



Fundación
Recover

Hospitales
para África

100km x África

Fomento del trabajo en equipo

Deporte + solidaridad

100km x África

Fomenta el trabajo en equipo

- 1.- Fortalece las relaciones interpersonales
- 2.- Promueve los valores solidarios
- 3.- Cohesiona los equipos
- 4.- Promueve el sentido de pertenencia

100km x África

Es deporte y es solidario



¡Invita a tus compañeros/as a compartir un fin de semana en la sierra de Madrid, haciendo deporte y por una causa solidaria!

Desde 4km, hasta 100km, andando, corriendo, en bici, con tus compañeros,...

¡Hay opciones para todos/as!
No tienes excusa.

Para que el lugar donde nacemos no determine la salud que vamos a tener

100km x África

Dónde y cuándo



Salida y meta: Polideportivo de Colmenar Viejo

Transcurre por: Colmenar, Tres Cantos, Alcobendas y S.S de los Reyes

Fecha: 8 y 9 de junio de 2019

100km x África

Precio inscripción

25€
persona

INCLUYE:

- Uso de los tres polideportivos del recorrido
- Avituallamiento de comida y agua
- Servicio de fisio
- Transporte de mochilas entre polideportivos
- Seguro de accidente

Objetivo a recaudar x equipo

OBJETIVO: 200€ x participante

- Creemos que es un objetivo alcanzable
- Hay que prepararlo con tiempo (no dejarlo para el final)
- Invita a tus compañeros, amigos y familiares
- ¿y si no lo logramos?....

¡¡Podréis participar también!!



100km x África

Modalidades



	Andando	Corriendo	En Bici
Distancia MÍNIMA x equipo	34 km	34 km	34km
Distancia MÁXIMA x equipo	100km	100km	100km
Distancia mínima x persona	Tramo de 4-6km	Tramo de 4-6Km	34km
Opciones de participación	1)Equipo x relevos 2)Individual	1)Equipo x relevos 2)Individual	Individual

100km x África

Ejemplos de equipos



34km

IDEAL: 8 personas - 2 x tramo

MÍNIMO: 2 personas - 1 x tramo alternándose

INTERMEDIO:

A) 4 personas - 2 x tramo alternándose

B) 4 personas - 1 x tramo sin repetición

100km

IDEAL: 20 personas - 2 x tramo

MÍNIMO: 5 personas - 1 x tramo alternándose

INTERMEDIO:

A) 10 personas - 2 x tramo alternándose

B) 10 personas - 1 x tramo sin repetición

100km x África

Tabla de distancias



	Andando	Corriendo	En Bici
Tramo 1	6km 1hora	6km 1/2h	
Tramo 2	10km 2h	10km 1h	
Tramo 3	11km 2h	11km 1h+10m	
Tramo 4 (Colmenar)	7km 1h =34Km 6h	7km 40m =34km 2h40m	34km
Tramo 5 (Tres Cantos)	17km 3h1/2	17km 2h	
Tramo 6	4km 40m	4km 20m	
Tramo 7	9km 2h	9km 1h	
Tramo 8 (S.S.Reyes)	12,5km 2h1/2	12,5km 1h1/2	
Tramo 9	10km 2h	10km 1h	
Tramo 10	13,5km 3h	13,5km 1h45	
Total recorrido	100km 19h40m	100km 10h45m	100km

100km x África

Propuesta por horas (ejemplo)



	Andando (ritmo 4km/h)	Corriendo (ritmo 10km/h)
Tramo 1	12h-13h	12h- 12h30m
Tramo 2	13h-15h	12h30m-13h30m
Tramo 3	15h-17h	13h30m-14h40m
Tramo 4 (Colmenar)	17h-18h	14h40m-15h20m
Tramo 5 (Tres Cantos)	18h-21h30m	15h20m-17h20m
Tramo 6	21h30m-22h10m	17h20m-17h40m
Tramo 7	22h10m-24h10m	17h40m-18h40m
Tramo 8 (S.S.Reyes)	A) Descanso hasta 5h 5h-7h30m B) Sin descanso 24h10m-2h40m	18h40m-20h10m
Tramo 9	A) 7h30m-9h30m B) 2h40m-4h40m	20h10m-21h10m
Tramo 10	A) 9h30m-12h B)4h40m-7h40m	21h10m-22h55m

100km x África

Un video que te animará



100km x África

La salida



Fundación Recover Hospitales para África

100km x África

La salida



100km x África

Equipos



ELLAS



ELLOS

100km x África

Recorrido



100km x África

Recorrido



100km x África

Recorrido



100km x África

La meta



100km x África

¡Y no olvides celebrarlo!



100km x África

¿Te lo vas a perder?



¡Muchas gracias! Grand merci!

www.fundacionrecover.org