REGULAMENTO

Sumário

1. Apresentação 4

2. Objetivo 4

3. Público-alvo 4

4. Regulamento 4

5. Programação 6

6. Investimento 6

7. Kit (Camiseta, Máscara de Tecido e Medalha) 7

7.1. Camiseta (tamanhos disponíveis – PP/P/M/G/GG) 7

7.2. Máscara de Tecido 7

7.3. Medalha 7

Revisão 1
23/05/2020

NOTA BORACORRER® - PANDEMIA COVID-19

Lamentavelmente nosso ano de 2020 está sendo marcado por uma situação totalmente fora do nosso alcance, uma situação nunca vivida e que tem impactado o mundo em todas as camadas sociais, sem distinção de classe econômica, cor, gênero ou de qualquer outro critério. Enfatizamos nossos pêsames neste momento a todos que perderam entes queridos, mas reforçamos que este momento é uma oportunidade de buscar e nos fortalecer Naquele que acreditamos e refletir mais sobre a fragilidade da vida perante a ocasiões como esta.

O **BORACORRER®** vem acompanhando a evolução de casos, notícias e orientações dos órgãos de controle sanitário, bem como o atendimento as recomendações do distanciamento social e o total cuidado em evitar aglomerações de forma a diminuir a possibilidade de contaminação/transmissão deste vírus que tanto vem causando danos irreparáveis ao mundo.

Como alternativa para atender a vontade dos nossos queridos corredores, sem descumprir nenhuma normativa ou recomendação das medidas preventivas quanto a saúde individual e coletiva, o **BORACORRER®** vem lançar o **Desafio 150K BORACORRER® 2ª Edição2020 ONLINE**, que tem a intenção de motivar a todos quanto a prática da atividade física de forma segura e com uma motivação a mais, sendo realizada com os devidos cuidados e de forma individualizada e com registros ONLINE, pois entendemos que a atividade física neste momento pode ser importante para a manutenção do bem estar físico e mental.

Nesta edição do **Desafio 150K, não serão realizados treinos coletivos** ou qualquer outra atividade que possa gerar aglomerações e assim gerar comprometimento da saúde de nossos participantes. Com toda essa situação, iremos nos adequar ao "*novo normal*" que será em realizar as atividades do nosso dia a dia com cuidados adicionais e garantir medidas para eliminar as condições de risco. Nosso kit inclui uma exclusiva máscara de tecido, recomendada para o momento, confeccionada em atendimento a todos os critérios estabelecidos por órgãos competentes da saúde. A ideia principal será realizar treinos individuais, em locais adequados e com o registro através de aplicativos, relógio GPS ou qualquer outro meio de registro.

Nesta edição programamos um tempo maior, serão 45 dias para a prática da atividade (corrida e/ou caminhada) com alguma forma de registro e assim acumular o total de 150 Km's percorridos no período. O prazo maior desta edição será por conta da maior limitação de treinos e como uma das recomendações é treinar em casa, normalmente os treinos tendem a ser mais curtos e com mais frequência.

Pretendemos com este **Desafio 150K** trazer um pouco motivação e a quebra da falta de rotina para aqueles que estão sem a prática de alguma atividade física. A participação através do grupo de WhatsApp somado ao bem-estar do exercício, trará uma força adicional para que juntos (mas distantes) possamos passar esta fase.

BORACORRER®

Revisão 1
23/05/2020

1. Apresentação

O **Desafio 150K BORACORRER® 2ª Edição2020 ONLINE**, é uma estratégia motivacional para prática da corrida e/ou caminhada, estabelecendo um alvo para realização de atividade física, na busca de alcançar a meta do Desafio com o Km total acumulado percorrido em um período de 45 dias. Para esta edição, iniciaremos o monitoramento dos Km's de **1º de julho até 15 de agosto**. O Desafio terá os acompanhamentos por um grupo de WhatsApp, onde serão compartilhadas as informações da organização e evoluções dos participantes.

2. Objetivo

O maior objetivo do **Desafio 150K** é incentivar a prática da atividade física de forma que os participantes participem da versão ONLINE e compartilhem com os demais seus treinos, onde consequentemente trará o hábito da corrida como parte da vida de todos os participantes. Além da rotina dos treinos o Desafio servirá como alvo motivacional para pessoas que estão iniciando na corrida, pois como o desafio tem meta definida, cada participante irá elaborar sua rotina de treino individual, buscando a sua superação.

3. Público-alvo

Poderão participar todas as pessoas que aceitarem o **Desafio 150K** como meta pessoal. O Desafio não tem restrição de idade ou gênero, a única condição estabelecida é de que cada participante tenha plena ciência da sua capacidade física e assim não possua nenhuma restrição médica e/ou física quanto a prática da corrida. As inscrições serão abertas a qualquer pessoa que tenha interesse em participar do Desafio, desde que, devidamente inscrito e que tenha pago a taxa de inscrição para estar inserido oficialmente no grupo e programação como participante.

4. Regulamento

O **Desafio 150K BORACORRER® 2ª Edição2020** será totalmente **ONLINE**.

O Desafio será iniciado dia 01/07/2020 e encerrado dia 15/08/2020 onde todos participantes deverão evidenciar através de *prints* no grupo, os Km's acumulados assim até o total do Desafio, no print deverá ter a clara identificação do participante.

