

**MEIA
MARATONA
DO CRISTO**

GUIA DO ATLETA





A MEIA MARATONA DO CRISTO é seu novo evento de corrida de rua no cenário mais bonito da cidade do Rio de Janeiro e do mundo. Uma experiência incrível com percurso pelo Parque Nacional da Tijuca e chegada aos pés do Cristo Redentor.

Reunimos aqui informações importantes para auxiliar você atleta nesses últimos dias de preparação para a prova. Queremos que a sua experiência seja inesquecível!



DIA DA PROVA

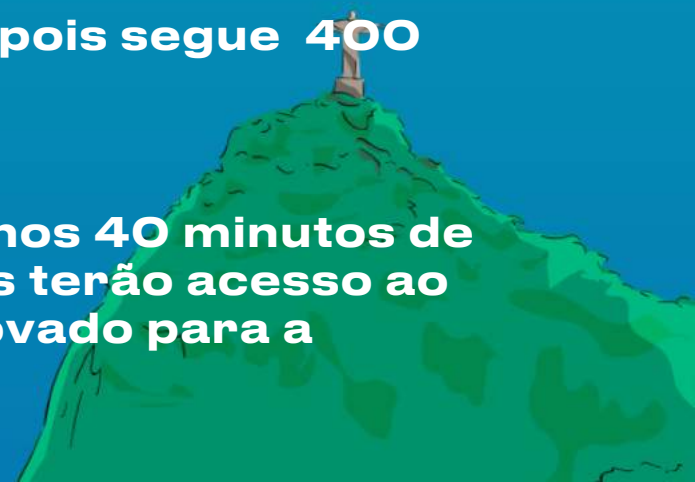


DATA: Sábado, 18 de dezembro de 2021

- **Local Largada 21k – Dona Castorina, 10 (depois da bifurcação da Vista), jardim Botânico, às 05H**
- **Local Largada 11K – Rua Amado Nervo, 20 (rua ao lado do Postinho do alto) Alto da Boa Vista, às 05H**

ACESSOS

- **Não há estacionamento no entorno.**
- **21km – acesso de carro até rua Pacheco Leão, Bifurcação. Depois segue de 400 metros de caminhada até o ponto exato da largada.**
- **11 km – acesso de carro até rua Boavista, Postinho do Alto. Depois segue 400 metros de caminhada até o ponto de largada**
- **Os (as) atletas deverão estar no local de largada com pelo menos 40 minutos de antecedência de sua largada. Ao completar a prova, os atletas terão acesso ao Santuário do Cristo Redentor e ao Retorno no Trem do Corcovado para a Estação Cosme Velho.**



ENTREGA DE KITS



DATA: 17 de dezembro de 2021

LOCAL: Hotel Mar Palace, Av. Nossa Senhora de Copacabana, 552

HORA: das 8H às 20H

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS PARA PARTICIPAÇÃO E RETIRADA DE KIT:

- Documento oficial com foto do titular da compra (original ou cópia)
- Caderneta de Vacinação com comprovação das duas doses contra covid-19
(de acordo com decreto da Prefeitura do Rio de Janeiro)

SOBRE O TERMO DE RESPONSABILIDADE: No ato da inscrição, todos os atletas já deram o 'aceite' no site do Ticket Agora. Não se preocupe.

**MEIA
MARATONA
DO CRISTO**



RETIRADA DO KIT POR TERCEIROS



A retirada de kits só poderá ser efetivada por terceiros mediante apresentação de:

- Autorização de Retirada de Kit por terceiros (disponível na página de compra da inscrição) assinada pelo (a) atleta;
- Cópia de documento de identificação do (a) atleta inscrito (a);
- Será exigida apresentação de cópia da Caderneta de Vacinação com a comprovação das duas doses contra covid-19 do atleta, de acordo com decreto da Prefeitura do Rio de Janeiro.



KIT DO ATLETA

- **O kit básico será composto por um número de peito, chip e camiseta do atleta e squeeze.**
- **A medalha finisher será entregue apenas aos que concluírem a prova.**
- **Chip de cronometragem será entregue juntamente com o kit atleta.**



KIT DO ATLETA



- O kit é composto por número de peito, chip, camiseta do atleta e squeeze.
- A medalha finisher será entregue apenas aos atletas que concluírem a prova.
- Chip de cronometragem será entregue juntamente com o kit atleta.
- Acesso ao monumento e Trem do Corcovado para o retorno pós-prova.

