APRESENTAÇÃO TÉCNICA

ARAÇATUBA HALF MARATHON 2014

TRC BRASIL
TRAIL • RUNNING • CLUB
PAIXÃO POR MONTANHA

AGRADECIMENTO

PREFEITURA MUNICIPAL DE TIJUCAS DO SUL

TRC BRASIL
TRAIL · RUNNING · CLUB
PAIXÃO POR MONTANHA

PATROCÍNIOS

salomon

Prat's
É da fruta para o copo.

TERRITÓRIO
MOUNTAIN SHOP

TRC BRASIL
TRAIL · RUNNING · CLUB
PAIXÃO POR MONTANHA

CRONOGRAMA

04 e 05/04/2014 (Sexta-feira e Sábado)

Retirada dos Kits na loja Território Mountain Shop do Shopping Barigui nos dias 04 e 05/04 das 11:00 as 21:00. Rua Professor Pedro Viriato Parigot de Souza, 600 - Curitiba/PR. Piso Térreo, Loja 1017.

*SOMENTE SERÃO ENTREGUES NO DIA DO EVENTO OS KITS DE ATLETAS QUE VIRÃO DE OUTRAS CIDADES E PAÍSES. OS MESMOS DEVERÃO INFORMAR A ORGANIZAÇÃO PELO EMAIL info@trcbrasil.com. Retirada do kit somente até as 7:45

06/04/2014 (Domingo)

CRONOGRAMA

- **6:30** – Recepção dos atletas;
- **7:30** – Checagem de Equipamentos Obrigatórios 21K;
- **8:00 – Largada 21K**;
- **8:10** – Checagem Equipamentos Obrigatórios 13K;
- **8:20 – Largada 13K;**
- **8:50 – Largada 4K;**
- **14:00** – Tempo limite de prova;

*Premiação mediante chegada das categorias

TRC BRASIL
TRAIL • RUNNING • CLUB
PAIXÃO POR MONTANHA

SEGURANÇA

Toda a equipe será integrada por profissionais atuantes na área de emergências. A equipe é altamente capacitada para realizar atendimento pré-hospitalar em áreas remotas.

Durante o percurso, os atletas encontrarão placas com o símbolo P.A.R.E. (imagem abaixo) onde significa ATENÇÃO, pois este trecho do percurso apresenta algum tipo de risco.

EQUIPE:
- 01 Médico regulador a distância;
- 02 Enfermeiros;
- 03 Resgatistas de Montanha – COSMO;
- 02 Técnicos de Enfermagem Socorrista Resgatista;
- 08 Socorristas Resgatista;
- 18 Estagiários Voluntários, Socorristas Resgatistas e Bombeiros Civis;
- 01 Veículo de Emergência com Condutor Socorrista;

TRC BRASIL
TRAIL • RUNNING • CLUB
PAIXÃO POR MONTANHA

MARCAÇÃO TRILHA

ATENÇÃO NAS FITAS DE MARCAÇÃO E NA TRILHA!

MARCAÇÃO DE PERCURSO

ATENÇÃO/CUIDADO

PLACAS DE SENTIDO

PLACAS KM

ATENÇÃO NO TRECHO

SENTIDO PERCURSO EXEMPLO

TRC BRASIL
TRAIL · RUNNING · CLUB
PAIXÃO POR MONTANHA

EQUIP. OBRIGATÓRIOS

Para os percursos de **13K** e **21K** é obrigatório o atleta largar com todos os equipamentos obrigatórios e com no mínimo 500ml de água.
Na chegada, será feita uma conferências de materiais com os 5 primeiros colocados gerais masculino e feminino dos percursos de 13K e 21K. Caso o atleta não esteja portando um dos equipamentos será desclassificado.

Para o percurso de **4K** não há obrigatoriedade de equipamentos, mas é extremamente recomendável o uso de sistema de hidratação e dependendo do clima no dia da prova estar portando um casaco tipo corta-vento.

