

## **Warm Up Brasil Ride Linhares 2019 – Briefing eletrônico**

Caro atleta, o **Warm Up Linhares** é mais uma prova nas características da **Brasil Ride**, com grandes desafios, alta exigência técnica e lindas paisagens. O evento serve como preparação para muitos atletas que participarão da Ultra Brasil Ride em outubro na Bahia.

Teremos três categorias: Super Pró com 103km, Pró com 80km e categoria Tour com 65km. Prepare-se para uma prova marcante.

**A agenda do Warm Up Brasil Ride Linhares será a seguinte:**

### **31 de agosto sábado – Hotel Pratt – Praia do Perequê**

15:00 às 20:00 – Entrega de kits de mountain bike no hotel Pratt

### **01 de setembro – domingo - Arena Brasil Ride – Lagoa nova**

06:30 às 8:00 Entrega de kit na arena Brasil Ride – Lagoa Nova

07:15 Alinhamento para a largada da categoria Super Pró

07:30 Largada da categoria Super Pró

08:00 Largada da categoria Pró

08:30 Largada categoria Tour

15:00 Previsão de início da premiação – Arena Brasil Ride na Lagoa Nova (categoria Super Pró e Pró)

17:00 Tempo limite de prova – encerramento da cronometragem

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

A entrega do kit acontecerá no hotel Pratt, situado na R Rufino de Carvalho, 793, no Centro de Linhares / ES.

Ela funcionará no período das 15:00 às 20:00h para todas as provas e categorias.

Para retirada do kit do atleta, é necessário entrega do TERMO DE RESPONSABILIDADE preenchido e assinado e apresentação de documento com foto. Para a retirada de kit de terceiros (amigo), será necessário apresentar os mesmos documentos acima acompanhado de autorização do atleta para retirada de kit.

### **Percurso**

Serão três categorias de distância, a Super Pró com 103km, a Pró com 80km e a Tour com 65km.

O início do percurso das três categorias são iguais. Ao longo do percurso terão 3 pontos de divisão de prova, fique bem atento à rota de sua categoria:

- No km 17 tem a divisão de percurso: Pró e Super Pró para esquerda e Tour para a direita. mas que voltam a se unir no km 23 seguindo assim até o primeiro ponto de hidratação com 25km.

- Logo após a hidratação, com 25,5 km terá uma nova divisão de percurso, onde a categoria Tour segue para a esquerda enquanto a Pró e Super Pró para a direita.

- No km 34,5 teremos um pnto de hidratação e ali nova divisão de prova, entre Super Pró que segue para a direita e a Pró segue para a esquerda. Fique bem atento às sinalizações e orientações dos staffs.

Teremos ponto de controle de passagem de atletas ao longo dos percursos.

Os percursos de todas as categorias voltam a se unir, de tal forma que no final são iguais para todos atletas.

As largadas serão em horários diferentes, mas é esperado que em algum momento atletas de ambas as categorias se juntem seguindo assim até a chegada da prova, nos 25km finais.

A seguir esquema gráfico com pontos de hidratação

## Percurso Super Pró

Distância: 103km

Altimetria: 2440m

Largada: 07:30

Pontos de hidratação:

Hidratação 1: 25km

Hidratação 2: 34,5km (1o corte)

