



MANUAL DO ATLETA - ITAPETI TRAIL

ÍNDICE



03 - A PROVA

04 - PROGRAMAÇÃO GERAL

05 - ENTREGA KIT, CAMISETAS, Nº PEITO

06 - LARGADAS

07 - COMO CHEGAR - ESTACIONAMENTO

08 - CONGRESSO TÉCNICO

09 - EQUIPAMENTOS SUGERIDOS

10 - ITENS OBRIGATÓRIOS

11 - PONTOS CONTROLE + HIDRATAÇÃO

12 - ESTRUTURA DE ARENA

13 - MEDALHAS, TROFÉUS, PÓS PROVA

14 - PERCURSOS + MARCAÇÕES

15 - CUIDADOS AMBIENTAIS

16 - TELEFONE DE EMERGÊNCIA

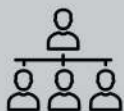


APROVA



Desafio Pedra Grande – Quatinga

Será uma prova de Trail Running localizada em meio a Mata Atlântica na cidade de Mogi das Cruzes, próximo a Paranapiacaba. Iremos percorrer trilhas com alto grau de dificuldade técnica imposta pela natureza.



ORGANIZAÇÃO GERAL: **10**



STAFF GERAL: **60**



SOCORRO MÉDICO: **1 AMBULÂNCIA UTI + MÉDICO + ENFERMEIRO**



SOCORRISTA: **4 BOMBEIROS + 1 CARRO EQUIPADO MACAS + MATERIAL DE 1º SOCORROS**



RÁDIO COMUNICAÇÃO: **10 RÁDIOS HT - LONGO ALCANCE**



APOIO LOGÍSTICO: **2 CARROS + 1 CAMIONETE + 1 MOTO BATEDOR**



ARENA EVENTO: **TENDAS + PÓDIO + BACKDROP + PÓRTICO + WC**



PROGRAMAÇÃO GERAL



RETIDADA DE KIT

10 OUTUBRO 2019: QUINTA-FEIRA
SÃO PAULO:

12 OUTUBRO 2019: SÁBADO
MOGI DAS CRUZES:

*** 13 OUTUBRO** 2019: DOMINGO
ARENA : CASOS ESPECIAIS



DIA PROVA

13 DE OUTUBRO DE 2019

FINAL PROVA

PREVISÃO DE 06 HORAS DE PROVA

MOVIMENTAÇÃO ARENA AS 05:45

DESMONTAGEM DA ARENA DAS
15:00 AS 18:00





ENTREGA KIT - CAMISETA - Nº PEITO



LOCAL
ENTREGA DE KIT



LOJA MUNDO TERRA PINHEIROS
Av. Pedroso de Moraes, 1085

São Paulo - SP

10 de Outubro de 2019 - 15h00 às 19h00



HOTEL MARBOR - ESPAÇO
ITAPETY

Rua Juvenal Granado Nale, 35

Mogi das Cruzes - SP

12 de Outubro de 2019 - 14h00 às 20h00



ARENA DO EVENTO

Rua Aparecida Adelaide dos
Santos, s/n

Mogi das Cruzes/SP

13 de Outubro de 2019 - 05h45 às 07h00

Fontágua **DESAFIO** GUATINGA **PEDRAGRANDE** GUMM ALTA PERFORMANCE

2100

NOME DO ATLETA

EMERGÊNCIA: 11 99167-4050 - 9.4358.0055



LARGADAS: HORÁRIOS

DOMINGO | 13 DE OUTUBRO DE 2019

MOGI DAS CRUZES - SP - BAIRRO QUATINGA



FONTÁGUA | Empresa de Mineração e Água Mineral

Rua Aparecida Adelaide dos Santos, s/n - Mogi das Cruzes - SP



21KM

08H00

14KM

08H00

08KM

08H00

05KM

08H20

A ITAPETITRAIL PEDE A TODOS ATLETAS CHEGUEM COM ANTECEDENCIA, EVITE ATRASOS.



COMO CHEGAR:.



LOCALIZAÇÃO
GOOGLE MAPS



- **VIA SÃO PAULO:** Vindo de São Paulo, chegando a Mogi pegar a estrada com direção a Suzano e no distrito de Jundiapéba pegar estrada das Varinhas no sentido do bairro de Quatinga

- **VIA MOGI:** Saindo de Mogi das Cruzes pegar a estrada com direção a Suzano e no distrito de Jundiapéba pēgar estrada das Varinhas no sentido do barro de Quatinga.

DISTÂNCIAS ATÉ ARENA:.

SÃO PAULO - 90KM

SÃO JOSÉ DO CAMPOS - 100KM

MOGI DAS CRUZES - 33KM

LITORAL NORTE - 150KM

SOROCABA - 200KM

DECATHLON

MOGI DAS CRUZES



CONGRESSO TÉCNICO

Nosso congresso técnico acontecerá no dia **07 de Outubro de 2019**, presencialmente na loja da Decathlon - Mogi das Cruzes e em nossa rede social [Instagram.com/itapetitrail](https://www.instagram.com/itapetitrail).

Por se tratar de uma prova de montanha, os atletas passam por lugares de difícil acesso onde requer técnicas, uso de equipamentos, sinalizações, pontos de controles, comportamentos, staffs, bombeiros, socorristas, largadas, etc. Possíveis ajustes no percurso, regras serão avisadas no congresso.

Importante assistir ao congresso técnico!

DATA: 07-10-2019 ÀS 19H:30MIN

DECATHLON - MOGI DAS CRUZES

Av. Ver. Narciso Yague Guimarães, 1000 - Mogi das Cruzes - SP -
Dentro do D'ávó Hiper

ESPERAMOS VOCÊS



EQUIPAMENTOS SUGERIDOS

Nós da **Itapetitrail** recomendamos aos atletas a utilização de equipamentos para auxiliar na realização da prova com mais conforto e segurança.

