

# MOU-TE PER L'ESCLEROSI MÚLTIPLE

DEL 23 AL 25 DE ABRIL

## 1 DESCARREGA'T L'APP DE LA CURSA



## 2 INTRODUEIX EL TEU CODI

Segueix les instruccions. Indica la teva geolocalització i accepta la configuració de bateria (perquè l'aplicació estigui activa encara que no la facis servir quan corris).



## 3 ENTRENA'T

Entrena't dies abans per aconseguir el millor temps possible!



## 4 HA ARRIBAT EL DIA!

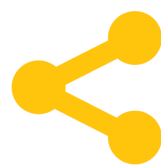
Posa't la samarreta oficial de la cursa i penja't el dorsal.

Escull el recorregut. Pots triar els que passen per davant de les seus de la FEM o el que t'agradi més!



## 5 COMPARTEIX

Comparteix les teves fotografies amb el #Moute a Instagram, mencionant @fundacioesclerosim



## 6 MIRA LA CLASSIFICACIÓ

Consulta els resultats en temps real i descarrega't el diploma de participació.



[www.moute.fem.es](http://www.moute.fem.es)