TRC BRASIL
TRAIL · RUNNING · CLUB
PAIXÃO POR MONTANHA

EQUIP. OBRIGATÓRIOS

EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS

CORTA VENTO

MOCHILA HIDRATAÇÃO

APITO

MANTA TÉRMICA

TRC BRASIL
TRAIL • RUNNING • CLUB
PAIXÃO POR MONTANHA
trcbrasil.com

LANTERNA DE CABEÇA
* Obrigatório na Maratona dos Perdidos

TRC BRASIL
TRAIL • RUNNING • CLUB
PAIXÃO POR MONTANHA

APRESENTAÇÃO TÉCNICA

4K

TRC BRASIL
TRAIL · RUNNING · CLUB
PAIXÃO POR MONTANHA

ESTRUTURA

LARGADA

- Concentração no Parque Araça, local de estrutura da prova;
- 08:50 – Largada 4K;
- 11:50 (3:00) – Tempo limite de prova;

CHEGADA

- Medalha de Finisher
- Mesa de frutas e água
- Equipe de Saúde para Emergências
- Ambulância

TRC BRASIL
TRAIL · RUNNING · CLUB
PAIXÃO POR MONTANHA

EQUIP. OBRIGATÓRIOS

- Não há exigência de equipamentos obrigatórios;
- É recomendável o uso de Sistema de Hidratação;
- Dependendo do clima no dia da prova é recomendável levar uma jaqueta tipo corta-vento;

TRC BRASIL
TRAIL · RUNNING · CLUB
PAIXÃO POR MONTANHA

MAPA 4K

Link: [Percurso interativo]

TRC BRASIL
TRAIL · RUNNING · CLUB
PAIXÃO POR MONTANHA

ALTIMETRIA

Distância = 4.450 m
Desnível Total = 769 m
Desnível Positivo = 385 m
Desnível Negativo = 384 m
Dificuldade = Fácil/Médio
Terreno = Estrada de Chão: 20%
Single-Track: 80%
Hidratação = Somente chegada.

TRC BRASIL
TRAIL · RUNNING · CLUB
PAIXÃO POR MONTANHA

APRESENTAÇÃO TÉCNICA

13K

TRC BRASIL
TRAIL · RUNNING · CLUB
PAIXÃO POR MONTANHA

ESTRUTURA

LARGADA

- Concentração no Parque Araça, local de estrutura da prova;
- 8:05 as 8:15 – Checagem de Equipamentos Obrigatórios;
- 8:20 – Largada;
- 14:00 (5:30) – Tempo limite de prova.

CHEGADA

- Medalha de Finisher
- Mesa de frutas e água
- Equipe de Saúde para Emergências
- Ambulância

TRC BRASIL
TRAIL · RUNNING · CLUB
PAIXÃO POR MONTANHA

EQUIP. OBRIGATÓRIOS

- **Manta térmica;**
- **Sistema de hidratação (mínimo de 500ml de água);**
- **Jaqueta Corta-Vento**
- **Apito.**

• **Será desclassificado e não irá larga o atleta que não portar TODOS os equipamentos obrigatórios.**

• A conferência será feita das 8:05 as 8:15 no funil de entrada da área de largada.

• O atleta que desrespeitar o funil de entrada será desclassificado.

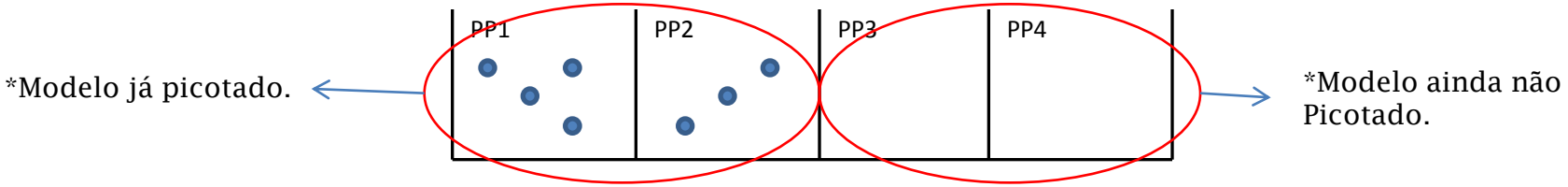
• Os 5 primeiros colocados masculino e feminino terão seus equipamentos checados na linha de chegada.

