

DESAFIO FLORES

**RUN**

21k • 10k • 5k



**CARTILHA 2023**

**VAMOS PRA CIMA?**

REALIZAÇÃO:



APOIO:



19  
MAR



Prezado Atleta,

Esta cartilha tem como objetivo orientar de forma resumida as instruções da Corrida RUN UP para que você possa se programar e usufruir o evento de uma maneira mais proveitosa, e reforçamos a leitura novamente do regulamento e termo de responsabilidade.

REALIZAÇÃO:



APOIO:



DESAFIO FLORES  
**RUN UP**  
21k 10k 5k

19  
MAR



## RETIRADA DE KITS

**Local:** TINTÃO HOME CENTER – Av. Governador José Lindoso (Av. das Torres) - Aleixo

**Dia:** 16 e 17/03 no horário das 10h às 20h.

Não há necessidade de filas e aglomerações, as camisas serão entregues de acordo com o tamanho escolhido durante a inscrição, portanto não haverá troca! Evite as primeiras horas do primeiro dia. Confira seus dados no momento da retirada, após não haverá possibilidade de reclamação ou alterações

Atenção chefes de equipes, evitem o primeiro dia e horário inicial, não será permitido nesse momento a retirada de kits para terceiros, somente se retornar para fila, sendo permitido SOMENTE quando for familiares, informe a organização em caso de retirada de mais de 5 kits para equipes de corrida que pode ser agendado para o dia 17/03 a partir das 16h.

**O KIT SIMPLES NÃO CONTEMPLA CAMISA e NEM SACOLA, o atleta receberá o NÚMERO DE PEITO e grampos.**

REALIZAÇÃO:



APOIO:



19  
MAR

DESAFIO FLORES

**RUN**

21k · 10k · 5k



## TAMANHO E MODELO DAS CAMISAS - KIT TRADICIONAL

O atleta escolheu o tamanho e o modelo durante a inscrição e a organização aceitou solicitações de mudança de tamanho até o dia 08 de março, portanto não haverá a possibilidade de troca de tamanho e ou modelo no ato da retirada do kit, em caso de erro por parte da organização em não disponibilizar o tamanho escolhido, faremos o ajuste caso tenha disponibilidade imediata o tamanho correto. Não é válido para o atleta que retirou o kit, não conferiu e retornou em outro momento reclamando, portanto, **CONFIRA NO MOMENTO DO RECEBIMENTO**, a listagem de entrega foi revisada diversas vezes e só haverá divergência caso ocorra erro humano, normal em ambiente de pressão, que é corrigido com a conferência do atleta no mesmo instante, **CONFIRA TAMANHO E MODELO DA CAMISA E SEUS DADOS.**



REALIZAÇÃO:



APOIO:



DESAFIO FLORES  
**RUN**  
21k · 10k · 5k

19  
MAR

DESAFIO FLORES

**RUN**

21k · 10k · 5k



## DATA, HORÁRIOS, ENDEREÇO, FORMAS DE ACESSO, ESTACIONAMENTO

A Corrida RUN UP será no dia 19/03/2023 com largada impreterivelmente às 5h para 21k e às 6h para 10k/5k e recomendamos chegar no mínimo com 30 minutos de antecedência.

O evento ocorrerá na Av das Torres com concentração, largada e chegada no cruzamento com a Rua Conde de Tocantins. Acompanhe nas nossas redes sociais fotos e vídeos do local.

As linhas de ônibus que passam no local são: 003, 120, 126, 450, 542 e 678.

O estacionamento é o disponível no entorno da Av das Torres e na rua que será interditada, local que recomendamos utilizar, não temos responsabilidade pela segurança dos carros.

Programa para chegar antecipadamente e evitar o desconforto de perder a largada por dificuldade de vagas ou devido à distância de onde estacionou e se direcionar a pé para o local do evento.

