



RUNNER TRAIL IRONSPORT'S

Local: Pousada Águas do Vale – Atibaia – Estrada do Clube de Montanha, S/Nº

Distâncias: 16 km / 11 km / 8 km Corrida Trail

Programação 2017

Data	Atividade	
Sábado	Das 06h15 às 06h45 – Entrega das pulseiras aos atletas Turma A	
	06h55 – Preparação e Orientação para a Largada Turma A	
	07h – Largada Turma A (16 km)	
	09h – Início Café da Manhã Turma A	
	09h45 – Término Café da Manhã Turma A	
	<hr/>	
	Das 07h05 às 07h35 – Entrega das pulseiras aos atletas Turma B	
	07h40 – Preparação e Orientação para a Largada Turma B	
	07h45 – Largada Turma B (11 km / 8 km)	
	09h45 – Início Café da Manhã Turma B	
	10h30 – Término Café da Manhã Turma B	
	10h45 – Término das atividades do Simulado	

Valor das Inscrições: R\$ 80,00 (1ª data) / R\$ 90,00 (2ª data) / R\$ 95,00 (3ª data)

Inscrições pelo site: www.ticketagora.com.br

O Runner Trail IronSport's é considerado como um simulado de corrida Trail, com limite total de 120 atletas sendo (60 atletas (16 km) / 60 atletas (11 km e 8 km)

Cada atleta inscrito terá direito a:

- Participação no simulado com postos de hidratação (água) no percurso;
- Pulseira de Velcro para identificação nos PC's (Posto de Controle). Controlando a passagem de todos os atletas em cada trecho do percurso, aumentando assim a segurança para o organizador e os participantes.
- Café da Manhã na Pousada Águas do Vale "somente após o término de seu respectivo treino".

LEMBRANDO QUE NO LOCAL NÃO HÁ SINAL DE CELULAR DE NENHUMA OPERADORA



ACOMPANHANTES SÃO PERMITIDOS, MAS ALIMENTAÇÃO DOS MESMOS É DE RESPONSABILIDADE DO ATLETA. SOMENTE O ATLETA INSCRITO TEM DIREITO AO CAFÉ DA MANHÃ, APÓS O TÉRMINO DO TREINO

Assessorias Esportivas

Poderão estar presentes, podendo utilizar-se de sua estrutura física (ex: tenda e colchonetes).

Informações sobre os percursos

Evento realizado pela IronSport`s em parceria com a Pousada Águas do Vale, o *Runner Trail IronSport`s* será realizado em percurso fechado e demarcado nas dependências da Pousada Águas do Vale e sua reserva ecológica totalmente preservada chamada **Reserva Ecológica do VUNA.**

O percurso contará com 3 distâncias sendo:

16 km / 11 km / 8 km, com muitas subidas e descidas em estradas de terra, grama, single tracks e o puro contato com a natureza. A pousada está a 1090 metros de altitude e dentre os percursos atinge-se até 1329 metros de altitude. Todos os atletas deverão obrigatoriamente percorrer os percursos determinados e demarcados pela organização em sua respectiva ordem.

