



## OI, TUDO BEM?

Você acaba de receber o Manual do Corredor, que vai te explicar várias coisas sobre a corrida. Aqui vão algumas informações que você precisa saber para o que com certeza será um dos dias mais incríveis da sua vida!

## ONDE E COMO RETIRAR MEU PLENITUDE RUN?

Seu PLENITUDE RUN, será entregue no local abaixo:

### IGREJA INTERNACIONAL PLENITUDE DE DEUS

DIAS 02, 03, 04, 05 E 06 DE SETEMBRO

HORÁRIO: Das 10hs às 18hs.

ENDEREÇO: Rua Major Walter Carlson, 50 – Jd. Arpoador – São Paulo – SP

MAPA: <https://goo.gl/maps/aaXMV5RwipjCCA9eA>

Você deve levar um documento de identificação oficial com foto para a retirada do Kit (carteira de identidade, CNH, carteira de trabalho ou passaporte).

Caso alguém vá retirar o Kit por você, é necessário levar apenas uma cópia do documento do inscrito.

Aceitamos cópias impressas, mas damos preferência para formatos digitais (foto no celular, por exemplo), pois produzem menos lixo e conseqüentemente menos impacto ambiental.

Lembre-se também de levar o seu comprovante de inscrição (pode ser no celular).

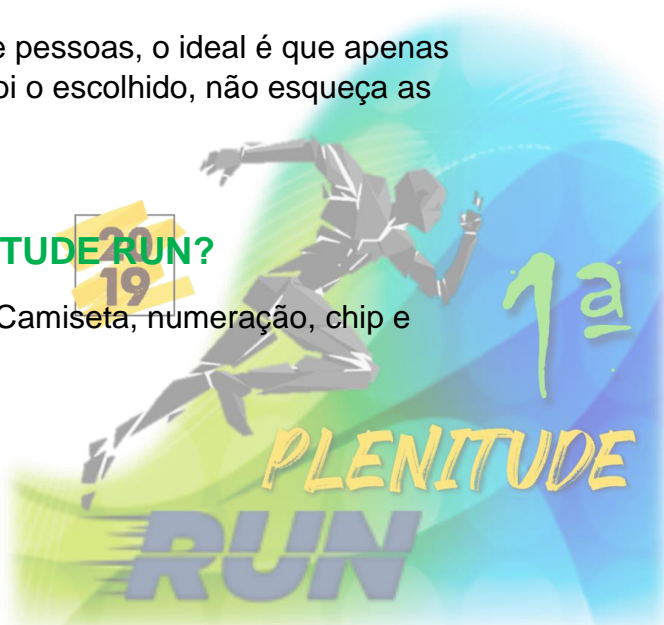
Se você ainda não recebeu o seu, deve solicitá-lo pelo e-mail: [sac@ticketagora.com.br](mailto:sac@ticketagora.com.br).

## DICAS PARA RETIRADA DO KIT PLENITUDE RUN:

Se você se inscreveu com um grupo grande de pessoas, o ideal é que apenas um dos inscritos retire todos os Kits. Se você foi o escolhido, não esqueça as cópias dos documentos de todos do grupo!

## O QUE EU RECEBO COM MEU PLENITUDE RUN?

O seu KIT PLENITUDE RUN é composto por: Camiseta, numeração, chip e medalha.



A medalha não vem no kit: ela é entregue na linha de chegada a todos que terminarem o percurso.

O uso das camisas oficiais PLENITUDE RUN não são obrigatórios e você pode optar por usar roupas de sua preferência! Mas fique atento (a) ao seu número de peito: ele é de uso obrigatório na parte frontal da sua roupa e identificará o horário de sua bateria.

## O QUE PRECISO LEVAR NO DIA DA CORRIDA?

Nós garantimos que você se divertirá na PLENITUDE RUN, mas aqui vão algumas coisas que você precisa ter com você para aproveitar esse dia:

- Um documento de identidade válido e com foto;
- Use roupas e sapatos apropriados para uma corrida. E lembre-se de evitar salto alto dê preferência para um tênis confortável;
- Lembre-se de levar uma garrafinha de água ou isotônico. Teremos posto de água no final do percurso, mas manter-se hidratado é fundamental para todo participante!