TRC BRASIL
TRAIL • RUNNING • CLUB
PAIXÃO POR MONTANHA

PP – POSTO DE PASSAGEM

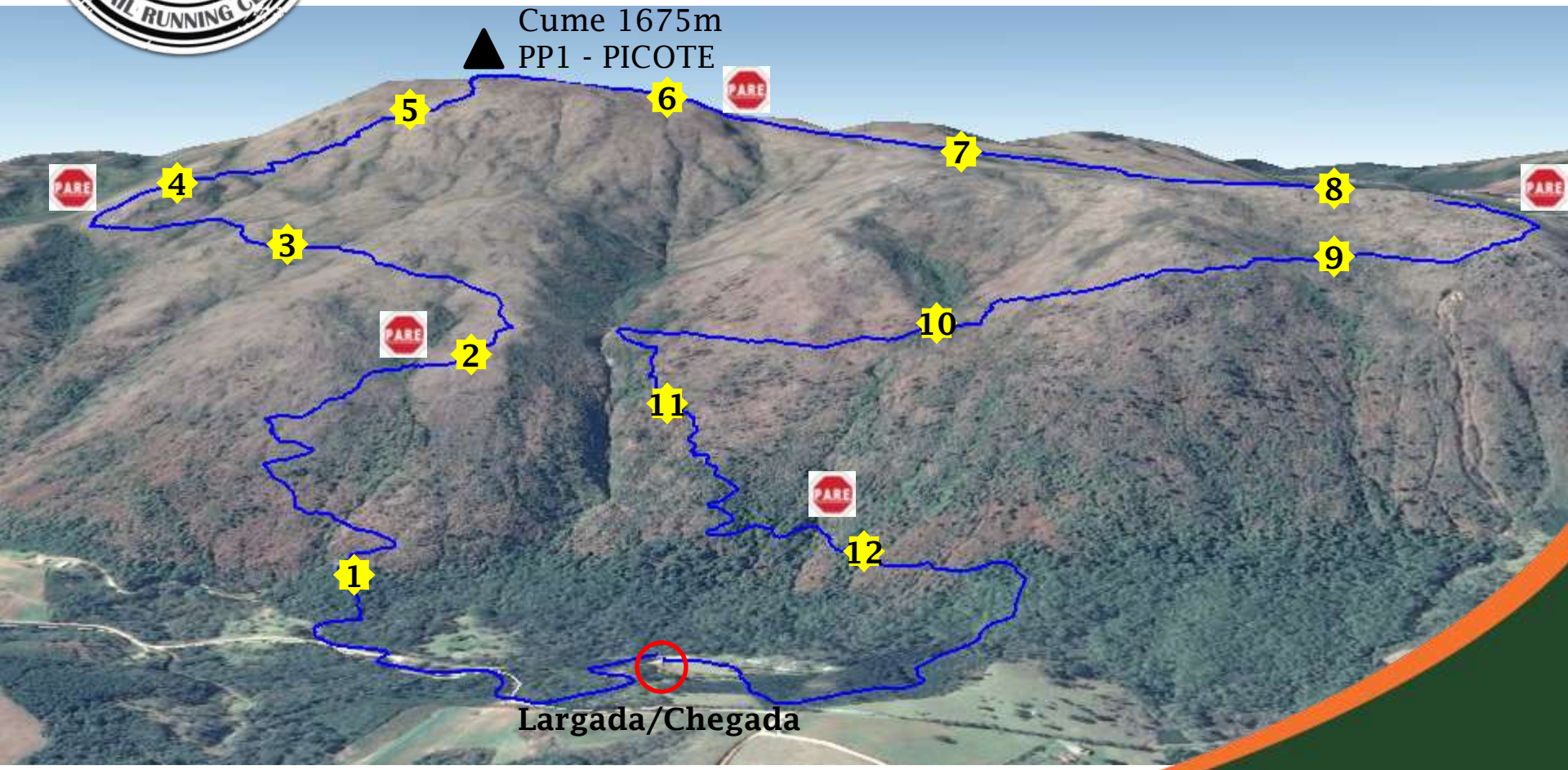
Para os 13K haverá 1(hum) PP.
O PP servirá para comprovar a passagem do atleta pelo ponto.
O atleta ao chegar no PP deverá **obrigatoriamente** apresentar seu numeral de peito para que seja feito um picote, através de um picotador no campo referente ao PP onde o atleta se encontra. Cada PP tem um picote diferente. O atleta ao cruzar a linha de chegada deverá apresentar o numeral com todos os picotes.