Exclusivamente nesta edição não haverá corrida de encerramento, diante das recomendações de saúde. Toda interação irá ocorrer exclusivamente pelo grupo e através das redes sociais. Nos dias 18 e 19 de agosto haverá a entrega das medalhas a todos participantes do Desafio que alcançarem a meta dos 150Km.

Nota: A camiseta e máscara de tecido do **Desafio 150K** serão entregues até o dia 05 de Julho, para que os participantes possam realizar seus treinos caracterizados com o tema do Desafio;

Serão considerados válidos os Km's marcados no aplicativo e deverá ser tirado o *print* da tela com o Km acumulado no mês.

App's recomendados:

- ✓ Adidas Running
- ✓ Runkeeper
- ✓ Strava
- ✓ Nike+
- ✓ Amazfit
- ✓ Outros app's serão válidos, basta que tenha o Km acumulado no período do desafio.

Notas e condições:

- Neste desafio, será aceito caminhada desde que registrado via app, *passos diários não serão considerados válidos*;
- Poderão ser realizadas marcações do Km também por Relógio com a função GPS, no caso do relógio que possuir a função de "Km acumulado por período", ao invés do print, deverá ser enviada a foto com identificação participante e o Km total acumulado, caso o relógio não tenha a função de Km acumulado por período, será responsabilidade do participante fazer o controle das distâncias percorridas e informar o acumulado total;
- Corrida na esteira será aceita, da mesma forma que a opção de usar o relógio GPS, na esteira, será responsabilidade do participante fazer o controle das distâncias percorridas e informar o acumulado total;
- **Para participantes fora de Imperatriz-MA**: Os custos de envio do Kit para outras cidades, será integralmente de responsabilidade do participante. A equipe de organização fará o envio somente após o pagamento antecipado das despesas de Correios/Transportadoras. O envio do kit só ocorrerá após o término do período do Desafio (ou seja, após 15 de agosto);

Condições gerais para participar do Desafio:

- ✓ Estar no grupo do Whatsapp – **Desafio 150K BORACORRER®**;
- ✓ Completar os 150Km no período do Desafio (corrida e/ou caminhada);
- ✓ Enviar o *print* do app no grupo (com nome, mês e quilometragem total);
- ✓ Ficar no grupo até o último dia do Desafio;

Recomendamos que você tenha bom senso e consciência. Não temos como verificar se cada participante realmente fez 150Km de corrida e/ou caminhada ou se fez inclusões manuais, por exemplo. Contamos com a sua honestidade.

O Desafio é um comprometimento pessoal para que você treine de forma regular e cumpra sua meta. "Seja sua melhor versão!"

5. Programação

O Desafio será iniciado dia às 00:00h do dia 01/07/2020 e encerrado dia 15/08/2020 às 23:59h. Por se tratar de um desafio **ONLINE**, cada participante fará sua rotina de treino, conforme sua disponibilidade de tempo e aptidão física, de maneira que no decorrer do período estabelecido tenha percorrido 150Km (Corrida e/ou Caminhada).

Entregas:

- Camisetas/Máscara – **Até 5 de julho**;
- Medalha – **18 e 19 de agosto;**

Nota: As entregas, tanto das camisetas e medalhas, serão na forma "*drive-thru*", em um local público (a ser definido), aberto com ventilação adequada onde serão tomadas todas as medidas de controle e prevenção quanto ao COVID-19;

6. Investimento

O investimento para participar do Desafio 150K BC, será de R$ 45,00 que dará direito a uma camisa (100% poliamida), máscara de tecido e medalha exclusiva com o tema do **Desafio 150K BORACORRER®**.

Serão disponibilizadas 200 inscrições. As inscrições poderão ser feitas a partir de 21/05/2020, até que seja alcançado o número limite previsto. Caso tenha iniciado o período do Desafio e acontecendo de ainda ter inscrições disponíveis e o participante concordar com as condições do Desafio, entendendo que não haverá prorrogação para a contagem do Km, poderão ser feitas inscrições a qualquer momento. No caso de ter 200 inscrições confirmadas, mesmo que antes do início efetivo do Desafio, não serão realizadas novas inscrições.

As inscrições poderão ser feitas das seguintes formas:

- ✓ **PRESENCIAL** – Ricardo Chaveiro, Rua Sousa Lima (Próx Av. Dorgival);
- ✓ **ONLINE** – Site www.topchip.com.br;

Curta nosso Instagram:

@desafio150kboracorrer

@boracorreroficial

7. Kit (Camiseta, Máscara de Tecido e Medalha)

7.1. Camiseta (tamanhos disponíveis – PP/P/M/G/GG)

Camisa em material 100% Poliamida, modelo exclusivo para o Desafio 150K
**Eventualmente poderão haver algumas alterações na camisa quanto ao layout ou cor.*

7.2. Máscara de Tecido

Máscara em tecido (tamanho único) com personalização no tema do Desafio 150K.

7.3. Medalha

Medalha em metal + cordão personalizado, modelo exclusivo para o Desafio 150K
**Eventualmente poderão haver algumas alterações na medalha quanto ao layout ou cor.*

PATROCINADORES DESAFIO:

KUMON
EDUCAÇÃO QUE SURPREENDE
MATEMÁTICA - PORTUGUÊS - INGLÊS
Rua Maranhão 260 - (99) 3524-2254

Escola CRESCER CRIANDO
Rua Aquiles Lisboa, 1000
(99) 3523-1018