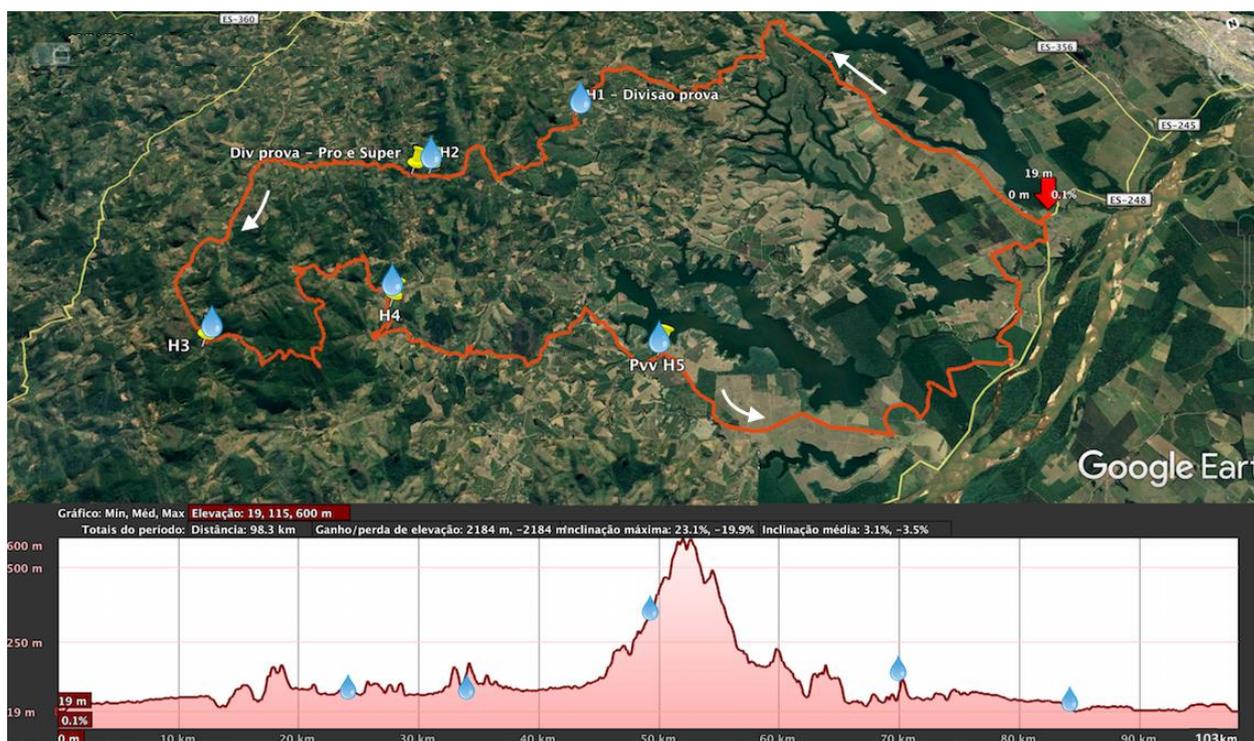
Hidratação 3: 51km

Hidratação 4: 70,5km

Hidratação 5: 84km

Tempo limite de prova: 9h30min (até 17h)

Corte1 – 34km - 10:30h (3h de prova) - atletas que passarem após este horário serão direcionados para o percurso da Pró



## Percurso Pró

Distância: 80km

Altimetria: 1660m

Largada: 08:00

Pontos de hidratação:

