



MANUAL DO ATLETA

ENTREGA DE KITS

21 de junho (quarta-feira) –
Decathlon Barigui (Curitiba)
das 10h às 20h.

24 de junho - no local da
largada.



LARGADAS

Comunidade do Guaraguaçu – As margens da PR 407 – entre Paranaguá e Pontal do Paraná

07h30 – Solo 65 km – Trios – Sextetos

08h45 – Solo 42 km, Duathlon solo e Revezamento

10h30 – **BIKE** – No ponto de Controle 01

11h45 – 5 km – Na arena em Caiobá



ESTACIONAMENTO E TRANSPORTE

Teremos transporte dos atletas a partir da Praça Central de Praia de Leste a partir das 06h30. E para retorno a partir das 15h.

Endereço para Embarque: Av. Lauro Teixeira Neto, esquina com Av. Padre Joaquim.

No local da largada não existem muitas vagas de estacionamento, de preferência a caronas ou transporte para chegar ao local.



BIKE PRÓ 65KM E 42 KM - ALTERAÇÃO DO LOCAL DE LARGADA

Em virtude do grande volume de chuvas nos últimos dias e presando pela segurança dos atletas, as provas de BIKE 65km e 42km terão suas largadas, distâncias e horários alterados da seguinte forma:

Largada: Ponto de Controle 01

Horário: 10h30

Distâncias: Modalidade única de 52 km unindo o 65 km e 42 km.



PONTO DE CONTROLE 1

**Shangrilá 13,03 KM - No final da Av.
Guaratuba – Referência placa N°34**

Transição Sextetos/Trios

Transição Duathlon

Água em Galão para Reposição



PONTO DE CONTROLE 2

**Pontal do Sul- 24,83 KM – Trapiche
Principal do Balneário Pontal do Sul -
Rua das Encantadas**

Transição Sextetos/Trios

Água em Galão para Reposição

Isotônicos/Coca Cola/Barras de Cereal

Nutry – (Para Atletas 65 km)



PONTO DE CONTROLE 3

**Shangrilá Praia – 34,6 KM – Na
praia, entrada pela Av. Guapê.**

Transição Sextetos/Trios

Água em Galão para Reposição



PONTO DE CONTROLE 4

Santa Terezinha – 43,10 KM – Entrada pelo Trapiche Principal - Av. Dep. Aníbal Khury, 935 - Santa Terezinha, Pontal do Paraná.

Transição Sextetos/Trios

Água em Galão para Reposição

Isotônicos/Coca Cola/Barras de Cereal

Nutry – (Para Atletas 65Km e 42Km)



PONTO DE CONTROLE 5

**Balneário de Betaras – 52,85 km – Av.
Assunção.**

Transição Sextetos/Trios

Água em Galão para Reposição

ARENA

A arena estará localizada na faixa de areia da praia brava de Caioba, próximo às pedras do Morro do Boi.





DISTÂNCIAS SEXTETO

Atleta 01 – 13,03 km

Atleta 02 – 11,8 km

Atleta 03 – 9,77 km

Atleta 04 – 8,5 km

Atleta 05 – 9,85 km

Atleta 06 – 11,35 km



PERCURSO

Todo o percurso estará sinalizado com cones, cavaletes, placas, fita zebradas e staffs.

No trecho de praia, o mar estará sempre a esquerda do corredor.

Entre os balneários de Pontal do Sul e Flórida é obrigatório correr pela faixa de areia e entre Flórida e Caiobá pela ciclovia, devido as obras de Matinhos.



HIDRATAÇÃO E ALIMENTAÇÃO

Por se tratar de um percurso em meio a Mata Atlântica e praias, a organização fornecerá hidratação apenas nos pontos de apoio. Cabe ao atleta carregar sua própria mochila de hidratação e alimentação.

NÃO HAVERÁ POSTOS DE ÁGUA FORA DOS PONTOS DE CONTROLE.



SEGURANÇA

A Equipe Avanço vai fazer a cobertura do evento com 5 equipes de socorristas e bombeiros durante o percurso.

Haverá uma equipe na trilha da estrada São Pedro, três equipes no percurso de praia e uma na Arena.

Ambulância 01 – Localizada no Ponto de Controle 01, acompanha os atletas pela Av. Beira Mar até a Arena.

Ambulância 02 – localizada no Ponto de Controle 02, acompanha os atletas pela Av. Beira Mar até a Arena.

Moto Socorrista – Localizado no Ponto de Controle 01, acompanha os atletas na Trilha da Estrada Velha de Shangrilá e pela faixa de areia.

ATENÇÃO



Entre o km 07 e km 10 trecho alagado e com muito barro. Evite entrar correndo pelo meio das poças. Utilize as laterais da trilha como apoio.

Para atletas do 65 solo e 42 solo sugerimos a troca dos tênis e meias no Ponto de Controle 01.



DUATHLON

O atleta deverá deixar sua bicicleta na transição, localizado no Ponto de Controle 01.

O material de corrida, deixado na bandeja da transição, será embalado e encaminhado para a transição 02, localizada na arena, em Caiobá, pela organização.

A corrida final de 05 km será realizada na ciclovia e faixa de areia de Caiobá.



PASSAGEM PELA PR 412

Por se tratar de uma prova longa, onde os atletas não passam em bloco, a PR 412 não será bloqueada para passagem dos atletas, ficando no sistema "Pare e Siga" para o atleta. Desta forma, os corredores e os ciclistas deverão seguir as orientações dos staffs e se necessário, pararem para a passagem dos carros.



OBRAS DE MATINHOS

A partir do km 55 de prova começa o trecho de obras na orla de Matinhos, e os atletas serão direcionados para a ciclovia.

No Km 60 teremos um desvio sobre a ponte de Matinhos, nesse trecho os atletas de corrida devem passar em velocidade reduzida e os ciclistas empurrando as bikes. Teremos staffs orientando e fiscalizando.

PICO DE MATINHOS

A passagem pelo Pico de Matinhos será pela passarela.

É proibido pedalar na passarela, desta forma, **os ciclistas devem empurrar suas bikes nesse trecho**. Teremos staffs orientando e fiscalizando.





PREMIAÇÃO

A premiação será realizada em blocos, a partir das **12 horas** conforme as modalidades e categorias forem finalizando.

A retira da medalha de participação deverá ser feita na barraca da dispersão com a entrega do ticket no número de peito. As medalhas dos trios e sextetos devem ser retiradas em bloco após a chegada do último corredor.



CRONOMETRAGEM E CLASSIFICAÇÃO

Para efeito de classificação, será considerado o **tempo bruto** para classificação geral e por categorias. Não haverá classificação por tempo líquido.



**MARCAS QUE FAZEM A
DIFERENÇA! PARCEIROS QUE
NOS MOVEM! BOA PROVA!!!**

