

Treinão AASP Run

1 – O TREINO

1.1. O Treinão AASP Run , será realizada no dia 15 de dezembro de 2024, com largada e na , Av. São Paulo n 59 , na AASP SOROCABA TROPEIRO as 7h15.

1.2. Realização: “Associação de Atletismo Santi Pegoretti”.

1.3. Organização: “Associação de Atletismo Santi Pegoretti”.

1.4 Largada 7h15 corrida 15km, 5 km e caminhada 3 Km.

1.6. Orientamos chegar uma hora antes da largada.

1.7. Solicitamos a doação de 2 kg de alimentos não perecível, para as ações sociais de nossa entidade.

1.8 Número de peito a todos os inscritos, cronometragem de tempo as corridas de 15 km e 5 km.

1.9 PERCURSO, 15 km e 5km e 3km (caminhada) será por calçadas e ciclo via.

2. INSCRIÇÕES, VALORES E KITS.

2.1. O atleta poderá se inscrever pelo site www.aaspcorridas.com.br

2.1 As inscrições serão limitadas.

Público geral R\$ 25,00 (quarenta cinco reais) (+taxa site), associados AASP-SOROCABA R\$15,00 (trinta reais) em ambas categorias 60 anos acima 50%.

2.3.. RETIRADA DE KITS, dia 14 de dezembro de 2024 de 9h até as 12h, AASP-SOROCABA, Av São Paulo 59 e dia 15 de dezembro até 7h00.

2.4 No dia da retirada do kit o participante deverá apresentar o comprovante de inscrição devidamente pago.

Retirada de kit por terceiro, obrigatório apresentar procuração com xerox do RG, e assinada por atleta inscrito e pelo responsável pela retirada.

2.5 Cada atleta terá a sua numeração individuais, não podendo ser trocados em momento algum. Caso isso venha a ocorrer, o atleta será julgado pela organização podendo ser eliminado da prova.

2.7 As inscrições não definem o posicionamento do atleta no local de largada. O posicionamento é de única e exclusiva responsabilidade do mesmo.

2.8 A ORGANIZAÇÃO poderá a qualquer momento suspender ou prorrogar prazos ou ainda adicionar ou limitar o número de inscrições do EVENTO em função de necessidades/disponibilidades técnicas/estruturais sem prévio aviso.

2.9 Retirada de KIT, por terceiros, o (a) atleta deverá preencher e assinar uma procuração,

com xerox de documento de identificação com foto e comprovante de pagamento de inscrição original.

3.0 REGRAS GERAIS DO EVENTO

3.1 Ao participar deste evento o atleta assume a responsabilidade por seus dados fornecidos, aceitando integralmente o regulamento, bem como as despesas de transporte, hospedagem, alimentação, seguros e quaisquer outras despesas necessárias ou provenientes da sua participação antes, durante e depois do evento.

3.2 O atleta cede todos os direitos de utilização de sua imagem, inclusive direito de arena, renunciando ao recebimento de qualquer renda que vier a ser auferida com direitos a televisão ou qualquer outro tipo de transmissão e/ ou divulgação, promoções, Internet e qualquer mídia em qualquer tempo.

3.3 Serão colocados à disposição dos atletas inscritos, sanitários e guarda-volumes na região da largada e chegada.

3.4 A organização não recomenda que sejam deixados valores no guarda-volumes, tais como relógios, roupas ou acessórios de alto valor, equipamentos eletrônicos, som, celulares, cheques, cartões de crédito etc.

3.5 A organização não se responsabilizará por qualquer objeto deixado no guarda-volumes, uma vez que se trata de um mero serviço de cortesia da prova.

3.6 Não haverá reembolso, por parte da organização, bem como seus patrocinadores, apoiadores e realizadores, de nenhum valor correspondente a equipamentos ou acessórios utilizados pelos atletas no evento, independente de qual for o motivo, nem por qualquer extravio de materiais ou prejuízo que por ventura os atletas venham a sofrer durante a participação no evento.

3.7 Recomendamos rigorosa avaliação médica prévia e a realização de teste ergométrico a todos os atletas.

3.8 É obrigatório o uso do número de peito, sendo que qualquer mutilação de tal número implicará na desclassificação do atleta.

3.9 A organização se reserva o direito de alterar qualquer dos itens deste regulamento sem prévio aviso, conforme as necessidades do evento, informando estas alterações na retirada do Kit.