16 km – Trilhas Verde / Laranja / Verde / Vermelha / Rosa / Amarela

11 km – Trilhas Verde / Vermelha / Rosa / Amarela

8 km – Trilha Verde / Rosa / Amarela

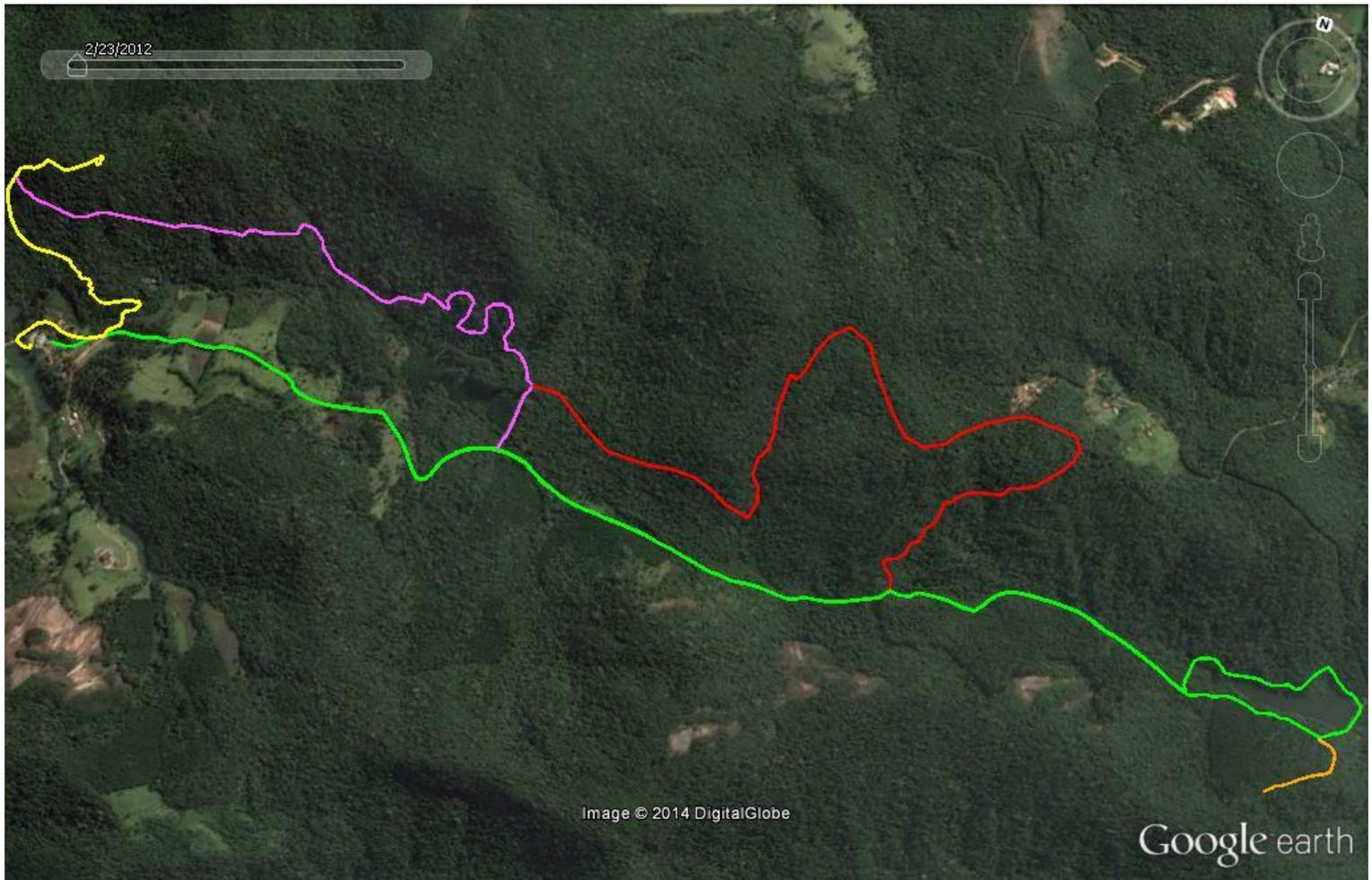


Mapa Geral da Pousada





Mapa Geral dos Percursos



Marcação de km do Percurso





Marcação de cada Grupo no percurso

Grupo A – 16 km

Grupo B – 11 km

Grupo C – 08 km





PERCURSOS

16 km

Os atletas largam na trilha verde e seguem em frente por aproximadamente 2,9 km até o entroncamento das trilhas **verde*** e **vermelha*** (*posto de hidratação*), mantenham-se na trilha **verde** à direita e desçam direto até o acesso para a trilha **laranja** (à direita). Os atletas subirão a trilha **laranja** até a **Laje do VUNA**, farão a volta em cima da pedra e retornarão pelo mesmo trajeto que subiram (*"Aproveitem para tirar fotos, caso não tenham pressa em seu treino"*). Quando chegarem ao entroncamento das trilhas **laranja** com a **verde**, os atletas entrarão a direita na trilha **verde** e descerão direto até o **Lago do VUNA** virando à esquerda e seguindo direto até chegar à casa de madeira, onde farão a volta por trás da casa no sentido anti-horário e entrarão no *"single track"* (mapa detalhado abaixo). Este single track terminará novamente na trilha **verde** e os atletas subirão direto até chegarem ao entroncamento das trilhas **verde*** / **vermelha*** (*posto de hidratação*). Onde entrarão na trilha **vermelha** a direita e seguirão em frente até chegarem ao entroncamento das trilhas **vermelha** / **rosa**. Descer à esquerda na trilha **rosa** até chegar à junção das trilhas **rosa*** / **verde*** (*posto de hidratação*). Retornem pelo mesmo caminho que desceram na trilha **rosa** e desta vez sigam em frente até chegarem ao entroncamento das trilhas **rosa** / **amarela**. Entrem a direita na trilha **amarela** e subam direto até chegarem à Casa de Pedra. Façam a volta na Casa de Pedra no sentido anti-horário e retornem pela trilha **amarela**, lembrando que na volta pela trilha **amarela**, os atletas passarão pelo entroncamento das trilhas **rosa** / **amarela**, permaneçam a sua direita e continuem descendo pela trilha **amarela**. A partir deste ponto os atletas devem seguir as demarcações com fita zebra até chegarem novamente à pousada.





PERCURSOS

16 km



Trecho da Casa de Madeira – Retorno por trás da casa de madeira e entrada no Single Track

