

ULTRAMARATONA 100 MILHAS DA SERRA OD MAR

O primeiro evento de corrida de 100 milhas realizado no Brasil e agora na sua 3ª edição das 100 Milhas da Serra do Mar no litoral do Paraná, um evento único nessa distancia e formato e ainda diferenciado no calendário do Circuito Ultra Summit.

Outubro (sexta / sábado)

A 3ª Ultra Maratona 100 Milhas da Serra do Mar será uma corrida pedestre, trajeto medido pelo gps de 77.9km, no odômetro do carro em 79.5km e pelo Google em 78.1km, em percurso de ida e volta, por estrada de chão, asfalto e paralelepípedo no litoral do Paraná e Santa Catarina (não é trilha no meio do mato), com total liberdade de ritmo. Será declarado vencedor o atleta que percorrer a distância no menor tempo sem sofrer penalidade. É denominado evento auto suficiente, no qual o atleta se responsabiliza por sua orientação de percurso que estará devidamente sinalizado com cal, fita zebra e/ou tinta no asfalto; e sua alimentação e hidratação que será disponibilizada em pontos de apoio conforme listado abaixo.

CONDIÇÕES GERAIS:

- As regras da prova constam no Regulamento, sendo de conhecimento e aprovadas pelo corredor ao inscrever-se no evento
- As inscrições e pagamento encerram dia 30/09/2018
- É necessário o atleta possuir um apoio de carro próprio para a prova de 160km, 100km e 80km, na prova de 50km é facultativo.
- É necessário uma **pré-inscrição** com aprovação de Currículo para o 160km, 100km, 80km e 50km (se já participou do circuito Summit nessas distancias não necessita pré-inscrição)
- O atleta deverá apresentar um atestado de liberação médica específico para essa prova 160km-100km-80km-50km até dia 30 de setembro, original entregue na retirada do kit. Esse atestado pode ser feito uma única vez para todo o circuito Summit 2018, se apresentou o atestado na Sand & Sun ou na Morretes Guaraqueçaba não se faz necessário novo atestado)
- O atleta deverá preencher o termo de responsabilidade (modelo abaixo) e entregar na retirada do kit
- Regra de participação individual com liberdade de ritmo e de paradas para apoio e descanso, sendo permitido o apoio de 'pacer' correndo ou de bike
- É obrigatório o uso de lanterna de cabeça ou similar e vestimenta com refletivo na prova de 160km, 100km e 80km pois largam a noite
- O atleta DEVE confirmar sua presença antes da largada junto à organização. Será DESCLASSIFICADO o atleta que NÃO tiver seu nome apontado na lista de largada mesmo que tenha participado da corrida: sem direito a reclamação, recebimento de medalha, troféu e resultados do evento

- A ORGANIZAÇÃO poderá, a seu critério ou conforme as necessidades do EVENTO, incluir ou alterar este REGULAMENTO, total ou parcialmente
- O atleta declara no ato da inscrição que está ciente do tempo e limite de corte no ponto de retorno e na linha de chegada para a distância que for participar, e que de acordo com as normas do evento é obrigado a abandonar a prova uma vez que não cumpra com esse regulamento, estando automaticamente eliminado da competição sem direito a troféu, medalha e resultados oficiais do evento
- Eventuais despesas médicas e hospitalares, resultantes do desgaste físico dos atletas, serão de inteira responsabilidade do atleta.
- Somente o pagamento e a aprovação da pré-inscrição garante a inscrição do atleta. O Valor de toda inscrição é individual e depois de confirmada, não será devolvido em nenhuma hipótese



CONCENTRAÇÃO, LARGADA E CHEGADA: As margens da BR-277 km 25 no município de Morretes, bairro Martha (estar atento as placas: Ponte rio Sagrado 1, Ponte Rio Sambaqui, Acesso Morretes Antonina). Usaremos a estrutura da Escola Municipal Prof Desáuda Bosco da Costa Pinto como base e ponto de apoio com banheiro, estacionamento, área para camping e tendas de assessorias. Clic nas coordenadas abaixo e veja o local de prova.

