

TREINÃO GCM 39 ANOS 🧡

Movimento pela Paz nas Ruas e nas Casas

Seja muito bem-vindo(a)! Antes de amarrar o tênis e vir pro treino, dá uma olhadinha nas regras e dicas para nosso encontro ser incrível! 🗨️

🔔 1. SOBRE O EVENTO (LEIA COM ATENÇÃO!)

- ❌ **Não é prova oficial:** Este é um **Treino Livre** de confraternização. Não teremos pódio, nem cronometragem de tempo por chip.
- 🏆 **Sem medalhas e troféus:** O nosso maior prêmio é comemorar os 39 anos da GCM Sorocaba com saúde, união e solidariedade!
- 🏃 **Percursos sugeridos:** 3 km (caminhada/corrida leve) e 5 km (corrida). Você faz no seu ritmo!

🕒 2. HORÁRIO E LOCAL

- 📅 **Data:** 08 de Novembro
- ⌚ **Concentração e Largada:** 07h30 da manhã (*não se atrase!*)
- 📍 **Local:** Avenida São Paulo, 59 – Sorocaba/SP

💧 3. HIDRATAÇÃO CONSCIENTE & ECOLÓGICA

- 🚫 **Não teremos copos de água descartáveis no percurso!**
- 🍷 **Traga a sua garrafinha ou copo reutilizável:** Teremos um ponto de abastecimento de água no local da largada/chegada para você encher antes e depois de correr.

🍰 4. CAFÉ DA MANHÃ COMUNITÁRIO & INSCRIÇÃO SOLIDÁRIA

- 🤝 **Inscrição Solidária:** A entrada é 100% gratuita, mas pedimos a doação de **2 kg de alimentos não perecíveis** por participante, que serão destinados a famílias atendidas por ações sociais.
- 🍞 **Café da Manhã Compartilhado:** Quem puder e quiser, traga um bolo, frutas, pães ou suco para enriquecer nossa mesa comunitária no final do treino!

5. USO DE IMAGEM & RESPONSABILIDADE

-  **Direito de Imagem:** Ao participar do treino, você autoriza o uso da sua imagem em fotos e vídeos do evento para divulgação nas redes sociais e mídias da GCM Sorocaba e parceiros.
-  **Saúde em Dia:** O treino é livre e de responsabilidade de cada participante. Certifique-se de que está bem de saúde e pronto para a prática de exercícios físicos.

 **Garanta sua inscrição no site:** SPSRUN.COM.BR

Bora treinar, celebrar e fazer o bem! Esperamos você!  