Gestores Deportivos
de Castilla La Mancha

DURANTE TODO EL MES DE MARZO

A Moverse

EVENTO VIRTUAL DEPORTIVO, *donde tu actividad física, valorada en* ***MOVES****, irá destinada a colaborar por una buena causa solidaria.*

Juntos en la Gestión del Deporte en Castilla La Mancha

+200%

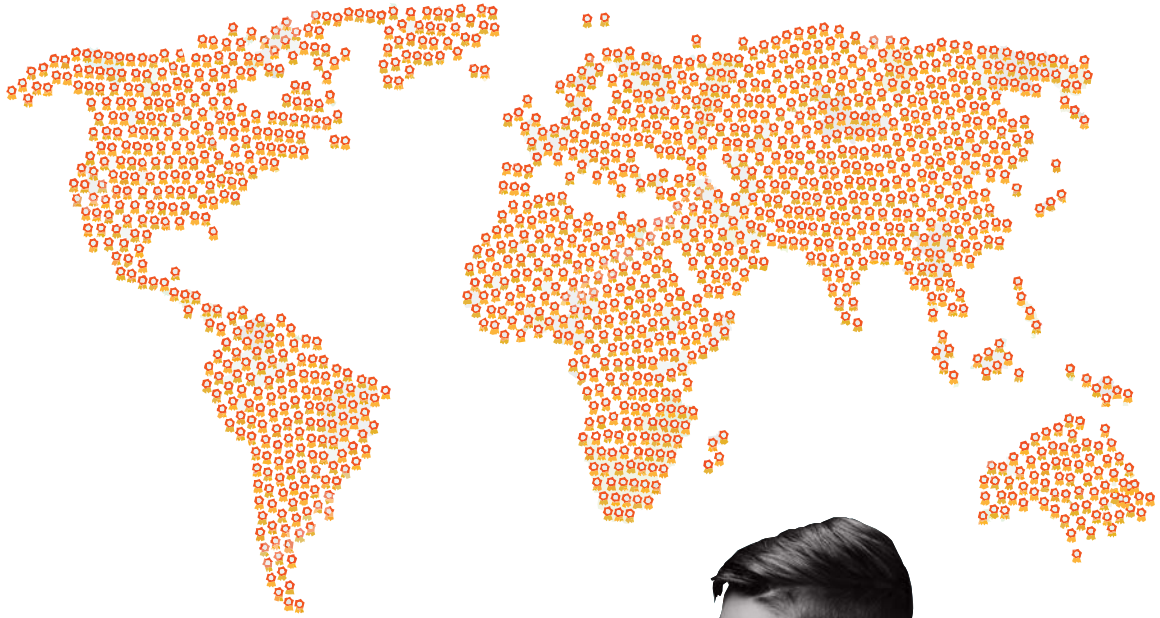
**Crecimiento del 200%
desde el 2018**

¿Por qué nace ¡A MOVERSE!?

Durante este periodo de pandemia de Covid19 hemos permanecido mucho tiempo en casa y sentados más de lo habitual y esto, además de otros problemas, ha llevado a un aumento considerable de la obesidad.

UN ESTILO DE VIDA QUE PASA FACTURA

Los seres humanos están destinados a moverse, pero la creciente tecnología, aunque presenta infinitas oportunidades, también supone una gran amenaza a la actividad de la población mundial, lo que provoca que el estilo de vida sea más sedentario que antes.



