

XC RUN



**MANUAL DO
ATLETA**

INFORMAÇÕES GERAIS

Data da prova: 22 de outubro de 2016 (sábado)

Local: Búzios - RJ

Modalidades:

- ✓ Solo
- ✓ Dupla
- ✓ Quarteto
- ✓ Kids (1 a 12 anos - 50m a 1km)

Tempo máximo de prova (42km): 8 horas (2 horas por trecho) – encerramento às 15h

CRONOGRAMA

21/10/2016 (6ª feira)

15h às 23h -> Retirada de kits (Hotel Perola Búzios - Búzios)

20h -> Congresso técnico (Hotel Perola Búzios - Búzios)

22/10/16 (sábado)

07h -> Largada XC Run (Rua das Pedras, em frente ao Chez Michou)

15h -> Encerramento da prova

15h30h -> Largada XC Run Kids (Rua das Pedras, em frente ao Chez Michou)

16h30 -> Premiação (Chez Michou - Rua das Pedras - Búzios)

RETIRADA DE KITS

- A retirada de kits será apenas no dia 21 de outubro, das 15h as 23h, no Hotel Perola Búzios - Búzios (Av. Jose Bento Ribeiro Dantas 222, Centro - Búzios). Não haverá entrega de kits no dia da prova, nem após a mesma.
- Caso o atleta não compareça para a retirada de kit no local, data e horários estipulados pela organização, o atleta perde o direito ao kit.
- Para retirada do kit será necessário apresentar um documento original com foto original (RG, CNH ou passaporte) e entregar o termo de responsabilidade assinado (disponível no site do evento)
- Os inscritos que não possam fazer a retirada do kit poderão encomendar esse trâmite a terceiros desde que os mesmos apresentem o termo de responsabilidade e a autorização para retirada de kit por terceiros assinados pelo atleta inscrito e copia de um documento do atleta.
- A retirada de kit de duplas e quartetos só poderá ser feita integralmente (não será possível a retirada de apenas parte dos kits da equipe), sendo necessária apenas a presença de um dos integrantes da equipe ou outra pessoa. O termo de responsabilidade deve estar assinado por todos.

Os atletas que não tenham completado 18 anos até a data do evento, deverão apresentar no momento da retirada de kits, o termo de responsabilidade para menor de idade assinado pelo pai ou responsável.



PREMIAÇÃO

A premiação é composta de medalhas e/ou troféus, conforme abaixo:

Solo: Troféu do 1º ao 5º geral feminino masculino. Haverá premiação (medalha) por faixa etária (3 primeiros colocados), sendo, masculino e feminino: 18 a 24 anos / 25 a 29 anos / 30 a 34 anos / 35 a 39 anos / 40 a 44 anos / 45 a 49 anos / 50 a 54 anos / 55 a 59 anos / acima de 60 anos. O atleta que for premiado no geral não será premiado na categoria.

Dupla: Troféu do 1º ao 3º colocado de cada categoria: feminina, masculina e mista.

Quarteto: Troféu do 1º ao 3º colocado de cada categoria: feminina, masculina e mista.

Kids: Não haverá premiação por colocação, todos os atletas receberão medalha de participação.

Os(as) atletas que fizerem jus à premiação deverão comparecer ao pódio, assim que a cerimônia de premiação for iniciada e a sua categoria for chamada. O(a) atleta que não comparecer ao pódio durante a cerimônia de premiação perderá o direito aos prêmios.

LOCAIS DE LARGADA, CHEGADA E TRANSIÇÕES

Largada/chegada: Rua das Pedras (em frente ao Chez Michou) - Búzios - RJ

AT 1: Canto direito da Ferradura

AT2: Praia de Tucuns

AT3: Praia Rasa (Rua da Pousada Maria Farinha)

MAPA E ALTIMETRIA DO PERCURSO



HIDRATAÇÃO

- Serão 7 pontos para reabastecimento de água, aproximadamente a cada 5km:
Áreas de transição e chegada: 10.3km, 21km, 32km (água, isotônico EXCEED, banana e tangerina)
Percurso (água)*: 5km, 15km, 27km e 37km

Como item de segurança, recomendamos o uso de sistema de hidratação (mochila, cinto, squeeze, etc). O atleta deve ser autossuficiente com a hidratação e alimentação.

NÃO serão disponibilizados copos de água, os atletas farão o reabastecimento de água (através de galões) no sistema de hidratação na qual esteja utilizando, portanto é imprescindível a utilização do mesmo.

