

REGULAMENTO OKTOBIER RUN 2022

1. Uma corrida divertida, realizada nas ruas do Bairro da Vila Leopoldina, a corrida divertida será realizada em BLOCO todos juntos em um ritmo tranquilo.
2. Data 22 de OUTUBRO com largada e chegada no ATOL BAR com muita festa e banda de Rock.
 - Concentração a partir das 15h e largada às 16h
 - Chegada por volta das 17h30'
3. O percurso terá aproximadamente 5km onde serão realizadas 3 voltas de aproximadamente 1700mts pelas Ruas do Bairro da Vila Leopoldina
 - 3.1 Teremos a divisão de 3 blocos :
 - *PELOTÃO FAST É PARA QUEM CORRE UM POUCO MAIS RÁPIDO E TEM PRESSA DE CHEGAR RITMO 6' a 6'30" por km (30 VAGAS)
 - *PELOTÃO LIGHT É PARA QUEM CORRE BEM TRANQUILO E NÃO TEM PRESSA DE CHEGAR RITMO 7' A 7'30" por Km (30 VAGAS)
 - *PELOTÃO FUN É PARA QUEM PRETENDE CAMINHAR – TROTAR BEM LEVE E NEM PENSA EM CHEGAR RITMO ACIMA DE 7'30" por Km (30VAGAS)
4. No final de cada volta teremos degustação (300ml **aproximadamente**) de cerveja oferecida pelo ATOL BAR, para receber sua bebida o atleta deverá entregar o ticket que estará em seu número de peito, teremos 4 tickets para degustação sendo 1 ticket na largada e 1 ticket no final de cada volta
5. O Bloco ou pelotão fará uma nova largada após todos terem tomado sua bebida, partindo todos juntos para a próxima volta.
6. **É obrigatório correr com a camiseta do evento e com o número de peito.**
7. O KIT será entregue no sábado 22 de outubro dia do evento das 13h30' às 15h30' no ATOL BAR (RUA BARÃO DA PASSAGEM 1460 – VILA LEOPOLDINA)
8. Qualquer atitude antiética proibirá o participante de se inscrever em outros eventos do VLRR.
 - As ruas estarão liberadas para o transito, então todo cuidado é pouco.
 - Teremos apoio com carro, biker's e Ambulância.
 - Todo atleta terá um seguro para participar do evento
9. É proibida a participação de menores de 18 anos.
10. Evitar ficar no meio da rua no momento da parada no estabelecimento
11. É obrigatório apresentar o PARQ impresso e assinado no momento da retirada do KIT.
12. **O valor inicial da inscrição é de R\$ 110,00 e aumento do valor por lotes em datas específicas, teremos 90 vagas para este evento.**

13. O kit com camiseta do evento + caneca + número de peito deverá ser usado durante o evento.
14. Pedimos muita paciência e espírito de amizade no momento da retirada das bebidas nos estabelecimento, tempo previsto em cada parada 10'.
15. O mais importante é se divertir e curtir o evento com os amigos.
16. Ao final está previsto uma confraternização no ATOL BAR com banda de Rock e muita diversão!
17. Não haverá devolução do valor da Inscrição

BARES CONFIRMADOS

ATOL BAR

Os estabelecimentos podem ser alterados até a data do evento

ABAIXO TERMO DE RESPONSABILIDADE QUE DEVE SER IMPRESSO ASSINADO E ENTREGUE

NA RETIRADA DO KIT

PAR-Q

Nome (legível): _____

CPF: _____ Data: 22 de outubro de 2022

Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q)

Este questionário tem como objetivo de identificar a necessidade de avaliação por um médico antes do início da atividade física. Caso você responda "SIM" a uma ou mais perguntas, converse com seu médico ANTES de aumentar seu nível atual de atividade física. Mencione este questionário e as perguntas às quais você respondeu "SIM". Por favor, assinie "SIM" ou "NÃO" às seguintes perguntas.

1. Algum médico já disse que você possui algum problema de coração e que só deveria realizar atividade física supervisionado por profissional de saúde? () sim () não
2. Você sente dores no peito quando pratica atividade física? () sim () não
3. No último mês, você sentiu dores no peito quando pratica atividade física? () sim () não
4. Você apresenta desequilíbrio devido a tontura e/ou perda de consciência? () sim () não
5. Você possui algum problema ósseo ou articular que poderia ser piorado pela atividade física? () sim () não
6. Você toma atualmente algum medicamento para pressão arterial e/ou problema de coração? () sim () não
7. Sabe de alguma outra razão pela qual você não deve praticar atividade física? () sim () não

Termo de Responsabilidade para Prática de Atividade Física

Estou ciente que é recomendável conversar com um médico antes de aumentar meu nível atual de atividade física, por ter respondido "SIM" a uma ou mais perguntas do Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q). Assumo plena responsabilidade por qualquer atividade física praticada sem o atendimento a essa recomendação.

Data: _____

Nome completo: _____

Assinatura: _____

Lei Municipal: No 15.681 de 04 de Janeiro de 2013

Eu _____

CPF _____, Li e concordo com o regulamento da OKTOBIER RUN 2022, tenho conhecimento que a corrida será realizado nas ruas do bairro da Vila Leopoldina e região oferecendo certo risco a minha saúde devido aos fatores externos envolvidos como: trânsito, terreno acidentado entre outros fatores.

Isento o Professor Rogerio Orban Cref. 3196G/SP e sua equipe por qualquer ocorrência que venha acontecer comigo antes, durante e após o horário da minha participação da OKTOBIER RUN 2022.

Tenho plena ciência que devo seguir as orientações dos Staffs e organizadores do evento e estar com os exames médicos e atestados em dia para a realização de atividade física.

() CONCORDO

() NÃO CONCORDO