



GRUPO DE CORRIDA RECREIO DA JUVENTUDE

HORÁRIO

Sede Campestre Juventude

Terças e Quintas-feiras:
06h30min às 07h30min e
18h30min às 19h30min

Pista SESI

Quartas-feiras: 20h às 21h

CALENDÁRIO DE PROVAS 2019

JANEIRO

Dia 26
Travessia Torres Tramandaí(TTT)
Solo ou revezamento de 82k
Torres-Tramandaí/ RS

FEVEREIRO

Dia 16
Summer Night Run
3km, 5km e 10km
Capão da Canoa/ RS

MARÇO

Dia 31
Volta ao Lago Negro
2,5km, 5km, 10km e 15km
Gramado/ RS

ABRIL

Dia 28
Meia Maratona de Camboriú
5km, 11,5km e 21km
Camboriú/ SC

MAIO

POA Day Run
3k, 5k e 10k
Porto Alegre/ RS

JUNHO

Dia 02
Maratona Internacional de POA
7,5k, 21k e 42k
Porto Alegre/ RS

JULHO

Dia 27
7º Cross Running RJ
7km e 14km
Caxias do Sul/ RS

AGOSTO

Dia 25
Maratona Internacional de
Florianópolis
5km, 10k, 21k e 42km
Florianópolis/ SC

SETEMBRO

Meia Maratona de Caxias
5k, 10k e 21k
Caxias do Sul/ RS

OUTUBRO

Dia 05
X-Treme Run
9k, 25k e 50k
Gramado/ RS

NOVEMBRO

Maratona de Curitiba
5k, 10km, 21km e 42km
Curitiba/ PR

DEZEMBRO

Summer 48K
25km e 48km
Capão da Canoa/ RS

DICAS

ROUPAS: Use camiseta ou regata, calção ou calça e meias que você já treinou e está acostumado. Quem tiver a camiseta do Grupo, pedimos para que use para melhor identificação.

BONÉ OU VISEIRA: De cor clara e de dry fit.

BOLSA DE GELO: companheiro inseparável de quem corre.

HIDRATAÇÃO: Importante hidratar o corpo e beber água várias vezes ao dia, sem a preocupação com a quantidade ideal (pois ela é individual).

REGULAMENTO

- Poderão participar das atividades do Grupo de Corrida os sócios, maiores de 15 anos, devidamente matriculados e com suas obrigações financeiras em dia, o vencimento será no dia 10 de cada mês;
- As atividades são pessoais e intransferíveis nos dias e horários estabelecidos;
- A idade mínima para participar do Grupo de Corrida é de 15 anos completos;
- O serviço “Musculação” está incluso no Grupo de Corrida;
- Será cobrada uma taxa de matrícula para novas inscrições e para reativação dos serviços após 30 dias do cancelamento;
- No momento da inscrição, o associado deverá adquirir a camiseta do Grupo de Corrida (se disponível);
- O sócio deverá procurar um Médico Cardiologista, de sua escolha, para a realização de uma Avaliação Cardiológica (Teste Ergométrico) e apresentar no prazo de 15 dias, contados a partir da efetivação da matrícula, o resultado;
- O atestado médico e a avaliação cardiológica são obrigatórios;
- As atividades propostas sempre terão início na pista de atletismo do clube, localizada junto ao campo de futebol. Posteriormente, sem aviso prévio, poderão ser realizadas nas demais dependências do clube;
- As atividades serão realizadas nos dias e horários previstos, independente do clima;
- O calendário de eventos e provas que o Grupo de Corrida participará será organizado e definido pelo clube:
 - Nestes eventos e provas o clube disponibilizará aos participantes o transporte, acompanhamento do(s) técnico(s) e toda a assessoria que se fizer necessária, com o mínimo de 15 (quinze) participantes e no mínimo 50% de presença nos treinos;
 - O transporte (ônibus) será único e exclusivo para atletas do Grupo de Corrida (saída/retorno da Sede Campestre Juventude);
 - Os sócios, a seus critérios, poderão organizar treinos extras bem como a participação em eventos e provas fora os previstos no calendário do Grupo de Corrida do clube. Nestes, o clube não disponibilizará o transporte, o acompanhamento dos técnicos e assessoria;
- O pagamento das inscrições para os eventos, provas e retirada dos kits são de inteira responsabilidade do associado, cabendo ao clube apenas a assessoria que se fizer necessária;
- Nos eventos e provas previstos no calendário do Grupo de Corrida é obrigatório ao participante o uso da camiseta do Grupo;
- O clube não se responsabiliza por qualquer tipo de eventualidade que venha acontecer em decorrência dos treinamentos, eventos ou provas;
- É proibido o uso de sapatos, chinelos, calças e bermudas jeans, trajes de banho ou qualquer outra vestimenta considerada inadequada durante as aulas do Grupo de Corrida;
- Não é permitida a permanência nas aulas do Grupo de Corrida de pessoas sem camisa (no caso dos homens);
- Não é permitida a permanência nas aulas do Grupo de Corrida de pessoas não cadastradas no serviço;
- Cabe ao clube, objetivando o bom andamento das atividades, proibir a entrada do aluno que estiver em desacordo com o regulamento interno do Grupo de Corrida;
- O clube não se responsabilizará por nenhum tipo de material esquecido ou deixado nos armários e/ou dependências do clube.

CANCELAMENTO

- Quando, por alguma razão, o associado desejar interromper suas atividades do Grupo de Corrida deverá comunicar o cancelamento às atendentes das secretarias do clube. Sem este cancelamento, a inscrição continuará em aberto responsabilizando-se o aluno pelo pagamento da mensalidade integral do mês em andamento;
- Todos os alunos que cancelarem seus serviços e voltarem após 30 dias deverão pagar a taxa de rematrícula;
- O cancelamento poderá ser feito pessoalmente ou através de uma solicitação enviada para o e-mail secretaria.academia@recreiodajuventude.com.br devidamente identificado com nome completo e serviço a ser cancelado. Não serão aceitos cancelamentos por telefone. Certifique-se do recebimento de sua solicitação de cancelamento;
- O Recreio da Juventude reserva-se o direito de alterar os horários e dias das aulas.