

# 4º DESAFIO LONGÃO SUPERE-SE!

## CICLISTA SANGUE BOM

Escolha a sua categoria no momento da inscrição, pedale 100KM, 150KM, 200KM, 250KM ou 300KM na categoria Longão e 50KM ou 75KM na categoria Longuinho em uma só atividade durante o mês de maio em qualquer lugar e horário e conquiste a medalha!

Desafio de 01/07/2021 a 31/07/2021

Inscrições: de 01/06/2021 a 05/07/2021

Inscrições no site: [www.macacuaventura.com.br](http://www.macacuaventura.com.br) e será direcionado ao site <https://www.ticketagora.com.br/e/4%c2%ba+DESAFIO+LONG%c3%83O+SUPERE-SE!+-32038>

Após confirmada a inscrição o participante poderá criar seu próprio avatar diretamente no site <http://www.macacuaventura.com.br/avatar/docs/4l.html>.

### REGULAMENTO:

1. Poderão participar todas as modalidades de ciclismo (MTB, Speed, etc).
2. As inscrições para o desafio estarão abertas de 01/06/2021 a 05/07/2021.
3. O participante menor de 18 anos completos na data de início do desafio deverá ser inscrito pelo responsável.
4. O valor das inscrições irá variar de acordo com os itens incluídos:

KIT	DESCRIÇÃO	1º LOTE (Até 25/06)	2º LOTE (de 26/06 a 05/07)
Kit 1	Inscrição + Medalha – frete grátis	R\$ 50,00	R\$ 55,00
Kit 2	Inscrição + Medalha + Meia	R\$ 65,00	R\$ 70,00
Kit 3	Inscrição + Medalha + camisa ciclismo zíper full	R\$ 90,00	R\$ 95,00
Kit 4	Medalha + camisa ciclismo zíper full + meia	R\$ 105,00	R\$ 110,00

5. O participante deverá escolher a sua categoria no momento da inscrição, bem como kit desejado e o tamanho da camisa e meia, de acordo com o kit escolhido.

Categorias: 50KM, 75KM (Longuinho)  
100KM, 150KM, 200KM, 250KM e 300KM (Longão)

Tamanho Camisas: PP/P/M/G/GG/XGG/XXGG

PP	altura 61 cm	largura 47 cm	mangas 38 cm
P	altura 63 cm	largura 49 cm	mangas 40 cm
M	altura 64 cm	largura 51 cm	mangas 41 cm
G	altura 67 cm	largura 54 cm	mangas 43 cm
GG	altura 69 cm	largura 55 cm	mangas 44 cm
XGG	altura 71 cm	largura 59 cm	mangas 44 cm
XXGG	altura 78 cm	largura 65 cm	mangas 45 cm

Obs: pode haver variação de até 2cm

Tamanho das Meias:

UNICO

6. As inscrições serão feitas pelo site <http://www.macacuaventura.com.br> e sua participação será confirmada após o pagamento. Ao se inscrever no Desafio o participante autoriza o uso da sua imagem em publicações nas redes sociais referentes ao Desafio “3º Longão Supere-se”. Caso venha desistir ou não concluir o desafio não terá direito a medalha e nem a devolução do valor pago na inscrição.

7. Os participantes poderão se inscrever em quantas categorias quiser, para receber mais medalhas. Os km são acumulativos. Se fizer a inscrição para 200km por exemplo, o participante pode também receber a medalha de 100km, obviamente se estiver inscrito também nessa distância.

8. O Participante será adicionado no grupo de Whatsapp do desafio “4º Longão SUPERE-SE” após realizar a sua inscrição, nos últimos dias do mês de abril. Este grupo servirá de incentivo para os atletas inscritos de todos os lugares. Este grupo poderá, periodicamente ser fechado, onde somente os administradores postam e enviam informações. A permanência no grupo não é obrigatória.