COMO CHEGAR

Pela BR 277, vindo de Curitiba:

- Passa saída 29
- Passa entrada pra Morretes Antonina
- Passa rio sagrado 3
- Passa rio pitinga
- Passa banca do batista
- Passa banca soares
- Passa placa km 27 no centro da rodovia lado esq
- Passa rio sagrado 2
- Passa placa km 26 lado direito
- Passa placa km 25 lado esquerdo
- Passa rio sagrado 1
- Passa rio sambaqui
- Passa placa Morretes Antonina retorno à 1 km
- Passa placa km 24 a direita
- Na placa do orelhão entra a direita
- Passa a lanchonete
- Vira a direita na rua a Escola Municipal Desáuda estará a sua esquerda

Coordenadas GPS:

25°31'44.6"S 48°44'29.2"W

-25.529066, -48.741456

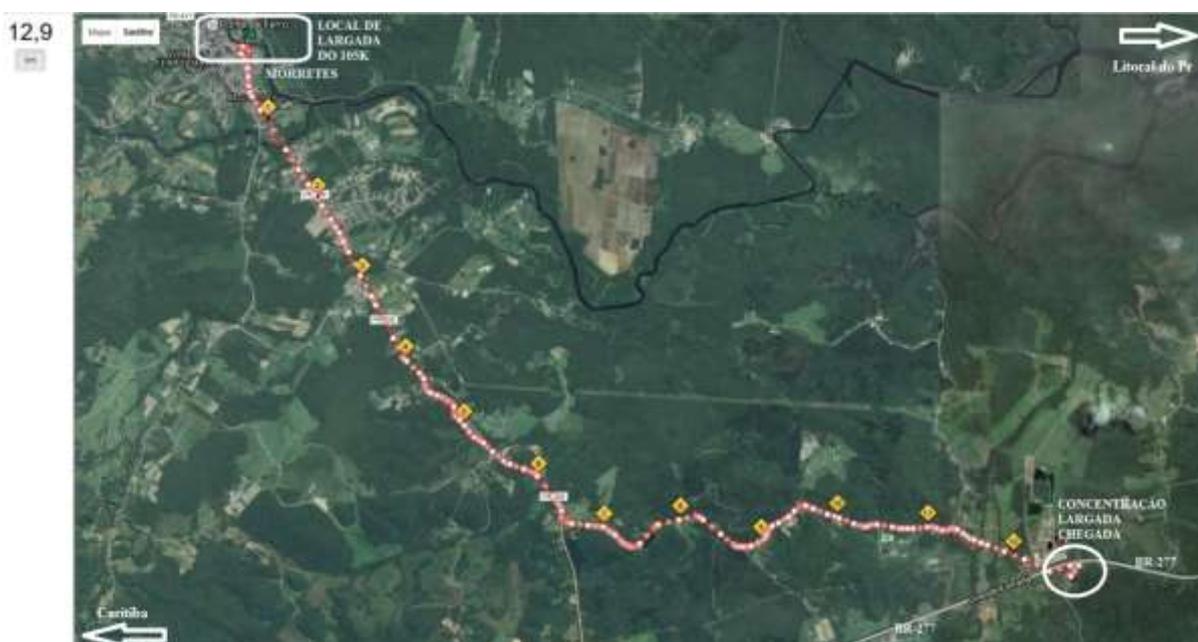
Clic aqui e veja o local da prova

Um pouco mais do trajeto clic aqui

Hospedagem:

- Não há hotéis no local da prova

- Sugerimos hospedagem na Pousada Cidreira (nossa parceira) a 13km, [clic aqui](#)



PRÉ-INSCRIÇÃO:

Será admitido como participante, toda pessoa maior de 18 anos, sendo condição e requisito para:

- o 160km ter participado e finalizado 1 prova de 100km ou mais no último ano (12hs, 24hs, etc...) ou Ultra Trail 50K+
- o 100km e 80km ter participado e finalizado 1 prova de 50km ou mais no último ano (12hs, 24hs, etc...) ou Ultra Trail 50K+
- o 50km ter participado e finalizado 1 prova de 42K+ no último ano, ou ainda 30K Trail

Obs.: Para obter a confirmação de sua inscrição, envie por e-mail no correrenadar@correrenadar.com.br o link válido do resultado da prova realizada, o certificado de conclusão ou ainda uma declaração da organização desse evento.

FAIXA ETÁRIA: 18-24 anos / 25-29 / 30-34 / 35-39 / 40-44 / 45-49 / 50-54 / 55-59 / 60-69 / 70+

MODALIDADES: WARRIOR com carro ou moto de apoio próprio

- liberdade de ritmo e descanso
- deve apresentar seu numeral nos pontos de apoio



ATENÇÃO !