RECOMENDAÇÕES

- Recomenda-se a utilização de equipamentos de proteção individual: óculos de sol, luvas, meião ou calça, protetor solar e repelente;
- Levar durante o trajeto dinheiro trocado e celular (com proteção contra água);
- Levar durante o trajeto um kit 1º socorros: cobertor de emergência (têrmico), apito, anti-histamínico, gaze e antisséptico;

Chegar ao local da competição (largada e transição) com pelo menos 30 minutos de antecedência.

ROADBOOK PARA DUPLAS

LARGADA → TRANSIÇÃO 2 (21km)

Zerar o odômetro na praça Santos Dumont / ao lado do ponto de taxi .

0 km Virar a direita (Referência Pousada El Parador)

0.2 km Virar a direita na Avenida principal, sentido Geribá.

1.4 km Siga em Frente.

2.4 km Siga em frente.

3.5 km Mantenha direita estrada principal.

4.8 km Mantenha direita estrada principal.

6.5 km Após o pórtico de Búzios, pegar a esquerda sentido Cabo Frio.

8.1 km Virar a esquerda, sentido Praia de Tucuns.

9.5 km Manter a principal .

10.3 km Siga em frente, cruzando as duas pistas.

10.6 km Vire a direita e estacione o carro. Praia de Tucuns (Seguir a pé p/ transição).

TRANSIÇÃO 2 (21km) → CHEGADA

Zerar o odômetro no AT 2, retornar pelo mesmo caminho.

0.3 km Siga em frente mantendo a principal.

1.2 km Siga em frente.

2.1 km Siga em frente .

2.5 km Virar a direita na estrada Cabo Frio/Búzios, sentido Búzios .

4.0 km Virar a direita no pórtico da entrada de Búzios.

4.3km Policia Militar, seguir em frente.

5.4 km Siga em frente, mantendo estrada principal, sentido Centro.

6.8km Siga em frente, mantendo estrada principal, sentido Centro.

9.3 km Vire a esquerda (Centro / Orla Bardot).

10.6km Pca Santos Dumont / Ponto de taxi.

Estacionar o carro, seguir a pé ate Rua das Pedras (CHEGADA).



ROADBOOK PARA QUARTETOS

LARGADA → TRANSIÇÃO 1

Zerar o odômetro na praça Santos Dumont ao lado do ponto de táxi .

0 km Virar a direita (Referência Pousada El Parador).

0.2 km Virar a direita na Avenida principal, sentido Praia da Ferradura/Geribá.

1.4 km Após o Posto Esso retorno a esquerda 180°.

1.6 km Virar a direita sentido Praia da Ferradura (paralelepípedo). Siga em frente.

2.1 km Siga em frente.

2.3 km Manter a direita e seguir em frente.

2.5 km Siga em frente.

2.9 km Siga em frente.

3.1 km Virar a esquerda na bifurcação (Referência Pousada Guardiões).

3.3 km Pare o carro, **AT 1** descendo a esquerda (Praia da Ferradura), permitido acesso apenas a pé.

TRANSIÇÃO 1 → TRANSIÇÃO 2

Zerar o odômetro no AT 1, retornar pelo mesmo caminho.

0.2 km Siga em frente pela direita.

0.4 km Siga em frente.

0.9 km Siga pela esquerda na bifurcação.

1.4 km Virar a direita, após 127° DP.

1.5 km Virar a esquerda.

1.7 km Virar a direita (obrigatório).

1.8 km Virar a esquerda na principal seguindo direção Geribá/, Cabo Frio.

2.6 km Siga em frente.

3.7 km Mantenha direita estrada principal.

5.0 km Mantenha direita estrada principal.

6.7 km Após o pórtico de Búzios, pegar a esquerda sentido Cabo Frio.

8.3 km Virar a esquerda, sentido Praia de Tucuns.

9.7 km Manter a principal .

10.5 km Siga em frente, cruzando as duas pistas.

10.8 km Vire a direita e estacione o carro. Praia de Tucuns (Seguir a pé p/ transição).

TRANSIÇÃO 2 → TRANSIÇÃO 3

Zerar o odômetro no AT 2, retornar pelo mesmo caminho.

0.3 km Siga em frente mantendo a principal.

1.2 km Siga em frente, 2.1km Siga em frente.

2.5 km Virar a direita na estrada Cabo Frio/Búzios, sentido Búzios .

4.0 km Virar a esquerda antes do pórtico da entrada de Búzios (não entrar em Búzios) sentido Praia Rasa. Siga em frente pela estrada principal. Atenção aos radares.

5.5km Radar eletrônica.

