

## **Brasil Ride Trail Run – Briefing eletrônico**

Bem vindo ao Trail Run Brasil Ride – etapa Costa Rica. Para seu preparo, aqui vão algumas informações importantes.

Junto do trail run, estará acontecendo o campeonato mundial 24h de mountain bike. Uma prova que largará ao meio dia de sábado e só terminará no meio dia do domingo. Por isso, caso queiram prestigiar ou acompanhar a largada ou a prova de mountain bike, ela acontecerá no mesmo local do trail run. (Centro de eventos Ramez Tebet)

### **Agenda**

**27 de julho (sábado)**- 12:00 – Largada das 24h de mountain bike  
- 14:00 às 18:00 – Entrega de kit do trail run, na arena Brasil Ride

#### **28 de julho – (dom)**

07:00 às 08:30 – Entrega de kit do trail run, Lounge Brasil Ride  
08:20 – Alinhamento para largada da distância “Longa” - 21km  
08:30 – Largada da distância “Longa” - 21km  
09:00 – Largada da distância “Média” - 16km  
09:30 – Largada da distância “Curta” – 7,5km  
11:00 – Premiação da Trail Run

### **Entrega de kit do atleta:**

A entrega do kit acontecerá no lounge Brasil Ride, ao lado do pátio de largada, no Centro de eventos Ramez Tebet. Procure retirar seu kit na véspera da prova. Evite correrias no dia da largada.

Para retirada do kit do atleta, é necessário a entrega do TERMO DE RESPONSABILIDADE preenchido e assinado e apresentação de documento com foto. Para a retirada de kit por terceiros (amigo), será necessário apresentar cópia de identidade do atleta e declaração de próprio punho do mesmo autorizando.

Baixe o termo de responsabilidade **no site**

### **Chip de cronometragem**

A cronometragem da prova será eletrônica e se dará através de um chip colado no numeral de peito. Ele deve estar preso na camiseta ou calção na parte da frente durante todo o percurso em local sempre visível

### **Hidratação**

Teremos três pontos de hidratação para as distâncias “longa e média” (21km e 16km) e um ponto para a distância “curta”(7km). Também na área de chegada teremos hidratação. Eles estão localizados:

Prova Longa (21km): 5,4 km, 13km e 16,5km

Prova Média (16km): 2,7km, 10,5km e 13,7km

Prova Curta (7km): 5,4km

Serviremos água em copos descartáveis nos pontos de hidratação. A água deverá ser consumida no local ou se o atleta preferir poderá completar sua mochila de hidratação/garrafinha com água. Para mantermos a limpeza das trilhas, jogue seu copo na área de hidratação, sendo proibido leva-lo para o percurso.

Atletas que forem flagrados jogando lixo fora da área limitada será desclassificado.

Aos atletas da prova longa e média, sugerimos que larguem com mochila ou cinto ou garrafa para hidratação, pois hidratar-se somente nos pontos de hidratação pode não ser suficientes para suprir a sua necessidade podendo comprometer o seu desempenho. O clima está muito quente e bastante seco, o que exige cuidados com a hidratação por parte de cada atleta.

## **Praça de alimentação**

Na arena Brasil Ride, teremos lanchonetes e restaurantes com diversas opções de comida para os atletas: massas, hambúrguer, salgados, churrasco, sanduíches naturais, café, e cervejas são algumas das opções.

## **Água e banheiros**

Teremos disponível aos atletas água gelada em um bebedouro e banheiros (dentro do ginásio).

## **Percurso**

São três distâncias de prova: curta, média e longa. **Fique muito atento às divisões de percurso na prova.**

Para a distância "Curta" o percurso será de 7,5km, para a distância "Média" de 16km com 242m de altimetria acumulada e a distância "Longa" de 21km com 282m de altimetria. Na categoria curta o percurso é com poucas subidas. O terreno será inicialmente com asfalto (2km) e depois trilhas em pasto e trilhas em mata do cerrado, no final voltando a ser de asfalto. Terão 2 pontos em que será necessário cruzar cerca, que estão devidamente sinalizados. A partir do ponto de hidratação, o percurso segue por ruas asfaltadas até a linha de chegada, sendo este trecho final igual ao percurso das bikes no sentido oposto.

A distância longa, fará inicialmente o mesmo percurso da curta, mas será acrescido de muito mais trilhas e trechos mais desafiadores. O percurso será o mesmo das mountain bikes, porém no sentido oposto. Portanto enquanto os atletas do trail run correm em um sentido, irão cruzar com as bikes no sentido contrário. A maior parte do percurso é larga, havendo espaço para ambos sem risco de colisão. A primeira metade é predominantemente de descida, até cruzarem a ponte suspensa sobre o Rio Sucuriú, com sua majestosa cachoeira com 70m de queda. A partir daí começa uma árdua subida por escadas dentro do parque até chegar ao 2º ponto de hidratação. Após este ponto fique atento ao single-track que por ser estreito, possui risco de colisão com atletas de bike no sentido contrário. Tenha cuidado e guardem energia para este ponto final da prova onde predominam as subidas. Para a chegada da prova de 16k e 21k, sigam exatamente o sentido oposto das bikes.

Fiquem muito atento às marcações do percurso e indicação dos staffs. Terão bifurcações em que a prova "longa" e "curta" vão para um lado e "média" vão para outro. Também trechos em que a "longa" para um lado e a "curta" para outro ou ainda que se unem (longa e média).

## **Demarcação do percurso**

O percurso estará todo demarcado e será feito através de:

- Fitas laranjas presas a árvores e espetos de sinalização
- Placas de sinalização
- Staffs de prova. Estarão uniformizados fiscalizando e orientando quanto ao caminho.
  
- CUIDADO COM AS SETAS PINTADAS NO CHÃO. Elas indicam o percurso das bikes, mas você estará rodando no sentido contrário, por isso as setas estarão sempre no sentido oposto ao que você estará correndo.

- Nas divisões de percurso as placas estarão escritas “Longa” , “média” ou “curta” , respectivamente para os 21k, 16k e 7k.

Também teremos “ponto de controle” no caminho, onde o atleta deverá falar seu número para confirmar passagem.

Cuidado ao cruzar os atletas de mountain bike, eles estarão exaustos depois de mais de 20 horas pedalando. Tenha cuidado e estimule-os.

A demarcação do percurso da mountain bike é feito com fitas com a marca “**Specialized e Shimano**” para que não se confundam.

### Gráfico de altimetria

#### Altimetria 21km



#### Altimetria 16k



#### Altimetria 7,5km



### Clima

A previsão é que tenhamos um dia de temperaturas quente e seco. Hidrate-se bem antes e durante a prova. Não se esqueça do protetor solar.

### **Lixo**

Cuidado com o lixo que produzir (garrafas, embalagens de gel e alimentos...). Leve eles consigo até os pontos de hidratação ou linha de chegada.

### **Chegada e medalha de finisher**

Ao cruzar a linha de chegada os atletas que completarem o percurso receberão sua medalha de finisher, onde também ofereceremos água, frutas e refrigerantes. A premiação será na arena Brasil Ride, ao lado do local de largada da prova.