MATERIAL OBRIGATÓRIO:

a) Para o 160km, 100km, 80km:

- Mochila de hidratação com capacidade mínima de 2 litros
- Apito de emergência
- Lanterna de cabeça ou similar
- Jogo adicional de pilhas ou bateria
- Manta de emergência de alumínio
- Colete refletivo ou qualquer outro material refletivo em sua vestimenta
- Kit de primeiros socorros com bandaid, gaze, atadura, esparadrapo, analgésico, anti-térmico, água oxigenada, vaselina ou creme antifricção.
- Luz intermitente LED traseira

b) Para o atleta do 50km:

- Mochila de hidratação com capacidade mínima de 2 litros
- Apito de emergência

MATERIAL SUGERIDO:

- Luvas, gorro, boné, capa de chuva
- Protetor solar e repelente
- Óculos de sol
- Alimento de fácil absorção pelo organismo
- Saquinhos de sal e açúcar
- Roupa adicional (camisa, meias, calça ou shorts) preferencialmente de tecidos leves e de secagem rápida

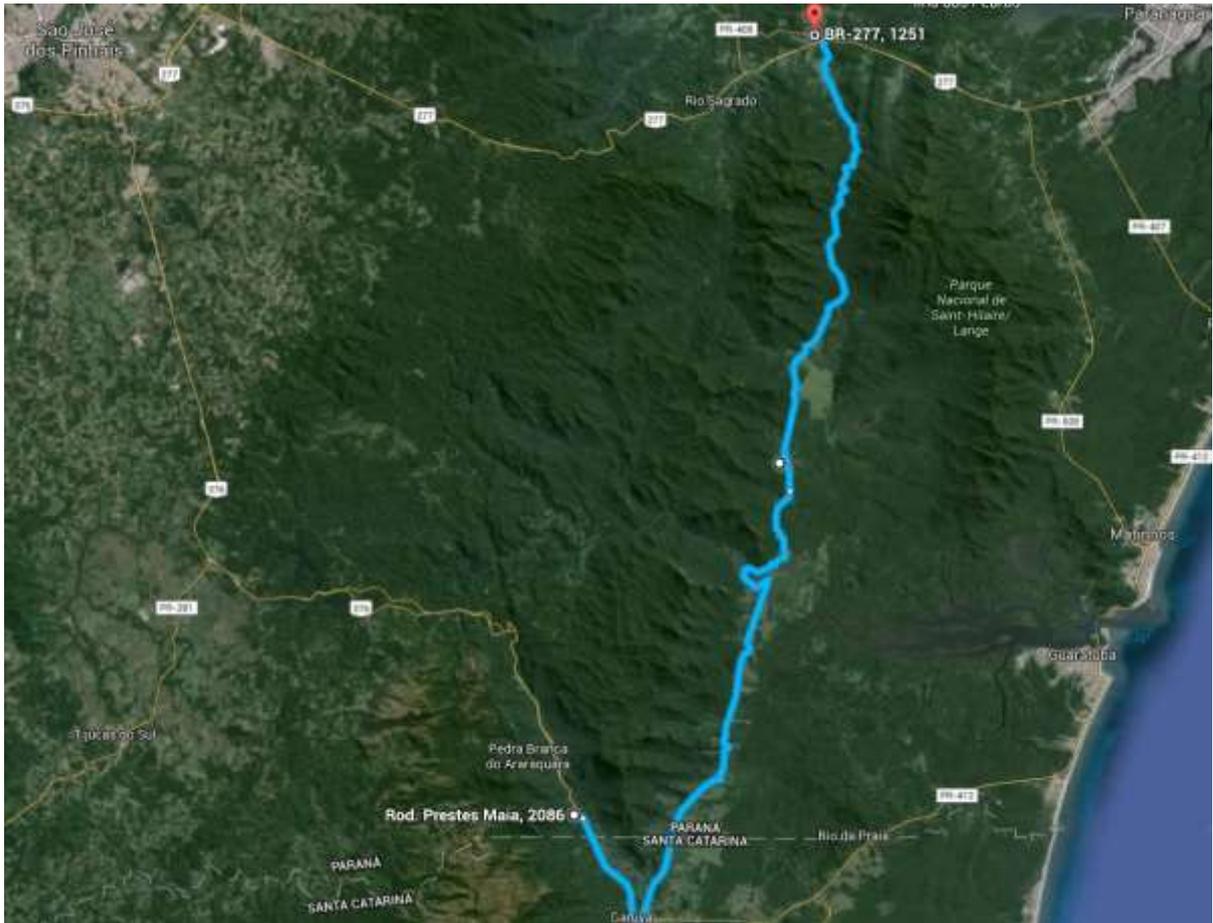
PERCURSO



- 1) 100 milhas = 160km
- 2) 62 milhas = 100km
- 3) 50 milhas = 80km
- 4) 31 milhas = 50km
- 5) 19 milhas = 30km

- [Clic aqui e veja o mapa do trajeto da prova](#)

- Todo o trajeto em percurso de ida e volta será em estrada de terra, chão batido, com pequenas passagens por trecho em asfalto e paralelepípedo
- Dificuldade elevada com vários trechos de subida e descida em uma serra logo no início-fim da prova, vide altimetria
- Os atletas devem ter **atenção redobrada** no trajeto pois o tráfego de veículos não será bloqueado por completo
- Os atletas devem ter **atenção triplicada** no trajeto noturno devido às pontes de madeira (não há iluminação pública)
- Trajeto aferido na ida até o retorno pelo GPS garmin de 77.9km, no odômetro do carro em 79.5km e no Google de 78.1km