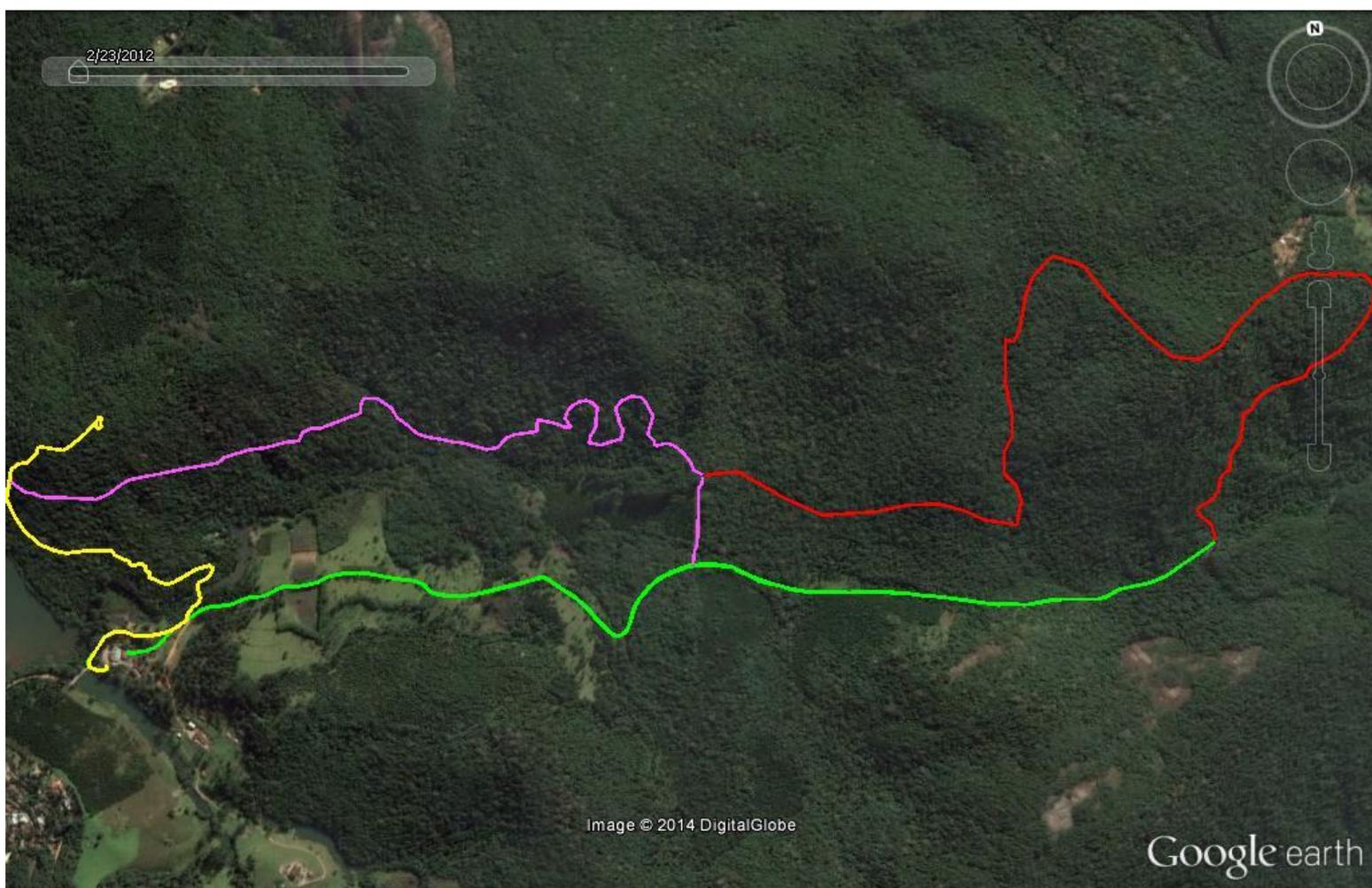




PERCURSOS

11 km

Os atletas largam na trilha verde e seguem em frente por aproximadamente 2,9 km até o entroncamento das trilhas **verde*** e **vermelha*** (**posto de hidratação**), mantenham-se na trilha **vermelha** a esquerda e sigam em frente até chegarem ao entroncamento das trilhas **vermelha** / **rosa**. Descer à esquerda na trilha **rosa** até chegar à junção das trilhas **rosa*** / **verde*** (**posto de hidratação**). Retornem pelo mesmo caminho que desceram na trilha **rosa** e desta vez sigam em frente até chegarem ao entroncamento das trilhas **rosa** / **amarela**. Entrem a direita na trilha **amarela** e subam direto até chegarem à Casa de Pedra. Façam a volta na Casa de Pedra no sentido anti-horário e retornem pela trilha amarela, lembrando que na volta pela trilha **amarela**, os atletas passarão pelo entroncamento das trilhas **rosa** / **amarela**, permaneçam a sua direita e continuem descendo pela trilha **amarela**. A partir deste ponto os atletas devem seguir as demarcações com fita zebra até chegarem novamente à pousada.





PERCURSOS

8 km

