



ZK RUN
MEIA MARATONA
ESTRADA VELHA

GUIA DO ATLETA

MONTANHA

02.JUL | SÃO BERNARDO DO CAMPO/SP



COMO CHEGAR



**Caminhos
do mar**
UM PARQUE PARQUETUR

***NO WAZE OU APLICATIVO DE TRANSPORTE,
BUSQUE POR PARQUE CAMINHOS DO MAR***



ENTREGA DE KITS

SEXTA-FEIRA (30)

Decathlon Paulista

11h00 às 19h00

Av. Paulista, 854
São Paulo/SP

SÁBADO (01)

Decathlon São Bernardo

11h00 às 19h00

Av. Pereira Barreto, 1500
Baeta Neves
São Bernardo do Campo/SP

LEVE UM DOCUMENTO COM FOTO DO PARTICIPANTE



LARGADAS

21k

07h30

10k

08h15

5k

08h15

Estacionamento do Parque

02.JUL | SÃO BERNARDO DO CAMPO/SP





CORRA SUA DISTÂNCIA



Você deve correr a distância para a qual se inscreveu. No retorno dos 5, 10 e 21k, pegue a xuxinha da cor correspondente e coloque no pulso direito (preferencialmente). Caso desista, e não chegue até o retorno, avise na chegada.



ESTACIONAMENTO



O estacionamento é cobrado no momento da chegada **(R\$ 25,00)**. E as vagas são limitadas! Chegue cedo e considere vir de carona. :)



PROIBIDA A ENTRADA DE PETS



Como o Parque é uma Unidade de Conservação, a presença dos pets pode causar riscos para a biodiversidade do local e para o próprio pet.





INGRESSO INCLUSO



O ingresso para o Parque está incluso na sua inscrição! Depois da prova, você pode entrar e aproveitar!

Acompanhantes não precisam de ingresso para ver largada, chegada e premiação. Aqueles que quiserem entrar no Parque terão desconto com o cupom: **RUN2023**



caminhosdomar.com.br

PERCURSO 5k



PONTOS DE APOIO 5K

PONTOS DE APOIO

1.5 km 3.5 km

 **ÁGUA**



ALTIMETRIA



**Caminhos
do mar**
UM FAZ DE BOM

PERCURSO 10k



ira da
Azul

- E

PONTOS DE APOIO 10k

PONTOS DE APOIO

1.5_{km} 3.5_{km} 6.5_{km} 8.5_{km}

ÁGUA



ALTIMETRIA



PERCURSO 21k



2.5 km

LARGADA

5 km

ESTACIONAMENTO
CHEGADA

TOTEM
CENTRAL

TRÍPLICE
FRONTEIRA

POUSO
PARANAPECABA

BELVEDERE
CIRCULAR

MIRANTE DA
CURVA UAU

Cachoeira da
Lagoa Azul

8.5/17.5 km

PADRÃO
LORENA

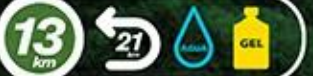
PONTILHÃO DA
RAÍZ DA SERRA

RANCHO DA
MAIORIDADE








13 km

10.5/15.5 km

Recovery Point



PONTOS DE APOIO 21k

PONTOS DE APOIO	2.5km	5km	6.5km	8.5km	10.5km	13km	15.5km	17.5km	19.5km
 ÁGUA	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 ISOTÔNICO					●		●		
 RECOVERY POINT					●		●		
 GEL						●			
 EQUIPE MÉDICA					●		●		
 FRUTAS					●		●		
 BANHEIRO					●		●		

ALTIMETRIA





PARCEIROS





SAIBA MAIS

*REGULAMENTO E MAIS EM:
meiadaestradaavelha.com.br*