MEIA MARATONA DO CRISTO

KIT 21K

ACESSO AO MONUMENTO
RETORNO DO CORCOVADO PÓS-PROVA

@MEIADOCRISTO
MEIAMARATONADOCRISTO.COM.BR

REALIZAÇÃO
Effect Sport

TRIBUS
ADVENTURE

MEIA MARATONA DO CRISTO

KIT 11K

ACESSO AO MONUMENTO
RETORNO DO CORCOVADO PÓS-PROVA

@MEIADOCRISTO
MEIAMARATONADOCRISTO.COM.BR

REALIZAÇÃO
Effect Sport

TRIBUS
ADVENTURE



EXCEED NA RETIRADA DE KIT

Na retirada de kit da MEIA MARATONA DO CRISTO, estarão à venda produtos de toda linha EXCEED, como: Gel, Barra de Proteína, Cápsula de Sal, Isotônico em Pó, Restore Recovery, Glutamina e PALATINOSE.



MEIA
MARATONA
DO CRISTO



SOBRE CHIP E NÚMERO DE PEITO



- **O uso do chip é obrigatório, acarretando na desclassificação do (a) atleta quando observado por algum fiscal a falta do uso do mesmo.**
- **A utilização do chip é de responsabilidade única do participante, assim como as consequências de sua não utilização.**
- **A utilização inadequada do chip pelo (a) atleta acarreta a não marcação do tempo, isentando a Comissão Organizadora na divulgação dos resultados.**
- **O atleta que perder seu chip durante a prova deve comunicar imediatamente a equipe de cronometragem para fins de análise do tempo final**
- **A cada atleta será fornecido um número de peito (de uso obrigatório) que deve ser fixado na parte frontal do corpo em local perfeitamente visível, sem rasura ou alteração, durante toda a realização da prova, sendo passíveis de desclassificação aqueles atletas que não usarem a numeração como orientado.**



HIDRATAÇÃO

- Não haverá copo ou garrafinhas nos postos de abastecimento de hidratação.
- *Cada atleta deve portar seu próprio recipiente (squeeze, copo, garrafinha ou o que preferir) para hidratação.*
- Ao longo do percurso de 21K da prova, terão 5 (cinco) postos para reabastecimento de água, localizados aproximadamente a cada 3,5k.
- Ao longo do percurso de 11K, terão 2 postos de abastecimento.



PERCURSO

- O percurso da prova é todo no asfalto.
- É obrigação do participante da prova ter o conhecimento do percurso e cumprir o trajeto em sua totalidade.
- Largada 21k da Rua Dona Castorina, bifurcação para a Vista Chinesa e chegada no Santuário do Cristo Redentor.
- Largada 11k na Rua Amado Nervo, rua ao lado do Postinho no Alto da Boavista, e chegada no Santuário do Cristo Redentor.
- As vias estarão fechadas para carros, mas não estarão bloqueadas para corredores e ciclistas que não estiverem no evento.
- *O grupo de atletas da Meia Maratona do Cristo deve manter o lado direito da via.*
- O participante tem obrigação de conhecer, defender e respeitar o meio ambiente onde é realizado o evento.
- O mau trato ou a falta de respeito pelo local pode ser motivo de desclassificação, podendo chegar a expulsão da competição.



