

**MEIA
DAS
PONTES**



Manual do Atleta

Obrigado pela
sua Participação.



- Local : Shopping Liberty Mall – Setor Comercial Norte

- COMO CHEGAR NO KIT ?

- **26 de fevereiro – QUINTA FEIRA**

Horário : das 10 hs às 19hs

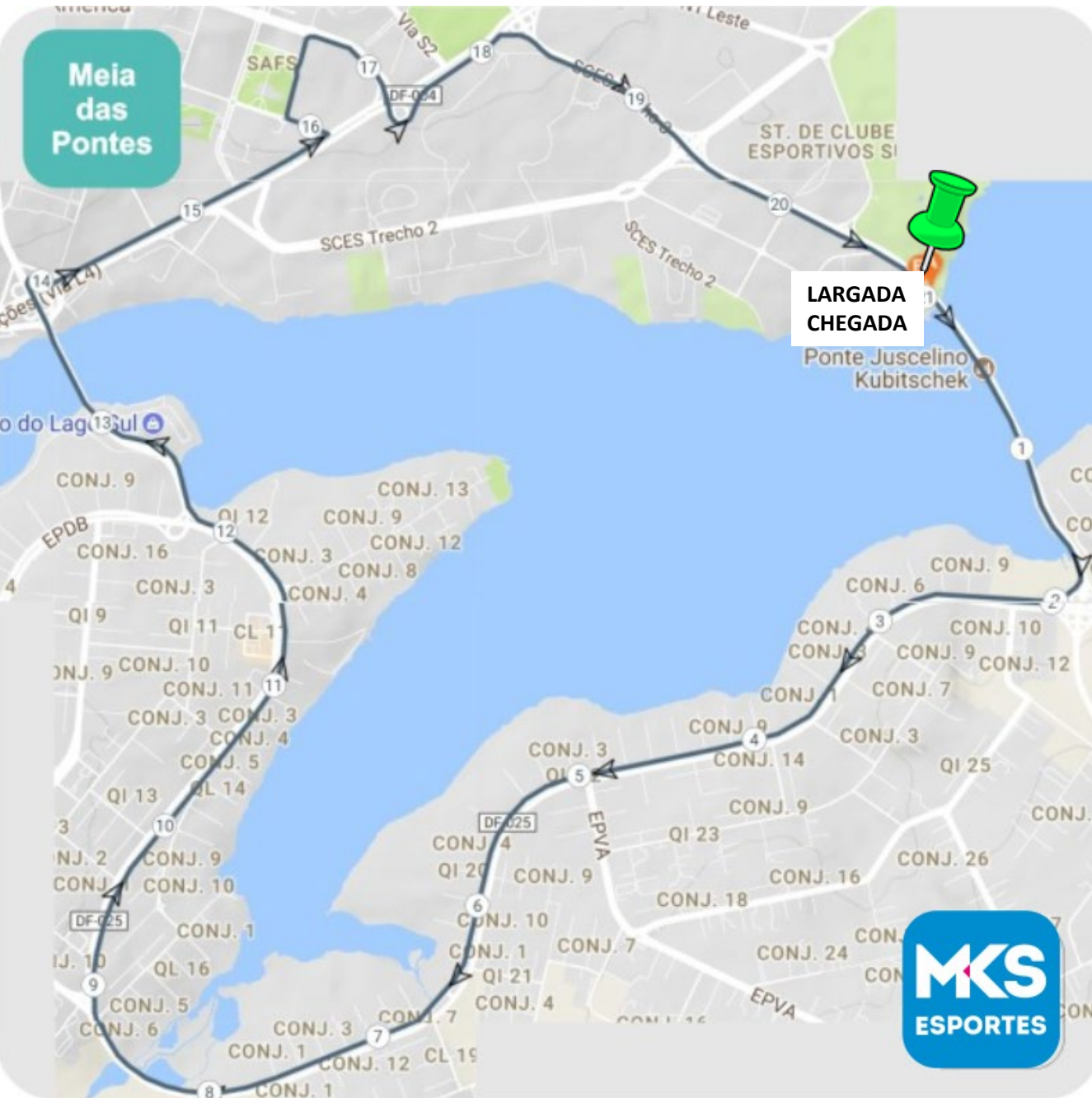
- **27 de fevereiro - SEXTA FEIRA**

Horário : das 10 hs às 19hs

- **28 de fevereiro - SÁBADO**

Horário : das 10hs às 16hs

- Apresentar documento de identidade com foto, e comprovante de pagamento QUITADO, retirado no [Espaço Atleta](#).
- **Não serão entregues kits no dia da prova.**
- Para terceiros retirarem o kit deverá ser preenchido o [TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE RETIRADA DE KIT](#) . Imprimir , preencher , assinar e anexar xerox de documento com foto.
- **ATLETAS ACIMA DE 60 ANOS** – Somente o atleta nesta faixa etária poderá pegar o kit, não será aceito representante.



1062m

1001m



M P A R P C A U R S D O O

**VÍDEO
PERCURSO**



**MEIA
DAS
PONTES**

[CLIQUE AQUI](#)

Como chegar na prova ?

Procure chegar com antecedência para poder encontrar local adequado para estacionamento. Os Órgãos de Transito estarão multando os carros estacionados em local inadequado.

1 de março— **DOMINGO**

Local : **Área de lazer da Ponte JK – Brasília – DF**

6:30 – Largada da Prova (todos atletas largarão no mesmo horário)

10:30 – Horário limite para completar a prova

A via de acesso a Ponte JK ficará fechada a partir das 6:00, seguem os dois caminhos para chegar ao local do evento.



ONDE ESTACIONAR

Procure estacionar em local correto. Os Órgãos de Transito estarão multando os veículos que estiverem em local inadequado. Não deixem coisas de valor dentro dos veículos.



Arena
Da Prova

DESCARTE CONSCIENTE



Durante todo o percurso no Lago Sul, temos várias lixeiras instaladas em cima da calçada. Favor descartar o lixo próximo a elas.

Além disso instalamos também logo após cada posto de hidratação, grandes lixeiras para que possam descartar o copo de água, sachê de isotônico e embalagens de gel.

Pedimos a colaboração e conscientização de todos para que descartem o seu lixo nos locais destinados.

CONTAMOS COM A SUA PARTICIPAÇÃO.

Obrigado.

— Postos de água :

Km 3, Km 6, Km 9, Km 12, Km 15, Km 18

- Postos de Isotônico :

Km 9

Um dia antes da prova

- 1 - **Verificar seus equipamentos** ; Tênis, Boné ou Viseira, Óculos de sol, Número de peito de competição (entregue no kit), Chip Descartável (entregue no kit).
- 2 - Boa alimentação e hidratação, descanso. **Nada de tomar remédios, vitaminas, ou fórmulas milagrosas, se já não for habituado.**

No dia da prova

- 1 - Acordar cedo, **se alimentar com no máximo duas horas antes da Largada.**
- 2 - **Chegar com antecedência na área da competição. NÃO ESQUEÇA SEU NÚMERO DE PEITO, POIS ELE QUE CONTÉM O SEU CHIP.**
- 3 - **Procure se hidratar durante a etapa**, nos postos de hidratação da Organização.
- 4 - PROIBIDO correr com o Dorso nu.
- 5 - PROIBIDO o acompanhamento por pessoas que não estejam inscritos na competição.
- 6 - **Correr somente na área isolada para a competição**, pois existem trechos na prova que o transito estará compartilhado com os atletas.



BOA PROVA A TODOS

