

REGULAMENTO – PISTA D RUNNING

1. SOBRE O EVENTO

O **Treino Dobro CEPEUSP 2025** acontecerá no dia **15 de novembro de 2025 (sábado)**, na **Pista de Atletismo do CEPEUSP**, localizada na **Praça Prof. Rubião Meira, 61 – Vila Universitária, São Paulo – SP, 05508-110**.

O evento será realizado das **06h00 às 10h00**, com programação esportiva e ativações exclusivas Dobro.

 **Importante:** Este regulamento está sujeito a atualizações até a data do evento. Novas informações poderão ser adicionadas, como detalhes sobre a **retirada de kits** e o **Desafio Dobro**, que acontecerá ao final do treino, às **08h15**.

2. PROGRAMAÇÃO

- **06h00** – Abertura do check-in, guarda-volumes, retirada do tênis para teste e início das ativações.
- **06h45** – Warm up (aquecimento e explicação da dinâmica do treino).
- **07h00** – Início do treino.
- **08h00** – Cool down (desaquecimento leve).
- **08h15** – Desafio Dobro.
- **09h00** – Encerramento do treino.
- **10h00** – Fechamento da arena.

3. DINÂMICA DO TREINO

O treino acontecerá na **pista de atletismo da USP**, composta por **6 raias**.

Cada participante poderá escolher a raia em que deseja realizar o treino, conforme seu ritmo (pace/tempo de tiro).

Durante o treino, será permitido trocar de raia caso o participante deseje ajustar seu ritmo.

A divisão das raias será a seguinte:

Raia	Tempo (400m)	Pace aproximado
------	--------------	-----------------

1	1:30	3:45 / km
2	1:40	4:10 / km
3	1:50	4:35 / km
4	2:00	5:00 / km
5	2:10	5:25 / km
6	2:20	5:50 / km (+ preferencial)

Os treinos serão realizados em formato de **5 tiros de 400m ou 10 tiros de 200m**, conforme a orientação da equipe técnica.

A assessoria **AZON** será responsável por conduzir a dinâmica, explicar a metodologia e acompanhar os participantes durante todo o treino.

4. DESAFIO DOBRO

O **Desafio Dobro** acontecerá ao final do treino, entre **08h15 e 09h00**, e trará uma proposta especial de performance e integração entre os participantes.

● Mais detalhes sobre o formato e regras do Desafio serão divulgados nas próximas atualizações deste regulamento e nos canais oficiais da Dobro.

5. RETIRADA DE KIT

● *As informações sobre local, data e horários de retirada de kit serão divulgadas em breve neste espaço.*

Assim que confirmadas, essas informações serão incluídas neste regulamento e comunicadas aos participantes.

6. PARTICIPAÇÃO

- A inscrição é pessoal e intransferível.
- O participante declara estar em plenas condições de saúde e apto a realizar atividade física de intensidade moderada a alta.
- É obrigatório o uso de vestimenta adequada e tênis apropriado para corrida.
- Menores de 18 anos só poderão participar mediante autorização formal do responsável legal.

7. ESTRUTURA DO EVENTO

O evento contará com:

- Pista de atletismo exclusiva para o treino;
- Guarda-volumes;
- Ativações de marcas parceiras;
- Espaço Dobro com degustação e área de convivência;
- Equipe médica de apoio durante todo o período do evento.

8. CONDIÇÕES GERAIS

- O evento será realizado **independentemente das condições climáticas**, salvo situações de risco à integridade física dos participantes e equipe.
- A organização reserva-se o direito de **alterar datas, horários e estrutura** do evento mediante comunicação prévia nos canais oficiais.
- A participação no evento implica a **aceitação integral deste regulamento**, incluindo suas atualizações.
- Imagens e vídeos captados durante o evento poderão ser utilizados pela organização e parceiros para fins institucionais e promocionais, sem necessidade de autorização adicional.

9. CONTATO

Em caso de dúvidas, entre em contato com a organização através dos canais oficiais da **Dobro**.