



Briefing Eletrônico Rocky Mountain Games

Querido(a)s atletas,

Agora falta muito pouco para vivenciarmos o maior evento de esportes e cultura de montanha do país! Sejam muito bem-vindos e bem-vindas, e desfrutem dessa experiência que preparamos com carinho, pensada nos mínimos detalhes para vocês.

Arena Etapa Pedra Grande

Pista de Pouso do Vôo Livre

R. Comendador Jácomo Antônio La Selva, 99

Entrega de kits:

Tentem retirar seus kits na **sexta-feira, das 18h às 22h**, na arena do evento.

- No sábado, 09/03, será possível retirar kits das 06h às 17h, ou até 30 min antes de sua largada prevista. Até às 08h30 a prioridade de atendimento será dos atletas de TRAIL RUN.

- Domingo, 10/03, das 06h às 9h30. Até às 07h a prioridade de atendimento será dos atletas de MTB e GRAVEL e das 07h10 às 9h30 dos atletas de UPHILL.

Traslados:

Teremos traslado disponibilizado pela organização para atletas no retorno do Uphill, que tem chegada no topo da Pedra Grande. De lá, levaremos os atletas de volta à Arena. O tempo máximo de espera é de 01h30min. O tempo de deslocamento é de 1 hora. Quem optar por descer andando – o que tende a ser mais rápido – deve avisar a organização.

Guarda-volumes:

A organização disponibilizará guarda-volumes para os atletas. O espaço disponibilizado é suficiente para guardar uma mochila pequena (até 30L).

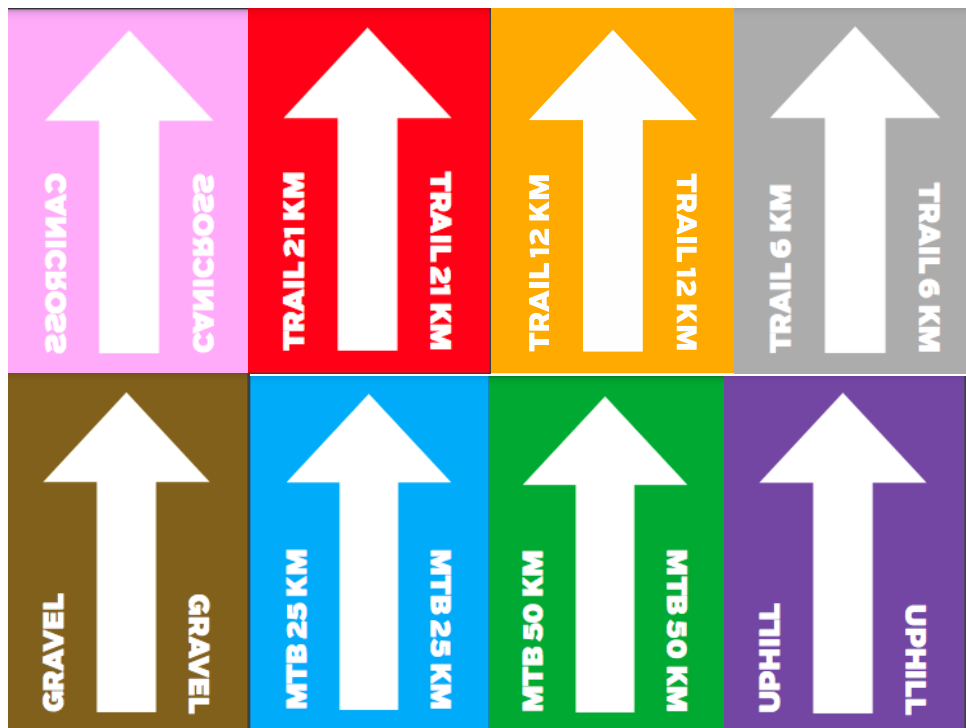
Sugerimos a *gym sac* da prova, ou mochila pessoal, que deve estar identificada com o número de peito do atleta.

Estacionamento:

Haverá estacionamento em frente à arena, funcionando das 07h às 20h, ao custo de 20 reais pelo período. A entrada é pela esquina, em frente à padaria Flamboyant.

Sinalização:

Todo atleta é responsável em seguir a sinalização correspondente à sua prova. Nos pontos de divisões de percurso, placas coloridas de acordo com as cores de sua modalidade indicarão o caminho, conforme estabelecidas abaixo.



- Placas de seta padrão (quando não tiver divisões de modalidades), de caminho errado, indicação de ponte e de perigo são do mesmo padrão para todas as modalidades.

- A prova de 42km Trail Run fará duas voltas na prova de 21km. A volta se inicia na entrada da trilha Minha Deusa. Os atletas encontrarão uma placa grande indicando este início de 2ª volta.

Pós-prova:

Não há estrutura de banho na Arena, apenas banheiros químicos e trocadores. Seu número de peito contempla o vale guarda-volumes e o vale pós-prova (Alimentação e bebidas). Essas facilidades são exclusivas às pessoas com numeral de peito.

Hidratação:

Na busca por minimizar a produção de lixo no evento, todos os pontos de hidratação (inclusive o da arena) contarão apenas com galões de 20L para abastecimento de água. Todo atleta será responsável por ter seu próprio recipiente para enchê-lo nos pontos de hidratação.