Abaixo a altimetria dos primeiros 80K (ida):

- Elevação mínima = 5
- Elevação média = 60
- Elevação máxima = 403m
- Ganho de elevação 1427mt
- Perda de elevação - 1363mt
- Inclinação máxima 26.1% -24.2%
- Inclinação média 3.2% - 2.8%



[CLIC AQUI E VEJA UM POUCO DO TRECHO DA SERRA](#)

CLIC AQUI E VEJA A PONTE DOS FERROS - KM 43

PONTOS DE APOIO:

- Haverá PC móveis e fixos, que reportarão à base a sua posição
- Os PC's fixos poderão ter seu encerramento antecipado caso todos os atletas tenham passado por ele

KM	KM ENTRE PONTOS	DESCRIÇÃO	OBS	HIDRATAÇÃO ALIMENTAÇÃO
Km 2.3	2.3	Casa Benedito	Lado esquerdo	Água, somente sábado de manhã e à tarde
Km 6.5	4.2	Casa Maria do Carmo	Lado esquerdo	Água, coca cola, frutas, bolo, café, somente sábado de manhã e à tarde
Km 15 e km 145	8.5	Carro apoio 1 Ponte Rio Pimenta	Retorno 30K	Água, isotônico, coca cola, frutas, biscoito
Km 25 e km 135	10	Carro apoio 2 Ambulância antes da ponte Lanchonete Olinda	Retorno 50K Banheiro	Água, isotônico, coca cola, café frutas, biscoito
Km 40 e km 120	15	Carro apoio 3 (bifurcação)	Retorno 80K	Água, isotônico, coca cola, frutas, biscoito
Km 50.7 e km 109.3	10.7	Carro apoio 4 Lanchonete Davina Ponto Summit	Retorno 100K Banheiro	Água, isotônico, coca cola, café, frutas, biscoito, macarrão, pão
Km 80	29.3	Carro apoio 5 Lanchonete Reitz Ponto Summit	Retorno 160K Banheiro Wi-Fi	Água, isotônico, coca cola, café, frutas, biscoito, pão, macarrão



PROGRAMAÇÃO



ENTREGA DE KIT

PROVA	DATA	HORÁRIO
100 Milhas = 160 km	12 outubro	20:30 as 21:30
62 Milhas = 100 km	sexta feira	
50 Milhas = 80 km		
31 Milhas = 50 km		
19 Milhas = 30 km		
31 Milhas = 50 km	13 outubro	06:00 as 06:45
19 Milhas = 30 km	sábado	

