

PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LAS INICIATIVAS DE STRAVA

1.- ¿Se pueden realizar más de una actividad al día?

Si, pero deben ser diferentes. No pueden ser dos actividades de correr el mismo día por ejemplo, pero sería posible correr por la mañana y pasear o andar en bici por la tarde.

2.- ¿Se aceptan las actividades de gimnasio?

Si, pero deben estar registradas por algún dispositivo. Registrar pulsaciones o grabar la actividad.

3.- ¿Se aceptan las actividades o entrenamientos de Padel, Tenis, deportes de frontón, deportes colectivos,...?

Si, pero deben estar registradas por algún dispositivo. Registrar pulsaciones, registro gps o grabar la actividad.

4.- ¿Cuándo se considera una actividad cómo válida?

Mínimo 30 minutos en movimiento.

5.- OBTENCIÓN DE CRÉDITOS ECTS

5.1 ¿Cómo y cuántos puedes conseguir?

Registrando 8 actividades (mínimo de 30min cada una) durante 3 meses, 0, 5 ECTS.

Registrando 8 actividades (mínimo de 30min cada una) durante 5 meses, 1 ECTS.

5.2 Una vez realizadas las actividades ¿que debes hacer?

En junio, deberás reclamar en el Servicio de Deportes los créditos obtenidos (desde el Servicio de Deportes se mandará un recordatorio).

6.- CUMPLIMIENTO DE RETOS:

6.1 Retos Strava

Cada mes, lanzaremos diferentes retos y realizaremos varios sorteos entre los/as que completen el reto mensual. *Tener en cuenta que el reto no coincidirá siempre con el objetivo a cumplir de cara a la obtención de los créditos.*

6.2 ¿Cuáles son los retos Strava?

Diciembre: registrarse en nuestro club de Strava.

Enero: registrar 8 actividades de 30 minutos.

Febrero: registrar 8 actividades de 40 minutos.

Marzo: registrar una actividad corriendo de 10km, 2 horas de bicicleta o caminata de 3 horas.

Abril: sin confirmar

Mayo: sin confirmar

Junio: sin confirmar

6.3 ¿Qué premios habrá?

Diciembre: reconocimiento médico deportivo y 10 sudaderas del Servicio de Deportes.

Enero: camiseta para correr o maillot de MU

Febrero: camiseta para correr o maillot de MU

Marzo: camiseta para correr o maillot de MU

Abril: reconocimiento médico deportivo

Mayo: reconocimiento médico deportivo

Junio: reconocimiento médico deportivo