6.1 km Aguardar no acostamento a direita (em frente a casa nº 170) e virar a esquerda (referência: placa Pousada Maria Farinha)

6.4 km **AT3**.

TRANSIÇÃO 3 → 3 CHEGADA

Zerar odômetro no AT 3, retornar pelo mesmo caminho.

0.4 km Virar a direita sentido Búzios.

1.0 km Fiscalização eletrônica, siga em frente.

2.5km Retorno a esquerda 180°, sentido Búzios. Manter a direita, entrada de Búzios, seguir sentido Centro.

2.8km Polícia Militar, seguir em frente.

4.1 km Siga em frente, mantendo estrada principal, sentido Centro.

5.5 km Siga em frente, mantendo estrada principal, sentido Centro.

8.0 km Vire a esquerda (Centro / Orla Bardot).

8.1 km Pca Santos Dumont / Ponto de táxi.

Estacionar o carro, seguir a pé até Rua das Pedras (**CHEGADA**).



REGULAMENTO

REGRAS GERAIS

- É obrigatória a utilização do numero de peito fornecido pela organização, sua fixação deverá ser realizada de maneira visível a frente do atleta, rasuras ou alterações serão passíveis de desclassificação. Atletas sem o numero de peito, não poderão passar dentro das áreas de transições, largada e chegada.
- É obrigatório a utilização de sistema de hidratação (mochila, squeeze, cinto, etc). O atleta deve ser auto suficiente com a hidratação e alimentação.
- O atleta só poderá estar inscrito em uma equipe/categoria.
- Para fins de classificação, na hipótese de desclassificação do atleta, será realizada uma nova ordenação com o melhor tempo subsequente.
- O percurso estará todo sinalizado por placas, fitas zebreadas e setas brancas desenhadas no chão, Staffs estarão distribuídos ao longo da prova para auxiliar na orientação.
- Caso algum atleta erre o percurso ele deverá retornar ao último ponto percorrido de fácil identificação da prova para reiniciá-la, podendo para isto utilizar-se de qualquer meio de transporte.
- O atleta deverá correr na calçada, acostamento ou na lateral das pistas. É proibido correr nas faixas divisórias de pistas.
- O(a) atleta que empurrar intencionalmente o(a) outro(a) atleta, de modo a impedir sua progressão, estará passível de desqualificação na prova.
- O(a) atleta deverá retirar-se imediatamente da prova se assim for determinado por um membro da equipe médica ou oficial da Comissão Organizadora.
- Caso seja comprovada a troca intencional e não autorizada do número de peito com outro atleta para que o mesmo complete o percurso, o atleta ou equipe inscrita estará desclassificado e não poderá participar de outras edições do evento.
- O descarte de qualquer lixo gerado pelo atleta, deve ser feito em área própria (lixeira). Caso essa regra seja descumprida, o atleta está sujeito a penalidade e até mesmo a desclassificação. A conservação das praias e trilhas depende de todos nós!
- É proibida a largada de atletas que não estiverem presentes no ato da largada oficial, garantindo assim a integridade física do atleta e o bom andamento do evento. Caso o atleta insista em percorrer o trajeto, ele passa a ser o responsável pela sua integridade, isentando assim a organização.
- O tempo máximo para conclusão da prova é de 8 horas, sendo 2 horas por trecho (fechamento da transição 1 as 9h, transição 2 as 11h, transição 3 as 13h e chegada às 15hs). Após este período as áreas de transições e percurso serão fechados e desmontados e os atletas deverão se retirar da prova. Caso o atleta descumpra esta determinação, a organização não se responsabilizará por sua integridade física.

POSTOS DE TROCA

- Existem 3 Postos de Troca na prova. Em seu respectivo momento e posição, todo corredor deverá passar por dentro do funil montado no Posto de Troca, para registro de sua passagem e troca de corredor.
- Todo atleta deverá ter acessível seu RG, para apresentá-la ao árbitro do Posto de Troca caso seja solicitado. Isto ocorrerá sempre que for necessário.
- Uma pulseira deverá estar de posse do corredor em atividade, sendo passada para o próximo corredor, dentro dos limites do funil do Posto de Troca.



- Dentro do funil de troca, só poderá estar o atleta que visualizar o atleta de sua equipe na qual fará o revezamento, o não cumprimento desta regra pode gerar a desclassificação do atleta/equipe.
- Atletas sem o número de peito, não poderão passar pelos postos de troca, assim como não terá seu tempo registrado.
- É obrigatório o pronto atendimento as orientações dos oficiais responsáveis pelos Postos de Troca, o descumprimento destas será passível de desclassificação.

