

MEIA MARATONA DO CRISTO

INCENTIVO
AO ESPORTE

WHITE MARTINS
A Linde company

Secretaria de
Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO



GUIA DO ATLETA

Secretaria de





UM DIA, O DIA CHEGA!

Domingo, esperamos você na linha de largada da **Meia Maratona do Cristo 2023**.

Curta cada momento dessa experiência **MA-RA-VI-LHO-SA**, apreciando o caminho!

Afinal, foram horas de treino e dedicação até aqui. E só você sabe o valor dessa conquista.

Nos vemos no topo do Corcovado, de braços abertos, para a chegada aos pés do Cristo Redentor.

**MEIA MARATONA
DO CRISTO**

CORRIDA MARAVILHOSA



CRONOGRAMA

SÁBADO

30 SETEMBRO - RETIRADA DE KIT

9H00 ÀS
19H00

Decathlon Leblon

DOMINGO

01 OUTUBRO - DIA DA PROVA

5H30

Largada única 21K

5H40

Largadas em ondas 10K

COM A FORMAÇÃO
DOS PÓDIOS

Premiação geral fem/ masc/ PCD 21K e 10K
no Cristo Redentor

A PARTIR DAS

7H20

Início Retorno no Trem do Corcovado
(com intervalos de 15 min)

8H00 ÀS
12H00

Village no Largo do Boticário com Entrega
de Medalhão Faixa-etária e estandes

9H00 ÀS
13H00

Celebração Pós-prova com Brunch e Roda
de Choro no Jo & Joe, no Largo do Boticário



RETIRADA DE KIT



DATA: 30 Setembro

HORÁRIO: das 9h às 19h

LOCAL: Decathlon Leblon

NÃO SE ESQUEÇA DO SEU
DOCUMENTO ORIGINAL
COM FOTO

ENDEREÇO: Av. Ataulfo de Paiva, 391

ESTACIONAMENTO: Rua Carlos Gois (pago)

METRÔ PRÓXIMO: Estação Antero de Quental

Participe da campanha de apoio à Cruz Vermelha, levando 1kg de alimento não perecível. Estaremos com ponto de arrecadação na Retirada de Kit

RETIRADA DE KIT

POR TERCEIROS

NÃO VAI CONSEGUIR RETIRAR O SEU PRÓPRIO KIT?

Outra pessoa pode ir no seu lugar. Abaixo, o que será necessário apresentar na Retirada:

- **Autorização de Retirada por Terceiros assinada pelo(a) atleta inscrito(a) ([MODELO AQUI](#))**
- **Cópia do documento com foto do (a) atleta inscrito(a)**
- **Documento pessoal com foto**

ATENÇÃO: NÃO HAVERÁ ENTREGA DE KITS NO DIA DA PROVA.



KIT ATLETA

KIT VISTA CHINESA

- CAMISA
- SQUEEZE



KIT MESA DO IMPERADOR

- CAMISA • VISEIRA
- MEIA • SQUEEZE

KIT CRISTO REDENTOR

- CAMISA • VISEIRA
- MEIA • SQUEEZE
- CAMISA EXCLUSIVA



Todos os kits acompanham número de peito. Confira o Kit e o número de peito logo após a retirada. Na ausência de algum item, comunique ao staff.

COORDENADAS IMPORTANTES

DIA DA PROVA

- **Prefira ir para a prova com carro de aplicativo.** Não há estacionamento no local;
- Atente-se ao **ponto de desembarque**, que será a alguns metros do ponto de largada;
- **Teremos staff de apoio** nas proximidades dos pontos de largada;
- **Haverá banheiros químicos** na área de pré-largada;

Chegue com tudo pronto. **Não teremos guarda-volumes;**

- **O uso do número do peito é obrigatório** a todos os atletas;
- Aos atletas de 10K, o **uso da pulseira entregue na Retirada de Kit também é obrigatório.** Ela irá indicar ao nosso staff a onda da sua largada.



