

Regulamento Oficial – Desafio Corrida no Ar 365

Bem-vindos ao Desafio Corrida no Ar 365! Leia atentamente as regras abaixo antes de participar.

1. Objetivo do Desafio

O Desafio Corrida no Ar 365 tem como propósito incentivar a prática regular de corrida, promovendo saúde, bem-estar e superação pessoal. O compromisso é simples: correr pelo menos 1 quilômetro por dia durante 365 dias consecutivos em 2025.

2. Organização

O desafio é promovido pelo canal Corrida no Ar e realizado em parceria com o Road Runners e a Chelso Sports.

3. Inscrições

As inscrições são realizadas exclusivamente pelo portal Road Runners. Durante o processo, é obrigatório fornecer informações corretas e verdadeiras.

4. Período do Desafio

O desafio ocorre de 1º de janeiro de 2025 a 31 de dezembro de 2025. Nesse período, os participantes devem registrar corridas diárias de no mínimo 1 quilômetro.

5. Participação

O desafio é aberto a pessoas de todas as idades e regiões do mundo. É necessário ter condições físicas adequadas para a prática da corrida. Menores de idade devem apresentar autorização de seus responsáveis legais.

6. Comprovação das Corridas

Os participantes devem registrar suas atividades utilizando aplicativos de corrida, smartwatches ou dispositivos similares. É indispensável sincronizar as corridas no modo público para uma conta pessoal no Strava, que estará conectada automaticamente à plataforma oficial do evento. Registros ou perfis privados não serão aceitos.

7. Dias Abonados e Compensação

Será permitido o abono de um dia de atividade mediante justificativa comprovada, como atestado médico recomendando a suspensão da prática de corrida, óbito de familiares diretos ou catástrofes naturais. O dia abonado será compensado com atividades do banco público de atividades.

8. Banco Público de Atividades

Sempre que um participante realizar mais de uma atividade válida no mesmo dia, as atividades extras serão contabilizadas para um banco público de atividades. Esse banco será utilizado exclusivamente para compensar dias abonados de outros participantes, conforme estabelecido no item anterior.

9. Premiação

Quem completar o desafio receberá um certificado digital de conclusão, como reconhecimento de sua dedicação ao longo do ano.

10. Responsabilidade dos Participantes

Os participantes são responsáveis por sua saúde e segurança durante a prática da corrida. É altamente recomendável consultar um médico antes de iniciar o desafio, especialmente para aqueles que não têm o hábito regular de realizar atividades físicas.

11. Respeito às Regras de Trânsito e Meio Ambiente

Todos os participantes devem cumprir as regras de trânsito ao correr em vias públicas e adotar práticas respeitadas com o meio ambiente, evitando impactos negativos na natureza.

12. Divulgação e Comunicação

As informações oficiais do desafio serão divulgadas pelo portal Road Runners e pelo canal Corrida no Ar, em seus sites, redes sociais e e-mails. É responsabilidade dos participantes acompanhar as atualizações publicadas nesses canais.

13. Produtos Exclusivos

Os inscritos terão acesso a uma linha exclusiva de produtos do desafio, incluindo camisetas e outros itens personalizados, que poderão ser adquiridos separadamente. Durante o progresso no desafio, os participantes terão a oportunidade de comprar camisetas e medalhas comemorativas, tanto dos marcos parciais quanto da conclusão, para celebrar suas conquistas.

14. Considerações Finais

Ao participar do Desafio Corrida no Ar 365, todos os inscritos declaram estar de acordo com este regulamento. A organização reserva-se o direito de realizar alterações nas regras, se necessário, comunicando previamente aos participantes.

Desejamos a todos um desafio repleto de motivação, saúde e superação.
Boa sorte e corram com responsabilidade!