

## **Olá atleta!**

Chegamos na última etapa da Planeta Run Series, 2024, a Etapa 03 FLONA!

Estamos muito felizes por chegarmos até aqui, juntos!

Essa última etapa será especial, dentro da Floresta Nacional de Ipanema, um lugar incrível que tem como missão proteger, conservar e restaurar os remanescentes de vegetação nativa do domínio de Mata Atlântica, especialmente o Morro Araçoiaba, e seus ambientes associados, seus atributos naturais, históricos e culturais, promover o manejo florestal, o uso público e ser referência em integração socioambiental, pesquisa e disseminação de conhecimentos.

Trata-se de um parque fechado e por isso temos algumas orientações especiais para honrarmos a linda natureza onde ocorrerá a nossa prova!

### **Sobre os horários:**

🚩 Largada: 7h30 - dentro da FLONA Ipanema - ao lado da Casa das Armas Brancas

- 5h30: Abertura da portaria da FLONA Ipanema
- 6h50: Horário LIMITE para entrada de atletas nas portarias da FLONA Ipanema
  
- Os horários acima serão exclusivos para atletas inscritos na Planeta Run Series, com uso de pulseira de atleta.
  
- Pessoas sem a identificação de atleta só poderão entrar no horário normal de abertura da FLONA Ipanema, às 8h

### **Sobre o acesso a Flona Ipanema:**

⚠️ Portões de acesso:

- Portão 1: Zona Norte Sorocaba | Iperó - HCG3+JJ
- Portão 2: Zona Sul Sorocaba| Raposo |Araçoiabinha - GCV5+56
  
- **Recomendamos priorizar a entrada pelo Portão 1 que é o mais próximo do estacionamento e da Arena Power Run.**

Abaixo o link de "como chegar":

<https://www.icmbio.gov.br/flonaipanema/guia-do-visitante.htm>

Atletas inscritos na Planeta Run Series - Etapa Power - estão isentos da taxa de entrada do parque, fiquem atentos às regras!

- Obrigatório uso da pulseira atleta entregue na retirada de kit
- Ao entrar na Portaria da FLONA Ipanema será entregue uma tag de carro que deverá ser colocada no retrovisor do veículo (a tag será entregue apenas para atletas que estiverem com a pulseira de identificação)
- Acompanhantes que estiverem junto do carro do atleta não pagarão a taxa de entrada
- Teremos estacionamento no local.
- Preserve o meio ambiente! Vá de carona!

### Sobre o trajeto:

- A distância desta etapa será de 7,5 Km com ganho e perda de elevação, ou seja tem subidas e descidas
- O solo é variado com terra e grama, pedras e com desnível, fiquem sempre atentos e tenham cuidado!
- Orientamos o uso de tênis mais baixos e sem muito amortecimento
- Teremos 3 pontos de hidratação: com placas orientativas avisando a 100 metros antes da hidratação
- Descarte de copos da hidratação: pedimos a atenção de vocês e o **respeito à natureza** para fazer o descarte de forma adequada. Teremos um aviso a 100 metros do local onde vocês devem descartar os copos, **pedimos a colaboração e consciência para jogar os copos dentro da área de descarte.**



### Sobre a Arena:

Aproveite a nossa arena com as ativações da Construtora Planeta e dos nossos patrocinadores e parceiros que pensam sempre em levar o melhor para vocês! Tirem muitas fotos e não deixem de nos marcar no instagram: @contrutoraplaneta

### Orientações gerais:

- Estaremos no meio da natureza com insetos e outros animais, **recomendamos** o uso de repelente
- Dentro da Flona Ipanema, os celulares ficam sem sinal.

Aproveite a prova, curta o seu momento, se energize com a vibração da natureza.

Estamos preparando esse evento com muito carinho pra vocês!

**Equipe Planeta Run Series**