Modelo do picote no numeral



TRC BRASIL
TRAIL · RUNNING · CLUB
PAIXÃO POR MONTANHA

MAPA 13K



Link: [Percurso interativo]

TRC BRASIL
TRAIL · RUNNING · CLUB
PAIXÃO POR MONTANHA

ALTIMETRIA

- Distância = 13.000 m
- Desnível Total = 1.839 m
- Desnível Positivo = 920 m
- Desnível Negativo = 919 m
- Dificuldade = Elevada

- Terreno = Estrada de Chão: 7%
  Single-Track: 93%
- Hidratação = Somente chegada. Há pontos de água potável durante os primeiros 5km de prova. Após esta distância a água torna-se escassa.

TRC BRASIL
TRAIL • RUNNING • CLUB
PAIXÃO POR MONTANHA

APRESENTAÇÃO TÉCNICA

21K

TRC BRASIL
TRAIL · RUNNING · CLUB
PAIXÃO POR MONTANHA

ESTRUTURA

LARGADA

- Concentração no Parque Araça, local de estrutura da prova;
- 7:30 as 7:55 – Checagem de Equipamentos Obrigatórios;
- 8:00 – Largada;
- 14:00 (6:00) – Tempo limite de prova.

CHEGADA

- Medalha de Finisher
- Mesa de frutas e água
- Equipe de Saúde para Emergências
- Ambulância

TRC BRASIL
TRAIL · RUNNING · CLUB
PAIXÃO POR MONTANHA

EQUIP. OBRIGATÓRIOS

- **Manta térmica;**
- **Sistema de hidratação (mínimo de 500ml de água);**
- **Jaqueta Corta-Vento**
- **Apito.**

• **Será desclassificado e não irá larga o atleta que não portar TODOS os equipamentos obrigatórios.**

• A conferência será feita das 7:30 as 7:55 no funil de entrada da área de largada.

• O atleta que desrespeitar o funil de entrada será desclassificado.

• Os 5 primeiros colocados masculino e feminino terão seus equipamentos checados na linha de chegada.

TRC BRASIL
TRAIL • RUNNING • CLUB
PAIXÃO POR MONTANHA

PA – POSTO ATENDIMENTO

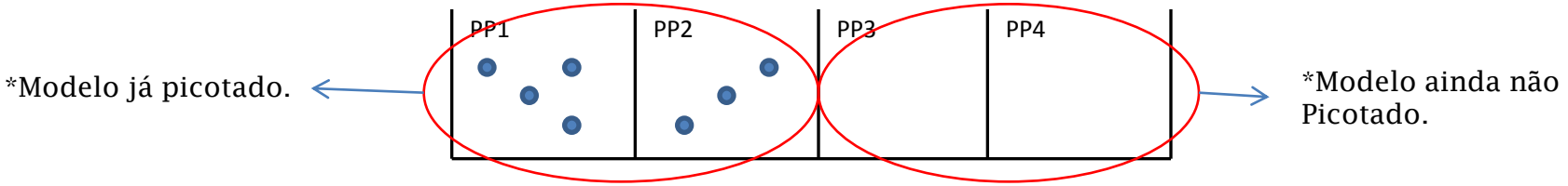
No **km 9** da meia maratona 21K haverá um PA onde o atleta poderá descansar, comer e se hidratar.
Haverá transporte para possíveis atletas desistentes.

