



GUIA DO ATLETA VERÃO



ETAPA MONTANHA

11.DEZ | 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

SÁBADO (10)

Decathlon São Bernardo

11h00 às 19h00

Av. Pereira Barreto, 1500
Baeta Neves

São Bernardo do Campo/SP

ATENÇÃO: A entrega de kits de sexta-feira (9), em São Paulo, foi suspensa para que todos possam curtir o jogo do **Brasil na Copa!**

Caso não possa retirar no sábado, solicite por e-mail até quinta-feira (8) a reserva do seu kit para retirada no dia da prova: contato@tubig.com.br

LEVE UM DOCUMENTO COM FOTO DO PARTICIPANTE



MEIA MARATONA
ESTRADA VELHA

LARGADAS

21k

07h30

10k

08h15

5k

08h15

Estacionamento do Parque

11.DEZ | 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: **RUN**



caminhosdomar.com.br

PERCURSO 5k



Parque Caminhos do Mar

LARGADA

ESTACIONAMENTO **CHEGADA**

TOTEM CENTRAL

TRÍPLICE FRONTEIRA

POUSO PARANAÍACABA

BELVEDERE CIRCULAR

MIRANTE DA CURVA UAU

2.5 km

1.5/3.5 km

Cachoeira da Lagoa Azul



PONTOS DE APOIO 5K

PONTOS DE APOIO

1.5 km 3.5 km

 ÁGUA

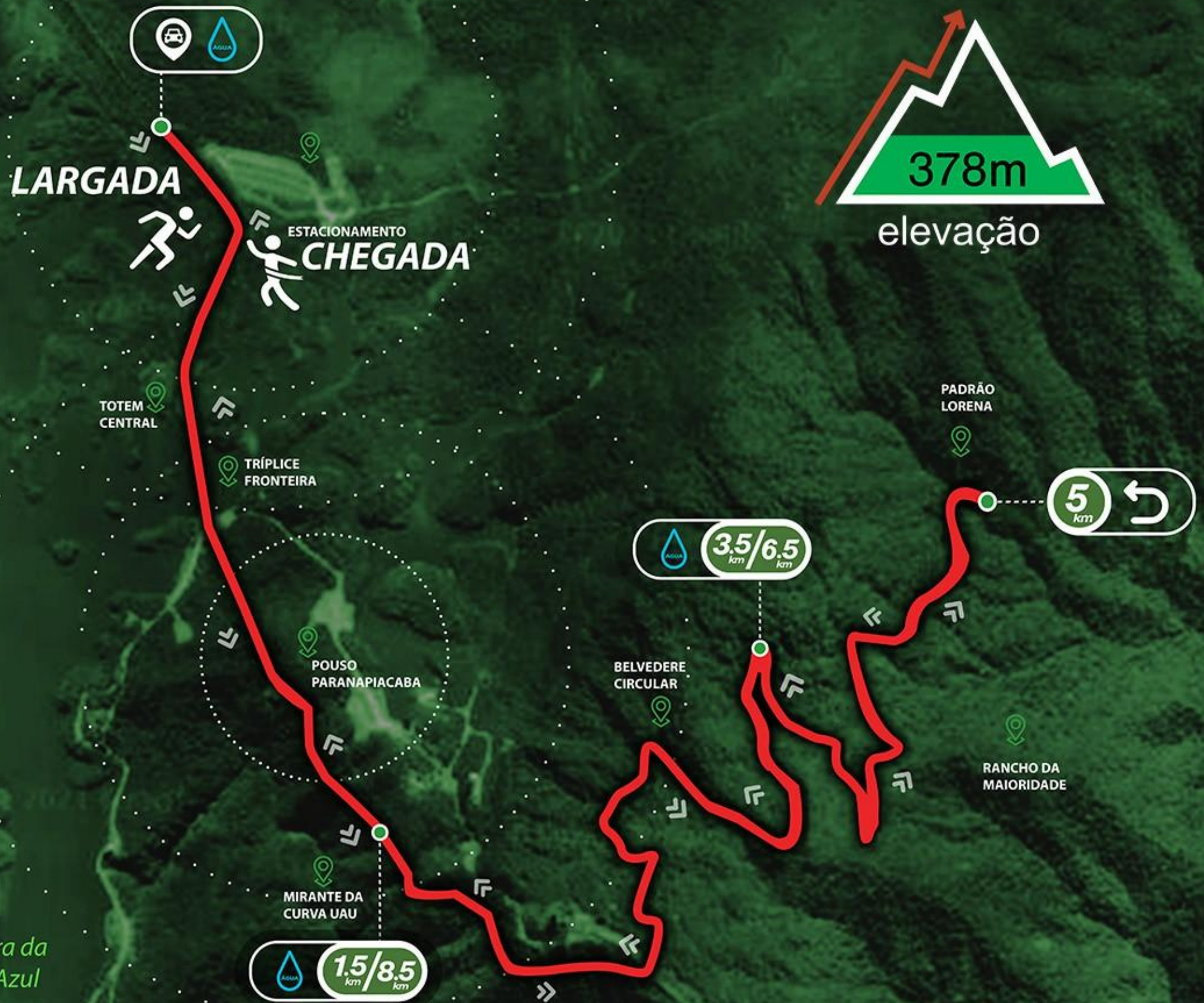


ALTIMETRIA



**Caminhos
do mar**
UM PAÍS QUE PASSEIA

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

8.5/17.5 km

PONTILHÃO DA
RAÍZ DA SERRA

13 km

Cachoeira da
Lagoa Azul

MIRANTE DA
CURVA UAU

6.5/19.5 km

BELVEDERE
CIRCULAR

RANCHO DA
MAIORIDADE

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

	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, PROGRAMAÇÃO E MAIS EM:
meiadaestradaavelha.com.br



ETAPA MONTANHA

11.DEZ | SÃO BERNARDO DO CAMPO/SP

5/17.5
km

PADRÃO
LORENA

PONTILHÃO DA
RAÍZ DA SERRA

13