+400%

**Crecimiento del 400%
desde el 2018
en las edades de 5 a 17 años**

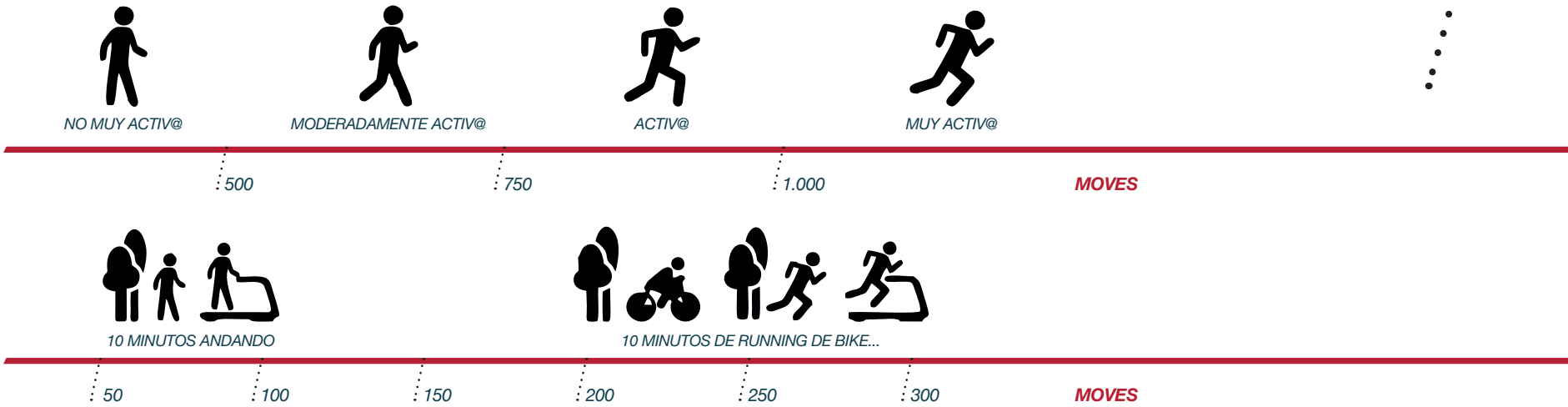
+200%

**Crecimiento del 200%
desde el 2018
en las edades de 1 a 4 años**

Gestores Deportivos de Castilla La Mancha

FAGDE

e3 Sport community



Marca la diferencia

*Al participar en la campaña **A MOVERSE**, **donas tu actividad física que se lleva a cabo en esta causa social.** Para que todo el mundo tenga las mismas oportunidades, independientemente de la edad, del sexo y del nivel de capacidad física, hemos creado los MOVEs, una nueva manera de medir el movimiento.*

*Puedes **participar por sólo 2´5€***
*De cada inscripción, se destinarán 2€ para los **Bancos de Alimentos de Castilla La Mancha.***

Los 50 céntimos restantes de tu inscripción serán utilizados para la gestión de los medios de inscripción online y para la aplicación informática que se utilizará en el evento.

Gestores Deportivos de Castilla La Mancha

FAGDE

e3 Sport community

Cómo funciona

Reúne MOVEs

*Gracias a la contribución de cada participante en reunir **MOVEs** para lograr el objetivo, la **Asociación de Gestores Deportivos de Castilla La Mancha** junto a **e3 SPORT COMMUNITY**, podrán donar todo lo recaudado para ayudar a los más necesitados.*

andando

corriendo

nadando

montando en bicicleta

en el gimnasio

Estas son las actividades donde reunir MOVEs.

en casa, en el colegio, instituto, universidad...

en el trabajo

Gestores Deportivos de Castilla La Mancha

FAGDE

e3 Sport community

¿Qué provincia será la más Activa?

50.000.000 MOVEs

Objetivo

Durante el mes de marzo de 2021

*¿Qué provincia castellano-manchega será la que reúna más **MOVEs**?*

Durante todo el mes de marzo,** los vecinos y deportistas de Castilla La Mancha, unirán fuerzas para donar su movimiento y promover el bienestar en su comunidad a través de **e3 SPORT Community.

Cuanto más activo seas, más MOVE´s acumularás y mayor será tu puntuación individual y más ayudarás a la clasificación final de tu provincia.

*Para donar todo lo recaudado, deberemos llegar entre todos a la suma de **50.000.000 millones de MOVE´s.***

Todo ello con el fin de promover un estilo de vida saludable y activo entre todas las generaciones.

Compite con tu provincia y participa en un evento virtual deportivo, fascinante y cargado de emoción.

