



**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

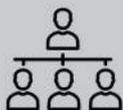


# APROVA



## 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

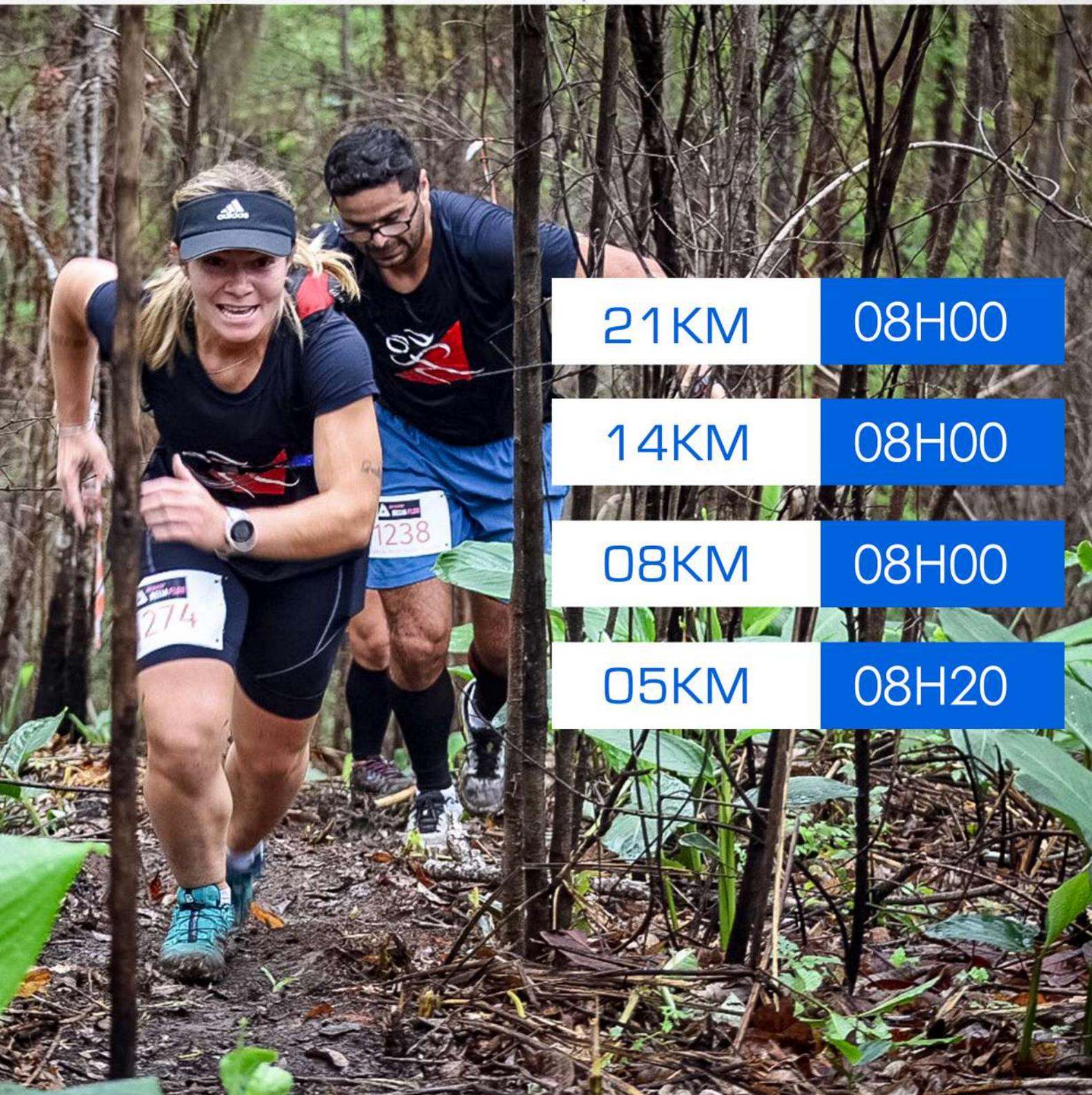
DOMINGO | 13 DE OUTUBRO DE 2019

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**