O Desafio INSANO foi idealizado para incentivar os corredores, tanto iniciantes como veteranos, a intensificar seus treinos e alcançar objetivos.

**O DESAFIO DE ANIVERSÁRIO, ocorrerá no período de 30 DIAS, de 01 de NOVEMBRO a 30 de NOVEMBRO de 2025.**

**REGRAS**

**FRETE GRÁTIS PARA EQUIPES**

As medalhas para equipes, com no mínimo 10 atletas, serão enviadas gratuitamente.

**IMPORTANTE!!**
O atleta deverá optar por uma das distâncias para percorrer:
**CORRIDA:**
50 Km;
100Km;

150Km;
200Km;
300Km; ou
400Km.

**BIKE:**100 Km;
200 Km;
300 Km;
400 Km;
600 Km; ou
800 Km;

- O Atleta só será considerado inscrito após o sistema bancário compensar o pagamento ou transferência do valor da INSCRIÇÃO;
- Após o reconhecimento do pagamento e antes do dia do início do DESAFIO, o atleta será incluído em um grupo de WhatsApp EXCLUSIVO para o desafio;
- No Grupo do WhatsApp só serão permitidos envio de posts de seus treinos pessoais ou informações relacionadas ao esporte afim (corrida).

**ATENÇÃO!!**

**- POSTS DE POLÍTICA, RELIGIÃO, FUTEBOL, CORRENTES ou assuntos não atinentes ao OBJETIVO do GRUPO não ESTÃO AUTORIZADOS e SERÃO SOLICITADOS A EXCLUSÃO DO POST;
-CASO QUEIRA DIVULGAR SEUS EVENTOS, FAVOR INFORMAR ANTECIPADAMENTE AO ADMINISTRADOR DO DESAFIO (61) 981879372 (RICARDO SOUSA);**

-Seus treinos deverão ser registrados em aplicativos como Garmin, Runkeeper ou qualquer outro que registre todo o histórico mensal de treinos e enviados ao ADMINISTRADOR ao término do DESAFIO;

- Valem os treinos realizados de **01 NOVEMBRO 25 a 30 NOVEMBRO 25;**

- TODO ATLETA QUE CONFIRMAR SUA INSCRIÇÃO, receberá uma senha para participar do sorteio do tênis corre4;

- Para conquistar sua medalha, o atleta terá que comprovar, enviando seus treinos ao administrador, de no mínimo**25km percorridos**;

- Ao concluir o desafio, o atleta deverá, **OBRIGATORIAMENTE**, postar um print com o relatório do treinamento no grupo de whatsapp e no privado do administrador do grupo. (61) 981879372;
- Para incentivar a todos, os treinos diários podem ser postados no grupo;
- É valido a postagem de **corrida em trilha, asfalto ou esteira (os treinos realizados na esteira deverão ser registrados por foto)**, e no final enviados ao administrador do DESAFIO;
- Poderá ser enviado também caminhada, com exceção de **PASSOS DIÁRIOS;**

- A data da entrega das medalhas será divulgada **DURANTE** o desafio no grupo de whatsapp;

- O Atleta se compromete a retirar sua medalha nas datas previstas de entrega, após essas datas o atleta terá um prazo de 30 dias para retirá-las.

- Todos os avisos pertinentes ao DESAFIO serão enviados no grupo do WhatsApp específico do DESAFIO;

**CASO O ATLETA SEJA DE OUTRO ESTADO, DEVERÁ ENTRAR EM CONTATO COM O ADMINISTRADOR PARA O CÁLCULO DE ENVIO DE SEU KIT E MEDALHA.**

**LEMBRANDO QUE O VALOR A SER PAGO PELO FRETE FICA A CARGO DO ATLETA.**
Itens nas regras podem ser adicionados durante o período para melhorar nosso desafio.

**DESAFIO INSANO
Superando Limites**