Gestores Deportivos de Castilla La Mancha

FAGDE

e3 Sport community

Integración y conectividad con la app e3Sport

e3 SPORT

PASO 1

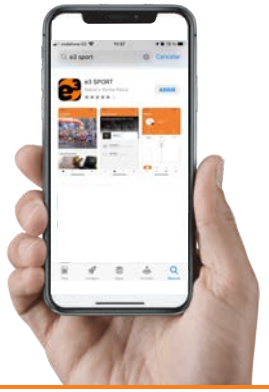
Descargate la App e3 SPORT en google play o en app store

Download on the App Store

GET IT ON Google play

Apple Store: https://apps.apple.com/es/app/e3-sport/id1494277236

Google Play: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.technogym.mywellness.esport&gl=ES



e3 WELLNESS SPORT COMPANY

e3 SPORT

PASO 2

IMPORTANTE!!

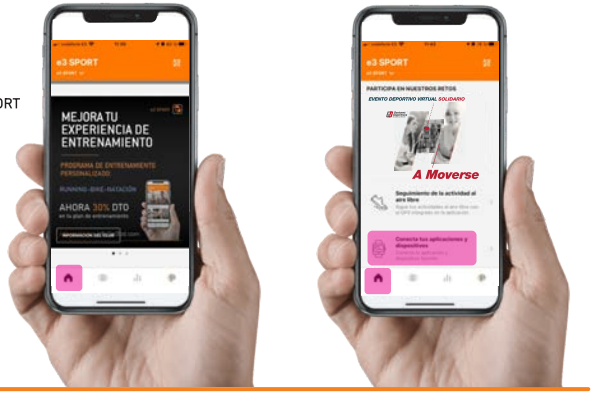
Accede a la aplicación con el mismo email que habéis hecho la inscripción en midorsal.com

e3 WELLNESS SPORT COMPANY

e3 SPORT

PASO 3

Con la App e3 SPORT abierta, deslizate hasta abajo del todo y conecta tus aplicaciones y dispositivos con la App e3 SPORT

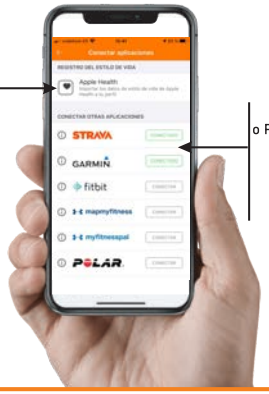


e3 WELLNESS SPORT COMPANY

e3 SPORT

PASO 4

Conecta con tu estilo de vida a través de Google FIT si tienes un dispositivo Android o bien con Apple Health si tienes un Iphone, de este modo cualquier movimiento que generes andando, corriendo, en el trabajo, etc...representará un movimiento y MOVEs para sumar en tu clasificación semanal y para sumar en los retos que participes.



Adicionalmente, conecta tu Garmin o Polar, etc... e incluso tu cuenta de Strava. Una vez conectadas tus aplicaciones, toda tu actividad física que realices a través de tu dispositivo GPS se irá a tu cuenta e3 SPORT automáticamente

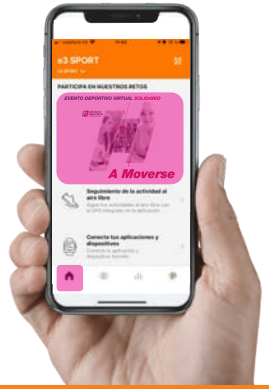
e3 WELLNESS SPORT COMPANY

Integración y conectividad con la app e3Sport

e3 SPORT

PASO 5

Una vez que has configurado
tus aplicaciones y estilo de vida,
dirigete a la pantalla inicial.
Si has formalizado la inscripción
en midorsal.com, tu reto aparecerá
en esta primera pantalla.
Hacer click encima de tu reto para
entrar en tu evento deportivo
virtual.

