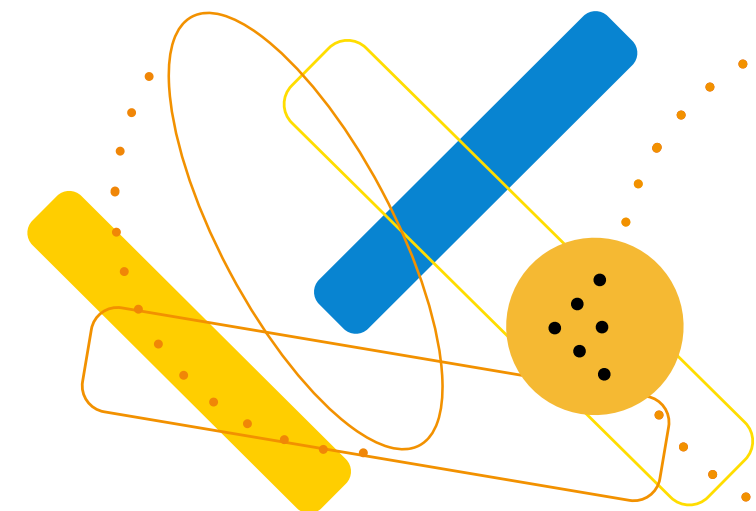


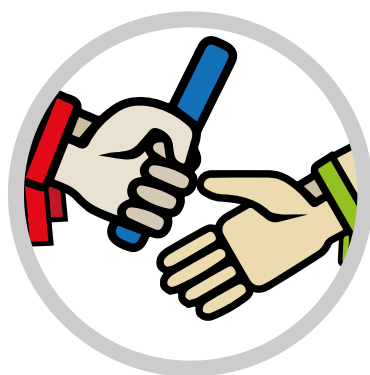
Semana
Mundo Unido
MAIO 2026

Características do R4U



Passar o bastão.

“Pegar o bastão” com uma ligação telefônica ou uma mensagem, dos caras que correm no fuso horário anterior: **“passar o bastão”** para aqueles que correm depois de nós.



• Inspire, envolva,
• conecte...

Uma hora de corrida.

Em cada latitude, das **11:00 às 12:00 hs**, percorremos um trecho da estrada correndo, a pé ou com bicicletas, rolos, canoas, etc.



O Time-Out.

Ao meio-dia, paramos para fazer um minuto de **silêncio** ou uma oração **pela paz**.



A Regra de Ouro.

“Faça aos outros o que gostaria que fizessem a você”: ao viver isso, você contribui para a construção de um mundo mais **unido**.