Hidratação 1: 25km

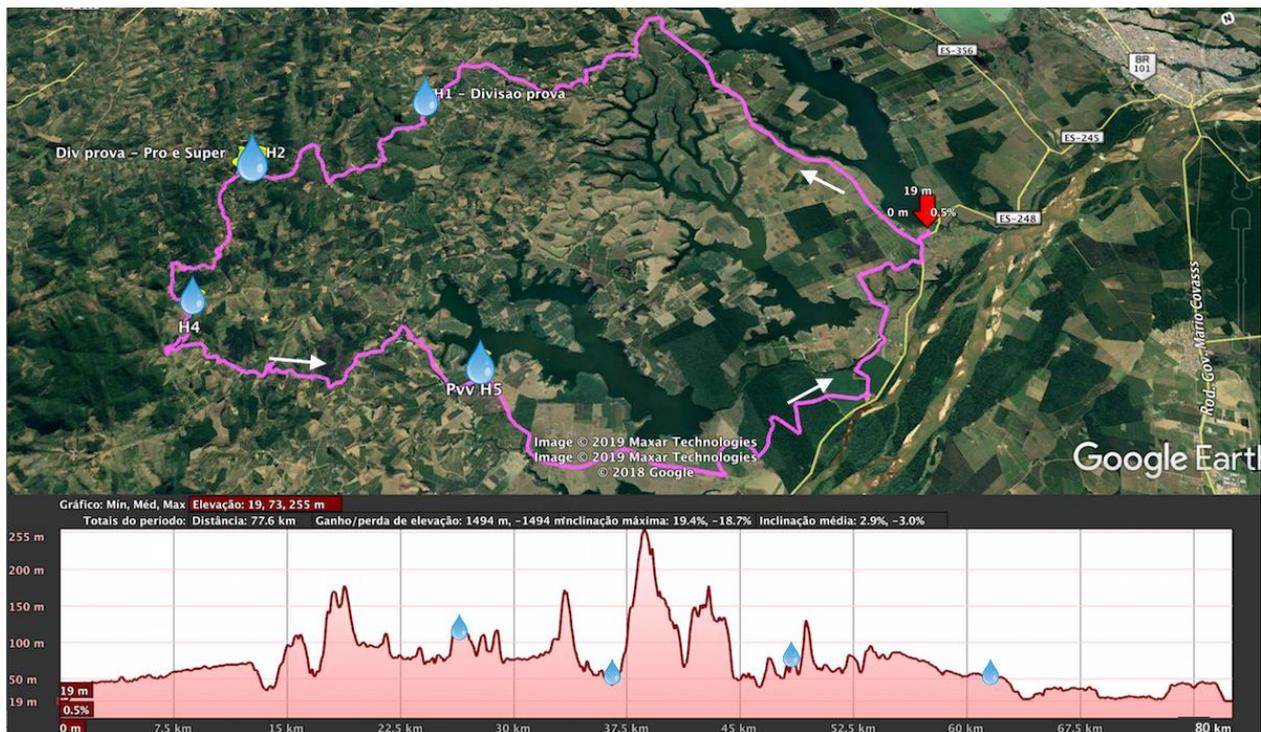
Hidratação 2: 34,5km

Hidratação 3: 48km

Hidratação 4: 61

Tempo limite de prova: 9h de prova (até 17h)

Corte1 – 25,5km - 10:30h (2:30h de prova) – atletas que passarem após este horário serão direcionados para o percurso da TOUR



## Percurso Tour

Distância: 65km

Altimetria: 910m

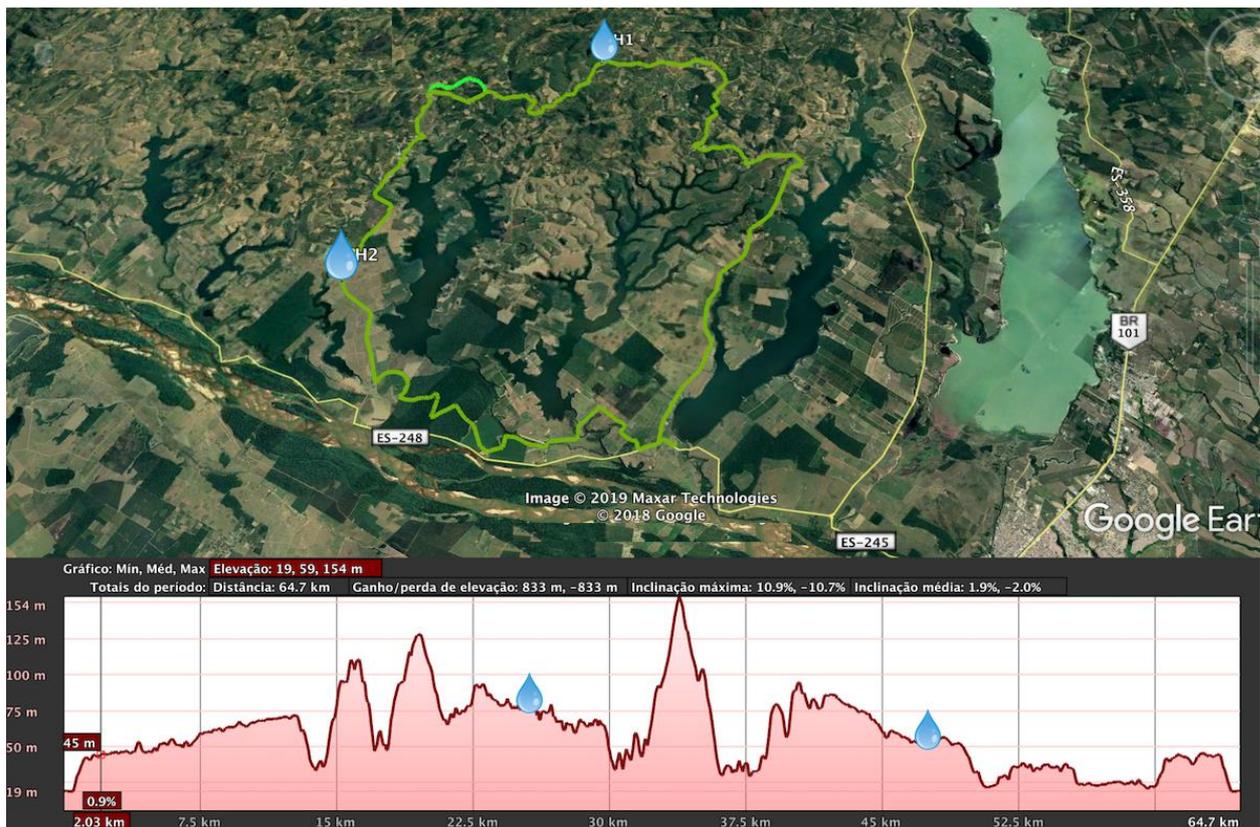
Largada: 08:30

Pontos de hidratação:

Hidratação 1: 25km

Hidratação 2: 47km

Não há premiação nesta categoria, onde todos os atletas que finalizarem receberão medalha de "finisher".



