

RECANTO das PEDRAS

LAPA / PR

TRAIL IN MOTION 17

07/6

MANUAL DO ATLETA

APOIO:





ENTREGA DE KITS

LOJA PROCORRER

Rua Vicente Machado, 318.

Centro / Curitiba - Paraná

- Sexta-feira (05), das 14:00h às 18:30h

- Sábado (06), das 09:00h às 14:00h

Obs: somente atletas residentes fora de Curitiba poderão retirar no local do evento, até as 08:00h.

EVENTO

RESTAURANTE RECANTO DAS PEDRAS

Estr. Pte. Nova - Lapa, PR / CEP 83750-000

CONCENTRAÇÃO das 07:00 às 07:30h - AQUECIMENTO LIVRE!

Debriefing: 07:30 às 07:45h

LARGADA (GERAL): **08:00h** (6, 15 e 21k)

ORIENTAÇÕES GERAIS

- Chegar no local com antecedência. Acesso ao Estacionamento até às 7:45h.
- Estacionamento **CUSTO EXTRA A CRITÉRIO DO RECANTO DAS PEDRAS - CONFIRMAR NO LOCAL**
- Acampamento e almoço no local, sob reserva: 41 99934-8197.
- LEVAR HIDRATAÇÃO PRÓPRIA PARA O PERCURSO - Reposição 6k (1 ponto); 15k (2); 21k (3)
- Respeitar a demarcação por fitas, setas, placas e Staffs;
- Não realize a prova se estiver com algum problema de saúde;
- **CASO DESISTA DO SEU PERCURSO, AVISE UM STAFF. SEU NUMERAL SERÁ INFORMADO À ORGANIZAÇÃO, E SERÁ DESCLASSIFICADO.**
- É proibido correr sem o numeral visível ou usando o de outro atleta;
- No trajeto, dê passagem aos mais rápidos;
- Esteja atento aos obstáculos da natureza;
- Não jogue lixo no chão. **Preserve o meio ambiente;**
- TODOS largam juntos (Separação entre 6/15k e 21K ocorre no KM3)
- Percurso dos 21k se separa dos demais no Km3, em seguida junta-se ao 15k e separam mais 2x;
- ESTE EVENTO NÃO EXIGE EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS PARA OS 6K. PARA OS DEMAIS PERCURSOS OS ATLETAS DEVEM LEVAR HIDRATAÇÃO E REPOSITORES ENERGÉTICOS.
- CASO ENTENDAM EXTRAPOLAR 2H DE PROVA.



PROATIV
eventos esportivos

ENCERRAMENTO

PREMIAÇÃO: das 10:00h às 13:00h

OUTRAS INFORMAÇÕES



PROATIV
eventos esportivos

- Previsão do Tempo: Min. 8°C / Máx. 19°C - 0.0mm.
- Haverá a venda de alimentos e bebidas no RESTAURANTE DO LOCAL;
- O atendimento e qualidade dos alimentos é de responsabilidade do fornecedor;
- Haverão 3 WC Químicos disponíveis na Arena;
- Ambulância à disposição na Arena. Em caso de problemas de saúde no percurso avise um Staff pessoalmente ou através de outro atleta.
- **PÓS PROVA: 1 Copo d'água; 1 Refri (200ml); 1 Picolé;
2 Frutas; e água em galão a vontade.**
- Resultado: Acesse através do QR CODE no numeral de peito!
- **LISTA DOS INSCRITOS, ALTIMETRIA E OUTRAS ORIENTAÇÕES
ESTÃO DISPONÍVEIS NO NOSSO SITE - CONFIRA!!!**
- FOTO OFICIAL:

AÇÃO SOCIAL

Doe pelo menos 1 litro de leite (Caixinha). Será destinado para instituição de caridade, com divulgação no Story.

CAMISETAS

Camisetas extras deste evento e outras da Pro-Ativ estarão a venda na entrega de Kits e Secretaria do Evento. Preço fixo de 60,00 (PIX ou Cartão)



PREPARE-SE, ESTÁ CHEGANDO A HORA.

APOIO:

