



## **3º Desafio SUPERE-SE! – ATLETA SANGUE BOM**

Escolha a sua categoria no momento da inscrição, corra ou pedale 50KM, 100KM, 150KM, 200KM, ou 250KM durante o mês de dezembro em qualquer lugar e horário e receba a camisa e conquiste a medalha de finalizador!

Desafio de 01/12/2020 a 31/12/2020

Inscrições: de 16/10/2020 a 30/11/2020

Inscrições no site: [www.macacuaventura.com.br](http://www.macacuaventura.com.br) e será direcionado ao site <https://www.ticketagora.com.br/e/3-desafio-superese-atleta-sangue-bom-31125>

Após confirmada a inscrição o participante poderá criar seu próprio avatar diretamente no site <https://www.macacuaventura.com.br/criador-de-avatar>

### **REGULAMENTO:**

1. Poderão participar as modalidades de Corrida, Caminhada e Trakking.
2. As inscrições para o desafio estarão abertas de 16/10/2020 a 30/11/2020.
3. O participante menor de 18 anos completos na data de início do desafio deverá ser inscrito pelo responsável.
4. O valor das inscrições irá variar de acordo com os lotes:  
1º LOTE – R\$ 65,00 (16/10/2020 a 31/10/2020);  
2º LOTE – R\$ 70,00 (01/11/2020 a 16/11/2020);  
3º LOTE – R\$ 75,00 (17/11/2020 a 30/11/2020)
5. O participante deverá escolher a sua categoria no momento da inscrição, bem como o tamanho da camisa e bandana (opcional):  
Categorias: 50km (solo)  
100km (solo)  
150km (solo ou dupla)  
200km (solo ou dupla)  
250km (solo ou dupla)

Bandana: opcional – tamanho único (acréscimo de R\$ 30,00 independente do lote)

Tamanho Camisas: PP/P/M/G/GG/XGG/XXGG

PP	altura 64 cm	largura 47 cm
P	altura 67 cm	largura 49 cm
M	altura 70 cm	largura 51 cm
G	altura 75 cm	largura 55 cm
GG	altura 79 cm	largura 57 cm
XGG	altura 83 cm	largura 63 cm
XXGG	altura 87 cm	largura 65 cm
Obs: pode haver variação de até 2cm		

6. As inscrições serão feitas pelo site <https://www.ticketagora.com.br/e/3-desafio-superese-atleta-sangue-bom-31125> e sua participação será confirmada após o pagamento. Ao se inscrever no Desafio o participante autoriza o uso da sua imagem em publicações nas redes sociais referentes ao Desafio “SUPERE-SE 3”. Caso venha desistir ou não concluir o desafio não terá direito a medalha e nem a devolução do valor pago na inscrição.

7. Os participantes poderão se inscrever em quantas categorias quiser, para receber mais medalhas e camisetas. Os km são acumulativos. Se fizer a inscrição para 100k por exemplo, o participante pode também receber o kit de 50k, obviamente se estiver inscrito também nessa distância. Não é necessário fazer 150k no mês, para receber 2 kits, o participante neste exemplo, precisa apenas completar 100k;

8. Todos os participantes inscritos e confirmados ganharão a camisa do desafio. O participante deverá concluir o desafio na quilometragem escolhida para ganhar a medalha FINISHER. **Nas modalidades Dupla serão somadas as quilometragens dos participantes para atingir a meta. Não precisa ser uma divisão exata das distâncias. Porém, o participante que correr/caminhar menos, deverá ter percorrido pelo menos 10% da quilometragem total. Se algum participante não atingir a quilometragem mínima, ainda que o outro tenha completado o total, não receberão medalha.**

9. O Participante será adicionado no grupo de Whatsapp do desafio “SUPERE-SE 3” após realizar a sua inscrição, nos últimos dia do mês de novembro. Este grupo servirá de incentivo para os atletas inscritos de todos os lugares. Este grupo poderá, periodicamente ser fechado, onde somente os administradores postam e enviam informações. A permanência no grupo não é obrigatória.

10. Serão considerados todos os KMs percorridos no período de 01/12/2020 a 31/12/2020 em locais e rotas de livre escolha do participante, no seu horário e dia, lembrando que se deve evitar grupos ou aglomerações de acordo com medidas preventivas ao contágio e propagação da COVID-19.

11. O treino poderá ser marcado em qualquer aplicativo que tenha opção de relatório mensal de corrida/caminhada, ou seja, que possibilite verificar total de kms percorridos **MENSAL** em uma única tela, em modo PÚBLICO.

12. Quem optar em utilizar o aplicativo STRAVA (recomendado), deverá ter as atividades sincronizadas em modo PÚBLICO, e OBRIGATORIAMENTE Ingressar no Running Distance Challenge de DEZEMBRO de 2020 do aplicativo (para verificação de relatório mensal). O link será disponibilizado pelo Strava na última semana de novembro e será divulgado pela organização tão logo esteja disponível.

13. O participante deverá seguir o Strava do Macacu Aventura (<https://www.strava.com/athletes/macacuaventura>) e ingressar no Clube Supere-se! (<https://www.strava.com/clubs/supere-se>).

14. O participante deverá enviar o seu resumo de km no fim do mês (ou quando concluir) com apenas **UM** print de modo privado ao Administrador do Desafio até 01/01/2021, comprovando seu desempenho para receber a medalha ou medalhas de acordo com a escolha na inscrição. Obs: Enviar o Print somente após concluir o desafio, não é necessário enviar o print diário.

