



## CORRIDA VIRTUAL

Saudades de participar de corrida de rua? Há a opção de competir utilizando a tecnologia. Saiba mais:



### MANTER A MOTIVAÇÃO

A ideia foi criada para manter os atletas amadores motivados durante a pandemia, período em que não é possível criar aglomerações, mesmo que ao ar livre.



### USANDO A TECNOLOGIA

Na corrida virtual, os atletas se inscrevem e escolhem um dia e horário para participar. Usando apps ou smartwatch, é só enviar o tempo e percurso aos organizadores para o ranking.



### PREPARO FÍSICO

Da mesma forma que as corridas convencionais, é necessário se preparar para participar. Investir em um bom tênis, treinar e, no dia, não se esquecer da hidratação e do aquecimento.