



Treino Coletivo

As Mulheres que Correm e o blog A Vida é uma Corrida apresentam e convidam as mulheres que acreditam no poder de transformação da corrida a participar de um treino exclusivamente feminino.

Regulamento

1. São admitidas apenas mulheres, com 18 anos ou mais para correr no treino coletivo;
2. O treino será realizado na cidade de Blumenau, no dia 24 de junho de 2017, sob qualquer condição climática;
3. A largada do treino será a partir das 9h00min, preferencialmente por grupos conforme a distância escolhida, e terá duração máxima de 1 hora e 30 minutos;
4. O ponto de encontro e concentração para o início do treino será no Parque Vila Germânica, em frente ao restaurante Bier Vila, onde haverá hidratação com água e outras bebidas eventualmente oferecidas por apoiadores ou por conta da inscrição;
5. O treino será realizado em três distâncias: 3km, 6km e 9km;
6. As distâncias são proporcionais ao nível de condicionamento da corredora, sendo a de 3km destinada às totalmente iniciantes ou que vão correr pela primeira vez;
7. O percurso do treino será definido e divulgado pela organização através das redes sociais;
8. Para participar do treino é necessário prévia inscrição que deve ser realizada através do site Foco Radical, no valor de R\$ 50,00, sendo a taxa de conveniência por conta da corredora;
9. A inscrição para participação no treino dá direito ao kit Mulheres que Correm com camiseta, brindes da marca e de eventuais patrocinadores, além do acesso à tenda do grupo no evento com alimentos e bebidas pós-treino;
10. As camisetas serão distribuídas conforme disponibilidade de tamanho no ato da inscrição, sem possibilidade de troca no momento da retirada do kit;
11. Informações sobre a retirada do kit serão divulgadas nas redes sociais em datas mais próximas ao evento. A retirada do kit será pessoal ou mediante autorização escrita e assinada;
12. A realização da inscrição confirma que a atleta possui boas condições de saúde, em especial no que for relacionado à atividade física aeróbica, não havendo responsabilidade das organizadoras do treino;
13. Serão aceitas e confirmadas as inscrições com pagamento comprovado até o dia 18/06/2017, sendo que o limite máximo será de 150 participantes;
14. Em nenhuma hipótese haverá devolução do valor da inscrição;
15. A orientação técnica é a cargo da profissional de educação física Graziela Evangelista, da assessoria Pace & Fun;
16. Haverá orientação sobre movimento, postura, velocidade, etc para quem acompanhar a orientadora, que correrá a distância de 3km junto com as iniciantes;
17. Não há obrigatoriedade em acompanhar a orientadora;
18. Não haverá aferição oficial do tempo das corredoras, por se tratar de um treino;
19. Não há medalha de conclusão, por se tratar de treino;
20. A divulgação do treino será pela página no facebook e do instagram, além do blog Vida é uma Corrida e mídias em geral;
21. Haverá um local específico para arrecadação de tênis usados, que podem ser doados por corredoras e não corredores. Os tênis serão doados através da Fundação Municipal de Desportos de Blumenau;
22. Não haverá guarda-volumes durante o evento. A organização não se responsabiliza pelos pertences deixados no local.
23. Durante o prazo de inscrições, as corredoras que tiverem interesse poderão contar sua história sobre o tema «o que é a corrida na minha vida» enviando seu texto para falecom@mulheresquecorrem.com.br. As histórias serão publicados no blog Vida é uma Corrida (www.vidaumacorrida.blogspot.com), conforme for anunciado;
24. Será sugerido que as corredoras, ao postarem fotos de seus treinos, utilizem as hashtag #mulheresquecorremoficial, #vidaumacorrida, e as dos patrocinadores, podendo ter publicações compartilhadas nas redes sociais, o que fica autorizado desde já;
25. No caso de cancelamento do treino por motivo de força maior, a divulgação será feita por meio das redes sociais com posterior agendamento de nova data;
26. Casos omissos serão resolvidos individualmente.