RECOMENDAÇÕES

- **Agende a sua viagem** no aplicativo na noite anterior;
- Chegue com, no mínimo, **1 hora de antecedência da sua largada;**
- Pela altitude do nosso ponto de chegada, **leve com você corta-vento, manta térmica dobrável (daquelas que cabem no bolso) ou uma segunda blusa;**
- Logo após curtir o seu momento no Santuário Cristo Redentor, **encaminhe-se para o Trem do Corcovado para evitarmos grandes filas.** As viagens serão com intervalos de 15 minutos.





AOS ATLETAS

21K

HORÁRIO
LARGADA ÚNICA:

5H30

LOCAL
LARGADA 21K:

Rua Dona Castorina, cancela
do Parque Nacional da Tijuca –
Jardim Botânico

*Ponto de referência: Subindo
para a Cachoeira do Horto*

PERCURSO 21K

**ALTIMETRIA
ACUMULADA:**

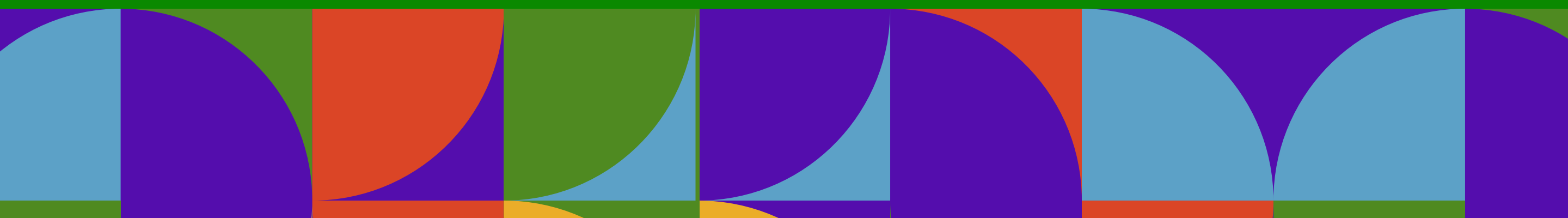
935M

**PONTOS
ICÔNICOS:**

Vista Chinesa, Mesa do Imperador, Alto da Boa Vista, Paineiras, Cristo Redentor

**PONTO
DE CORTE:**

Km 19 com tempo limite de 3h (três horas)



AOS ATLETAS

10K

HORÁRIOS

LARGADAS EM ONDAS:

5h40 Atletas que correm 10K em até 40min

5h45 Atletas que correm 10K em até 50min

5h50 Atletas que correm 10K em até 55min

5h55 Atletas que correm 10K em até 1h

6h00 Atletas que correm 10K em 1h ou mais

(Cada atleta deve informar o seu tempo na Retirada de Kit para receber a pulseira correspondente)*

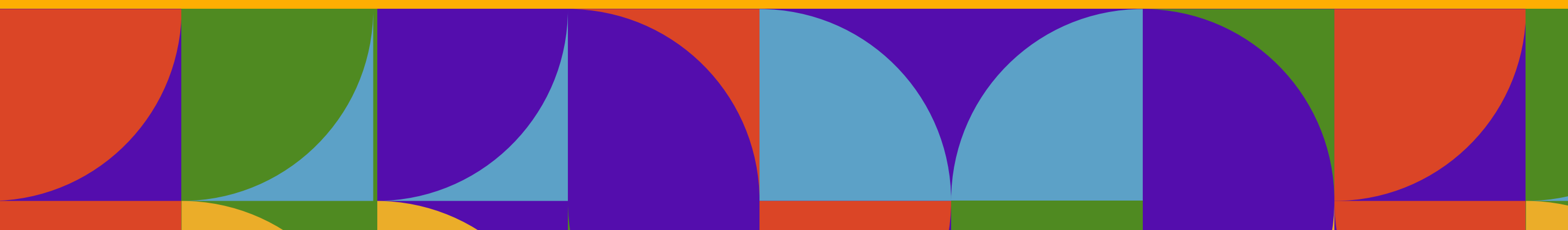
**tempo de corrida no plano*

LOCAL

LARGADAS 10K:

