



### **\*ORIENTAÇÕES GERAIS - REFORÇANDO\***

- Chegue no local com antecedência, prevendo até as 8h para que possa estacionar e se preparar com tranquilidade. A largada será às 8:30h. Somente em caso de necessidade será postergada para as 09:00h.

- Aconselhamos o uso de PROTETOR SOLAR, e até repelente para quem não está acostumado com mosquitos;

- Aconselhamos o uso de TÊNIS TRAIL (COM TRAVAS): o calçado apropriado dá mais segurança e conforto na corrida/caminhada. Isso não é uma regra, mas vale o investimento;

- **MUITO CUIDADO COM O TERRENO:** subidas e descidas constantes (siga seta, fitas, faixa, e PLACAS DE CUIDADO nos casos de trechos mais perigosos);

- Respeite a orientação de prova (marcação) e dos staffs. Não CORTE CAMINHO. Caso deseje desistir por qualquer condição física inesperada e não for executar o percurso previsto, avise os staffs, e principalmente a cronometragem na sua chegada.

- Leve sua hidratação. Haverá água para reposição como cortesia. Em geral não se tem em corridas trail para prevenir poluir a natureza. Para ambos os percursos o ponto de reposição será no mesmo lugar (3k/8k), além da chegada onde haverá **1copo por corredor**.

- As trilhas de Bocaiúva são mais estreitas. Isso dificulta as ultrapassagens e necessitam de maior cuidado em trechos mais encharcados ou com mata fechada e barrancos - esteja atento aos melhores espaços para ultrapassagem, e ajude quem precisar ou tiver dificuldade no deslocamento em algum ponto;

- Não haverá passagem por Rio, mas existem vários pontos de charco;

- Só realize a prova se estiver em perfeitas condições de saúde;

- Prezamos pelo cuidado com todos os participantes e haverá ambulância com enfermeiro na chegada. Independente disso, só realize a prova se o seu corpo estiver 100%.

- Em caso de machucado e necessidade de atendimento médico no percurso **PARE EM ALGUM PONTO DA TRILHA DEMARCADA** e avise staffs ou algum outro corredor. Aguarde até a chegada de apoio caso não consiga localizar o staff mais próximo. Em geral, fazemos uma varredura dos pontos onde tem estacas com setas e placas fixadas, e isso é um indicativo que alguém da organização passará por lá durante a finalização do evento;

- **É obrigação dos participantes seguir o percurso por meio das fitas e setas, e não através de quem estiver na sua frente. Se um errar muitos também errarão, caso não prestem atenção;**