REALIZAÇÃO:



APOIO:



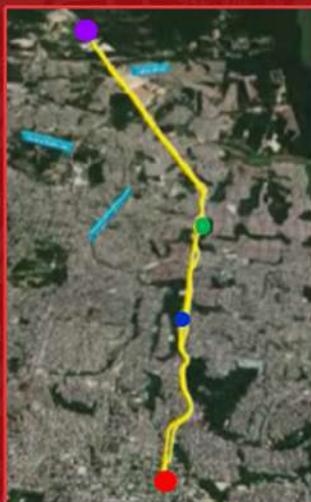
DESAFIO FLORES  
**RUN**  
21k · 10k · 5k

# 19 MAR



## PERCURSOS

Todos os percursos iniciam na Arena montada na Av. das Torres na parte interdita e larga descendo a rua na contramão até o retorno para acessar a via no sentido Av das Flores e retorna no km 2,5 próximo a rotatória do cruzamento que acessa o campo do Rouxinol para os 5km, e os 10km continua até retornar após a Parada de ônibus quase em frente ao acesso para o conjunto Nova Cidade, e o percurso de 21k continua na via até o retorno localizado após a entrada do Ramal da Conceição quando o canteiro central estreita, próximo a segunda parada de ônibus, e todos voltam até o pórtico onde foi a largada. Todos os retornos terão placas sinalizando e tapete de controle.



- Concentração / Largada / Chegada
- Retorno 5k
- Retorno 10k
- Retorno 21k

19  
MAR



## LARGADA

Serão realizadas 02 (duas) largadas, uma para 21k às 5h da manhã e outra para 10k/5k às 6h da manhã. Visando maior segurança e competitividade, a arena de largada será dividida em: Cadeirantes que largarão 4 minutos antes e os pelotões com os grupos de Elite Masculina e Elite Feminina, e o Público Geral com alto rendimento e em seguida os demais corredores sem pretensões de pódio e com intuito de diversão. As divisões serão por bom senso de todos os atletas e o local identificado por fita zebra para cada grupo, esse procedimento visa evitar que atletas que tenham uma forte arrancada não derrubem ou caiam durante a largada, bem como possibilita um maior conforto para quem não tem o objetivo de disputa de pódio e ou está iniciando no esporte.

## PONTO DE CORTE PARA 21KM

Os atletas terão 1h40min para concluir 10,55km, ou seja, até às 6h40min para percorrer o primeiro trecho do percurso, momento este que o tapete de controle será desligado, os atletas que não conseguirem chegar até este horário terão que embarcar no veículo e entregar o chip para o staff responsável. A prova total possui o tempo limite de 3h30min.



19  
MAR



## HIDRATAÇÃO

Terá um ponto na área de concentração (bica da Yara e degustações de produtos magistral) e nos percursos teremos: Para 5k 03 pontos: o primeiro com 1,8km, o segundo com 3km e na chegada;

Para 10km teremos 06 pontos: um com 1,8km, o segundo com 3,6km, terceiro com 5km, o quarto com 6,6km, o quinto com 8km e na chegada;

Para os 21km teremos 12 pontos, sendo um com 1,8km, o segundo com 3,6km, terceiro com 5km, o quarto com 6,8km, quinto com 9km, sexto com 10,5km que também terá isotônico e frutas, sétimo com 12km, oitavo com 14,4km, nono com 16,1km, décimo com 17,5km, décimo primeiro com 19,1km e décimo segundo na chegada.

Na Chegada terá frutas para todas as distâncias e Isotônico para os 21km.



19  
MAR



## PREMIAÇÃO

A Cerimônia de Premiação iniciará às 7h para os campeões geral dos percursos de 21km, 05km e 10km, em seguida conforme forem sendo concluídas, serão chamadas as categorias por faixa etária para 21km sem uma ordem específica de sexo e idade, e sim por pódio fechado. Cada Pódio anunciado terá 5 min para contestação, após esse tempo e realizada a premiação, não serão mais aceitas reclamações de tempo e ajustes, portanto fique atento na locução e divulgação dos tempos e resultados.

O valor e efetivo da premiação é conforme consta no regulamento para o efetivo de 1.200 atletas.

## BANHEIROS E GUARDA-VOLUMES

A organização disponibilizará 10 banheiros químicos, sendo 05 destinados ao público masculino e 5 para o público feminino localizados na área de concentração dos atletas. E 2 banheiros no retorno do 21k. O Guarda-Volumes estará localizado na entrada da área de concentração e recomendamos não deixar objetos de valor e a leitura do regulamento para este item.

19  
MAR



## MONTAGEM DAS BARRACAS DE EQUIPES

A montagem das barracas será autorizada a partir das 3h da manhã do dia 19/03 até às 4h30min, e não nos responsabilizamos pela segurança das mesmas.



**SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS**

@togoalsports @maratonademanaus @ultratrailamazonica

CONTATOS PARA DÚVIDAS: JAMES JR - 98804-6725 ou [runup@togoal.com.br](mailto:runup@togoal.com.br)

