

PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LAS INICIATIVAS DE STRAVA 23/24

1.- ¿Se pueden realizar más de una actividad al día?

Si, pero deben ser diferentes. No pueden ser dos actividades de correr el mismo día por ejemplo, pero sería posible correr por la mañana y pasear o andar en bici por la tarde.

2.- ¿Se aceptan las actividades de gimnasio?

Si, pero deben estar registradas por algún dispositivo. Registrar algún parámetro; pulsaciones, distancia, tiempo de actividad, y foto o video de la actividad.

3.- ¿Se aceptan las actividades o entrenamientos de Padel, Tenis, deportes de frontón, deportes colectivos,...?

Si, pero deben estar registradas por algún dispositivo. Registrar algún parámetro; pulsaciones, distancia, tiempo de actividad, y foto o video de la actividad.

4.- ¿Cuándo se considera una actividad cómo válida?

Mínimo 40 minutos en movimiento continuo.

5.- OBTENCIÓN DE CRÉDITOS ECTS

5.1 ¿Cómo y cuántos puedes conseguir?

- Registrando 8 actividades al mes (mínimo de 40 min cada una) durante 4,5 o 6 meses (entre octubre y mayo), 0,5 ECTS.
- Registrando 8 actividades al mes (mínimo de 40 min cada una) durante 7 o 8 meses (entre octubre y mayo), 0,5 ECTS.

5.2 Una vez realizadas las actividades ¿que debes hacer?

Para reclamar los créditos obtenidos, deberás rellenar el formulario que recibiréis en mayo.

6.- CUMPLIMIENTO DE RETOS:

6.1 Retos Strava

Cada trimestre, lanzaremos diferentes retos y realizaremos varios sorteos entre los/as que completen el reto mensual.

Tener en cuenta que los retos y la obtención de créditos, son dos cosas diferentes.