



A CORRIDA

A 1ª edição da Terra dos Dinos Run trará os dinossauros de Miguel Pereira para o Aterro do Flamengo.

QUANDO E ONDE?

Dia da Corrida - 15 de Outubro de 2023

Local: Aterro do Flamengo - Em frente ao Parque Brigadeiro Eduardo Gomes

Dia da Entrega do Kit - 14/10, 12h às 22h

Local: Centro de Eventos do shopping Village Mall

Endereço: Avenida das Américas, nº 3.650

Barra da Tijuca, RJ (antigo Walmart)

QUEM PODE PARTICIPAR?

Famílias, corredores e até mesmo quem está começando uma atividade física pode participar para aproveitar a manhã ao ar livre e vivenciar toda a magia da Terra dos Dinos em um único lugar. Para se inscrever na modalidade corrida o participante deverá ser maior de 16 anos e para a caminhada toda a família pode participar, para os menores de 16 anos é necessário o acompanhamento de 1 adulto.

COMO CHEGAR?

O local do evento tem estacionamento?

A produção recomenda o uso de transporte público.

Se eu for de carro, até que horas as vias de acesso ficam abertas?

Não recomendamos ir de carro, pois não há estacionamento no local no dia do evento.

Ônibus: Linhas 323, 433, 209, 104-TRO4, 409, 105-TRO5, 309

Metrô: Descer na Estação de Metrô do Flamengo

Bike Park: Quem for utilizar bicicleta própria para chegar ao local poderá estacioná-la no Bike Park. Para utilizar esse serviço não é necessário se cadastrar ou efetuar qualquer pagamento, devendo o participante levar a sua própria trava ou corrente. Atenção: o número de vagas é limitado.



DICAS

ANTES DA CORRIDA

Não deixe tudo para última hora. Na véspera do evento, confira seu kit e tudo que será usado na prova. Evite usar equipamentos novos, corra e caminhe apenas com o que está acostumado. E não esqueça de colocar na mochila um boné e um protetor solar.

Dormir cedo e bem. Essa regra é essencial para um bom desempenho na prova. Correr com sono prejudica a saúde física e mental.

Para evitar atrasos. O horário da programação será respeitado, por isso, confira um dia antes o local e o horário da largada. Se organize para chegar uma hora mais cedo para guardar seus pertences no guarda-volumes e fazer aquecimento.

Uma dica para fazer no tênis: so amarrar o cadarço, dê um nó no final. Desta forma, ele não soltará ao longo da prova e ninguém correrá o risco de tropeçar e se machucar.

DURANTE A PROVA

Seguir o próprio ritmo: tanto na caminhada, como na corrida, é importante deixar que a criança siga seu próprio ritmo. A Terra dos Dinosaurs Run deseja que a prova seja uma diversão para toda a família. Aproveite o dia para se divertir junto e reserve esse tempo para treinar e estimular a criança. Valorize a participação e a superação individual.

Largada: o recomendável é sair sem forçar demais. Se começar com um ritmo muito acelerado, rapidamente o cansaço vai chegar. Ache sua velocidade ideal e guarde forças para a parte final da prova.

DEPOIS DA CORRIDA

Acabou a corrida, e agora? Assim como antes de começar a correr é importante fazer um aquecimento, ao terminar a prova é indicado um desaquecimento, que pode se dar por meio de caminhada.

Hidratação: Não deixe de se hidratar antes, durante e depois da prova. Tomar muita água é fundamental. Ofereceremos pontos de hidratação ao longo do percurso das provas.



FAQ:

INSCRIÇÕES

Qual a idade mínima para realizar inscrição?

Todos podem se inscrever. O evento é para toda a família e amigos. Menores de 16 anos só podem se inscrever na caminhada acompanhados de um responsável. Os menores deverão estar na mesma inscrição que o responsável.

Corrida: a partir de 16 anos (completos em 2023).

Caminhada: Classificação Livre.

Vale ressaltar que para que esse menor possa participar, é necessário autorização dos pais ou representante legal junto à cópia dos documentos do menor e do responsável, a ser entregue no momento da retirada dos kits.

É preciso fazer cadastro para realizar inscrição?

Sim, é preciso. Posso inscrever quantas pessoas? O pacote permite grupo de 2 a 5 pessoas (o pedido deve conter no máximo 2 adultos).

E se chover?

O evento será realizado independentemente das condições climáticas, salvo condições que coloquem em risco a integridade física dos participantes, caso em que a Organização poderá adiar o horário da largada. Nesse caso, sugerimos que leve roupa seca para trocar após a prova. Não esqueça também de levar capa de chuva.

ENTREGA DE KIT

Documentos necessários: Para retirar o seu kit é necessário o comprovante da inscrição e documento original com foto. Ao retirar o kit para terceiros, além do termo de responsabilidade assinado, é necessária cópia do RG do atleta e carta escrita à mão autorizando a retirada por terceiro.

Posso levar animais ao evento? Sim, seu animal é bem-vindo.

Posso ir fantasiado? Sim, com certeza, quanto mais gente fantasiada, mais divertido será o evento!

Todos os participantes receberão medalhas? Os participantes que pagaram pela inscrição e finalizarem a corrida tem direito a medalha.



A caminhada terá marcação de tempo e ganhadores? Não haverá marcação de tempo e não haverá ganhadores para essa modalidade.

Quantos são os ganhadores da corrida? As três primeiras pessoas de 6K feminino e masculino ganharão os troféus.

PÓS EVENTO

Não fui ao evento, posso receber meu dinheiro de volta? Não. As inscrições para a corrida e caminhada não são reembolsáveis.

Como faço para retirar meu kit após a data da prova? A retirada de kit fora do prazo informado no site oficial do evento deverá ser tratada diretamente com o organizador da prova.