PERCURSO



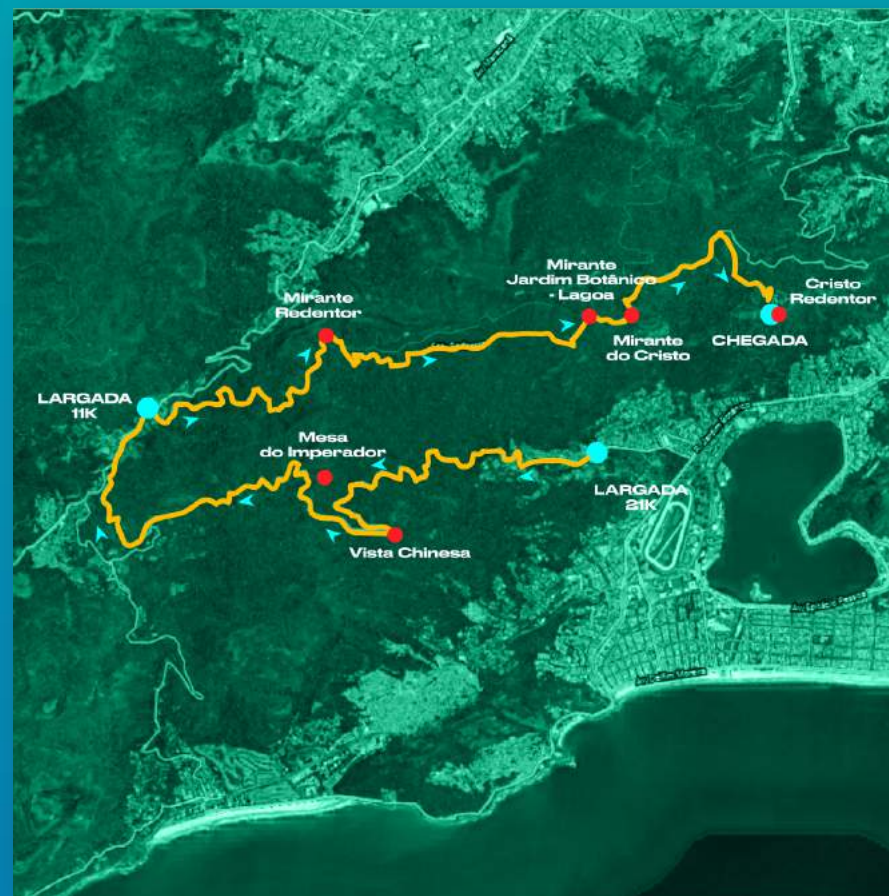
REGISTRE SUA SUPER EXPERIÊNCIA

Abra os seus sentidos e desfrute de todo percurso da MEIA MARATONA DO CRISTO!

Vamos passar por pontos icônicos do Rio, mirantes, túneis verdes, árvores centenárias e duchas naturais.

Lembre-se de marcar a gente nas suas postagens. Vamos adorar sentir a sua energia nessa super corrida de rua com os ares de uma das maiores florestas urbanas do mundo.

#MEIAMARATONADOCRISTO
@MeiaMaratonadoCristo



SAÚDE DO ATLETA



- É responsabilidade dos participantes estarem bem-preparados para a prova. Isto é, gozar de boa saúde geral, bem como ter um nível aceitável de preparação. A inscrição na prova não assegura nem cobre esta responsabilidade.
- Todos os atletas participantes deverão estar em dia com rigorosa avaliação médica, assegurando estarem aptos para o esforço, pois a organização não se responsabilizará pela saúde dos mesmos.
- A Organização recomenda a todos os participantes a realização de uma avaliação médica prévia à corrida. Um teste de ergometria antes de realizar qualquer evento deste tipo pode prevenir sérios riscos.



SEGURANÇA

- **A Organização disponibilizará de ambulâncias e médicos para a assistência médica extra-hospitalar em caso de necessidade.**
- **Cada corredor deve ter conhecimento das possíveis consequências da prática de uma atividade deste tipo, assumindo, portanto, a responsabilidade de qualquer gasto relacionado a emergências médicas, salvo aqueles cobertos pelo Seguro de Corredor e a atenção da emergência em terreno, seja com ambulância, socorristas, enfermeiros ou médicos da Organização.**
- **A Comissão Organizadora não tem responsabilidade sobre o atendimento médico dos atletas, despesas médicas em casos de internação ou lesões geradas pela prática esportiva.**



SEGURANÇA

- O (a) atleta ou seu (sua) acompanhante poderá decidir pela remoção ou transferência para hospitais da rede privada de saúde, eximindo a Comissão Organizadora de qualquer responsabilidade ou reembolso pelas despesas decorrentes deste atendimento médico.
- Pode o diretor de prova, seguindo recomendação do médico responsável pelo evento, excluir o participante a qualquer momento.
- Não teremos guarda volumes nessa prova.
- A Organização não se responsabilizará por pertences de atletas, extraviados dentro ou fora da arena da prova.
- Serão colocados à disposição dos participantes, sanitários apenas na região da largada/chegada da prova.



REGRAS ESPECÍFICAS



- O (a) atleta deverá correr todo o percurso na sequência determinada pela Organização da prova, portando chip e número.
- O número do (a) atleta deverá estar completamente visível na parte frontal do corpo, estar segurado pelos quatro alfinetes ou com porta numeral e não deve ser cortado, dobrado, escondido ou adulterado.