Estrada do Redentor, cancela do Parque Nacional da Tijuca - Alto da Boa Vista

Ponto de referência: bem próximo à Praça Afonso Viseu



PERCURSO 10K

**ALTIMETRIA
ACUMULADA:**

462M

**PONTOS
ICÔNICOS:**

Alto da Boa Vista, Paineiras
e Cristo Redentor

**PONTO
DE CORTE:**

Km 8 com tempo limite de 2h30
(duas horas e meia)



HIDRATAÇÃO

- Pontos a **cada 4KM** aproximadamente;
- Lembre-se! **Os pontos são de abastecimento;**
- **Cada atleta é responsável pelo seu próprio suporte de hidratação** (squeeze, garrafinhas, cinto ou mochila de hidratação), reduzindo a geração de descartáveis.



MAPA DO PERCURSO





CRONO METRAGEM

O seu tempo será registrado pelo chip que fica no número de peito. **O uso do chip é obrigatório!** Ele deve ser fixado na parte frontal do corpo de maneira visível.

Para o pódio geral, com os 5 primeiros feminino e masculino 21K e 10K, será considerado o **tempo bruto.**

Para os 3 primeiros feminino e masculino de cada faixa-etária 21K e 10K e atletas PCD, será considerado o **tempo líquido.**

FAIXAS - ETÁRIAS

Confira as faixas-etárias
consideradas para a premiação.

Até 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

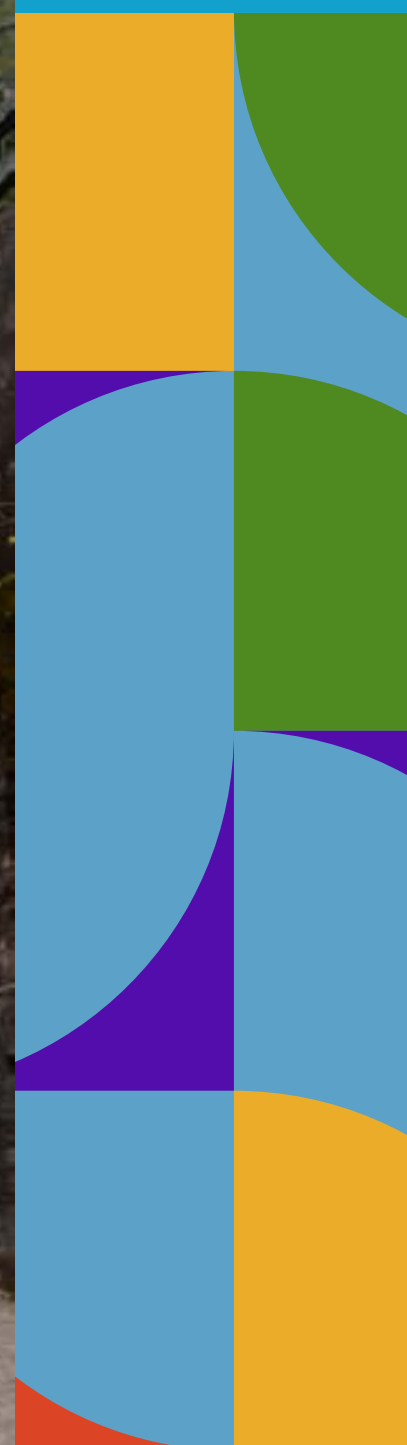
60+

RESULTADOS

Todos os tempos serão divulgados no site de cronometragem e nos canais oficiais da MEIA MARATONA DO CRISTO até **4 horas após o término do evento.**

Um SMS com link do resultado será enviado para o número do celular informado na inscrição. Também disponibilizaremos QR Code no Village da prova no Largo do Boticário.