LARGADAS		TEMPO DE CORTE:		
PROVA	LARGADA	CORTE RETORNO	CORTE CHEGADA	TEMPO TOTAL
100 milhas (160km)	22:00 12/Out Sexta-feira	09:00 hs Sábado manhã 11hs ida	12:00hs Sábado meia noite 15hs volta	26hs
62 Milhas (100km)	22:00 12/Out Sexta-feira	06:00hs Sábado manhã 8hs ida	18:00hs Sábado à tarde 12hs volta	20hs
50 milhas (80km)	22:00 12/Out Sexta-feira	05:00hs Sábado manhã 7hs ida	13:00hs Sábado à tarde 8hs volta	15hs
31 milhas (50km)	07:00 13/Out Sábado	12:00hs Sábado manhã 5hs ida	19:00hs Sábado à tarde 7hs volta	12hs
19 milhas (30km)	07:00 13/Out Sábado	Retorno na ponte Rio Pimenta		

A largada será realizada pontualmente no horário programado, NÃO SERÁ TOLERADO ATRASO, o atleta que não estiver presente na largada será considerado desistente (sem direito a medalha, troféu e resultados). Haverá uma lista de chamada que confirma a presença do atleta, não havendo a possibilidade de largar fora do horário.



ATENÇÃO !

PONTO DE FISCALIZAÇÃO:

A fiscalização de trajeto será feita através de formulário nos pontos de apoio e retorno

No qual o corredor É OBRIGADO assinar no retorno da sua prova

A falta da assinatura significa desclassificação automática sem direito a reclamação posterior.

O atleta deve parar nesses pontos para se hidratar, alimentar e assinar sua presença no formulário, não é obrigação do staff solicitar a assinatura.

DROP BAGS (SACOS DE APOIO):

Quatro pontos para deixar seus pertences de acordo com a distancia da sua prova

Drop Bag Distância	Ponto de apoio localizado no retorno	Obs.:
160K	80K	- Identificado com o nome
100K	50K	- Somente alimentação e hidratação
80K	40K	- Acondicionado em sua embalagem original e lacrada
50K	25K	- Entregue a organização antes da largada
		- Não colocar objetos de valor
		- Não retorna ao atleta



CLASSIFICAÇÃO GERAL:

- Serão premiados com troféus os 5 (cinco) primeiros colocados no masc/fem 160K, 100K, 80K, 50K e 30K

CLASSIFICAÇÃO POR CATEGORIA 160K e 100K:

- Serão premiados com troféus TODOS os atletas em suas faixas etárias.

CLASSIFICAÇÃO POR CATEGORIA 80K, 50K e 30K:

- Serão premiados com troféus os 5 (cinco) primeiros colocados masc/fem.

MEDALHA:

- especial e exclusiva do evento para todos os atletas que completarem a prova

Obs.:

- Quem recebe troféu no geral não recebe por categoria
- A premiação da prova de 30km será feita quando todos os atletas chegarem
- A premiação das provas de 50km, 80km, 100km e 160km será feita de 5 em 5 atletas à medida que cheguem no caso do Geral, e por categoria tão logo todos os integrantes da faixa etária cruzem a linha de chegada e seja realizada a verificação da assinatura nos postos de checagem.

PRÊMIO SUMMIT DA ETAPA 100 MILHAS:

- Troféu SUMMIT
- Para o atleta masculino e feminino do 160km e 100km
- Para o atleta que passar por primeiro pelo ponto SUMMIT independente da idade
- O ponto SUMMIT estará devidamente sinalizado no km 80 e 50 da prova (ponto de retorno)
- Para receber o troféu o atleta precisa assinar o formulário junto ao staff. Somente 1 atleta receberá o troféu, ou seja, não há a possibilidade de passagem de dois atletas juntos por esse ponto no local da prova.



RANKING SUMMIT 2018

- se participou de 8 etapas ganha 10 pontos de bônus
- se participou de 9 etapas ganha 20 pontos de bônus
- se participou de 10 etapas ganha 30 pontos de bônus
- se participou de todas as etapas ganha 50 pontos de bônus
- se participou da Ultra Paraná 24hs 12hs 6hs 3hs 1hr o número de voltas realizado será somado ao ranking
- pode descartar até 3 etapas do circuito para participar do ranking Summit
- se participar da prova de 50K-52K ganha 30 pontos de bônus
- se participar da prova de 70K-80K ganha 40 pontos de bônus
- se participar de provas de 100K+ ganha 50 pontos de bônus
- todas as etapas tem a mesma pontuação conforme tabela abaixo