O QUE NÃO SERÁ PERMITIDO



- **Utilizar-se de qualquer meio auxiliar de transporte.**
- **Iniciar a prova antes ou após o horário definido pela Organização.**
- **Não cumprir com o percurso oficial, de maneira intencional ou não intencional; obtendo uma vantagem, será motivo de desclassificação.**
- **Será penalizado o (a) atleta que jogar resíduos no chão durante o percurso. Solicitamos que levem os mesmos até os coletores nos postos, principalmente sachês de carboidratos e plásticos.**
- **Será desclassificado qualquer participante que incorra em condutas antidesportivas, que não respeite as indicações da Organização e/ou que transgrida o presente regulamento.**
- **É proibido ajuda externa (pacer).**
- **Os participantes não podem ser acompanhados por pessoas à pé ou de bicicleta, automóvel, motocicleta nem por nenhum outro tipo de veículo.**
- **Não será permitido jogar LIXO dentro do Parque.**



TEMPO LIMITE E TEMPO DE CORTE



- O tempo máximo para conclusão da prova 21K é de 3 horas e 2h30 para os 11K.
- O tempo de corte da prova 21K é no 18.3 Km, com 2H40 de prova.
- O tempo de corte da prova 11K é no 8 km, com 2H de prova.
- Todos que não chegarem a tempo, poderão pegar o Trem na Estação Paineiras para subir até o Cristo, visitar o Monumento e depois descer como os demais.



CRONOMETRAGEM

- **O sistema de cronometragem a ser utilizado será o chip.**
- **O uso do chip é obrigatório, acarretando na desclassificação do (a) atleta quando observado por algum fiscal a falta do uso do mesmo.**
- **A utilização do chip é de responsabilidade única do atleta, assim como as consequências de sua não utilização.**
- **A utilização inadequada do chip pelo (a) atleta acarreta a não marcação do tempo, isentando a Comissão Organizadora na divulgação dos resultados**
- **É obrigatório que o (a) atleta passe pelo tapete de controle da largada e chegada com o chip colocado corretamente.**



PARTICIPANTES E CATEGORIAS



Idade mínima de participação: 16 anos (menores de 18 anos com autorização do responsável)

Categorias por faixa etária:

- **MASCULINO e FEMININO de 14 a 19 anos**
- **MASCULINO e FEMININO de 20 a 24 anos**
- **MASCULINO e FEMININO de 25 a 29 anos**
- **MASCULINO e FEMININO de 30 a 34 anos**
- **MASCULINO e FEMININO de 35 a 39 anos**
- **MASCULINO e FEMININO de 40 a 44 anos**
- **MASCULINO e FEMININO de 45 a 49 anos**
- **MASCULINO e FEMININO de 50 a 54 anos**
- **MASCULINO e FEMININO de 55 a 59 anos**
- **MASCULINO e FEMININO de 60+**



PREMIAÇÃO

- Todos os atletas que completarem a prova dentro do tempo limite recebem medalha finisher.
- Não serão entregues medalhas aos atletas que não completarem a prova ou chegarem após o tempo limite divulgado.
- Troféus do 1º ao 5º lugar geral feminino e masculino (Não há premiação de troféus nas categorias por faixa etária).
- 2 INGRESSOS RÉVEILLON PAINEIRAS aos 1ºs colocados gerais feminino e masculino 21K e 11K.
- Troféus PCD do 1º ao 5º lugar geral feminino e masculino (Não há premiação de troféus nas categorias por faixa etária).
- Medalhão por faixa etária do 1º ao 3º lugar de cada categoria feminino e masculino.



PREMIAÇÃO (FINISHER)



PREMIAÇÃO FAIXA-ETÁRIA (3 PRIMEIROS FEMININO E MASCULINO)



**MEIA
MARATONA
DO CRISTO**



PREMIAÇÃO GERAL (5 PRIMEIROS FEMININO E MASCULINO)



MEIA
MARATONA
DO CRISTO



PREMIAÇÃO PRIMEIROS GERAIS (1º FEMININO E MASCULINO 21K E 11K)

MEIA
MARATONA
DO CRISTO

Réveillon
Paineiras Corcovado

TEM FESTA RÉVEILLON PAINEIRAS
CORCOVADO NA PREMIAÇÃO
AOS PRIMEIROS GERAIS FEMININO E MASCULINO 21K E 11K



2 INGRESSOS

PARA A VIRADA MAIS BONITA DO RIO
COM SHOW DO LULU SANTOS, DJ E ALTA GASTRONOMIA

MEIA
MARATONA
DO CRISTO



DESCLASSIFICAÇÃO PARA O (A) ATLETA QUE:



- **Utilizar-se de qualquer meio auxiliar de transporte durante o percurso;**
- **Iniciar a prova antes ou após o horário definido pela organização;**
- **Finalizar a prova após o horário de corte estabelecido no regulamento;**
- **“Cortar caminho” de maneira intencional ou não intencional;**
- **Desrespeitar os árbitros ou qualquer membro da equipe organizadora.**



**MEIA
MARATONA
DO CRISTO**



BOA PROVA!