Lixo e resíduos na trilha:

A tolerância é zero! Caso seja identificado o descarte indevido de qualquer resíduo por algum atleta durante a prova, ou por meio de confirmação de duas ou mais pessoas, a pena será a **desclassificação**.



TRAIL RUN – Sábado, largadas às 07h00 e às 08h30

Largadas da Arena Principal:

07h00 - 42km

08h30 – 21km, 12km, 6km

Percursos técnicos, com bastante altimetria. Estejam atentos(as) às placas de divisão de percurso, a penhascos e barrancos.

Hidratação:

6 km: km 2 e km 4

12 km: km 2, km 5 e km 9,4

21 km (19,5km): km 2, km 5, km 11 e km 17

42 km: km 2, km 5, km 11, km 17, km 21, km 27, km 34

Sejam autossuficientes para carregar sua água e reabastecer.

Provas de 12 km, 21 km e 42 km têm um ponto de água natural no km 4.

Não entregaremos água em garrafas, apenas galões de 20L.

No ponto de hidratação do km 2 teremos apenas água.

Nos demais pontos teremos uma estrutura maior com água gelada, refrigerante, snacks e frutas.

O único percurso que terá CORTE DE TEMPO será o trail run 42 km. O corte se aplicará para aqueles que não chegarem até às 13h no posto de hidratação do km 17.

CANICROSS – Sábado, largada às 07h15

O percurso será de 4,2 km. Respeitem os atletas que forem ultrapassar e o ritmo de seu cachorro. Teremos um veterinário na largada e na chegada.

Caso o cachorro precise de atendimento avançado, a continuidade do atendimento veterinário propriamente dito será de responsabilidade do tutor / dono do cão, em local por ele escolhido, eximindo a ORGANIZAÇÃO de qualquer responsabilidade, direta ou indireta sobre as consequências desta decisão, bem como sobre as despesas veterinárias que o tutor / dono venha a ter durante ou após a prova.

O ATLETA é responsável por garantir que seu cão não atacará outro cão ou mesmo outro atleta durante o percurso ☺.

Após a largada são 800 m de asfalto, assim como no retorno à arena. Atenção aos veículos: a via estará monitorada, mas não fechada ao trânsito.

Temos um trecho de 1 km de trilha difícil, com erosões. Os demais 1,6 km são trechos em estrada de terra.

HIKE AND FLY – Sábado, largada às 12h30 ou domingo às 10h00 (dependendo das condições de voo)

Últimas informações na arena às 09h sobre as condições de voo.



Os atletas largam e fazem o mesmo percurso sinalizado para o Uphill e seguem as sinalizações da prova dos 12 km e 21 km de trail run (mesma subida para todos). Aguarde as instruções de voo e cumpra a rota pré-estabelecida do briefing técnico de sábado às 09h. A prova poderá ser transferida para domingo às 10h dependendo das condições de voo.

GRAVEL – Domingo, largada às 07h00

O funil de largada do Gravel será à frente do MTB. A prova tem quase 1.800m de desnível com inclinação máxima de 30%. Estrada técnica com erosões, subidas íngremes e pedras soltas. Respeite as leis de trânsito e mantenha a sua mão de via. Não corte as tangentes! Não circule pela contramão de via! O trânsito não estará fechado.

Siga as placas de divisão de categoria. As 3 principais são:

Km 4,7 - Gravel mantém a esquerda na estrada principal.

Km 14,5 – Gravel mantém a direita (junto com MTB 50k) para contornar a Pedra Grande.

Km 23 - Gravel mantém a direita na estrada principal

Cuidado nos últimos cruzamento da Av. Santana, 300 e 200 metros antes da Arena.

Hidratação nos km 14 e km 28. Pontos com boa estrutura, água gelada, refrigerante, snacks e frutas.

MTB 50K e 25K: Domingo, largada às 07h05

As provas largam juntas.

Divisões de prova:

Km 4,7 – atletas de MTB 25 km e de MTB 50 km entram à direita e fazem o single track do Bike Park. Atletas de Gravel seguem à esquerda;

Km 18 – atletas de MTB 25 km viram à esquerda e retornam para a arena. Atletas de MTB 50 km viram à direita (junto com o Gravel) e seguem para contornar a Pedra Grande.

Km 28 – atletas de MTB 50 km entram à esquerda rumo à Pedra Grande.

Hidratação: Km 18,4 e km 32 (apenas MTB 50 km)

Ambas com boa estrutura, água gelada, refrigerante, snacks e frutas.

Muito cuidado com as estradas: o trânsito estará aberto. Não corte as tangentes! Não circule pela contramão de via!

Teremos cerca de 9 km de asfalto e trechos urbanos no final do percurso MTB de 50 km. Seja prudente e respeite as leis de trânsito.



UPHILL – Domingo, largada às 10h00

A Largada será na Arena do evento e a chegada no topo da Pedra Grande. Haverá hidratação apenas no final da prova, uma boa estrutura com água gelada, refrigerante, snacks e frutas.

O traslado de volta será por conta da organização e o tempo de espera será de 1h30 para a van, mais 1h de traslado. Caso opte por voltar a pé, por favor comunique a organização. Ao chegar na Arena, use seu voucher pós-prova para pegar sua alimentação e sua bebida.

Boa prova e uma excelente experiência a todos e todas!!!