

GUIA DO ATLETA

2025

vivo 

APRESENTA:

**MEIA
MARATONA
DO CRISTO**

INCENTIVO AO ESPORTE

Secretaria de
Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO


OLYMPIKUS

OBA, LÁ VEM ELA!

A prova mais aguardada do calendário está chegando para a sua quinta edição.

A Meia Maratona do Cristo, que é pra lá de carioca, vai receber de braços abertos representantes de vinte e cinco estados brasileiros e vinte e sete nacionalidades por todos os seis continentes. Que maravilha é espalhar essa carioquice por todo o mundo!

Essa é uma prova única, limitada a apenas 1.500 atletas, que passa pela Floresta da Tijuca e pontos icônicos do Rio: da Vista Chinesa às Paineiras, viva o Rio de Janeiro como nunca antes - correndo!

Sinta na pele os ares da floresta, o frescor das árvores, as curvas de subida e a emoção da largada. Será único, indescritível.

Neste guia, você encontra todas as informações para tornar a sua jornada ainda mais maravilhosa.

**NOS
VEMOS
NO TOPO!**



CRONOGRAMA

SÁBADO, 18 OUTUBRO

Retirada de Kit

9h às 21h

Hotel Rio Othon Palace
Rua Xavier da Silveira, 7

DOMINGO, 19 OUTUBRO

5H - Largada 21K | Estrada da Vista Chinesa,
Entrada do Parque Nacional da Tijuca

5H30 - Largada 10K | Estrada do Redentor,]
Entrada do Parque Nacional da Tijuca

6H30 - Início retorno pelo Trem do
Corcovado (trens a cada 15 minutos)

8H ÀS 12H - Village no Largo do Boticário



RETIRADA DE KIT

HOTEL RIO OTHON PALACE

9h às 21h

Endereço: Rua Xavier da Silveira, 7,
Copacabana, Posto 5

Estação de metrô mais próxima:
Cantagalo (a 12 minutos de caminhada)

OBS: Não se esqueça do seu documento oficial com foto, que é obrigatório para retirar o seu kit. Também aceitamos cópias e em versão digital.



NÃO VAI CONSEGUIR RETIRAR O SEU PRÓPRIO KIT?

Outra pessoa pode ir no seu lugar. Para isso, além de uma cópia do documento do titular da compra, basta levar uma autorização assinada em seu nome. [Clique aqui](#) para baixar um modelo.

KIT ATLETA

Todos os kits acompanham número de peito e retorno pelo Trem do Corcovado.

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

O ticket do trem será entregue pela organização no momento do embarque.

ATENÇÃO: A escolha da cor da camisa será mediante disponibilidade na Retirada de Kit.





DICAS IMPORTANTES PARA O DIA DA PROVA

- Dê preferência para carros de aplicativo para ir ao ponto de largada. 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 haverá guarda-volumes;
- O uso do número de peito é obrigatório a todos os atletas.

RECOMENDAÇÕES

- Agende a sua viagem no aplicativo na noite anterior;
- Chegue com 1 hora de antecedência ao horário da sua largada;
- Pela altitude do nosso ponto de largada, recomendamos que leve co você corta-vento, manta térmica dobrável 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 têm uma duração média de 20 minutos e os trens saem com intervalos de 15 minutos.

