



BASES

Con el objetivo de generar impacto en los participantes e impulsar la actividad física para reducir los casos de enfermedades metabólicas y obesidad en la gente que la padece, te invitamos a inscribirte a nuestra primer [#CarreraVirtual](#)

Run Spatz
"Juntos contra la Obesidad"
#3K, #5K o clase de Zoomba.

Abierta para todos los participantes del **XXII Congreso Internacional de Cirugía** para la Obesidad y Enfermedades Metabólicas que será de forma virtual.

Cupo máximo de 150 personas.

Spatz
Patrocinador oficial de la carrera.

¿Cuándo?
Domingo 11 de Octubre
7:00 a.m.

Modalidades:
Caminata 3K
Carrera 5K
Clase de Zoomba

Si correr no es lo tuyo, puedes sustituir la carrera con estas actividades:

30 min de ejercicio = 3 km
60 min de ejercicio = 5 km

¿Cómo participar?

1.- Selecciona la distancia:

3K, 5K o Zoomba

2.- Elige dónde correr:

Elige el lugar que más te guste y mejor se te acomode, por las calles de tu casa, en una caminadora o en un parque.

3.- Mide tus resultados:

Te recomendamos descargar la aplicación: **"Nike Run Club"** para poder llevar un seguimiento de tu actividad y así podrás inscribirte a los desafíos. Te llegará la invitación de **Spatz** para unirse a nuestra red de amigos. Si utilizas otra aplicación para medir tu actividad o carrera. ¡Úsala, también es válida!

Recuerda que es importante que midas tu actividad para que puedas obtener tu constancia.



No olvides que al finalizar la carrera, deberás publicar tus resultados y evidencias (Fotografías) en nuestro grupo privado de Facebook Run Spatz "Juntos contra la obesidad"; encontrarás información importante como tips, fotografías en tiempo real, podrás enterarte cómo les fue a otros competidores y comunicarte con ellos.

A los pocos días publicaremos a los ganadores con los mejores tiempos y notificaremos los resultados.

Recomendaciones:

Identifica un circuito en tu casa, jardín o caminadora.

Si las medidas sanitarias de tu ciudad lo permiten, sal al parque o a la calle a correr o realiza el ejercicio que más te guste, respeta la sana distancia y protégete.

Ingresa al grupo de Facebook: **Run Spatz "Juntos contra la obesidad"** 15 min antes, donde haremos una transmisión en vivo con nuestro instructor, para dar inicio al calentamiento.

Una vez que lo hayas hecho conectate a la **App Nike Run Club** y comienza tu carrera, clase de zumba o actividad.

No olvides que nuestra clase de zumba será totalmente en vivo, transmitiremos la clase por medio de nuestro grupo. **¡No te la pierdas!**

Días antes te haremos llegar a tu correo electrónico tu número de competidor digital para que puedas imprimirlo en casa y usarlo en la carrera.

Importante:

Las inscripciones estarán abiertas a partir de la publicación de esta convocatoria y se cerrarán el **día Jueves 8 de Octubre a las 10:00 am.**

Una vez finalizado tu registro, en los próximos días te estaremos haciendo llegar tu kit virtual que consiste en tu número de competidor digital el cual te recomendamos imprimirlo para que puedas correr con él.

Al finalizar la carrera te enviaremos tu medalla digital así como constancia de participación.

Es **muy importante** que descargues la **App Nike Run Club** y te registres con el mismo correo de la carrera, ya que a través de ella te llegará la invitación de **Spatz** para unirse a la comunidad y cumplir los desafíos **"Corriendo con Spatz"**, que serán de **3K y 5K** dependiendo el recorrido o actividad que quieras realizar.

Adicional deberás unirse al grupo privado de Facebook **Run Spatz "Juntos contra la obesidad"**, solo deberás confirmar tu entrada con el correo electrónico con el que te inscribiste:

<https://bit.ly/2RZ1jRg>



COLEGIO MEXICANO
DE CIRUGÍA PARA LA OBESIDAD Y
ENFERMEDADES METABÓLICAS, A.C.

“Es muy importante para nosotros que te unas al grupo privado de Facebook ya que en este deberás subir tu evidencia de la carrera (fotografías, tu recorrido, tus resultados de la App, etc.) para así poder obtener tu constancia de participación. En este grupo también te compartiremos tips pre entrenamiento, tips de alimentación y una clase de zumba en vivo el día de la carrera en caso de que prefieras no correr”.

No olvides utilizar los hashtags oficiales de la carrera:

#JuntosContraLaObesidadConSpatz
#CarreraSpatz

Busca y sigue nuestra **Playlist “Run Spatz”** en **Spotify** para que puedas motivarte con buen ritmo y disfrutar de tu carrera, te compartimos el **link: <https://spoti.fi/36cCzgz>** y el **código QR:**

SPATZ
ADJUSTABLE GASTRIC BALLOON

COLEGIO MEXICANO
DE CIRUGÍA PARA LA OBESIDAD Y
ENFERMEDADES METABÓLICAS, A.C.

**RUN
SPATZ**

— CARRERA VIRTUAL —
3K (CAMINATA), 5K (CARRERA)
Y CLASE DE ZOOM-BA

DOMINGO 11 DE OCTUBRE 2020
7:00AM

CARRERA GRATUITA

 

¡Muchas gracias por tu participación, nos vemos en la carrera!

Nota importante:

Spatz, Business Travel Consulting así como el Colegio Mexicano de Cirugía para la Obesidad y Enfermedades Metabólicas no se hacen responsables de cualquier lesión o circunstancia que ponga en peligro físico a los participantes de la carrera.