



Moltes gràcies per haver fet la inscripció a la Cursa Solidària, és per una bona causa, la teva aportació servirà per a fomentar dos projectes ben interessants a Anantapur.

Podràs fer **qualsevol tipus d'activitat física**.

Des de l'organització de la cursa es proposaran també activitats per poder gaudir i sumar quilòmetres (publicades prèviament al programa d'activitats) durant els dies de la cursa.

Es proporcionaran unes taules d'equivalències per traduir l'activitat física duita a terme en quilòmetres. L'objectiu final és poder cobrir la distància de **9.658 km que separen Balears d'Anantapur**.

Del 6 al 10 de maig et demanarem que al teu compte personal de xarxes socials (Instagram, Twitter, TikTok, facebook,...) comparteixis una foto practicant esport amb el dorsal visible i amb el hastag #cursafvf2021 i etiquetant la nostra xarxa social @cursafvf2021

Els quilòmetres es comptabilitzaran de la següent manera:

- Durant els dies de la cursa rebreu un formulari via mail on podreu omplir els quilòmetres que heu fet cada dia i podreu penjar també una fotografia.

Un cop acabada la cursa, i amb el número de dorsal (**que serà el número de comanda**), els participants obtindran el seu diploma de participació. A més, els participants entraran a formar part de diferents sortejos al llarg dels dies de cursa, amb diferents premis. Totes aquestes informacions s'aniran publicant a la web de la cursa.



Suma quilòmetres



per a la fundació



VicenteFerrer

Taula de conversió d'activitats:

Esports de raqueta
Tennis, badminton, padel, etc....

1h
=
10 km

Ping Pong

1h
=
5 km

Spinning

1h
=
25 km

Ball, ioga, Tai txi

1h
=
8 km

Natació

1h
=
8 km

Esports de pilota
Futbol, bàsquet, volei o similar

1h
=
15 km

Condicionament físic

1h
=
5 km

Patinatge

1h
=
5 km

Qualsevol activitat dirigida que faci la cursa en directe

1h
=
25 km

Qualsevol altra activitat que no surti al llistat no dubtis en comunicar-la a l'organització (infobalearsanantapur2021@uctaib.coop) i nosaltres li assignarem els quilòmetres.

També podeu consultar l'apartat de [preguntes freqüents](#) de la cursa on intentarem respondre a totes les preguntes que vagin sorgint.



Muchas gracias por haber hecho la inscripción en la Carrera Solidaria, es por una buena causa, tu aportación servirá para fomentar dos proyectos bien interesantes en Anantapur.

Podrás hacer **cualquier tipo de actividad física**.

Desde la organización de la carrera se propondrán también actividades para poder disfrutar y sumar kilómetros (publicadas previamente en el programa de actividades) durante los días de la carrera.

Se proporcionarán unas tablas de equivalencias para traducir la actividad física llevada a cabo en kilómetros. El objetivo final es poder cubrir la distancia de **9.658 km que separan Baleares de Anantapur**.

Del 6 al 10 de mayo te pediremos que a su cuenta personal de redes sociales (Instagram, Twitter, TikTok, facebook, ...) compartas una foto practicando deporte con el dorsal visible y con el hastag # cursafvf2021 y etiquetando nuestra red social @ cursafvf2021

Los kilómetros se contabilizarán de la siguiente manera:

- Durante los días de la carrera recibirá un formulario vía mail donde podrá llenar los kilómetros que ha hecho cada día y podrá colgar también una fotografía.

Una vez terminada la carrera, y con el número de dorsal (**que será el número de pedido**), los participantes obtendrán su diploma de participación. Además, los participantes entrarán a formar parte de diferentes sorteos a lo largo de los días de carrera, con diferentes premios. Todas estas informaciones se irán publicando en la web de la carrera.



Suma quilòmetres



per a la fundació



VicenteFerrer

Tabla de Conversión de actividades

<p>Deportes de raqueta Tenis, badminton, pádel, etc.</p> <p>1h = 10 km</p>	<p>Ping Pong</p> <p>1h = 5 km</p>	<p>Spinning</p> <p>1h = 25 km</p>	<p>Yoga, baile, Tai Chi...</p> <p>1h = 8 km</p>	<p>Natació</p> <p>1h = 8 km</p>
<p>Deportes de balón Futbol, baloncesto, balonmano o similar</p> <p>1h = 15 km</p>	<p>Condicionamiento físico</p> <p>1h = 5 km</p>	<p>Patinaje</p> <p>1h = 5 km</p>	<p>Cualquier actividad dirigida que haga la carrera en directo</p> <p>1h = 25 km</p>	

Cualquier otra actividad que hagas y no la encuentres en el listado anterior, no dudes en comunicarlo a la organización (infobalearsanantapur2021@uctaib.coop) y nosotros le asignaremos los kilómetros.

También puede consultar el apartado de [preguntas frecuentes](#) de la carrera donde intentaremos responder a todas las preguntas que vayan surgiendo.