Os atletas largam na trilha verde e seguem em frente por aproximadamente 2,9 km até o entroncamento das trilhas **verde*** e **vermelha*** (**posto de hidratação**). Neste momento os atletas retornarão pela mesma trilha **verde** até chegar à junção das trilhas **rosa*** / **verde*** (**posto de hidratação**). Entram a direita na trilha **rosa** e seguem em frente até chegarem ao entroncamento das trilhas **rosa** / **amarela**. Entrem a direita na trilha **amarela** e subam direto até chegarem à Casa de Pedra. Façam a volta na Casa de Pedra no sentido anti-horário e retornem pela trilha amarela, lembrando que na volta pela trilha **amarela**, os atletas passarão pelo entroncamento das trilhas **rosa** / **amarela**, permaneçam a sua direita e continuem descendo pela trilha **amarela**. A partir deste ponto os atletas devem seguir as demarcações com fita zebraada até chegarem novamente à pousada.





Em caso de emergência ou qualquer problema o atleta deverá avisar os staffs localizados nos Pontos de Água – local exato do **ENTRONCAMENTO DAS TRILHAS VERDE E VERMELHA.**

Cuidados

Devido à localização e altitude da Pousada, faz-se interessante o uso de roupas de corrida próprias para treinos em dias frios.

Evitar óculos escuros, dar preferência para lentes claras.

Tênis bem amarrados e se possível próprios para trilhas, mas um tênis de treino em bom estado também pode ser utilizado.

Dependendo da previsão do tempo no dia do evento, o uso de luvas é indicado.