DESLOCAMENTO DAS EQUIPES E LOCAIS DE ESTACIONAMENTO

- O transporte das equipes para os Pontos de Troca é de responsabilidade dos atletas.
- A equipe tem o direito de utilizar somente um veículo.
- Não será permitido o uso de ônibus, caminhão ou veículo aberto para transporte de corredores.
- Próximo aos Postos de Troca, a preferência de tráfego será sempre dos corredores e pedestres.
- Todo corredor poderá receber suprimentos de seus parceiros ou do público durante o percurso. Carros de apoio não poderão acompanhar os atletas a uma distância inferior a 200m. O descumprimento desta regra acarretará em penalização. Se a equipe necessitar abastecer o atleta, esta deverá estacionar o carro em local seguro, obedecendo sempre as regras do Código Nacional de Trânsito

REGRAS ESPECÍFICAS – SOLO

- A equipe será composta de um atleta, não sendo permitida a inclusão de reservas.
- O atleta deverá correr todo percurso na sequência determinada pela organização da prova.

REGRAS ESPECÍFICAS – DUPLAS

- A equipe será composta de dois atletas, não sendo permitida a inclusão de reservas.
- Cada atleta deverá obrigatoriamente, correr dois trechos seguidos. Sendo 1º e 2º trechos e 3º e 4º trechos.
- É obrigatória a passagem dos atletas por todos os Postos de Trocas.
- O segundo atleta da equipe somente poderá iniciar a sua participação quando o primeiro tiver concluído seu percurso e passado o bastão/pulseira de revezamento.
- Na categoria mista, é obrigatória a inscrição/participação de um atleta do sexo oposto.

REGRAS ESPECÍFICAS – QUARTETOS

- A equipe será composta de quatro atletas, não sendo permitida a inclusão de reservas.
- Cada atleta deverá correr sempre um trecho completo realizando as substituições somente nos Postos de Troca.
- Cada atleta só poderá iniciar o seu trecho quando atleta anterior tiver completado o seu e passado o bastão/pulseira de revezamento.
- Na categoria mista, é obrigatória a inscrição/participação de um atleta do sexo oposto.

PENALIDADES

- Haverá penalidade na forma de acréscimo no tempo total de prova da equipe ou mesmo a desclassificação nas condições abaixo descritas.
- ACRÉSCIMO de 15 minutos para o atleta / equipe que:
- Deixar ou jogar lixo em local inapropriado, como mata, rua, estrada, calçada, praia ou propriedade privada;
- Tiver o carro de apoio acompanhando o corredor numa distância inferior a 200 metros;
- Fizer o revezamento fora (1 a 5 metros) da zona demarcada do funil, sendo que além desta zona a equipe será desclassificada;
- Estacionar carro de apoio em local inadequado, não obedecendo às recomendações dos árbitros, causando problema no trânsito de corredores ou de outros veículos;
- Apresentar atitude antidesportista. OBS: sujeito a desclassificação de acordo com a avaliação da organização;

Pular as grades de contenção, ao longo do percurso ou na largada.

DESCCLASSIFICAÇÃO DO ATLETA / EQUIPE QUE:

- Utilizar-se de qualquer meio auxiliar de transporte para percorrer a seção a ele designada;
- Iniciar a prova antes ou após o horário definido pela organização;
- Inicie seu trecho antes de receber o bastão de revezamento;
- “Cortar caminho” de maneira intencional ou não intencional;
- Equipe que possua atleta correndo em algum dos trechos por mais de uma equipe/categoria;
- Equipe que possua algum atleta correndo sem estar inscrito na prova;
- Equipe que tenha atleta correndo mais de um trecho (ex: um atleta de um quarteto correr 2 trechos pela equipe)
- Realizar o revezamento em outro local que não seja para isto destinado pela organização;
- Passar o número de peito para qualquer outra pessoa para que a mesma continue o trajeto;
- Desrespeitar os árbitros dos Postos de Troca ou qualquer membro da equipe organizadora;
- Tiver algum atleta correndo em contato físico com outra pessoa, (por exemplo: estiver sendo puxado, apoiado).

TELEFONES UTEIS

Hospital Municipal Dr. Rodolpho Perisse
(22) 2623-7959 / (22) 2623-7165 / (22) 2623-7622 / (22) 2623-1565
Prestomed – Coordenação Médica: (21) 78840064 – Carlos Vinicius
Polícia Civil - Delegacia: (22) 26330059 / (22)26232102





APOIO



APOIO INSTITUCIONAL



SUPLEMENTAÇÃO OFICIAL



REALIZAÇÃO

