

Quarentena Saudável – Etapa 4

REGULAMENTO

1. Datas e Distancias da Corrida
2. Alteração da Distancia
3. Validação dos Tempos
4. Corrida na Esteira
5. Premiação
6. Entrega de Kits
7. Percursos com Apoio
8. Horários da Largada

1. DATAS E DISTANCIAS DA CORRIDA:

- O desafio ocorrerá nos dias 02, 03, 04 e 05/12 . Com distâncias progressivas de acordo com a escolha do inscrito;
- Horário da largada será escolhido pelo corredor, com exceção nas bases físicas de São Paulo e Recife que terão horários fixos de largada;
- O inscrito deverá seguir as distâncias escolhidas e só será validado o tempo se estiver de acordo com a escolha com uma tolerância de até 800 metros A MAIS.

Distâncias menores inscritas não serão validadas;

Distâncias disponíveis:

- A) 2km + 4km + 6km + 8km
- B) 4km + 8km + 12km + 15km
- C) 5km + 8km + 15km + 21km
- D) 5km + 10km + 16km + 24km
- E) 5km + 10km + 21km + 30km
- F) 5km + 10km + 21km + 42km

- No último dia 05/12 o atleta também poderá escolher uma das distancias abaixo solo e realizar ou com a estrutura física ou em local da sua escolha.

- A) Solo 5km
- B) Solo 10km
- C) Solo 21km
- D) Solo 42km

- Também poderá ser feito por equipe de REVEZAMENTO no último dia na distancia de 42km dividida em DUPLA, QUARTETO ou OCTETO, distancia dividida entre os participantes(todos ganharão medalhas)

2. ALTERAÇÃO DA DISTÂNCIA

- A alteração da distância escolhida poderá ser feita até dia 10/11 e deverá ser comunicada através do e-mail corredoresdazonanorte@gmail.com coloque no ASSUNTO: Alteração de Distância. No corpo do email, apenas informe seu nome completo e a mudança(será feito automaticamente) Exemplo:

ASSUNTO: Alteração da Distância

Marcelo Avelar – De B para C

3. VALIDAÇÃO DOS TEMPOS

- Os tempos serão validados automaticamente pela plataforma Ticket Agora(manualmente ou através do STRAVA) bem como a emissão do certificado digital, ranking, resultados, etc.

4. CORRIDA NA ESTEIRA

- Caso opte por realizar na esteira, insira os dados manualmente nos resultados e fotografe o visor da esteira caso seja necessário para comprovação posterior.

5.PREMIAÇÃO

- Medalha de participação para todos que concluírem o desafio ou a distancia escolhida

- Não haverá premiações em troféus ou dinheiro.

6.ENTREGA DE KITS*

De acordo as opções escolhidas:

- A) Pelos Correios – aluno receberá em casa
- B) São Paulo e Recife – Data e local sera divulgada posteriormente

*Poderá sofrer alterações

É importante que a retirada seja feita pelo inscrito para que não haja problemas nas retiradas por terceiros. Além de valorizar o parceiro.

7.PERCURSOS COM APOIO

Nas cidade de São Paulo e Recife teremos bases de apoio com hidratação, staff , café da manha e arena pos prova nos dias 04 e 05/12. Nos dois primeiros dias, os participantes fazem o início do desafio onde preferirem.

8. HORARIOS LARGADA

Cada participante escolhe o melhor horário para largar, exceto São Paulo e Recife nos dias 04 e 05/12 que teremos toda estrutura para que os últimos dias aconteçam com local e hora correta de largada.