

CIRCUITO DE LAS ESTACIONES

by
ASDEPORTE



Primavera

4 ESTACIONES / 4 CARRERAS / 1 CIRCUITO



GUÍA DEL ATLETA

SÁBADO 15 Y DOMINGO 16
DE MAYO 2021

 Santander

 INOVASPORT®

CIRCUITO DE LAS ESTACIONES

4 ESTACIONES / 4 CARRERAS / 1 CIRCUITO



by
ASDEPORTE

EL CIRCUITO ESTACIONES ESTÁ DISEÑADO PARA TODOS LOS CORREDORES QUE ESTÁN LLENOS DE ENERGÍA, QUE CONECTAN SU CUERPO CON LA NATURALEZA Y SE QUIEREN MANTENER ACTIVOS CUMPLIENDO EL SUEÑO DE CORRER 5K Y 10K ¡DESDE CUALQUIER LUGAR!

Para ello, la estación de Primavera VR, llega Con las siguientes modalidades de carrera:



OUTDOOR

¡Tú decides cuándo y dónde correr! En esta modalidad tendrás la oportunidad de decidir la hora y el lugar del recorrido utilizando nuestra App de Asdeporte para registrar la distancia y el tiempo de forma oficial. Solo considera que tienes desde las 6:00 a. m. del sábado 15 y hasta las 12:00 del medio día del domingo 16 de Mayo para realizar tu carrera.



INDOOR

¡Conectémonos todos juntos! En esta modalidad nos conectaremos todos los runners totalmente en vivo el sábado 15 de Mayo de 9:00 a 10:00 a.m. corriendo en casa, en tu caminadora o haciendo entrenamiento hiit con nuestros coaches invitados y al terminar la carrera, compartiremos nuestras fotografías en las redes sociales de Asdeporte. Si no puedes en este horario, no te preocupes, revive la experiencia en FB a partir de las 10:00 a. m. en adelante.



Santander



INOVASPORT®

CIRCUITO DE LAS ESTACIONES

4 ESTACIONES / 4 CARRERAS / 1 CIRCUITO



by
ASDEPORTE



PARA LA MODALIDAD OUTDOOR, RECUERDA TODOS LOS BENEFICIOS QUE TIENES CON NUESTRA APP DE ASDEPORTE



- Puedes hacer el proceso de inscripción por este medio.
- Podrás tener tus registros de carreras y medallas ganadas al alcance de tu mano.
- Cronometraremos y publicaremos tus tiempos kilómetro a kilómetro por medio de la app.
- Clasificación y lugares por categoría de los usuarios.
- Al correr usando la app no es necesario que envíes tu resultado, nosotros lo obtenemos y publicamos directamente.
- Puedes correr con la modalidad outdoor dentro de los días y horarios establecidos, utilizando la app.

CIRCUITO DE LAS ESTACIONES



4 ESTACIONES / 4 CARRERAS / 1 CIRCUITO



by
ASDEPORTE



PARA LA MODALIDAD INDOOR, EL EVENTO COMIENZA EL SÁBADO 15 DE MAYO DE 2021

- 8: 30 a. m. Comprueba tu conexión e ingresa a las redes sociales para compartir la experiencia con el **#CIRCUITODELASESTACIONESPRIMAVERA #HAZLOPOSIBLE**
- 8:45 a. m. Prepara el espacio en el que te ejercitarás, cámbiate a tu ropa cómoda y ten a la mano tu número de participante.
- 8:50 a. m. Calentamiento.
- 9:00 a. m. Inicia el Circuito Estaciones Primavera 2021 .
- 10:00 a. m. Celebra tu logro e hidrátate con tu isotónico preferido.
- 10:15 a. m. Comparte tus fotos, videos y comentarios en nuestras redes de Asdeporte con el **#CIRCUITODELASESTACIONESPRIMAVERA #HAZLOPOSIBLE.**

TÓMATE LA FOTO EN NUESTRO ARCO VIRTUAL Y CELEBRA TU LLEGADA A LA META DE CIRCUITO DE LAS ESTACIONES PRIMAVERA,

ENTRA AQUÍ:



CIRCUITO DE LAS ESTACIONES



4 ESTACIONES / 4 CARRERAS / 1 CIRCUITO



by
ASDEPORTE

CIRCUITO DE LAS ESTACIONES

Primavera



ANTES DE LA CARRERA

Obtendrás tu kit a domicilio o por Pick Up. Si seleccionas recibir tu kit por pick up podrás recogerlo en la tienda Innovasport Polanco el jueves 13 y viernes 14 de Mayo de 12 a 19 hrs.

Revisa nuestras redes sociales para conocer los entrenamientos e información que tenemos para ti .

Determina el lugar en donde cumplirás el reto de tu carrera de acuerdo a tu modalidad.

Ten listos los medios digitales por los cuales seguirás el evento.

DESPUÉS DE LA CARRERA

Con la modalidad outdoor comparte tus resultados desde la app y con la modalidad indoor comparte tus fotos del evento en redes.

Sigue al pendiente de nuestras redes sociales para más sorpresas .

TÓMATE LA FOTO EN NUESTRO ARCO VIRTUAL Y CELEBRA TU LLEGADA A LA META DE CIRCUITO DE LAS ESTACIONES PRIMAVERA. ENTRA AQUÍ:



TIPS PARA QUE DISFRUTES AL MÁXIMO

Entrena

No olvides ejercitarte y estirarte constantemente para evitar lesiones y alcanzar el objetivo de la carrera.

Hidrátate

Ten a la mano tu botella para agua y llénala de tu isotónico preferido o agua, e hidrátate conforme tu cuerpo lo pida.

Aliméntate

Mantén una alimentación sana y balanceada.

Alístate

Utiliza tu playera exclusiva del kit y ten a la mano tu número del corredor. Recuerda que puedes utilizar tu bolsa runner para acomodar todas tus cosas.



¿Cuál
es tu
tribu?

CIRCUITO DE LAS ESTACIONES



4 ESTACIONES / 4 CARRERAS / 1 CIRCUITO

Primavera

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES Y DISFRUTA DEL CONTENIDO ADICIONAL
QUE CIRCUITO ESTACIONES Y ASDEPORTE TIENEN PARA TI:

- RUTINAS DE ENTRENAMIENTO EN CASA-
- RETOS-
- RECOMENDACIONES DE PLATILLOS Y SNACKS SALUDABLES-