AOS ATLETAS 21K

HORÁRIO DE LARGADA: 5h

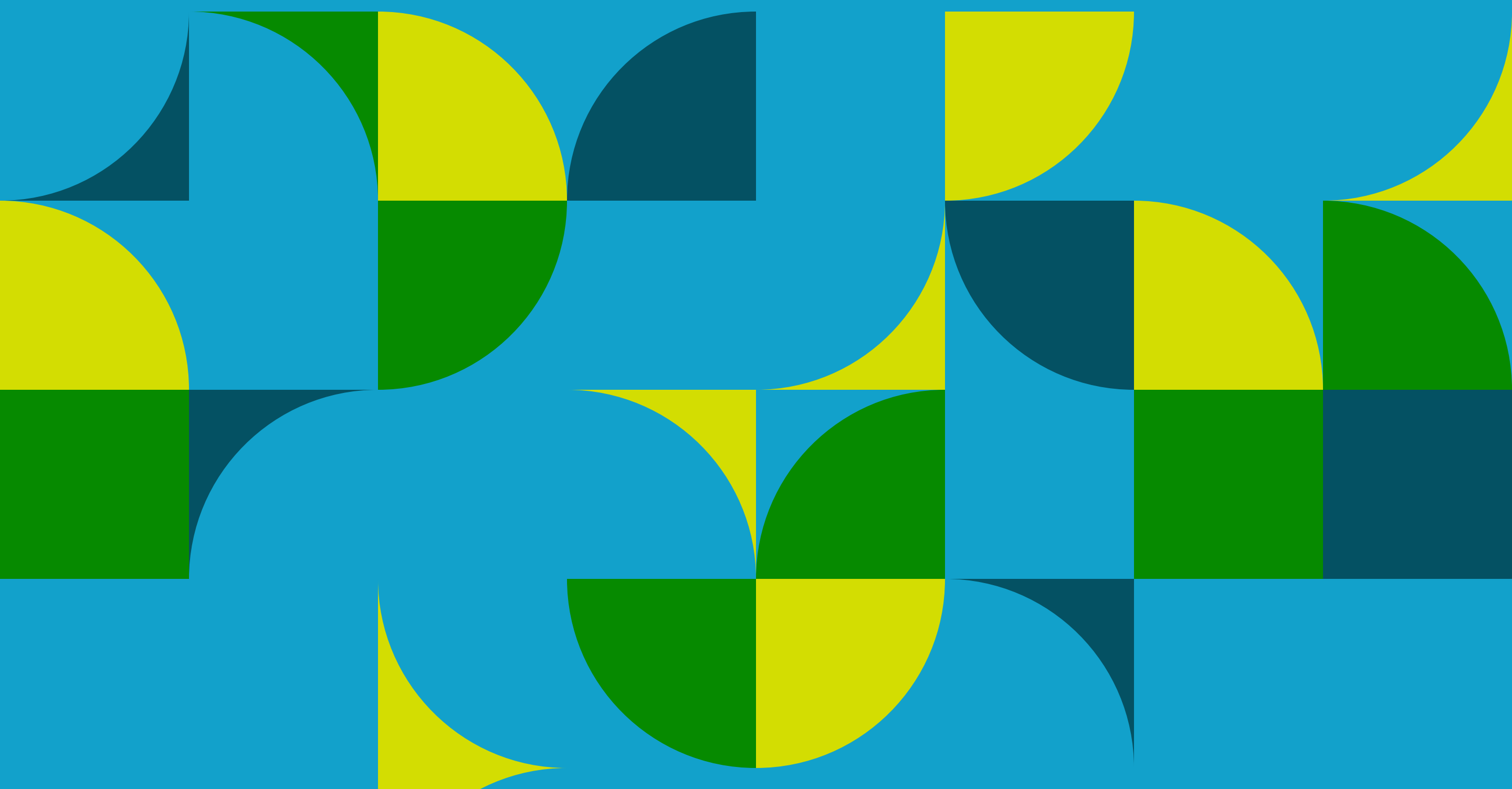
LOCAL DE LARGADA: Estrada da Vista Chinesa, Portaria do Parque Nacional da Tijuca, Jardim Botânico/Horto [subindo pela Rua Pacheco Leão]

**ENDEREÇO PARA CARRO DE
APLICATIVO:**

Rua Pacheco Leão, 1786

[A 500m (6 minutos) até a Portaria do Parque Nacional da Tijuca]

ATENÇÃO! Devido ao fechamento das vias, os atletas **não** podem acessar a largada pela Estrada das Canoas (via São Conrado), e sim pelo Horto (Jardim Botânico)



Rua Pacheco Leão

PONTO DE DESEMBARQUE

Rua Pacheco
Leão, 1786

INFORMAÇÕES SOBRE A LARGADA DE 21K

Estrada da Vista Chinesa

LARGADA

Portaria do Parque
Nacional da Tijuca

Estrada da Vista Chinesa

**ENDEREÇO
PARA CARRO
DE APLICATIVO**

Rua Pacheco Leão, 1786

[A 500m (6 minutos) até
a Portaria do Parque
Nacional da Tijuca]

PERCURSO DE 21K

ALTIMETRIA ACUMULADA: 935M

PONTOS ICÔNICOS:

Vista Chinesa, Mesa do Imperador, Alto da Boa Vista, Centro de Visitantes Paineiras e Cristo Redentor (acesso exclusivo ao monumento).