4.0 Premiações do Evento

PREMIAÇÕES:

“Corrida 15KM

Geral: Feminino/Masculino

1º Lugar: Troféu

2º Lugar: Troféu

3º Lugar: Troféu

4º Lugar Troféu

5º Lugar Troféu

Corrida 5km

Geral: Feminino/Masculino

1º Lugar: Troféu

2º Lugar: Troféu

3º Lugar: Troféu

4º Lugar Troféu

5º Lugar Troféu

5.2 REGRAS ESPECÍFICAS DO EVENTO

5.3 A idade mínima para participação no treino de 5 Km é de 14 anos e completos até 31/12/2024.

5.4 As inscrições poderão ser feitas por terceiros, desde que este seja maior de idade;

5.5 O Treino terá duração máxima de 1h30min.

5.6 O atleta que não estiver dentro do tempo projetado(01h30) , será convidado a retirar-se da competição, finalizando a prova neste ponto, a partir do qual a organização não será mais responsável por qualquer tipo de serviço ou apoio a este corredor.

5.7 O atleta deverá observar o trajeto, não sendo permitido qualquer meio auxiliar para alcançar qualquer tipo de vantagem;

5.8 É proibido o auxílio de terceiros, bem como o uso de qualquer recurso tecnológico sem prévia autorização, por escrito, da organização;

5.9 Não haverá pagamento de cachê de participação para nenhum atleta;

6.0 O atleta assume que é conhecedor de seu estado de saúde e capacidade atlética, recomendamos fazer teste ergométrico e que treinou adequadamente para o evento;

6.1 A premiação do atleta no evento é individual .

6.2 Todos os atletas, devidamente inscritos, receberão numero de peito de participação.

6.3 Não haverá premiação de classificação de atletas;

6.4 Cronometragens através do número de peito de todos os participantes inscritos.

6.5 Resultados de tempo dos participantes vão está disponível no site AASP em Resultados.

6.6 As 7 hrs largada na avenida São Paulo 59 Sorocaba SP e chegada no mesmo local.

6.7 Próximos à clínica Patas de ouro Sede AASP TROPEIROS

6.8 Treino com um posto de hidratação no percurso.

Percurso 15k

Largada Av. São Paulo 59

Av Dom Aguirre

Retorno Parque das águas

Av Dom Aguirre

Retorno terminal São Paulo

Av Dom Aguirre

Av. São Paulo 59

https://connect.garmin.com/modern/activity/17559043149?share_unique_id=38

15.10 km
Distância

26:50
Tempo

33.8 km/h
Velocidade média

37 m
Subida total



Mais lento Mais rápido



Percurso 5k

Largada Av. São Paulo 59

Av Dom Aguirre

Retorno próximo ao posto de gasolina

Av Dom Aguirre

Av. São Paulo 59

5.12 km
Distância

35:23
Tempo

6:55 /km
Ritmo médio

10 m
Subida total

317
Calorias



https://connect.garmin.com/modern/activity/17558167824?share_unique_id=41

Treino de incentivo ao esporte.·.

Ofereceremos distância de treino de 5 km com um posto de água ao longo do percurso. No local de largada, em nosso Espaço Tropeiro.

A AASP apoia a prática esportiva, que transforma vidas e promove qualidade de vida. Além disso, buscamos ajudar famílias em situação de vulnerabilidade social.

Venha fazer parte deste dia único de união e saúde!

6.5 - CONSIDERAÇÕES FINAIS

6.6- Dúvidas ou informações técnicas, esclarecer com a organização:

Diretor de Prova - Marcondes do Amorim

E-mail: aasporocabacorridas@gmail.com

6.7 As dúvidas ou omissões deste regulamento serão dirimidas pela comissão organizadora de forma soberana, não cabendo recurso a estas decisões.

Visando atender as famílias de vulnerabilidade social solicitamos doação voluntária de um item de alimento não perecíveis, itens de higiene pessoal ou produtos de limpeza.

No local de largada no iremos promover um café comunitário aos participantes que puderem contribuir com um alimento doce ou salgado será muito.

Venha treinar com a gente, com intuito de enaltecer a solidariedade e ajudar entidades beneficentes, convidamos a participar com sua família em um momento de treino com esporte e lazer a todas as idades.

Largada as 7:15 hrs da manhã, treino pelas calçadas.