Em caso de condições climáticas que possam causar risco aos atletas e organizadores, o simulado poderá sofrer alteração no horário ou em último caso, adiamento para outra data. No caso de adiamento, o atleta que não puder comparecer deverá escolher outra data dentro do calendário. Em nenhuma hipótese o organizador efetuará a devolução do valor da inscrição.

Gel ou barra de carboidratos

Cada atleta é livre para levar sua própria água ou suplemento, apesar da organização disponibilizar água no percurso, no entanto, por se tratar de uma reserva ecológica, a IronSport`s e a Pousada Águas do Vale realizarão uma campanha forte na questão do lixo gerado por cada atleta.

“TUDO AQUILO QUE O ATLETA CARREGAR CONSIGO DURANTE O TREINO, DEVERÁ VOLTAR COM ELE – NENHUMA SUJEIRA DEVERÁ SER JOGADA NO CHÃO. SALVO NOS POSTOS DE ÁGUA ONDE O ATLETA PODERÁ USAR O PRÓPRIO LIXO DA ORGANIZAÇÃO PARA SE DESFAZER DE EMBALAGENS OU QUAISQUER OUTROS ITENS.”

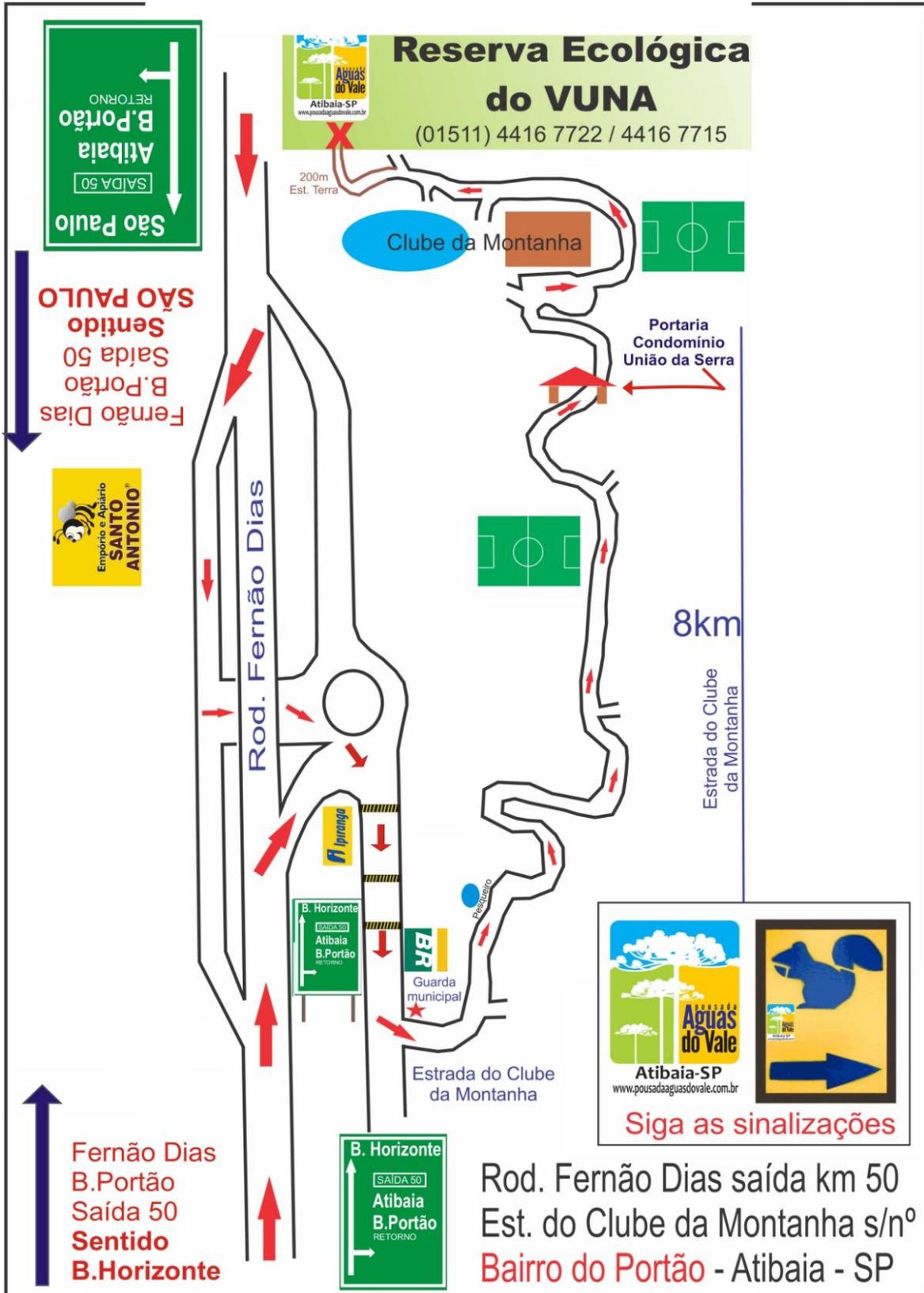
Estes cuidados devem ser tomados para que seja preservada toda a reserva ecológica do VUNA, e também pela política da IRONSPORT`S com relação à preservação do meio ambiente.