- 01° – 30 pontos
- 02° – 26 pontos
- 03° – 24 pontos
- 04° – 22 pontos
- 05° – 20 pontos
- 06° – 18 pontos
- 07° – 16 pontos
- 08° – 14 pontos
- 09° – 12 pontos
- 10° – 10 pontos
- 11° – 08 pontos
- 12° – 06 pontos
- 13° – 04 pontos
- 14° – 02 pontos
- 15° em diante – 01 ponto

PRÊMIO FINAL DO RANKING

- **INSCRIÇÃO GRÁTIS** para o 1° colocado por categoria masculino e feminino para qualquer etapa em 2019
- **TROFÉU** para a 1ª, 2ª e 3ª EQUIPE colocada no ranking do circuito

Obs.:

- o circuito poderá ter o acréscimo ou decréscimo de provas ao longo do ano
- em caso de empate prevalece o prêmio para o atleta mais velho baseado no dia e mês de nascimento

VENCEDORES DO CIRCUITO SUMMIT 2018

Será declarado **Campeão e Campeã** no Geral do Circuito Summit o atleta que somar mais pontos em todo o circuito independente da faixa etária e das provas disputadas, esses 2 atletas **recebem 1 inscrição cortesia para qualquer etapa em 2019**. (Se o mesmo atleta for campeão no geral e em sua categoria, recebe uma vez a inscrição cortesia, e em caso de empate prevalece o prêmio para o atleta mais velho baseado no dia e mês de nascimento)

KIT DO ATLETA



- Camisa exclusiva em poliamida
- Pulseira eletrônica (a ser devolvida no fim da prova)
- Número de peito e alfinetes de segurança
- Listagem com indicações do caminho, rota a ser seguida, km a km, cruzamentos de rodovias, com os pontos de controle / hidratação e alimentação no percurso (essa listagem será enviada aos atletas por email na semana anterior a prova).
- Adesivo APOIO para o carro de apoio
- Divulgação dos resultados no site www.ultra-marathon.org
- Pontos adicionais no ranking Summit conforme tabela acima

APOIO AO ATLETA



- Pontos de apoio com hidratação e alimentação fria, além de quente e salgada (160km e 100km)
- Carros de apoio da organização ao longo do percurso de 160K
- 2 Ambulancias circulando em pontos diferentes da prova
- Batedor de moto na retaguarda da prova
- Escolta da Policia Militar entre a largada as 22hs até o km 25 no trecho noturno
- Alguns pontos de apoio selecionados com wc, estacionamento, lanchonete, TV e Wi-fi
- É permitido o uso de bastão de caminhada
- É permitido o uso de 'pace' correndo ou de bicicleta
- Guarda volumes na concentração
- Treinamento e Assessoria especifico para ultramaratonas com a Four One Assessoria Esportiva, contato Jefferson Cel 41-99808-6212



CRONOMETRAGEM



- Utilizamos uma pulseira eletrônica com sensor que registra os dados da passagem pela linha de chegada em um sensor que retransmite os dados na hora a uma tela de TV
- Resultado individual geral e por faixa etária são divulgados imediatamente de forma rápida e segura
- Informação de qualidade na mão do locutor do evento em tempo real
- Extrato do resultado enviado por email ao atleta após o término da prova
- Sistema integrado de divulgação na TV e atualização automática no Site com várias formas de apresentação dos resultados parciais e finais: geral, individual, por idade, por equipes e ranking.
- A pulseira deve ser devolvida no fim da prova e trocada pela medalha do evento, a não devolução implicará no pagamento de R\$ 100,00 pelo equipamento e o ato da inscrição automaticamente autoriza a organização a realizar esta cobrança por meio de boleto bancário registrado a ser emitido no 5o. dia útil após o evento.
- A pulseira e o número de identificação recebidos pelo participante são os comprovantes de que o atleta é participante da competição e está ciente do regulamento da prova e do circuito. Portanto, para validar o seu tempo no funil de chegada, o atleta deverá estar com seu número e com a pulseira.

Clic aqui e descubra como

COMENTÁRIOS



IDENTIFICAÇÃO DO ATLETA:

O atleta receberá um número de peito que deverá fixar em local visível de sua vestimenta, esse número de peito deve estar visível na chegada para o pessoal da organização, é permitido correr com o dorso nu, porém nesse caso o número de peito deve estar visível e fixado na cintura ou no calção, não é permitido passar a linha de chegada com o dorso nu.