Em caso de contestação, ela deve ser realizada diretamente na página de resultado, clicando no botão indicado ao lado do nome do (a) atleta.



PREMIAÇÃO GERAL



**+ KIT MARCAS
+ 2 INGRESSOS
PÓS-PROVA**

PÓDIO NO SANTUÁRIO CRISTO REDENTOR

**TROFÉU AOS 5 PRIMEIROS COLOCADOS GERAIS
TEMPO BRUTO, MASCULINO E FEMININO 21K E 10K**

PREMIAÇÃO

PCD



+ KIT MARCAS

PÓDIO NO SANTUÁRIO CRISTO REDENTOR

MEDALHÃO AOS 3 PRIMEIROS COLOCADOS
TEMPO BRUTO MASCULINO, FEMININO 21K E 10K

PREMIAÇÃO

FAIXA-ETÁRIA



ENTREGA DE MEDALHÃO NO LARGO DO BOTICÁRIO

AOS 3 PRIMEIROS COLOCADOS FAIXA-ETÁRIA
TEMPO LÍQUIDO, MASCULINO, FEMININO 21K E 10K

PÓS - PROVA

NO LARGO DO BOTICÁRIO

Para fechar a sua experiência maravilhosa:
uma celebração em estilo bem carioca!

Brunch com Roda de Choro e Samba à beira da piscina do Jo&Joe, localizado no charmoso complexo histórico do Largo do Boticário, a 350 metros do Trem do Corcovado.

Depois de cruzar o Parque Nacional da Tijuca, chegar aos pés do Cristo Redentor e curtir o Trem do Corcovado, **nada melhor que celebrar em mais um ponto turístico do Rio com buffet especial, boa música ao vivo e ares da Mata Atlântica.**

FICA A DICA: Nosso pós-prova é o ponto de encontro ideal para atletas e acompanhantes.

INGRESSO ANTECIPADO COM NÚMERO DE PESSOAS LIMITADO. SAIBA MAIS [AQUI](#) E CONFIRME SUA PRESENÇA.





VILLAGE

DA CORRIDA MARAVILHOSA

**Com divulgação do resultado
faixa-etária e degustação de
produtos das marcas parceiras!**

**Largo do Boticário, Cosme Velho
A 350 metros do Trem
do Corcovado**

PROGRAMAÇÃO ABERTA AO PÚBLICO DAS 8H ÀS 12H:

- Entrega de Medalhão faixa-etária
- Degustação das marcas @boldsnacks, @caffeinearmy e @cleanwhey
- Estande @ohaagua e @amohaoma
- Tenda de massagem @dermagebrasil
- Loja oficial Meia Maratona do Cristo

MEIA MARATONA DO CRISTO

CORRIDA MARAVILHOSA

MARAVILHOSA PARA AS **PESSOAS**

MARAVILHOSA PARA A **CIDADE**

MARAVILHOSA PARA O **PLANETA**



**Vem saber mais
dessa história**

MEIA MARATONA DO CRISTO

CORRIDA MARAVILHOSA PARA AS PESSOAS

Além de proporcionar a você atleta a experiência da correr na maior floresta urbana do mundo com todo apoio, em percurso que abraça os sentidos e com chegada inesquecível aos pés do Cristo Redentor, a Meia Maratona do Cristo apoia campanhas sociais do Santuário Cristo Redentor que ajudam a milhares de pessoas.

Na retirada de kit, você pode ajudar o movimento **Outubro Rosa** do Santuário Cristo Redentor comprando a squeeze da campanha contra o **câncer de mama**

Conheça **AQUI** as outras ações que atendem a centenas de famílias em situação de vulnerabilidade.



MEIA MARATONA DO CRISTO

CORRIDA MARAVILHOSA PARA A *CIDADE*

A prova apresenta algumas das principais belezas naturais e histórico-culturais do Rio de Janeiro e não só a corredores da cidade, mas a atletas de diferentes partes do Brasil e do mundo, fortalecendo o calendário esportivo carioca e o turismo.



