



O que é T-run.club? É uma maneira segura de entrar em contato com a natureza para treinar e passear por distâncias previamente determinadas no trail run e trekking.

Quais os eventos que posso participar? Na Serra do Itapetinga é possível fazer treinos de corrida e caminhadas ecológicas, você escolhe qual a sua modalidade.

Quando são realizados os passeios? São realizados em data anteriormente divulgada.

Quem organiza o T-run.club? A organização dos treinos está a cargo da Prof. Juliana Mansano e do produtor esportivo Ricardo Rodrigues.

Nunca fui para a trilha, é seguro? No percurso temos staffs e monitores treinados que acompanham as passagens de todos os participantes.

Qual a idade mínima para participar do T-run.club? Já participaram mini atletas de 7 anos com o acompanhamento de um responsável e atletas veteranos de 70 anos, então é para todos!

Qual a dificuldade do percurso? De moderado para difícil, mas cada participante faz no seu ritmo.

Quem não pode participar? Pessoas com problemas respiratórios e cardíacos.

A trilha é fechada para o trekking? A trilha deverá ser compartilhada durante todo o evento.

Como me inscrevo no T-run.club? Inscrições são feitas no site <https://t-run.club/>.

O que devo levar? Aconselhamos que cada pessoa leve água, lanche, capa de chuva e tênis ou bota para trekking.