

Nosso Combinado: Guia e Regulamento do Treinão 27 Anos SPS Run

Seja muito bem-vindo ao Treinão 27 Anos SPS Run – Comece Sua Jornada! 

Este não é um evento competitivo tradicional, mas sim um encontro esportivo, recreativo e pedagógico feito com carinho para você evoluir no seu ritmo e celebrar conosco.

1. O Propósito do Nosso Encontro

- **Celebração em Comunidade:** Comemorar a história e trajetória de 27 anos da SPS Run promovendo saúde, amizade e movimento.
- **Melhorias do Nosso Espaço:** Toda a renda líquida obtida com as inscrições será destinada diretamente ao término das obras e manutenção do Espaço SPS Run.
- **Foco em Você:** Aqui não há pressão por pódio nem relógio cobrando ; o foco é a sua evolução pessoal e a alegria de se exercitar junto!

2. Onde e Quando (Programe-se!)

-  **Data do Treino:** Domingo, 11 de Outubro.
-  **Ponto de Encontro:** Espaço SPS Run – Av. São Paulo, 59, Sorocaba/SP.
-  **Distâncias:** Percursos de 3 km (caminhada/corrida) e 5 km (corrida leve).

Horários do Domingo

- **06h00 às 07h00:** Recepção animada e retirada excepcional de kits.
- **07h00 às 07h25:** Aquecimento em grupo, orientações e fotos oficiais.
- **07h30:** Início pontual do Treinão!

3. Kits, Inscrição e Camisetas Retrô

Opção	O que inclui?	Investimento
Kit Essencial	Treino Guiado + N° de Identificação (ID) + Café Comunitário	R\$ 20,00 (+ taxa)
Kit Exclusivo	Tudo do Kit Essencial + Camiseta Retrô do Acervo	R\$ 40,00 (+ taxa)

- 🏷️ **Nº de Identificação (ID):** Todos os participantes inscritos recebem uma identificação durante a atividade.
- 👕 **Camisetas Retrô (Kit Exclusivo):** Nossas camisetas fazem parte do acervo histórico da SPS Run. Temos grade com diversos tamanhos (P, M, G, GG), mas a escolha é feita **por ordem de chegada na retirada**. *Não é possível reservar previamente um tamanho específico caso o estoque daquele tamanho se esgote antes do seu horário de retirada.*
- 🚫 **Sem Medalhas:** Para viabilizar os valores acessíveis e direcionar os recursos para a manutenção do espaço, **este treino não possui entrega de medalhas.**
- 📦 **Retirada de Kits:**
 - o **Sábado (Véspera - 10/10):** das 09h00 às 12h00.
 - o **Domingo (Dia do Treino - 11/10):** das 06h00 às 07h00.

💛 4. Ação Solidária (Fazendo o Bem!)

- 🇧🇷 **Doação Obrigatória:** Solicitamos a cada participante a doação de **2 kg de alimentos não perecíveis.**
- 📦 **Onde Entregar:** Os alimentos devem ser entregues no momento da retirada do seu kit (sábado ou domingo).
- 🏠 **Destinação:** Todos os mantimentos arrecadados serão repassados ao **Fundo Social de Solidariedade de Sorocaba.**

🚦 5. Regras de Convivência e Segurança em Vias Abertas

Como nosso encontro acontece em vias abertas, a cooperação de todos é fundamental:

- 🚶 **Pé na Calçada e Áreas de Pedestres:** O percurso acontece em vias públicas abertas, calçadas e espaços compartilhados. **Não haverá fechamento de ruas ou interrupção do trânsito de veículos.**
- 🚦 **Respeito às Leis de Trânsito:** É obrigatório respeitar a sinalização, faixas de pedestres, semáforos e a orientação da equipe. A segurança vem sempre em primeiro lugar!
- 👥 **Espírito de Grupo:** O pelotão se moverá de forma agrupada e acolhedora. Se você tem mais experiência, apoie os colegas. **Ninguém fica para trás!**

- 🕒 **Tempo Pessoal:** Teremos apenas uma contagem manual para que você acompanhe sua própria evolução.

☕ 6. Café da Manhã Comunitário

A nossa tradicional mesa pós-treino é um momento especial de integração feito por todos nós!

- 🍎 **Colaboração Livre:** Quem puder e quiser, sinta-se à vontade para levar frutas, sucos, pães ou bolos para enriquecer a nossa mesa coletiva.
- ❤️ **Inclusão Total:** Se você não puder trazer nada desta vez, participe e venha tomar café conosco do mesmo jeito! O mais importante é a sua presença e a troca de experiências.

📋 7. Termo de Convivência, Saúde e Imagem

1. **Autoavaliação e Saúde:** Ao realizar a inscrição, você declara estar em boas condições de saúde e apto para a prática de atividade física leve a moderada.
2. **Cuidado Individual:** Por se tratar de um treino recreativo em vias públicas, cada participante é responsável por sua conduta e segurança ao longo do trajeto.
3. **Uso de Imagem:** Nossos monitores registrarão momentos em foto e vídeo para guardar a memória do evento. Ao participar, você autoriza a veiculação gratuita dessas imagens nas redes sociais da SPS Run.