TRC BRASIL
TRAIL · RUNNING · CLUB
PAIXÃO POR MONTANHA

PP – POSTO DE PASSAGEM

Para os 21K haverão 3(três) PP's.
O PP servirá para comprovar a passagem do atleta pelo ponto.
O atleta ao chegar no PP deverá **obrigatoriamente** apresentar seu numeral de peito para que seja feito um picote, através de um picotador no campo referente ao PP onde o atleta se encontra. Cada PP tem um picote diferente. O atleta ao cruzar a linha de chegada deverá apresentar o numeral com todos os picotes.

Modelo do picote no numeral

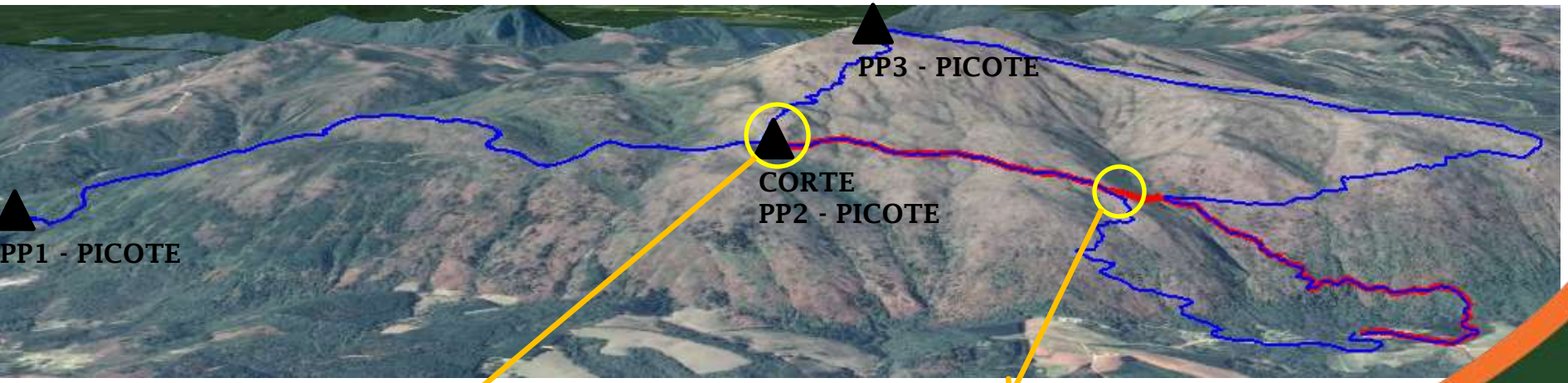


TRC BRASIL
TRAIL · RUNNING · CLUB
PAIXÃO POR MONTANHA

CORTE

CORTE COM 3:00h DE PROVA NO KM 13

No **km 13** haverá um CORTE, onde o atleta que chegar com 3 horas de prova, por motivo de segurança não poderá subir o cume.
Os atletas cortados retornarão pelo caminho de vinda da prova (*caminho em vermelho no mapa*), seguindo fitas e recomendações dos Staff's confirme mapa a baixo.

