

Nosso Combinado: Guia do Pelotão Iniciante Sorocaba

Para que nosso encontro seja incrível, seguro e cheio de boas energias, preparamos esse guia com tudo o que você precisa saber. ✍️ ✨

Programe-se!

- **Entrega do Kit Participação:** Sábado, **23 de maio**, das **09h00 às 12h00**.
 - **Dia do Treino:** Domingo, **24 de maio**.
 - **Local (Encontro e Entrega):** Espaço SPS Run – Av. São Paulo, 59, Centro, Sorocaba/SP.
 - **Horários do Domingo:**
 - ✨ **06h30:** Recepção e sorrisos.
 - 🚀 **07h00:** Início do aquecimento e orientações.
-

Investimento

- **Opção 1:** Treino + Identificação + Medalha Retrô + Café: **R\$ 20,00** (+ taxa administrativa do site).
 - **Opção 2:** Treino + Tudo acima + Camiseta Retrô: **R\$ 40,00** (+ taxa administrativa do site).
-

Como vai ser o nosso treino?

Este é um encontro de **aprendizado e integração**, por isso temos algumas regrinhas de convivência:

- 🤝 **Espírito de Grupo:** O Pelotão Iniciante correrá e caminhará de forma **agrupada**. Se você quer auxílio técnico, pedimos que respeite o ritmo dos colegas. Ninguém fica para trás
- 🤝 **Clima de União:** Não é uma competição. O objetivo é aprender a correr do jeito certo. Se vir alguém cansado, dê um incentivo!
- 🦶 **Pé na Calçada:** Nosso treino acontece exclusivamente pelas calçadas e áreas de pedestres. Respeitamos o direito de ir e vir de todos.

- 🚫 **Leis de Trânsito:** Não fechamos ruas. Respeitamos semáforos, faixas de pedestres e o fluxo da cidade. A segurança vem em primeiro lugar!
-

🏆 Medalha e Estilo Retrô

- Nosso evento ama a sustentabilidade! Por isso, nossas medalhas e números de peito fazem parte de um **acervo retrô exclusivo**.
 - São itens colecionáveis que carregam a história do esporte em Sorocaba. Um presente simbólico para marcar o seu início na corrida!
-

☕ Café da Manhã Comunitário (O momento mais esperado!)

Nossa confraternização é feita por nós!

- 🍉 **Colaboração Livre:** Quem puder e quiser, sinta-se à vontade para trazer uma fruta, um suco ou um bolo para compartilhar na mesa coletiva.
 - ❤️ **Inclusão:** Se você não puder trazer nada desta vez, não tem problema nenhum! Participe e coma conosco da mesma forma. O mais importante é a sua presença e a troca de experiências.
-

📌 Informações Importantes

- **Autoavaliação:** Ao participar, você confirma que está se sentindo bem e apto para uma atividade física leve/moderada.
- **Cuidado Individual:** Por ser um treino recreativo em via pública, cada participante é responsável por sua própria segurança e saúde durante o percurso.
- 🛡️ **Saúde:** Ao se inscrever, você confirma que está se sentindo bem e apto para realizar atividades físicas.
- 📷 **Sorria:** Teremos fotos e vídeos para registrar sua evolução. Ao participar, você autoriza o uso dessas imagens em nossas redes sociais.
- 🕒 **Tempo Pessoal:** Teremos uma contagem manual para que você saiba seu tempo e possa acompanhar sua evolução, mas lembre-se: **não é uma competição oficial**, é um desafio contra você mesmo!

⚠ **Nota Importante:** Este é um encontro esportivo recreativo e pedagógico, não se trata de uma prova de competição oficial. O foco aqui é VOCÊ e sua evolução pessoal! ❤️

🤝 **Evento Solidário**

Nosso encontro também tem um propósito social!

- **Doação Solidária:** Solicitamos a cada participante a doação de **2 kg de alimentos não perecíveis**, que serão destinados ao Fundo Social de Solidariedade de Sorocaba.
- **Importante:** A entrega dos alimentos deverá ser realizada no momento da retirada do kit ou no dia do evento.
- **Propósito:** Mais do que correr, queremos ajudar quem mais precisa. Sua contribuição faz toda a diferença!