### Hidratação no percurso

Os pontos de hidratação estão descritos acima onde serviremos água em todos e os pontos e frutas em alguns pontos. A água nos pontos será servida em jarra para encher garrafinhas, caramanholas ou bolsas de hidratação.

### Sinalização

O percurso estará todo demarcado e será feito através de:

- Pinturas no percurso com setas de onde seguir
- Placas de sinalização
- Fitas das marcas Shimano e Specialized

Fique atento à demarcação da sua categoria (Super Pró / Pró ou Tour) em placas ou pintadas no chão.

A seta estará demonstrando o sentido a se seguir. Quando houver um "X" significa que não se deve seguir na direção do "X". É responsabilidade do atleta verificar os percursos a seguir. Caso sai do percurso demarcado, retorne até encontrar as marcações de prova.

Uma moto batidora acompanhará o líder geral da prova, indicando o caminho correto quando necessário. O trânsito de veículos **não estará fechado para a prova**, devendo o competidor tomar as precauções necessárias nos trechos de pilotagem com tráfego de veículos.

Carros oficiais de apoio circulam pelo percurso, entre eles um carro vassoura que se posicionará em alguns pontos para eventual resgate de atletas que abandonarem a prova.

Haverá controle de passagem no percurso em todas as categorias. Atleta que deixar de fazer o percurso completo, será desclassificado.

### Horários de corte

Uma das maiores preocupações com os atletas é com a segurança. O apoio logístico da prova e trânsito são planejados e dimensionados para os atletas inscritos realizarem o percurso com segurança. Por conta disso, a prova possui horários de corte ao longo do trajeto e na linha de chegada.

Na categoria Super Pró os atletas devem passar pelo ponto de hidratação 2 (km 34) com até 3h de prova. Atletas que passarem após este horário serão encaminhados para o percurso "Pró".

Na categoria Pró os atletas devem passar pelo ponto de hidratação 1 (km 25,5) com até 2:30h de prova. Atletas que passarem após este horário serão encaminhados para o percurso "Tour".

Em ambas as distâncias os atletas devem cruzar a linha de chegada até às 17h. Atletas que após passarem pelos pontos de cortes não tiverem condições/previsão de cruzar a linha de chegada até o tempo limite, serão cortados e embarcados em veículos de apoio.

### **Gestão do lixo**

Ratificando nossa solicitamos que não deixe cair nenhum tipo de embalagem na trilha. Tragam todas embalagens para a linha de chegada ou descarte-os nos pontos de hidratação.

### **Veículos de apoio e necessidade especial**

A organização possui veículos e motos que estarão monitorando a prova, além de um ônibus "vassoura", que estará acompanhando o último atleta. Atletas que tiverem problemas que o impossibilitem de terminar a prova, serão embarcados neste veículo que seguirá no percurso até a linha de chegada junto do último atleta.

Caso possua alguma necessidade especial ao longo do percurso (problema médico, mecânico...) em que não seja possível prosseguir na prova, teremos motos batedoras e ônibus fazendo a escolta e varredura no final. Também ambulâncias estarão circulando pelo percurso.

### **Apoio Médico**

Equipe médica e de resgate com carros e ambulância estarão posicionados em pontos estratégicos da prova, com comunicação por rádios. Haverá também um posto de atendimento médico instalado na arena de largada/chegada da prova.

### **Arena de prova, estacionamento e dicas gerais**

A arena Brasil Ride na Lagoa Nova é um agradável lugar para os atletas e seus acompanhantes. Ela está distante a 12km do centro de Linhares e fica às margens de um belo lago com suas águas cristalinas.

Há cobrança de ingresso no local mas os atletas Brasil Ride e seus acompanhantes poderão ingressar sem necessidade de pagar ingressos. Para isso deverão estar usando uma pulseira que será entregue junto do seu kit.

Na arena Brasil Ride se encontra o Apoio Neutro da Shimano para ajustes e regulagens nas bikes, e o serviço de massagens da Fisioesporte.

Também na arena há um grande quiosque que serve petiscos, bebidas e refeições que poderão ser usufruídos por você e seus amigos e acompanhantes enquanto aguardam a prova.

Não se esqueça de protetor solar e repelente para aproveitar junto à beira do lago.

Boa prova