9. O desafio deverá ser concluído com uma única atividade com a quilometragem total inscrita, no período de 24 horas em locais e rotas de livre escolha do participante seja terra ou asfalto, no seu horário e dia, lembrando que se deve evitar grupos ou aglomerações de acordo com medidas preventivas ao contágio e propagação da COVID-19.
10. O treino poderá ser marcado em qualquer aplicativo.
11. Para fins de comprovação, a atividade deverá ser compartilhada no whatsapp da organização 21 96731-8379.
12. O participante deverá seguir o strava do Macacu Aventura (<https://www.strava.com/athletes/macacuaventura>) e ingressar no Clube Supere-se! (<https://www.strava.com/clubs/supere-se>).
13. Não será aceita a duplicidade de arquivos “gpx”, ou seja, o participante usar o arquivo da atividade de outra pessoa (Se o mesmo não participou da pedalada), nem atividades adicionadas manualmente nos aplicativos.
14. Qualquer eventualidade que ocorrer, que não esteja dentro do regulamento, será discutida no grupo da organização do Desafio, onde será deferida ou não, avaliando as condições apresentadas pelo participante.
15. Serão aceitos atletas de todas as cidades do Brasil no desafio, porém, o participante deverá assumir os custos de frete para envio do kit ao final do desafio. O valor do frete será incluído no momento da inscrição de acordo com forma de envio selecionada. Obs: frete grátis para modalidade que inclui só medalha (Kit 1).
16. Grupos de 10 ou mais participantes, com envio de kit para o mesmo endereço terá frete grátis. Para isso, no momento da inscrição aos participantes deverão se inscrever de forma coletiva ou individual, selecionando a opção de “Frete para grupo”. Posteriormente, o grupo deverá escolher um representante que ficará responsável por receber e distribuir os kits aos participantes. Após encerrada as inscrições o responsável deverá enviar ao organizador do evento a lista de nomes e número de inscrição dos participantes que terão seus kits enviados em grupo, bem como endereço para o envio.
17. Os kits poderão ser retirados presencialmente em Papucaia / Cachoeiras de Macacu – RJ ou enviados pelo correio conforme itens 16 e 17.
18. Presencialmente, o kit somente será entregue diretamente ao participante mediante comprovação por meio de documento de identidade original com foto. Somente poderá ser entregue a terceiro portador do comprovante de inscrição.
19. Os kits serão entregues/postados após até 15 dias do término do desafio, podendo, eventualmente sofrer alguma alteração neste prazo.
20. **CICLISTA SANGUE BOM** consiste no desafio onde o participante que realizar uma doação de sangue receberá por esse ato uma medalha de “Atleta Sangue Bom” de aproximadamente 5 centímetros.
21. O recebimento da medalha “Atleta Sangue Bom” não está condicionada a conclusão do desafio. Ou seja, o participante que não conseguir concluir o desafio de sua quilometragem, poderá doar sangue e ainda assim receber a medalha “Atleta Sangue Bom”.
22. Aquele que não puder realizar a doação de sangue por qualquer motivo (doença, tatuagem recente, peso, etc) poderá ser substituído por algum amigo/parente. Basta o participante conseguir um doador que faça a doação em seu lugar.
23. Para comprovar a doação, o participante deverá tirar uma foto no momento da doação segurando um cartaz (pode ser escrito a mão) contendo a frase “Eu sou atleta sangue bom”. Poderá ainda substituir o cartaz por foto que será disponibilizada pela organização exibida em celular ou impressa.
24. Caso o participante seja substituído por outro doador, o cartaz ou imagem deverá conter a frase “Sou amigo de um atleta sangue bom”.
25. O participante inscrito que tiver realizado a doação de sangue nos últimos 3 meses e tenha como comprovar através de Declaração da Instituição de Coleta, será considerado Atleta Sangue Bom.
26. Apesar de o período para conclusão do desafio SUPERE-SE estar restrito ao período do mês de julho, a doação de sangue pode ser feita a partir da abertura das inscrições (01/06/2021).
27. A Macacu Aventura recomenda que o participante não faça exercício físico no dia da doação de sangue.
28. Como se trata de uma prática esportiva, em grupo ou individual, os participantes devem reconhecer os riscos inerentes à modalidade esportiva do ciclismo. Os riscos podem ser advindos de vários fatores como: terreno, clima, ambientes, equipamentos, técnicos, segurança pública, estado das vias, entre outros. Todos aqueles que Pedalam estão suscetíveis aos riscos de acidentes. Por isso é tão importante o uso dos equipamentos de segurança. Os riscos de acidentes nas atividades envolvidas são significativos e envolvem possibilidade de luxações, fraturas e acidentes com risco, é muito importante cuidar da sua saúde. Inclusive a busca de um médico que possa promover uma avaliação física é algo muito bem recomendado. Seguir as regras específicas da modalidade, equipamentos adequados, boa conduta e disciplina são fatores que podem reduzir os perigos e riscos de uma série de possíveis danos físicos. Portanto, é de suma importância o reconhecimento do participante de assumir livremente todos os riscos ao participar do Desafio SUPERE-SE! . Por não se tratar de um evento, não há pontos de concentração oficial, carros de apoio, alimentação de percurso em áreas próprias, veículos com equipe de socorro, nem quaisquer outros dispositivos inerentes aos eventos. Trata-se de desafio pessoal, facultativo, por adesão, com montagem de rotas e programação própria dos participantes, cabendo a esses a montagem do seu esquema de segurança e alimentação.