



MANUAL DO ATLETA



HALF MARATHON

SERRA DA GRACIOSA

ESTRADA DA GRACIOSA / PR

2025

**PREPARE-SE
PARA A SUBIDA!**

21K - 10K - 5K
04 OUTUBRO
NOTURNO

WWW.PROATIVEVENTOS.COM.BR

APRESENTAÇÃO

Seja bem-vindo à Half Marathon 2025!

A seguir as principais informações sobre o evento, sua organização, e as orientações gerais para sua realização.

Todos os atletas deverão se atentar às informações aqui detalhadas e, em havendo dúvidas, contatar a organização.

Principais pontos de atenção:

- 1) ENTREGA DE KITS;
- 2) DESLOCAMENTO PARA O EVENTO;
- 3) TRANSPORTE OFICIAL;
- 4) PERCURSOS;
- 5) SEGURANÇA;
- 6) LARGADAS E PREMIAÇÕES

ENTREGA DE KITS



Local: Loja Procorrer

R. Vicente Machado, 318 - Centro, Curitiba/PR

<https://maps.app.goo.gl/WwmSiaEDpD7vVBEDA>

- Sexta-feira (03/10), das 14:00h às 18:30h
- Sábado (04/10), das 09:00h às 14:00h

Observações:

- Apresentar documento com foto;
- A retirada para terceiros dependerá da apresentação de foto do documento do atleta proprietário da inscrição;
- Somente atletas residentes fora de Curitiba, poderão retirar no local do evento, antes do embarque para os pontos de largada.

DESLOCAMENTO PARA O EVENTO

Local: Portal da Graciosa

Rod. PR-410, KM 0 – Estrada da Graciosa

Quatro Barras/PR

<https://maps.app.goo.gl/qyMVzwx3XduSCGRt6>

HORARIO: 16:30h.

- Todos os atletas deverão deslocar até o local do evento, com razoável antecedência, considerando a dinâmica de estacionamento, bloqueio da Rodovia às 17:00h, e o subsequente transporte aos pontos de largada;
- Ao acessar a Estrada da Graciosa deixe visível no para-brisa do carro, o NUMERAL DE PEITO, para que seja identificado como atleta;
- O estacionamento será junto ao Portal, próximo ao PÓRTICO DE CHEGADA!

TRANSPORTE OFICIAL

Local: Portal da Graciosa

Rod. PR-410, KM 0 – Estrada da Graciosa

<https://maps.app.goo.gl/qyMVzwx3XduSCGRt6>

- O deslocamento aos pontos de largada iniciarão às 17:00h, e acontecerá exclusivamente através do TRANSPORTE OFICIAL;
- Somente acessará o ônibus quem estiver de posse do seu NUMERAL DE PEITO;
- Os micro-ônibus estarão numerados. Até a data do evento será divulgada a relação de qual veículo cada atleta deverá ocupar;
- Antes de acessar o Transporte Oficial, deixe seus pertences no Guarda Volume, junto da Secretaria;
- NÃO ATRASE!. SE PERDER SEU EMBARQUE NÃO PODERÁ FAZER A PROVA!!!

PERCURSOS

➤ Largada do 5k ($\uparrow \pm 80$)

Recanto Engenheiro Lacerda

<https://maps.app.goo.gl/SkojEPgvsxJwxMpB6>

Hidratação: aprox. 2,5k

➤ Largada do 10k ($\uparrow \pm 392$)

Recanto Bella Vista

<https://maps.app.goo.gl/ET6pRfu9Mvd8vmzm7>

Hidratação: aprox. 5k e 7,5k

➤ Largada do 21k ($\uparrow \pm 938$)

São João da Graciosa - Entre KM 21/22 – PR410

<https://maps.app.goo.gl/qB3yfsyR13Nj7rRx8>

Hidratação: aprox. 5k, 11k (isotônico), 16k, 18,5k.

SEGURANÇA

- Uso obrigatório de lanterna (seja de cabeça, de mão, de peito, do celular, etc): Vários trechos, de todos os percursos, não tem iluminação pública (extrema escuridão). Guie-se iluminando o chão (faixa) e as placas;
- Repelente: Considerando a área de mata, e a possibilidade de tempo aguardando a largada, tal produto pode evitar dissabores;
- Corta-vento e Capa de chuva: A Serra da Graciosa tem variações climáticas súbitas, distintas de Curitiba e RM. A possibilidade de intenso nevoeiro e garoa é grande;
- Lesão/desistência: se mantenha na via e avise outro corredor, ou localize um staff (estarão nos locais de Quiosques);
- Ambulância no KM 11 (Largada dos 10k) e na Chegada;
- Cuidado com veículos na Via: A estrada será fechada pela PMPR, mas existe risco de acessos indevidos. Ao sinal de farol, fique às margens da Via;
- Roupas extra: considerando a umidade local, uma roupa extra para trocar após a chegada é uma boa opção.

LARGADAS E PREMIAÇÕES

➤ AS LARGADAS NÃO SERÃO SIMULTÂNEAS.

➤ A PREVISÃO é a partir das 18:30-19:00h para os 5/10K e a partir das 19-19:30 para os 21k.

A execução da largada dependerá: da liberação da via para a corrida, por parte do BPRV; da confirmação dos aspectos de segurança; do tempo de deslocamento dos micro-ônibus; e de outros fatores administrativos e técnicos que a organização tiver que analisar no momento do evento (SEJA COMPREENSIVO E ENTENDA A DIVERSIDADE DESTA PROVA).

➤ AS PREMIAÇÕES ACONTECERÃO AO FINAL DE CADA PERCURSO.

➤ A PREVISÃO é que se inicie a partir das 19:30h e finalize até as 23:00h.

Consulte o regulamento para saber quais as categorias serão premiadas em cada percurso.

APOIOS

**ESPERAMOS QUE TODOS POSSAM TER UMA
ÓTIMA E INESQUECÍVEL EXPERIÊNCIA NA
SERRA DA GRACIOSA!**

**AGRADECEMOS AOS NOSSOS APOIADORES
PELA ATENÇÃO À PRO-ATIV**

APOIO:



AUTORIZAÇÕES

PREFEITURA MUNICIPAL DE MORRETES
PREFEITURA MUNICIPAL DE QUATRO BARRAS
PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINA G. DO SUL
DEPARTAMENTO DE ESTRADAS DE RODAGEM
BATALHAO DE POÍLIA RODOVIÁRIA – PMPR
8º BATALHÃO DE BOMBEIROS MILITAR DO PARANÁ
FED. ATLETISMO DO PARANÁ



DÚVIDAS:

contato@poroativeventos.com.br

REGULAMENTO E OUTRAS INFORMAÇÕES:

www.proativeventos.com.br/hm2025

SIGA-NOS NO INSTAGRAM:

@proativ_eventos

PRÓXIMO EVENTO:

TRAIL IN MOTION 15 – 14/12/25

**Corrida e Caminhada em Trilha – Campina
Grande do Sul /PR**

<https://www.proativeventos.com.br/trailinmotion15>