



Regulamento – Verão Ideal

1. **Sobre o evento:** "O Verão Ideal" é uma manhã de esporte e incentivo à saúde, idealizado pelo Dr. Diogo Granja (CRM 4532 AL) em parceria com o educador físico Pedro Lins. O evento acontecerá nos dias 8 de novembro de 2025 (horário a ser divulgado em redes sociais - ciclo de palestra + entrega de kits) e 9 de novembro (domingo) às 05:30, ambos no condomínio Reserva Perucaba, Arapiraca-AL.
2. **Inscrição e valor:** O valor simbólico de participação é R\$ 80,00, que dá direito a um kit com camisa e brindes.
3. **Não é uma corrida competitiva:** O evento é recreativo e focado na saúde. Não haverá premiação por tempo ou colocação, sendo uma oportunidade para cuidar do bem-estar e participar de uma atividade física.
4. **Kit do participante:** Cada participante receberá um kit com uma camisa e brindes. A retirada do kit será realizada **no Condomínio Reserva Perucaba, em Arapiraca, no dia 08/11, horário a ser divulgado em redes sociais**. Os tamanhos das camisas estarão garantidos até o dia 20 de outubro, após isso não terá garantia de disponibilidade de todos os tamanhos para quem fizer a inscrição após o prazo.
5. **Percurso e hidratação:** O evento terá percursos de 3km (teste de corrida) balizado e com hidratação. O percurso é livre, sem caráter competitivo.
6. **Regras gerais:**
 - O uso da camisa do evento é obrigatória para entrada.
 - Respeite os horários e orientações dos organizadores.
 - Haverá suporte no local, mas os participantes são responsáveis por qualquer questão de saúde que possa surgir. Recomenda-se a consulta médica antes de realizar atividades físicas intensas.
7. **Cancelamento e alterações:** O evento poderá ser alterado ou cancelado por motivos de força maior, como condições climáticas adversas. As informações sobre qualquer mudança serão comunicadas com antecedência.
8. **Termo de responsabilidade:** Ao se inscrever no evento, o participante declara estar apto a participar das atividades físicas, isentando os organizadores de quaisquer responsabilidades sobre eventuais problemas de saúde decorrentes da sua participação.