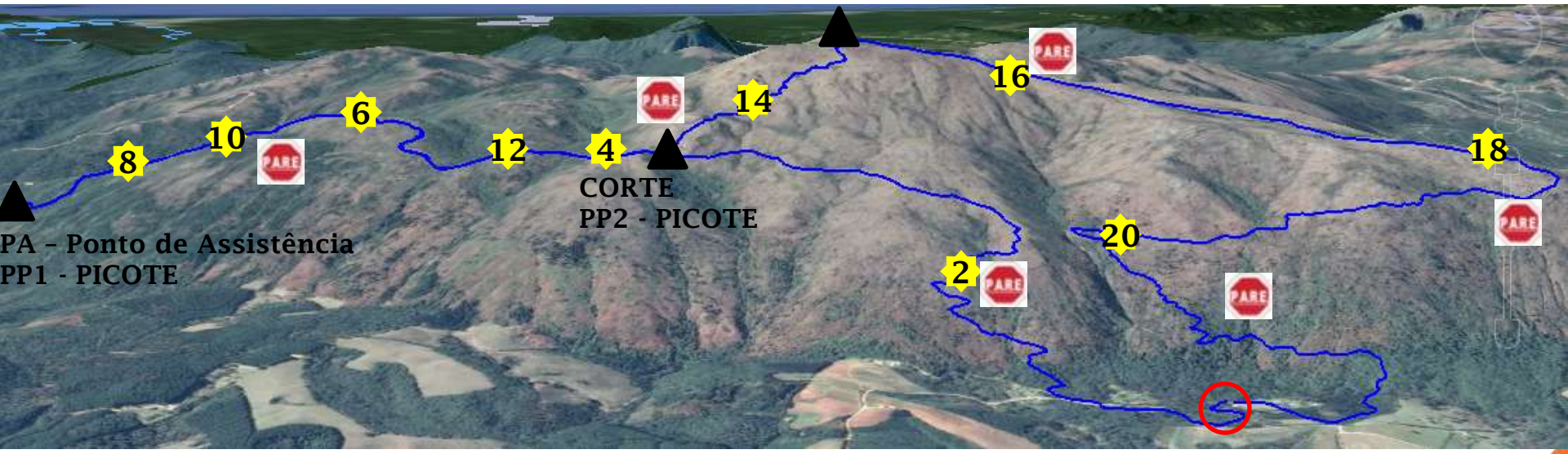


CORTE com 3:00. Retornar o percurso de vinda, seguindo a recomendação dos STAFF's

Ponto de atalho com indicação por STAFF.

TRC BRASIL
TRAIL · RUNNING · CLUB
PAIXÃO POR MONTANHA

MAPA 21K



Link: [Percurso interativo]

TRC BRASIL
TRAIL · RUNNING · CLUB
PAIXÃO POR MONTANHA

ALTIMETRIA

- Distância = 22.000 m
- Desnível Total = 3.000 m
- Desnível Positivo = 1.500 m
- Desnível Negativo = 1.500 m
- Dificuldade = Elevada
- Terreno = Estrada de Chão: 7%
  Trilhas: 38%
  Single-Track: 55%

- PA = km 9 - Água, refrigerante, frutas e bolacha
- CORTE = 3:00h de prova no km13

Hidratação = Somente chegada. Há pontos de água potável durante os primeiros 5km de prova. Após esta distância a água torna-se escassa.

TRC BRASIL
TRAIL • RUNNING • CLUB
PAIXÃO POR MONTANHA

OUTRAS INFORMAÇÕES

- **Entrega de KIT's no dia da prova somente até 7:45**;
- Saia com antecedência;
- Guarda Volumes – O atleta deverá destacar do numeral o picote e entregar junto com os pertences para identificação. Ao retirar o volume apresente o numeral para verificação;
- Há locais cobertos, estacionamento e banheiros masculinos e femininos com ducha quente;
- Haverá venda de bebidas. Como refeição, será vendido Pão com Bife;
- Loja Território com venda de materiais específicos. Não deixe para adquirir materiais obrigatórios na última hora. Não garantimos a disponibilidade de venda dos mesmos e o não cumprimento do regulamento caracteriza desclassificação;
- Venda de produtos TRC Brasil como Squezze, Viseira e Camisetas de provas.

TRC BRASIL
TRAIL · RUNNING · CLUB
PAIXÃO POR MONTANHA

COMO CHEGAR

TRC BRASIL
TRAIL · RUNNING · CLUB

ENDEREÇO:
TIJUCAS DO SUL/COLÔNIA MATULÃO
- BR-376 SENTIDO SANTA CATARINA
APÓS O KM 656

TRC BRASIL
TRAIL · RUNNING · CLUB
PAIXÃO POR MONTANHA

COMO CHEGAR

PARA QUEM VEM DO SUL

ENDEREÇO:
TIJUCAS DO SUL/COLÔNIA MATULÃO
- BR-376 SENTIDO SANTA CATARINA
APÓS O KM 656

TRC BRASIL
TRAIL • RUNNING • CLUB
PAIXÃO POR MONTANHA

BOA PROVA!

DIRIJA COM CUIDADO

INFORMAÇÕES:
info@trcbrasil.com

TRC BRASIL
TRAIL · RUNNING · CLUB
PAIXÃO POR MONTANHA