

CHÁCARA DA BOLINHA

CAMPINA G. DO SUL / PR

TRAIL IN MOTION 15
14/12

MANUAL DO ATLETA

APOIO:





ENTREGA DE KITS

LOJA PROCORRER

Rua Vicente Machado, 318.

Centro / Curitiba - Paraná

- Sexta-feira (12), das 14:00h às 18:30h

- Sábado (13), das 09:00h às 14:00h

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

EVENTO

CHÁCARA DA BOLINHA

Estrada Municipal João Vicente dos Santos, 3900 - Campina Grande do Sul / PR

Localização (Maps no nosso site) : <https://maps.app.goo.gl/QTMirhAS1Z61Ev8A6>

CONCENTRAÇÃO das 07:30 às 08:00h

Debriefing: 08:10 às 08:25h

LARGADA: 08:30h (5, 10 e 15k)

ORIENTAÇÕES GERAIS

- Chegar no local com antecedência. Acesso ao Estacionamento até às 8:20h.
- Estacionamento SEM CUSTO / Acampamento no local: R\$30,00 (Sábado p/ Domingo).
- Uso de Chuveiro para Banho: R\$ 8,00;
- **LEVAR HIDRATAÇÃO PRÓPRIA PARA O PERCURSO** - Reposição nos KM 3, 7, 10. (aprox)
- Respeitar a demarcação por fitas, setas, placas e Staffs;
- **Não realize a prova se estiver com algum problema de saúde;**
- 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. Áreas irregulares (10 e 15k muitos trechos técnicos)
- Não jogue lixo no chão. **Preserve o meio ambiente;**
- TODOS largam juntos (Primeiros 1,5k estrada de chão - Ai separa 5k de 10/15k)
- Percursos 10 e 15k correm sempre juntos. Só separa perto da Chegada do 10k
- **ACONSELHAMOS O USO DE LUVAS, considerando o terreno e obstáculos naturais.**



PROATIV
eventos esportivos

ENCERRAMENTO

PREMIAÇÃO: das 10:00h às 13:00h



PROATIV
eventos esportivos

OUTRAS INFORMAÇÕES

- Haverá a venda de alimentos e bebidas pela PRÓPRIA CHÁCARA;
- O atendimento e qualidade dos alimentos é de responsabilidade do fornecedor;
- O WC Químico disponível na Arena;
- Previsão do Tempo: Min. 19°C / Máx. 25°C - Com possibilidade de Chuva.
- **PÓS PROVA: 1 Copo d'água; 1 Refri (200ml); 1 Picolé;
2 Frutas; e água em galão a vontade.**
- Resultado: Acesse através do QRCODE no numeral de peito!
- **OS PERCURSOS DO EVENTO NÃO IRÃO ATÉ OS PICOS
DO PARQUE PICO DO PARANÁ - ÁREA DO IAT.**
- FOTO OFICIAL:

AÇÃO SOCIAL

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



PROATIV
eventos esportivos

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:

