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**