrera haz una foto o captura de pantalla del resultado de la carrera que aparece en la aplicación y envíalo a ocioydeporte@plenainclusioncyl.org.

Paso 4. Comparte tus fotos y el resultado en redes sociales con la etiqueta #crossvirtualinclusivo

¿Cuándo se publicarán los resultados?

El 16 de marzo publicaremos los resultados.
A los tres primeros clasificados de cada categoría (masculina y femenina) se les enviará una medalla.

Special Olympics España · Plena inclusión Castilla y León · Federación Deporte Adaptado Castilla y León