

# Guía Entel 10K

## Conexión a internet

- Para realizar la carrera no se requiere de una conexión a Internet, solo de una conexión de GPS (que no consume plan de datos).
- Cuando actives la conexión se actualizará tu información en el ranking de la carrera.

## Configuraciones del celular

- Activar el GPS
- Desactivar el modo de ahorro de batería
- Contar con reserva de batería suficiente para el trayecto de la carrera
- Desactivar la restricción de ejecución de aplicaciones de segundo plano

## Ruta del corredor

- Identifica tu ruta antes del día de la carrera. La ruta del corredor debe ser un circuito cerrado. El punto de fin de la carrera debe ser el mismo de punto de inicio (se aceptará un rango de 500 metros).
- Recuerda que no puedes pausar la actividad. Solo tendrás una oportunidad de 10km.
- Al usar el app Sportafolio, la aplicación detendrá la medición al llegar a los 10 kilómetros.
- Al usar el dispositivo Garmin, el participante debe detener la carrera tras pasar los 10 kilómetros. De registrar una distancia mayor, se contabilizará el tiempo total de la actividad.

## Sugerencias al corredor

- Aprovecha la libertad de escoger tu ruta a nivel nacional. Organiza tu grupo para participar en equipo.
- No olvides realizar un adecuado estiramiento y calentamiento previo a la carrera para evitar lesiones posteriores.
- Recuerda hidratarte correctamente para evitar calambres.
- Recopila evidencias de tu carrera con fotos y videos para tener sustento ante los jueces.