15. Poderá o participante terminar o desafio antes do dia 31 de dezembro de 2020.

16. É obrigatório o monitoramento das atividades e a sua correta sincronização com o STRAVA ou aplicativo de escolha do participante de forma individual, com a distância mínima escolhida, dentro do período mencionado no item 3.

17. Não será aceita a duplicidade de arquivos “gpx”, ou seja, o participante usar o arquivo da atividade de outra pessoa (Se o mesmo não participou da pedalada), nem atividades adicionadas manualmente nos aplicativos.

18. Qualquer eventualidade que ocorrer, que não esteja dentro do regulamento, será discutida no grupo da organização do Desafio, onde será deferida ou não, avaliando as condições apresentadas pelo participante.

19. Serão aceitos atletas de todas as cidades do Brasil no desafio, porém, o participante deverá assumir os custos de frete para envio do kit ao final do desafio. O valor do frete será incluído no momento da inscrição de acordo com forma de envio selecionada.

20. Grupos de 10 ou mais participantes, com envio de kit para o mesmo endereço terá frete grátis. Para isso, no momento da inscrição aos participantes deverão se inscrever de forma coletiva ou individual, selecionando a opção de frete grátis para grupo. Posteriormente, o grupo deverá escolher um representante que ficará responsável por receber e distribuir os kits aos participantes. Após encerrada as inscrições o responsável deverá enviar ao organizador do evento a lista de nomes e número de inscrição dos participantes que terão seus kits enviados em grupo, bem como endereço para o envio.

21. Grupos de até 4 participantes poderão fazer o pedido como grupo e pagar apenas um frete para envio de todos os kits. Nesse caso deverá um participante acrescentar o frete no seu pedido, e os demais participantes deverão selecionar a opção de “enviar junto com outro participante”.

22. Todos os participantes receberão a camisa do desafio + bandana (opcional). Aqueles que concluírem com êxito o Desafio receberão uma medalha, juntamente com o kit.

23. Os kits poderão ser retirados presencialmente em Papucaia / Cachoeiras de Macacu – RJ ou enviados pelo correio conforme itens 19, 20 e 21.

24. Presencialmente, o Kit somente será entregue diretamente ao participante mediante comprovação por meio de documento de identidade original com foto. Somente poderá ser entregue a terceiro portador do Ticket emitido pelo site do Ticket Agora no momento da inscrição juntamente com cópia do documento do inscrito.

25. Os kits serão entregues/postados após até 15 dias do término do desafio, podendo, eventualmente sofrer alguma alteração neste prazo.

26. **ATLETA SANGUE BOM** consiste no desafio onde o participante que realizar uma doação de sangue receberá por esse ato uma medalha de “Atleta Sangue Bom” de aproximadamente 5 centímetros.

27. O recebimento da medalha “Atleta Sangue Bom” não está condicionada a conclusão do desafio. Ou seja, o participante que não conseguir concluir o desafio de sua quilometragem, poderá doar sangue e ainda assim receber a medalha “Atleta Sangue Bom”.

28. Aquele que não puder realizar a doação de sangue por qualquer motivo (doença, tatuagem recente, peso, etc) poderá ser substituído por algum amigo/parente. Basta o participante arrumar um doador que faça a doação em seu lugar.
29. Para comprovar a doação, o participante deverá tirar uma foto no momento da doação segurando um cartaz (pode ser escrito a mão) contendo a frase “Eu sou atleta sangue bom”. Poderá ainda substituir o cartaz por foto que será disponibilizada pela organização exibida em celular ou impressa.
30. Caso o participante for substituído por outro doador, o cartaz ou imagem deverá conter a frase “Sou amigo de um atleta sangue bom”.
31. O participante inscrito que tiver realizado a doação de sangue nos últimos 3 meses e tenha como comprovar através de Declaração da Instituição de Coleta, será considerado Atleta Sangue Bom.
32. Apesar de o período para conclusão do desafio SUPERE-SE estar restrito ao período do mês de dezembro, a doação de sangue pode ser feita a partir da abertura das inscrições (16/10/2020)
33. A Macacu Aventura recomenda que o participante não faça exercício físico no dia da doação de sangue.
34. Como se trata de uma prática esportiva, em grupo ou individual, os participantes devem reconhecer os riscos inerentes à modalidade esportiva. Os riscos podem ser advindos de vários fatores como: terreno, clima, ambientes, equipamentos, técnicos, segurança pública, estado das vias, entre outros. Todos aqueles que praticam atividade física estão suscetíveis aos riscos de acidentes. Os riscos de acidentes nas atividades envolvidas são significativos e envolvem possibilidade de luxações, fraturas e acidentes com risco, é muito importante cuidar da sua saúde. Inclusive a busca de um médico que possa promover uma avaliação física é algo muito bem recomendado. Seguir as regras específicas da modalidade, equipamentos adequados, boa conduta e disciplina são fatores que podem reduzir os perigos e riscos de uma série de possíveis danos físicos. Portanto, é de suma importância o reconhecimento do participante de assumir livremente todos os riscos ao participar do Desafio SUPERE-SE! . Por não se tratar de um evento, não há pontos de concentração oficial, carros de apoio, alimentação de percurso em áreas próprias, veículos com equipe de socorro, nem quaisquer outros dispositivos inerentes aos eventos. Trata-se de desafio pessoal, facultativo, por adesão, com montagem de rotas e programação própria dos participantes, cabendo a esses a montagem do seu esquema de segurança e alimentação.