PONTO DE CORTE:

KM 19, com tempo limite de 3h (três horas).



21K

CHEGADA

PAINEIRAS

LARGADA

**VISTA
CHINESA**

**MESA DO
IMPERADOR**

**ALTO DA
BOA VISTA**



AOS ATLETAS 10K

HORÁRIO DE LARGADA: 5h30

LOCAL DE LARGADA 10K: Estrada do Redentor, Portaria do Parque Nacional da Tijuca, Alto da Boa Vista (entrada pela Rua Amado Nervo)

**ENDEREÇO PARA CARRO DE
APLICATIVO:**

Praça Afonso Viseu

[A 600m (8 minutos) até a Portaria do Parque Nacional da Tijuca]

ATENÇÃO! Devido ao fechamento das ruas, os atletas **não** podem acessar a largada pelo Horto (Jardim Botânico), e sim pela Estrada das Canoas (São Conrado).

Os atletas podem acessar a largada pelos bairros: São Conrado, Barra da Tijuca e Tijuca.



INFORMAÇÕES SOBRE A LARGADA DE 10K

LARGADA

Parque
Nacional da Tijuca
(Estrada das Canoas)

PONTO DE DESEMBARQUE

Praça
Afonso Viseu

ENDEREÇO PARA CARRO DE APLICATIVO

Praça Afonso Viseu

[A 600m até a Portaria
do Parque Nacional da
Tijuca], acesso pela Tijuca,
Barra ou São Conrado
(Estrada das Canoas).

PERCURSO DE 10K

ALTIMETRIA ACUMULADA: 462M

PONTOS ICÔNICOS:

Alto da Boa Vista, Centro de Visitantes
Paineiras e Cristo Redentor (acesso exclusivo
ao monumento)

PONTO DE CORTE:

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





CHEGADA

PAINEIRAS

10K

LARGADA

HIDRATAÇÃO

PONTOS A CADA 3.5KM APROXIMADAMENTE;

21K: 05 pontos de hidratação (P1, P2, P3, P4 e P5) + chegada.

10K: 02 pontos de hidratação (P4 e P5) + chegada.

Posto de abastecimento 01: Água

Posto de abastecimento 02: Água

Posto de abastecimento 03: Água e isotônico

Posto de abastecimento 04: Água

Posto de abastecimento 05: Água e isotônico

LEMBRE-SE! Os pontos são de abastecimento;

Cada atleta é responsável pelo seu próprio suporte de hidratação (squeeze, garrafinhas, cinto ou mochila de hidratação).

Assim, reduzimos a geração de resíduos descartáveis na Floresta da Tijuca, que é área de preservação ambiental.

SE LIGA: nos pontos de abastecimento, haverá lixeiras para o descarte de embalagens de géis, barrinhas, etc.

OBS: Cada atleta é responsável pelo seu próprio abastecimento.

RETORNO PELO TREM DO CORCOVADO

SE LIGA!

Os trens saem a cada 20 minutos e têm uma capacidade de 150 pessoas, levando atletas da prova e visitantes.

Por isso, depois dos cliques de braços abertos aos pés do Cristo, recomendamos que todos se programem para tornar a descida ainda mais agradável.

Não deixe de passar no Largo do Boticário, a apenas 350 metros do ponto de desembarque. Lá, teremos a premiação por faixa-etária, loja oficial da prova, expositores de marcas e um samba que é a nossa cara.



CRONOMETRAGEM

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

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

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



RESULTADOS

Todos os tempos serão divulgados no site de cronometragem e nos canais oficiais da Meia Maratona do Cristo.

Disponibilizaremos QR Code no Village pós-prova no Largo do Boticário.

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



PREMIAÇÃO GERAL

**Pódio aos pés do Cristo
Redentor**

**Troféu aos 5 primeiros
colocados gerais**

**Tempo bruto masculino,
feminino e PCD 21K e 10K + kit
marcas**



FAIXAS ETÁRIAS

Confira as faixas-etárias consideradas para a premiação

Medalhão aos 3 primeiros colocados masculino e feminino de cada faixa-etária 21K e 10K

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 anos

VILLAGE DA CORRIDA MARAVILHOSA

Com divulgação do resultado e premiação faixa-etária, loja oficial da prova, estande de marcas parceiras, show de samba e cerveja Estrella Galícia*. O ponto de encontro perfeito para os seus acompanhantes!