O atleta receberá uma pulseira eletrônica, intransferível, que deverá ser fixado junto ao atleta durante toda a corrida, esta pulseira é de responsabilidade do atleta, deverá ser devolvida ao término da prova, com pena de multa de R\$100.00 caso não devolva.

A falta de uso da pulseira por esquecimento, perda ou por qualquer outro motivo no momento da chegada acarretará a impossibilidade de registro de seus dados no portal de chegada no final da prova.

Todo atleta se compromete a respeitar rigorosamente esse artigo sob pena de desclassificação.

PATROCÍNIO INDIVIDUAL:

Respeitada a utilização do número de peito oficial frontal na vestimenta, o atleta poderá utilizar outro espaço das suas vestimentas para seus patrocinadores individuais (calção, bonés, camiseta, outros).

ORDEM DE LARGADA:

A largada será realizada em grupo (total de participantes), sem preferência de idade, sexo ou categoria.

ASSISTÊNCIA DE EMERGÊNCIA:

A organização da prova disponibilizará aos participantes staff que ficará em pontos estratégicos ao longo do trajeto km 15, 25, 40, 50, 80 e na chegada. A equipe de assistência terá autoridade para retirar da competição todo atleta que não esteja em condições de continuar no evento ou que tenha recebido cuidados vitais especiais.

ABANDONO:

Em caso de abandono voluntário, o atleta deverá seguir até a linha de chegada e informar sobre sua desistência à organização.

A pulseira deve ser devolvida à organização no local de chegada ou em algum carro de apoio da organização.

O atleta que tenha sido afastado da prova por questão de saúde, terá retirado o chip eletrônico.

Uma vez ocorrido o abandono voluntário ou por razões de saúde, o atleta não poderá mais retornar a prova.

O resultado final do atleta que abandonar a prova, voluntariamente ou por razões de saúde, será a quilometragem válida até o momento de sua saída da prova apontado no ponto de controle onde foi registrado o abandono.

RISCOS DA PROVA:

Por tratar-se de uma prova de alto desgaste físico, cada um dos corredores/atletas inscritos tem total conhecimento dos riscos que a participação na prova pode ocasionar, e para tal, deverá assinar o termo de responsabilidade da ficha de inscrição que isentará de responsabilidades a organização da prova.

Todo participante deve saber que participa por sua própria responsabilidade, e que a organização da prova não assumirá nenhuma responsabilidade em caso de desfalecimento físico ou de acidente pessoal, de qualquer natureza.

Será obrigatória a apresentação de um atestado médico, qualquer modelo

ATESTADO MÉDICO

Este atestado segue os princípios da Sociedade Brasileira de Medicina Esportiva. Deverá ser preenchido, datado e assinado pelo médico responsável, constando o número do CRM (registro profissional). Este atestado deve ser enviado por e-mail (correrenadar@correrenadar.com.br) e o original entregue na retirada do Kit, a falta em apresentar esse documento cancela automaticamente a inscrição do atleta.

Eu, _____ médico (a) abaixo-assinado, atesto que os exames do (a) atleta (a) _____ documento de identificação nº _____ e data de nascimento: ____/____/____ não apresentaram nenhuma contra indicação para participar de competições de corrida de ultra maratona de _____ Km.

Data/Local: _____



Assinatura Médico



Carimbo Registro Profissional

Grupo sanguíneo (fator RH): _____

Frequência cardíaca em repouso: _____

Alergia (especifique): _____

Contato para emergência: _____ Telefone: () _____

Plano de saúde: _____ Nº: _____

ORGANIZAÇÃO

CIRCUITO ULTRA SUMMIT



DIREITOS DE IMAGEM:

A Correr e Nadar terá o direito exclusivo de uso das imagens desse evento.

Os participantes consentem no ato da inscrição que a Correr e Nadar disponibilize o direito exclusivo de seus nomes e de sua imagem individual e coletiva para tudo aquilo que diga respeito a sua participação no evento acima mencionado, incluindo uso comercial.

Trazer o termo de responsabilidade abaixo assinado na retirada do kit.

