



## SAMURAI VIRTUAL RACE 2020

### REGLAMENTO

La organización de la samurái Xtreme Race ante la necesidad de suspender la edición de este año con motivo de la crisis sanitaria provocada por el COVID19, promueve este **RETO SOLIDARIO** en **colaboración con ROCK FM, REALE SEGUROS, el CONCELLO DAS PONTES y la DIPUTACION DA CORUÑA** cuya recaudación será destinada íntegramente a donar y repartir a través de protección civil mascarillas para menores de 14 años, y personas de riesgo. (mayores de 65 años, personal sanitario, FCCSE.)

Nuestro objetivo es proponer y mantener una actividad física moderada y adecuada a cada nivel y/o edad ligada a nuestro deporte a la vez que proponemos colaborar con iniciativas solidarias que estimulen la participación del mayor número de personas de cualquier condición.

Proponemos un reto colectivo **#100.000 burpees en 10 días (desde las 0 horas del 3 a las 0 horas del 12 de Julio)** que conseguiremos a través de la suma de todos los retos individuales a los que os comprometáis a hacer individualmente, en familia o en equipo y siempre respetando en cada momento las normas relativas a la desescalada.

No sólo el reto solidario a realizar tiene importancia, también será clave tu forma de comunicarlo y compartirlo a través de tus RRSS (facebook, instagram, twitter... pero también whatsapp) y **hacer viral esta propuesta**... necesitamos que todos tus amigos y conocidos lo conozcan...

**Duración del evento: del 3 al 12 de Julio.** Podrás realizar el número de burpees que te propongas en tantas veces como quieras durante estos 10 días.

**¿Cómo lo realizo?** Lo puedes realizar de **manera individual, en familia, formando equipo con tus amigos/as y/o compañeros de gimnasio.** En casa, o al aire libre o en los lugares autorizados. Es fundamental que los participantes respeten los protocolos y horarios establecidos por las autoridades sanitarias vigentes en cada momento.

### Retos individuales propuestos:

- **RETO 1: 100 BURPEES (10 burpees/día)**
- **RETO 2: 150 BURPEES (15 burpees/día)**
- **RETO 3: 250 BURPEES (25 burpees/día)**
- **RETO 4: 350 BURPEES (35 burpees/día)**
- **RETO 5: 500 BURPEES (50/día)**
- **RETO 6: 1.000 BURPEES (100/día)**
- **RETO 7: 1.500 BURPEES (150/día)**
- **RETO 8: 2.500 BURPEES (250/día)**
- **RETO ESPECIAL: 1.000 BURPEES en 1 día**

# #100.000 BURPEES



### ¿Qué tengo que hacer para participar?

1. INSCRIBIRTE. La inscripción se realizará en la página web [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com).
2. Descarga y comparte tu dorsal personalizado: Una vez realizada la inscripción, podrás descargar tu dorsal personalizado que también recibirás por correo electrónico, con tu reto elegido para toda la actividad y los hashtags para compartir en redes. Podrás customizar los espacios libres e imprimirlo para lucirlo durante tu reto.
3. Entrena y prepárate bien para tu reto, desafía a tus amigos y compañeros de gimnasio, recuerda que se trata de realizarlo en los 10 días del 3 al 12 de Julio
4. Imprime tu dorsal y prepara tu teléfono o videocámara para grabarte. Te proponemos **compartir** todas tus ejecuciones en tus redes sociales usando las siguientes palabras clave:
  - **Hashtag #1millondeburpees**
  - **Facebook e Instagram @samuraixtremerace**
  - **Twitter: @CarreraSamurai**
  -

Debes compartir a través de tus RRSS alguna prueba de tu actividad preferiblemente un vídeo, nuestro hashtag y nuestros perfiles para poder contabilizarlo **y entrar en los sorteos que hará la organización entre todos los inscriptos**

**¿QUIÉN PUEDE PARTICIPAR?** Cualquier persona de cualquier edad. No obstante, hay que tener en cuenta que la organización no se responsabiliza de los posibles daños personales que puedan sufrir los participantes en la prueba. No hay disponible asistencia médica. Es muy importante y responsabilidad de cada participante, conocer sus propios límites y no poner en riesgo o peligro, en ningún momento y bajo ninguna circunstancia, su propia salud e integridad física.

**¿CUÁNTO TENGO QUE PAGAR?** Importe **RETOS 1 al 8 3€ de inscripción**, y libremente lo que cada persona quiera aportar a la causa solidaria, **RETO ESPECIAL 10€ de inscripción** (incluye camiseta edición especial "I MADE 1.000 BURPEES ONE DAY", y Diploma)

**EQUIPOS:** La organización dará la posibilidad de crear equipos a través de invitación de capitanes por el sistema habitual de championchipnorte. Todos los integrantes de los equipos entrarán en un sorteo especial

**TROFEOS:** habrá trofeo para los tres equipos que realicen el mayor número de Burpees en los 10 días del evento, y para la mujer y el hombre que mayor número de burpees hagan en los 10 días.

Para las personas que no deseen inscribirse a un reto individual con un número de burpees concretos, podrán participar y hacer su donativo adquiriendo su **DORSAL 0**.

# #100.000 BURPEES