Não é obrigatório, mas recomendamos com fortemente o uso!

MOCHILA OU CINTO DE HIDRATAÇÃO COM 1L

CORTA VENTO OU ANORAK

KIT PRIMEIROS SOCORROS

LUVAS, VISEIRAS, BONÉS, ÓCULOS DE SOL, BASTÃO (TREKKING POLE)

TÊNIS DE MONTANHA (GRIP NO SOLADO)

CALÇA OU CANELITO COMPRESSÃO - PROTEÇÃO PARA PERNAS



ITENS OBRIGATÓRIOS



Número de peito atribuído o atleta

Deve estar afixado na parte frontal e perfeitamente visível para todas as distâncias. Sem rasura ou alterações, durante toda a realização da prova, sendo passíveis de desclassificação os participantes que não cumprirem esta exigência;



O uso do CHIP durante a prova

Caso o fiscal visualizar que o atleta está sem o CHIP o mesmo poderá ser desclassificado. No verso do número de peito teremos instrução informativa de como utilizar o CHIP, mas de ser forma simples e rápida, deverá ser afixado no cadarço do tênis na posição indicada. A utilização do chip é de responsabilidade única do atleta, assim como as consequências de sua não utilização.



Entrega de Termo de Responsabilidades

Todos os atletas deverão imprimir, preencher, assinar e entregar o termo de responsabilidades, na entrega de kit.



DOCUMENTOS OBRIGATÓRIOS

Documento de Identificação com foto (RG ou CNH);





PONTOS DE CONTROLE HIDRATAÇÃO



PONTOS DE CONTROLE

Em todas as distâncias do Desafio Pedra Grande de Quatinga, temos PC - Pontos de Controle: Neles temos Hidratação para repor Mochilas, Cintos ou algo similar. Também dispomos de guloseimas para recuperação de energia. E principalmente o controle da passagem do Atleta no percurso, sistema de pulseira.

OBS: Qualquer problema que venha ter, por favor, comunicar Staffs nos PCs de controle - Desistências, Problema de Saúde, Acidente etc.

HIDRATAÇÃO

- Teremos pontos de hidratação de água para reposição e reabastecimento de mochilas, cintos de hidratação ou garrafinhas de água;
- Não será distribuída água em copos plásticos no percurso;
- Teremos pontos de hidratação a cada 4km a 6km. Trechos com maior dificuldade à distância serão de 4km e com menor dificuldade será de 6km;



ESTRUTURA DE ARENA

Na arena de largada teremos toda estrutura para realizar o Evento. Teremos tendas de Frutas, Medalhas, Ambulância UTI, Guarda-volumes para os atletas, Banheiros, Baia de Largada/Chegada, Cronometragem, Sistema de Som com DJ, Médico e Efermeiros, Bombeiro Socorrista, área de premiação com Pódio e Backdrop.

Organizador Geral estara presente na Arena.



A ITAPETITRAIL PEDE A TODOS ATLETAS CHEGUEM COM ANTECEDENCIA, EVITE ATRASOS.



MEDALHAS E TROFÉUS



PREMIAÇÃO GERAL E CATEGORIA



CAMPEÃO



MEDALHAS PARA TODOS FINISHER

Todos os atletas de qualquer distância receberá medalha de finisher assim que cruzarem o pórtilo de largada e chegada dentro do tempo de 6 horas limites de prova.



TROFÉU PARA CATEGORIA GERAL

Troféu para os 5 primeiros colocados Masculino e Feminino nas distâncias 08km, 14km e 21km.

Troféu para os 3 primeiros colocados Masculino e Feminino na distância 05km.



TROFÉU PARA FAIXA ETÁRIA

Troféu para os 3 primeiros colocados Masculino e Feminino por faixa etária de 10 em 10 anos nas distâncias 08km, 14km e 21km.

5km não terá troféu por faixa etária



PERCURSOS E MARCAÇÕES





PERCURSOS E MARCAÇÕES

TODOS OS PERCURSOS 21KM, 14KM 08KM E 05KM SERÃO TOTALMENTE SINALIZADO:

MARCAÇÃO DE FITAS FLORESCENTES NA COR ROSA

PLACAS DE IDENTIFICAÇÃO DE SENTIDO OBRIGATÓRIO, PROIBIDO PASSAGEM, VIRE A ESQUERDA OU DIREITA.

DIVISÃO DE PERCURSOS E PLACAS DE ATENÇÃO.





CUIDADOS AMBIENTAIS

Nossas provas acontecem em lugares de preservação, segue uma lista de cuidados que temos que ter durante a nossa passagem nesses locais.

- Siga as demarcações pelo leito principal da trilha;
- Leve seu lixo, não descarte na trilha;
- Cuidado ao ultrapassar algum atleta, peça licença avisando de seu movimento;
- Caso você estiver mais lento, dar passagem evita acidentes;
- Não pisar fora da trilha evitando possíveis acidentes;
- Em caso de encontrar algum lixo na trilha, recolha e entregue no próximo Ponto de Controle;
- No percurso temos vegetação densa e muitas dela tem espinhos e folhas cortantes, cuidado evite acidentes;
- Respire as sinalizações, orientações dos staffs, bombeiros;
- Não aceite orientação de estranhos, procure staffs, bombeiros e responsáveis do evento que estiverem na trilha;

TELEFONE DE EMERGÊNCIA



HENRIQUE MENDES

11 98167.4858

ROBERTO CARVALHO

11 95437.2881

ALEXANDRE SANTIAGO

11.94358.8055