



Praticar corrida ou caminhada pode ser uma ótima opção para quem deseja levar uma vida com mais disposição de forma saudável.

Caminhar, na prática, é uma modalidade comum, que envolve um movimento naturalmente humano.

A corrida, por sua vez, pressupõe uma aceleração constante e contínua. Por isso, se configura como uma atividade mais intensa.

A participação regular em atividades físicas evita e diminui o estresse, aumentam a resistência às doenças e dão uma percepção positiva de bem-estar físico e mental.



A Corrida e Caminhada Virtual não serão diferentes, é bem fácil de participar, corra ou caminhe a distância do desafio, registrando o tempo e a distância que você percorreu, e envie o seu resultado.

### **Regulamento:**

A corrida e Caminhada serão disputadas de forma individual, em qualquer dia e horário a ser escolhido pelo participante. Entre os dias 03/08/2020 a 20/08/2020;

A Corrida e Caminhada Virtual terão as modalidades de participação 5 km e 10 km;

Para o evento poderão participar adolescentes a partir de 16 anos de idade;

Você precisa realizar o percurso utilizando relógio GPS ou aplicativo de corrida;

O atleta deverá obedecer às regras de distanciamento social e o uso de máscara;

Estou em plenas condições físicas e psicológicas para participar da corrida;

Isento assim quem quer seja, toda e qualquer responsabilidade legal de tudo o que vier a ocorrer durante a corrida virtual.

Estou ciente que se trata de uma corrida virtual.

Envie seu resultado até o dia 20/08/2020, pelo Whatsapp:  
(35) 99235-1491;



Li conheço e aceito e me submeto integralmente a os termos de regulamento;

**PREMIAÇÃO:** Haverá medalha de participação para todos que completarem o percurso;

As medalhas serão entregues a partir do dia 26/08/2020;

Realização:

Superintendência Municipal de Esportes de Pouso Alegre MG.

Pouso Alegre 03/08/2020.

Obrigado☺