MEIA DAS PONTES

Manual do Atleta

Obrigado pela sua Participação.

DECATHLON
ESPORTE PARA TODOS - TUDO PARA ESPORTE

LA PRIORI®
ÁGUA MINERAL NATURAL

STUTZ CARE

MKS ESPORTES

ENTREGA DE KITS

•Local : Loja DECATHLON – Venâncio Shopping

•8 de março - SEXTA FEIRA

•Horário : das 10 hs às 19hs

•9 de março - SÁBADO

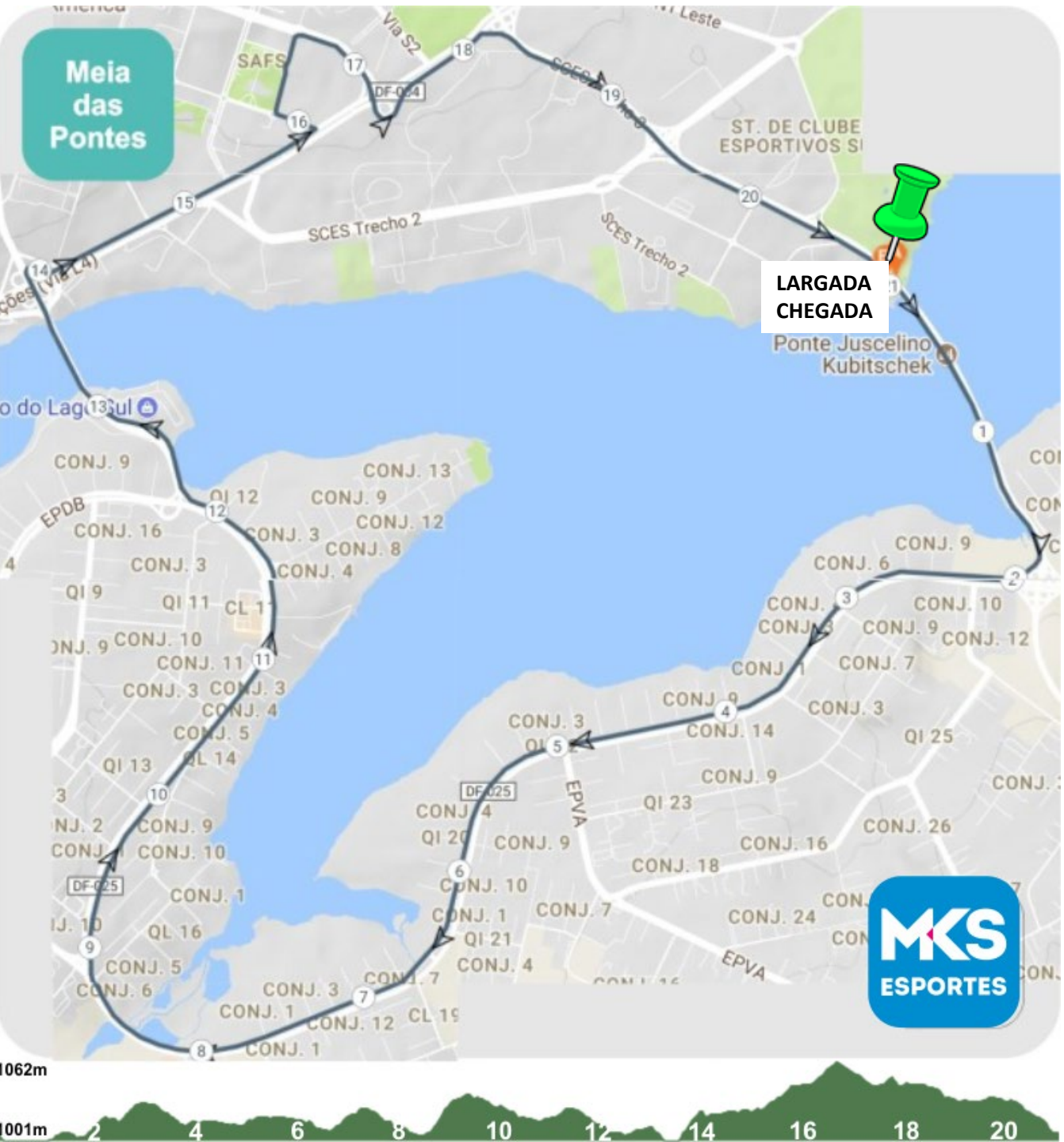
•Horário : das 10hs às 16hs

•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.



MEIA DAS PONTES

MAPA DO PERCURSO

MEIA DAS PONTES

VÍDEO DO PERCURSO

CLIQUE AQUI

PROGRAMAÇÃO
DIA DA PROVA

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

10 de março– DOMINGO

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

7:00 – Largada da Prova (todos atletas largarão no mesmo horário)
11:00 – Horário limite para completar a prova

PRÓXIMOS EVENTOS

Corrida de Rua

1.10.23 – ULTRAMARATONA CHAPADA DOS VEADEIROS

SOLO – DUPLA DE REVEZAMENTO

CALENDÁRIO COMPLETO 2024

COMO CHEGAR NA 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.

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.

PONTOS DE HIDRATAÇÃO

– **Postos de água :**

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

- **Postos de Isotônico :**

Km 9

DICAS IMPORTANTES

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.

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.

MKS ESPORTES

BOA PROVA A TODOS

MKS ESPORTES
BAIXE O APP GRATUITO

#MKSESPORTES
SIGA-NOS!

61 99901 3128

DECATHLON
ESPORTE PARA TODOS - TUDO PARA ESPORTE

LA PRIORI®
ÁGUA MINERAL NATURAL

STUTZ CARE