

100km X África

Fomento del trabajo en equipo

Deporte + solidaridad

100km X África



Fomenta el trabajo en equipo

- ✓ Fortalece las relaciones interpersonales
- ✓ Promueve los valores solidarios
- ✓ Cohesiona los equipos
- ✓ 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 Viejo, Tres Cantos, Alcobendas y S.S de los Reyes

Fecha: sábado 6 y domingo 7 de junio de 2020

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 por equipo	34 km	34 km	34km
Distancia MÁXIMA por equipo	100km	100km	100km
Distancia mínima por persona	Tramo de 4-6km	Tramo de 4-6Km	34km
Opciones de participación	1)Equipo por relevos 2)Individual	1)Equipo por 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	18h40m-20h10m
	B) Sin descanso	24h10m-2h40m	
Tramo 9	A) 7h30m-9h30m	B) 2h40m-4h40m	20h10m-21h10m
Tramo 10	A) 9h30m-12h	B) 4h40m-7h10m	21h10m-22h55m

100km X África

Un vídeo que te animará



100km X África

La salida



100km X África

La salida



100km X África

Equipos



100km X África

Recorrido



100km X África

Recorrido



100km X África

Recorrido



100km X África

Recorrido



100km X África

Y no olvides celebrarlo!!



100km X África

¿Te lo vas a perder?



¡Muchas gracias! Grand merci!

www.fundacionrecover.org