

## Q&A 3KM Al Día

### 1. ¿De qué se trata 3KM Al Día?

Es un desafío de 21 días que promueve la actividad física y un estilo de vida saludable entre la comunidad UPCina. Consiste en recorrer 3 kilómetros diarios durante 21 días, ya sea caminando, trotando o corriendo. Cada participante debe registrar su avance en la aplicación Strava y compartir su progreso diario a través del formulario de registro de actividades.

### 2. ¿Quiénes pueden participar?

Alumnos pregrado, EPE y EPG, docentes DTC y DTP, egresados y colaboradores de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC).

### 3. ¿Cómo me inscribo para participar?

Para unirse, solo necesitas completar el formulario de inscripción hasta el 15 de junio.

### 4. ¿Puedo inscribirme en cualquier momento?

El periodo de inscripción estará abierto del 5 al 15 de junio. Después de esa fecha ya no será posible inscribirse.

### 5. ¿Qué hago si no puedo registrar mis 3 kilómetros diarios en Strava?

En caso de inconvenientes con la aplicación, puedes contactar al correo de: [deportesupc@upc.edu.pe](mailto:deportesupc@upc.edu.pe)

### 6. ¿Tiene algún costo?

No tiene ningún costo. Es gratuito y solo debes cumplir con moverte diariamente por al menos 3 kilómetros, y registrarlo en la aplicación Strava.

### 7. Tengo habilidades diferentes ¿puedo inscribirme?

Si, para ser parte del reto solo debes pertenecer a la comunidad UPCina y recorrer como mínimo 3 kilómetros diarios.

**8. ¿Debo realizar el reto dentro de alguno de los campus UPC?**

Se puede realizar en cualquier lugar. Lo importante es que recorras por lo menos 3KM al día.

**9. ¿Qué deportes o actividades físicas puedo hacer para participar?**

Para que los 3 kilómetros al día sean considerados, la distancia deberá ser recorrida a pie o nadando. No puede ser recorrido en bicicletas, scooters, skateboards, tablas o ninguna otra forma que involucre un tipo de vehículo, sea o no motorizado.

**10. ¿Qué pasa si subo mi registro al día siguiente de haber realizado los 3 kilómetros?  
¿sería valido?**

No, el recorrido se debe registrar y publicar el mismo día que se realiza.

**11. ¿Qué aplicación en mi celular puedo usar para registrar mis actividades?**

Puedes vincular el progreso desde tu aplicación de movimiento favorita, o también registrarlo directamente a través de la aplicación Strava. Revisa el tutorial de cómo registrar tu avance [aquí](#).

**12. ¿Cómo me registro en 3KM Al Día en Strava?**

- a. Descarga Strava en tu celular desde [Google Play](#) o [App Store](#).
- b. Crea tu perfil o usa el que ya tienes creado.
- c. Busca en la sección “Grupos” a **3KM AL DÍA UPC** y elige la opción “Unirse”. También puedes ingresar a este enlace directo a nuestro club: [aquí](#).
- d. En caso tu perfil sea privado, debes aceptar la solicitud de Deportes UPC para poder ver tus publicaciones.

**13. ¿Cómo completo correctamente mi carrera en Strava?**

Una vez que termines tu recorrido, solo debes hacer clic en “terminar” dentro de la aplicación y tu recorrido quedará guardado en tu cuenta personal. Luego, puedes compartir ese registro en el grupo “3KM AL DÍA UPC” en Strava para que tu participación sea válida.

Recuerda también completar el formulario diario para asegurar que tu avance quede registrado oficialmente.

#### 14. ¿Cómo puedo ganar premios?

Al lograr la meta del día, registrar tu avance en el grupo de Strava y el [formulario de actividades](#) participarás en sorteos diarios, semanales y un gran sorteo por el premio final si completaste los 21 días continuos.

- **Premios diarios:** si registras tu actividad cualquier día del 16 de junio al 6 de julio, podrás participar en uno de los 21 sorteos (uno por día).
- **Premios semanales:** si registras tu actividad durante una semana completa, podrás participar de los sorteos. Serán 3 sorteos:
  - Semana 1: del 16 al 22 de junio
  - Semana 2: del 23 al 29 de junio
  - Semana 3: del 30 de junio al 6 de julio
- **Premio final:** si registras tus actividades durante los 21 días completos, es decir, del 16 de junio al 6 de julio, podrás participar.

#### 15. ¿Qué premios sortearán?

Los premios diarios incluyen tote bags con toalla de gimnasio y tomatodo plegable; semanalmente se entregará tres premios medianos del Centro Universitario de Salud (CUS); y, como premio final, un Smartwatch de Pacífico Seguros junto a un premio mayor del CUS.

#### 16. ¿Cómo sé si gané?

Los ganadores serán publicados a través de las redes sociales de Deportes UPC en Instagram y Facebook