Termo de Cessão de Direitos e Responsabilidade

Pelo presente instrumento, eu _____ brasileiro(a), portador(a) do RG nº _____, CPF nº _____, domiciliado(a) na cidade de _____, inscrito(a) na

- () Ultra Sand & Sun 70km 50km
() Ultra Morretes Guaraqueçaba 105km 80km 52km
() Ultra 100 milhas da serra do Mar 160km 100km 80km 50km 30km
() Ultra Paraná 24hs 12hs 6hs 3hs 1hr

Organizado por Correr e Nadar Eventos Esportivos Ltda, como atleta e participante do evento declaro que:

1. Participarei da prova a ser realizada no ano corrente e tenho pleno conhecimento das regras do evento
2. Através da assinatura do presente termo, concedo aos organizadores, conjunta ou separadamente, em caráter de absoluta exclusividade o direito de usar meu nome e imagem durante e após o evento.
3. Declaro que estou em pleno gozo de saúde e em condições físicas de participar do Evento, não apresentando cardiopatias genéticas, congênitas ou infecciosas, viroses, ou qualquer outra doença, patologia ou distúrbio de saúde que implique em qualquer tipo de impedimento ou restrição à prática de exercícios físicos, atividades físicas e esportivas, tendo realizado, no período de pré-participação nesse Evento, por minha própria conta e risco, avaliação clínica que atesta as condições apresentadas.
4. Isento os organizadores do Evento de qualquer responsabilidade por danos eventualmente causados a mim no decorrer e após a competição.
5. Estou ciente e isento os organizadores do Evento de qualquer responsabilidade moral e/ou financeira se a prova for cancelada, por razões adversas à realização da competição.
6. Estou ciente da possibilidade de mudança de percurso, por condições adversas à realização da prova, isentando os organizadores do Evento de qualquer responsabilidade

Assinatura _____

Data / Local _____ / ____ / ____



ONDE FICAR



Pousada Cidreira

Fone: (41) 3462-1604
pousadacidreira@hotmail.com

*Conforto e Comodidade
No centro de Morretes*



A Pousada possui:

★ 12 suítes com banheiro;

★ TV via satélite;

★ Sacada;

★ Vista para o Centro Histórico

*Pela manhã, incluso café colonial
Servido na confeitaria, anexo à Pousada*



*Próximo ao Rio Nhundiaquara, Restaurantes e Lojas de Artesanato
Rua Rômulo Pereira, 61 - Centro - Morretes - Paraná*



Hotel Porto Real

Rua Visconde do Rio Branco, 85

Telefone: (41) 3462-1344

Com: Fernando (41) 9947-7372

contato@hotelportorealmorretes.com.br.

[Como chegar, clic aqui:](#)

RESULTADOS E FOTOS



RESULTADO NA HORA EM TELA DE TV

Os resultados no dia do evento são apresentados uma única vez em tela de TV na passagem do atleta pelo sensor de chegada indicando sua posição no geral e sua colocação na faixa etária, agora com essa novidade você verifica se haverá ou não troféu no pódio ao término da sua prova, **[clique aqui e descubra como](#)**

Os resultados finais da etapa e fotos serão divulgados no site 3 dias após o evento. Uma mensagem automática e personalizada com seu tempo na prova será enviada ao seu email em nosso cadastro, sendo esse o sinal de que os resultados foram publicados junto com as fotos que podem ser obtidas conforme abaixo:

[Página Correr e Nadar no facebook, clique aqui](#)

[Site www.correrenadar.com.br/fotos, clique aqui](http://www.correrenadar.com.br/fotos)

Nosso apelo a todos os corredores é que demonstrem um grande senso de responsabilidade, tendo cuidado com sua saúde. Estejam certos de que estão preparados adequadamente para essa longa corrida. A seguir uma lista de princípios básicos que cada corredor deve aderir:

BEBA o suficiente, **COMA** o necessário, **ESCUTE** o seu corpo

NÃO CORRA se você não está preparado o suficiente para essa distância.

NÃO CORRA se você esteve doente ou tomou antibióticos durante as 3 semanas que antecederam a corrida.

NÃO TOME medicamentos durante a corrida.

NÃO TENHA MEDO de desistir

Lembre-se o objetivo é participar da corrida com prazer e terminá-la em um bom estado e condição de saúde, seu corpo é quem manda, é sua responsabilidade cuidar do seu organismo. Seja sensível e note o que acontece com seu corpo, tome decisões responsáveis e rápidas. Se você começar a ter problemas, procure ajuda e saia da prova em busca de auxílio. Fotos: Keke