📍 Largo do Boticário, Cosme Velho, a 350 metros do Trem do Corcovado

Programação aberta ao público das 8h às 12h

*Limitado a 1 cerveja por atleta.



BANDA EL PAVUNA É A NOSSA CARA!

O pós-prova da Meia Maratona do Cristo será uma maravilha!

El Pavuna vai entreter os atletas no Largo do Boticário. Vamos comemorar as nossas conquistas em um estilo bem carioca: com samba e cervejinha. Além da banda El Pavuna também teremos a participação do DJ Zé do Roque a partir das 8h

TE ESPERAMOS LÁ!



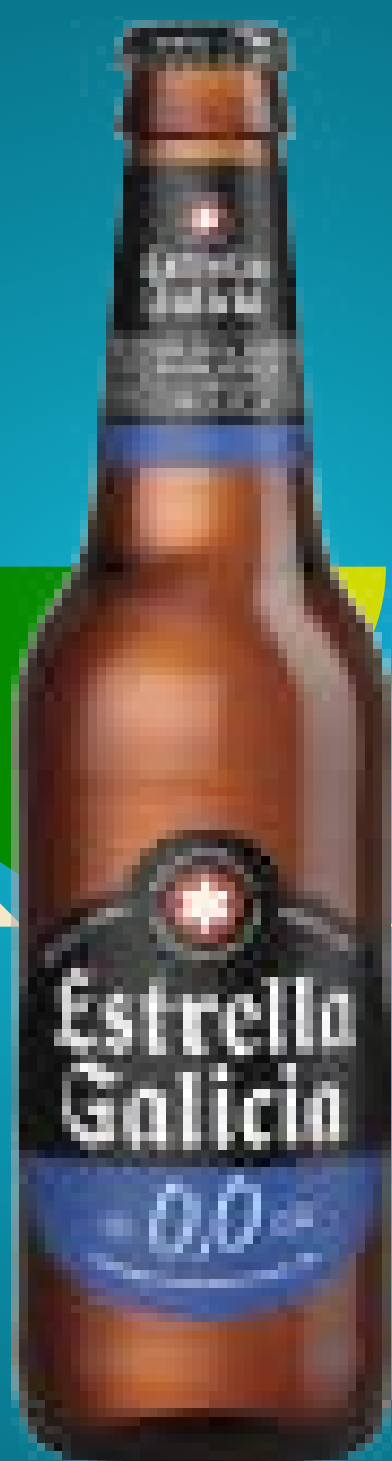
ESTRELLA GALICIA TEM GOSTINHO DE VITÓRIA!

A cerveja oficial do pós-prova da Meia Maratona do Cristo é garantida no Largo do Boticário. A cerveja servida é 0% álcool.

Cada atleta inscrito terá direito a uma (1) unidade de cerveja no pós-prova. Para isso, basta apresentar o picote do seu número de peito.

Curta a sua gelada ao som de El Pavuna e DJ Zé do Roque

**TEM CELEBRAÇÃO MAIS
CARIOCA QUE A NOSSA?**



**MEIA
MARATONA
DO CRISTO**

**EFFECT
STORE**

EFFECT STORE

Garanta os seus produtos oficiais da Meia Maratona do Cristo na Effect Store.

A loja estará presente tanto da Retirada de Kit quanto no Largo do Boticário.



CORRIDA MARAVILHOSA PARA AS PESSOAS

Além de proporcionar a você, atleta, a experiência de 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 do Cristo Redentor que ajudam milhares de pessoas.



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.



CORRIDA MARAVILHOSA PARA O PLANETA

O Parque Nacional da Tijuca é o nosso local de prova, e sabemos que precisamos protegê-lo.

Além de termos iniciativas que buscam cuidar e ter um impacto mínimo na natureza, também apoiamos o ICMBio, que atua na proteção da fauna e flora do local.



NOS VEMOS NO TOPO!

**A EDIÇÃO 2025 TE ESPERA DE
BRAÇOS ABERTOS!**

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

@meiadocristo #MeiadoCristo
meiamaratonadocristo.com.br





INCENTIVO AO ESPORTE

Secretaria de
Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO



b.drops



ROXY
DINNER SHOW

BIBI
1993

LINUS

NATIKOS

XUNHA P.



Centrum

APOIO INSTITUCIONAL



REALIZAÇÃO



Tribus

PROJETOS APOIADOS

