

# **Regulamento da Corrida Virtual de 5 km.**

## **1. Objetivo.**

A Corrida Virtual de 5 km tem como objetivo incentivar a prática de atividade física de forma segura, flexível e acessível a todos os participantes, respeitando as normas locais de saúde e segurança.

## **2. Data e Período.**

O participante poderá realizar a corrida entre os dias **01/09/2025** e **31/12/2025**.

O horário é livre, desde que esteja dentro do período oficial do evento.

## **3. Distância.**

A distância oficial é de 5 km.

O percurso pode ser realizado em qualquer local seguro: rua, parque, esteira ou pista.

## **4. Inscrições.**

As inscrições devem ser feitas através do **site/plataforma oficial: (link ou nome da plataforma)**.

Período de inscrição: Data de início **01/09/2025** e data de término **31/12/2025**.

Cada inscrição é pessoal e intransferível.

**Valor da inscrição:**

## **5. Participação.**

O participante deverá utilizar um aplicativo ou relógio GPS para registrar a corrida (ex: Strava, Nike Run Club, Garmin, etc.).

O registro deve conter:

- \* Data e horário
- \* Distância (mínimo de 5 km)
- \* Tempo total

O comprovante da corrida deverá ser enviado para **(e-mail ou link de envio)** até a data de **31/12/2025**.

## **6. Regras Gerais.**

É responsabilidade do participante estar em boas condições físicas para realizar a corrida.

O organizador não se responsabiliza por acidentes, lesões ou quaisquer intercorrências ocorridas durante a corrida.

Em caso de envio de informações falsas, o participante será desclassificado.

O uso de bicicleta, patins ou similares desclassifica o participante.

Ao se inscrever, o atleta aceita este regulamento em sua totalidade.

## **7. Considerações Finais.**

Em caso de dúvidas, entre em contato pelo e-mail:  
**[liferundesafio@hotmail.com](mailto:liferundesafio@hotmail.com)**.

A organização reserva-se o direito de alterar datas, valores e este regulamento, mediante aviso prévio nos canais oficiais.