MEIA MARATONA DO CRISTO CORRIDA MARAVILHOSA PARA O PLANETA

Colocamos em evidência a preservação das florestas, ajudando a promover ações de sustentabilidade e divulgando informações importantes. A consciência climática é um tema de todos nós. Nessa edição, apoiamos a ONG Idesam, que atua na Amazônia desde 2004, reconhecida mundialmente como uma das melhores ONGs do Brasil, com Prêmio Empreendedor Social da Folha de São Paulo e Fundação Schwab, por promover uma nova economia de base inclusiva e sustentável na Amazônia.

NÚMEROS DO IDESAM

40.762,82 árvores já plantadas na Amazônia

10.605,77 toneladas de carbono compensadas

425.713,39 metros quadrados de área
reflorestada

Fonte: Programa Carbono Neutro de 2010 a 2022

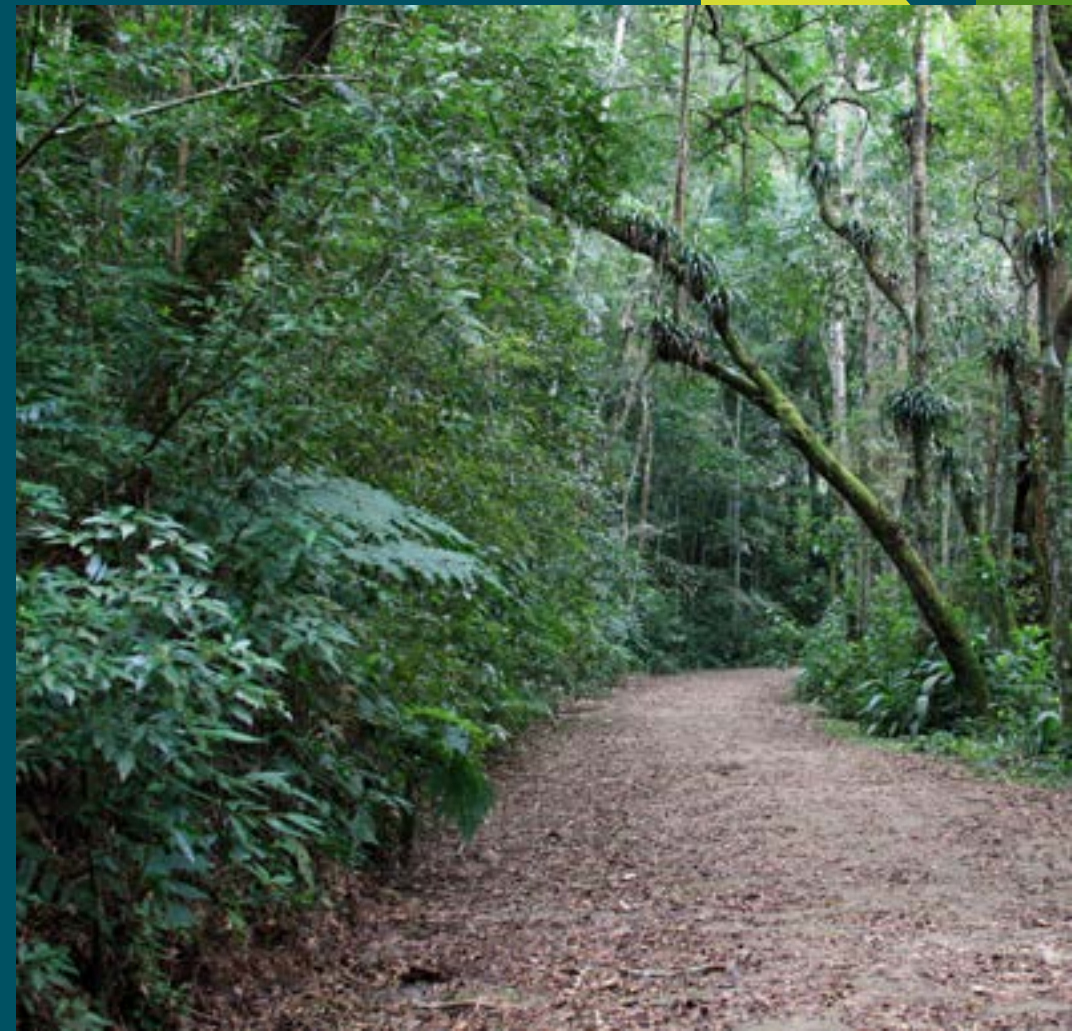
Conheça mais sobre o Idesam [AQUI](#).