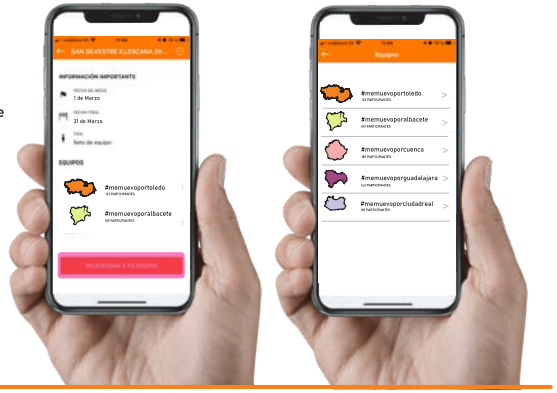


e3 WELLNESS SPORT COMPANY

e3 SPORT

PASO 6

Una vez que has accedido a tu reto,
debes selecionar tu equipo.
Hacer click en
"SELECCIONA A TU EQUIPO",
y elige si participaras como;
Toledano, Ciudadrealeño, Conquense
Albaceteño o Guadalajareño.

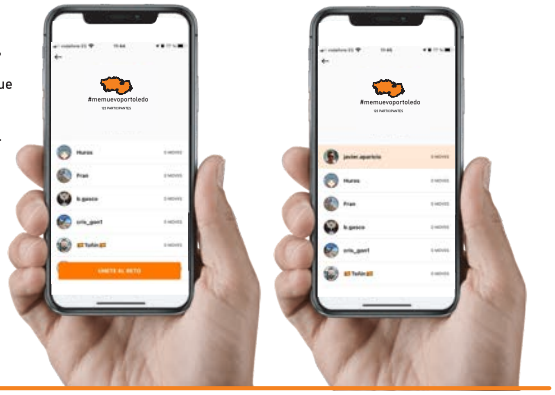


e3 WELLNESS SPORT COMPANY

e3 SPORT

PASO 7

Cuando hayas seleccionado tu
equipo / provincia, tienes
que hacer click en "UNETE AL RETO",
y a continuación aparecerás en el
listado con todos los participantes que
haya en tu provincia que a su vez
compitiereis contra los demás
participantes de las otras provincias.



e3 WELLNESS SPORT COMPANY

e3 SPORT

PASO 8

¿Donde podré seguir en directo la
clasificación del reto?

Para seguir la clasificación en directo
tienes que ir al apartado
"MI MOVIMIENTO" en la app e3 SPORT.
En este apartado aparecerán tus
retos, o tus programas de entrenamiento
si los tuvieras.

e3 WELLNESS SPORT COMPANY

¡A tener en cuenta!

*Es muy importante que accedas a la app **e3Sport** con el mismo email que has hecho la inscripción en www.midorsal.com, de esta manera no habrá errores de integración.*

*Una vez que hayas descargado la app **e3Sport** recibirás un mail automático pidiéndote que abras una cuenta en **Mywellness.com**. Es necesario que cumplas este requisito y que accedas al menos una vez, así todos tus datos deportivos y de salud estarán a salvo y podrán integrarse hacia **e3Sport** de forma automática, cada vez que hagas deporte.*

Si no tienes un dispositivo GPS puedes participar igualmente.
Solo tendrás que ir al apartado "seguimiento de la actividad al aire libre" y comenzar tu actividad física.
IMPORTANTE, no poner la pantalla en modo ahorro energía durante la actividad física porque la aplicación no contará la distancia total realizada.

Inscripciones en: midorsal.com *(descárgate la app **e3Sport** y accede con el mismo mail de tu inscripción)*

Inscripción: 2,50€.

Inscripción + camiseta (te la enviamos): 9,50€

De cada inscripción, 2€ se destinarán a los Bancos de Alimentos de Castilla La Mancha

Gestores Deportivos de Castilla La Mancha · FAGDE · Castilla-La Mancha · UCLM Universidad de Castilla-La Mancha · e3 Sport community · COLEF CASTILLA LA MANCHA Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de Castilla La Mancha

DIPUTACIÓN DE ALBACETE · DIPUTACIÓN DE CIUDAD REAL · DIPUTACION PROVINCIAL DE CUENCA · DIPUTACIÓN DE GUADALAJARA · DIPUTACIÓN DE TOLEDO

Juntos en la Gestión del Deporte en Castilla La Mancha