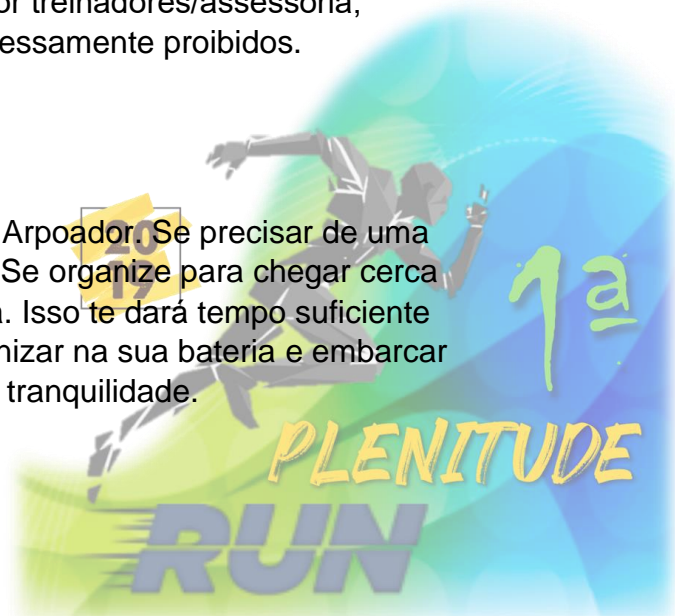
## O QUE NÃO POSSO LEVAR?

Queremos que você tenha um dia memorável, mas tem algumas coisas que não podemos permitir na PLENITUDE RUN:

- **Atitudes ruins!** Lembre-se que você divide os obstáculos com idosos e crianças, seja educado e gentil.
- **Objetos de valor:** faremos tudo pela sua segurança, mas é sempre melhor não arriscar.
- Drogas, armas e quaisquer outros objetos que possam colocar em risco a integridade física dos presentes (isso inclui o “pau de selfie”).
- O acompanhamento dos (as) participantes por treinadores/assessoria, amigos, com bicicleta e outros meios são expressamente proibidos.

## QUE HORAS DEVO CHEGAR?

Lembre-se: a sua corrida vai acontecer no Jd. Arpoador. Se precisar de uma ajudinha pra chegar, o mapa está logo acima: Se organize para chegar cerca de 45 minutos antes do horário da sua largada. Isso te dará tempo suficiente para estacionar, encontrar os amigos, se organizar na sua bateria e embarcar na busca mais incrível da sua vida com toda a tranquilidade.



## O QUE FAZER ANTES DA LARGADA?

Após estacionar e chegar na PLENITUDE RUN, sinta-se livre para dar uma volta para reconhecer o local. Os guarda-volumes são seguros, mas a Equipe Plenitude não se responsabiliza por itens roubados ou perdidos.

## TERMINEI A CORRIDA OU A CAMINHADA, O QUE EU FAÇO?

Pegue sua medalha de finalista, tome uma água e se dirija ao Espaço PLENITUDE para que você receba uma fruta e possa descansar! Aproveite a companhia de seus amigos e família para desfrutar deste momento cheio de alegria!

## SEGURANÇA:

Fique atento aos participantes ao seu redor e, por favor, evite atropelar, empurrar ou passar por cima das crianças e idosos. Nós prometemos realizar o máximo esforço no sentido de realizar um evento seguro, mas cada um é responsável por sua segurança individual.

Se você sentir que não pode completar com segurança o percurso, não tem problema interromper a prova. Se você testemunhar uma situação de emergência durante o curso, procure imediatamente um membro da equipe – eles fornecerão assistência rápida, conforme necessário. Teremos uma equipe de atendimento de emergência pronta para entrar em ação quando solicitada, mas esperamos sinceramente não precisar dela!

## MAS E SE CHOVER?

O evento acontecerá em quaisquer condições climáticas.

## FICOU ALGUMA DÚVIDA?

Entre em contato com a gente pelo email: [adm@plenitudededeus.com.br](mailto:adm@plenitudededeus.com.br)

