

Reto Modelo

Corriendo por un mundo mejor

“Running for a Better World”





Es una iniciativa deportiva “entre amigos” y personas, con el objetivo de que cada miembro se mantenga en una buena condición física de forma permanente (alejados del sedentarismo), así como apoyar a una comunidad vulnerable a través de donación anual voluntaria de los miembros de Reto Modelo, estas donaciones se hacen directamente a la Organización No Gubernamental correspondiente.

Quando hago ejercicio, ofrezco mi esfuerzo por los que menos tienen, es muy gratificante que al final del año logre la medalla de oro y pueda compartir a través de mi donación lo mucho o poco que mi actividad profesional me dió.

Cada miembro registrado se compromete a:

- 1) Realizar ejercicio cardiovascular todo el año, se tienen 3 tipos o formas de hacer ejercicio:
 - “Run”: caminar, trotar o correr
 - “Swim”: Natación
 - “Bike”: ciclismo
- 2) El participante cuando se suscribe, selecciona una disciplina o la combinación de 2 o 3 la cual va a desarrollar durante el año
- 3) Por cada disciplina el participante determina su desafío anual en kilómetros, y el objetivo es obtener la medalla de oro en el mes de diciembre, es decir cumplir el número de kilómetros que indicó
- 4) Se crea una unidad de esfuerzo denominada RMU (Reto Modelo Unit) y se utiliza para normalizar el esfuerzo entre las diferentes disciplinas de ejercicio:
 - A. 1 km. de caminar, trotar o correr es equivalente a 1 RMU
 - B. 1 km. de natación es equivalente a 4 RMU
 - C. y 1 km. de ciclismo es equivalente a 0.333 RMU
- 5) Ahora bien la donación anual a la ONG esta basada en los kilómetros comprometidos por un importe en MXP, se sugiere a los participantes que el importe total vaya entre \$400 MXP y \$800 MXP, el equivalente entre \$20 y \$40 dólares, para las corredores este tipo de costo es similar a inscribirse a 2 carreras públicas. Es importante que esta donación es sugerida y el participante al final decide cuanto va a donar, en la práctica los corredores donan un poquito mas de lo que habían especificado

El participante va registrando sus kilómetros con una frecuencia semanal (si lo hace cada vez que hace ejercicio es lo ideal), esto se realiza a través de la App de Reto Modelo tanto para iOS como para Android.

MI desafío es hacer ejercicio cardiovascular, competir contra mi mismo, competir contra mis amigos, siempre buscar la medalla de Oro, ayudar a una comunidad vulnerable, en otras palabras hacer ejercicio con Causa por un Mundo Mejor

En esta aplicación puedo comparar mi posición en el Ranking contra mis amigos que he desafiado, no importa que los desafíos sean diferentes, lo importante es motivarse para cumplirlos, para ello se requiere disciplina, constancia y siempre estar motivado.

Mi desafío en el año debe ser un Reto, que me saque de mi zona de confort pero que sea alcanzable, metas imposibles solo desaniman.

Los datos sensibles que se solicitan al momento de hacer la suscripción son los siguientes:

- Correo electrónico: este se utiliza como "id" para firmarse a la aplicación, así como también es utilizada para recibir información de seguimiento de su reto individual o en lo colectivo, el administrador de Reto Modelo no comparte o distribuye los correos electrónicos de los participantes
- Nombre y Apellido: a veces es necesario compartir información a organizaciones de voluntariado, los datos sensibles solo se comparten con la autorización expresa y por escrito por un correo electrónico del participante
- Año de Nacimiento, País donde resido

- Nickname: toda la información que se comparte entre los participante se utiliza a través de un apodo o “nickname”, tanto rankings como donaciones el nickname es el dato asociado al participante

Mis datos nunca son compartidos, los correos que recibo no llevan los correos electrónicos de los demás participantes, siempre nos ubicamos por los Nickname, la verdad es muy divertido ver mi avance en el ranking y seguir con la App a los demás.

Si tengo una duda con el uso de la App o con los reportes de ranking, o quiero ajustar mi donación, reto en kilómetros le escribo a retomodelo@gmail.com, el equipo de soporte me contesta máximo en dos días.

Decídete a hacer tu registro, mejora tu condición física en grupo y apoya a una comunidad vulnerable, en otras palabras “Corre por un Mundo Mejor”