Haverá na pousada tendas de empresas que apoiam o evento, porém, **NÃO HÁ SINAL DE CELULAR.** Aos que tiverem interesse em produtos é dada a sugestão de realizar o pagamento em espécie.

PEDIMOS POR GENTILEZA QUE SE ATENTE AOS HORÁRIOS DA PROGRAMAÇÃO, POIS AS LARGADAS INICIARÃO PONTUALMENTE AS 07H30 E 07H45. HORÁRIOS ESTES ESTIPULADOS PARA QUE OS ATLETAS POSSAM DESFRUTAR DO CAFÉ DA MANHÃ.



COMO CHEGAR





Para quem vem de São Paulo sentido Belo Horizonte

Acessar a Rodovia Dutra, em seguida Rodovia Fernão Dias e seguir em frente, onde passarão por Mairiporã , Terra Preta e logo após a divisa Mairiporã-Terra Preta / Atibaia, no km 50 (Bairro Portão) terá uma saída onde você acessará e na esquina terá um posto ipiranga, entre a direita na rua deste posto ipiranga e siga em frente, logo a frente terá um posto BR, depois que você passar o posto BR acessará a primeira a esquerda e seguirá em frente pelo asfalto por 5,5 km aproximadamente até chegar no portal do condomínio União da Serra, os seguranças irão realizar um cadastro rápido e um crachá para colocar no carro enquanto você estiver nas dependências. Seguirá em frente por mais 2,5 km até a bifurcação, acesse a esquerda em uma estrada de terra e após 200 metros você estará dentro da Pousada Águas do Vale (local do evento)

* A Pousada Águas do Vale tinha o nome antigamente de Hotel Fazenda do Vale Encantado* - siga as placas com o esquilo.

Para quem vem do interior ou de Minas Gerais

Acessar a Rodovia Fernão Dias e seguir em frente até o km 50 (Bairro Portão) terá uma saída onde você acessará a direita e passará por baixo da estrada como se fosse retornar, chegando na esquina terá um posto ipiranga, entre a direita na rua deste posto ipiranga e siga em frente, logo a frente terá um posto BR, depois que você passar o posto BR acessará a primeira a esquerda e seguirá em frente pelo asfalto por 5,5 km aproximadamente até chegar no portal do condomínio União da Serra, os seguranças irão realizar um cadastro rápido e um crachá para colocar no carro enquanto você estiver nas dependências. Seguirá em frente por mais 2,5 km até a bifurcação, acesse a esquerda em uma estrada de terra e após 200 metros você estará dentro da Pousada Águas do Vale (local do evento)

* A Pousada Águas do Vale tinha o nome antigamente de Hotel Fazenda do Vale Encantado* - siga as placas com o esquilo.

Link para chegar via GPS: -23.230724, -46.535671

Dúvidas, favor entrar em contato com o organizador do evento através do contato do site ou nos e-mails abaixo:

abovenzo@hotmail.com

ou através do celular

11 99528-1184

Contamos com sua presença!

Alexandre Bovenzo

Diretor

IronSport's



APOIO