CURIOSIDADES

SOBRE O

PARQUE NACIONAL DA TIJUCA



Você sabia que o Rio de Janeiro é patrimônio mundial como Paisagem Cultural Urbana por oferecer muito verde próximo a cachoeiras, ruínas históricas, montanhas, praias e rios?

Além de passar por importantes pontos histórico culturais da Cidade Maravilhosa, a MEIA MARATONA DO CRISTO tem como cenário a maior floresta urbana replantada do mundo, a Floresta da Tijuca.

São 3.972 hectares, mais de 1.600 espécies vegetais (cerca de 430 ameaçadas de extinção) e 300 espécies de animais, entre mamíferos, aves, anfíbios e invertebrados.

SOBRE ALGUNS PONTOS DO PERCURSO

VISTA CHINESA

Oferece visão panorâmica incrível da Zona Sul da cidade, da Baía de Guanabara, do Pão de Açúcar, da Lagoa Rodrigo de Freitas, das praias de Ipanema e do Leblon, além do Morro Dois Irmãos e do Cristo Redentor. O famoso mirante em estilo oriental foi construído entre 1902 e 1906 em homenagem aos chineses que trouxeram o cultivo do chá para o Brasil no início do século XIX.



MESA DO IMPERADOR

A 1.6 km à frente da Vista Chinesa, era o local onde nobres e burgueses realizavam almoços campestres durante as visitas de D. Pedro II à floresta. Seu mirante também oferece uma bela paisagem da cidade.



ALTO DA BOA VISTA

É um dos bairros mais verdes da cidade e ponto de largada dos corredores do percurso 10K. Abriga a famosa Praça Afonso Viseu, ou Praça do Alto, considerada porta de entrada para a Floresta da Tijuca.



CENTRO DE VISITANTES

Antigo Hotel Paineiras, inaugurado por D. Pedro II em 1884, é ponto e início de um trecho repleto de duchas naturais. Aproveite para apreciar a vista indescritível da cidade do Rio de Janeiro e, quem sabe, se refrescar um pouco.





CRISTO REDENTOR

Avistado de quase toda cidade do Rio de Janeiro, o monumento foi eleito, em 2007, uma das Sete Maravilhas do Mundo Moderno. A estátua, no topo do Morro do Corcovado, foi inaugurada em 12 de outubro de 1931, depois de cerca de cinco anos em obra. Ela tem 38 metros de altura e aproximadamente 1.100 toneladas.



NOS VEMOS NO TOPO!



**A EDIÇÃO 2023 DA MEIA MARATONA
DO CRISTO ESPERA VOCÊ
DE BRAÇOS ABERTOS!**

Curta cada segundo dessa super experiência,
já consagrada como uma das corridas mais
desejadas do Brasil.

@meiadocristo

#MeiadoCristo

INCENTIVO AO ESPORTE

 **WHITE MARTINS**
A Linde company

Secretaria de
Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

REALIZAÇÃO

 **Effect Sport** **Tribus**

MÍDIA



RÁDIO
CIDADE
BAIXE O APP | RADIOCIDADE.FM

APOIO



APOIAMOS

idesam

