SUMÁRIO

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES 2
RETIRADA DE KIT 3
LARGADA 42KM SOLO E REVEZAMENTO – PRAIA DA TABATINGA 4
LARGADA 21KM SOLO – PRAIA DA MARANDUBA 5
SOBRE O REVEZAMENTO 6
HORÁRIO DE CORTE DO PC 7
DESCARTE OBRIGATÓRIO DE COPOS PLÁSTICOS 7
INDICAÇÃO DE PERCURSO 7
DISTÂNCIAS 8
COMO CHEGAR NOS POSTOS DE REVEZAMENTO 9
EMERGÊNCIAS MÉDICAS 13
HIDRATAÇÃO 13
COLETA SELETIVA DE RESÍDUOS 14
LOGÍSTICA DE TRANSFER 15
KIT PÓS-PROVA 21
PREMIAÇÃO 21

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

Data	Horário	Atividade
09/04/2019	14h00min às 22h00min	Retirada de kit SP: Local Decathlon Lar Center Av. Otto Baumgart, 500 – Vila Guilherme, São Paulo, SP – CEP: 02050-010.
12/04/2019	14h00min às 22h00min	Retirada de Kit UBATUBA (Expo 28 Praias): Local Centro de Convenções de Ubatuba, situado ao lado do aeroporto na Rua Guaicurus, nº 20, Centro, Ubatuba – SP – CEP: 11680-000.
13/04/2019	06h00min	Concentração para largada 42KM na Praia da Tabatinga
13/04/2019	07h00min	LARGADA SOLO MASCULINO 42KM - Praia da Tabatinga
13/04/2019	07h05min	LARGADA SOLO FEMININO 42KM - Praia da Tabatinga
13/04/2019	07h10min	LARGADA DUPLAS 42KM - Praia da Tabatinga
13/04/2019	07h20min	LARGADA TRIOS E QUARTETOS 42KM - Praia da Tabatinga
13/04/2019	07h30min	LARGADA QUINTETOS 42KM - Praia da Tabatinga
13/04/2019	07h00min	Concentração para largada 21KM na Praia da Maranduba
13/04/2019	08h00min	LARGADA SOLO MASCULINO 21KM - Praia da Maranduba
13/04/2019	08h05min	LARGADA SOLO FEMININO 21KM - Praia da Maranduba
13/04/2019	10h00min às 17h00min	Expo 28 Praias: Local, Arena de chegada
13/04/2019	13h30min	Início das premiações
13/04/2019	16h00min	Encerramento do evento

RETIRADA DE KIT

Para retirar o kit, você tem duas opções:

Em São Paulo:

DECATHLON LAR CENTER
Data: 09 de abril – das 14h às 22h.
Local: Av. Otto Baumgart, 500 – Vila Guilherme, São Paulo, SP – CEP: 02050-010.

Em Ubatuba:

CENTRO DE CONVENÇÕES DE UBATUBA
Data: 12 de abril – das 14h às 22h.
Local: ao lado do aeroporto, na Rua Guaicurus, nº 20, Centro, Ubatuba – SP – CEP: 11680-000.

Para retirar o kit, o atleta deve apresentar, ***obrigatoriamente***, um documento de identificação original com foto e assinar o termo de responsabilidade, disponibilizado pela organização no ato da retirada de kit.

Para retirada de kit por terceiros, imprima o termo presente em nosso site e leve-o preenchido.

Para Assessorias Esportivas, o kit pode ser retirado pelo treinador ou responsável da equipe. Envie um e-mail para contato@mindsetsports.com.br a lista de atletas que deseja retirar, deixaremos separado para facilitar a logística. Solicitações desta natureza serão aceitos somente até 03/04/2019.

IMPORTANTE: A retirada de kit por todos os atletas inscritos somente poderá ser feita mediante **doação de, NO MÍNIMO, 1kg (um quilo) de alimentos não perecíveis POR ATLETA**. Caso o quilo de alimentos não seja entregue, NÃO SERÁ PERMITIDA a retirada do kit e, consequentemente, o atleta não poderá participar da prova, conforme estabelecido no regulamento do Desafio, através do qual o atleta declara plena ciência sobre estes termos, sem qualquer direito a reclamação.

LARGADA 42KM SOLO E REVEZAMENTO – PRAIA DA TABATINGA

Para chegar ao local de largada, entrar aproximadamente no km 83 da Rodovia Rio-Santos, sentido Caraguá-Ubatuba, localizada a 500m antes do Portal de entrada da Cidade de Ubatuba.

Atenção para estacionar veículos particulares: as ruas próximas ao local de largada são áreas de Zona Azul. Esteja preparado para adquirir bilhetes Zona Azul ou consulte os valores do estacionamento próximo ao local, que tem capacidade para passagem de 150 (cento e cinquenta) veículos.

Os atletas devem se dirigir à baia de entrada para *confirmar sua presença com a organização pelo menos 15min antes do horário previsto para a sua largada*. Antes de acessar o funil de largada, será verificada a posse dos itens obrigatórios (número de peito, chip de revezamento, apito e água).

Os atletas poderão largar com, no máximo, 10 (dez) minutos de atraso em relação ao tempo de largada de sua categoria. Após isso, serão automaticamente *desclassificados*. O atleta não perde o direito de correr, porém perde o direito de cronometrar seu tempo.

LARGADA 21KM SOLO – PRAIA DA MARANDUBA

Para chegar ao local de largada, entrar aproximadamente no km 78 da Rodovia Rio-Santos, sentido Caraguá-Ubatuba, no início da Praia da Maranduba.

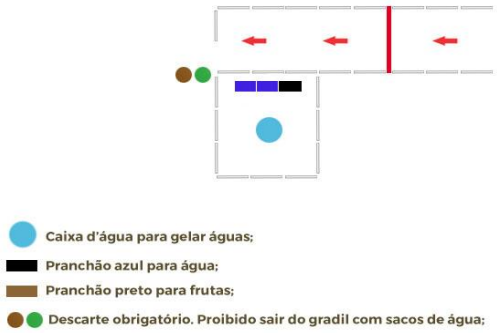
Os carros deverão ser estacionados nas ruas locais de Maranduba.

Os atletas devem se dirigir à baia de entrada para *confirmar sua presença com a organização pelo menos 15min antes do horário previsto para a sua largada*. Antes de acessar o funil de largada, será verificada a posse dos itens obrigatórios (número de peito, chip de revezamento, apito e água).

Os atletas poderão largar com, no máximo, 10 (dez) minutos de atraso em relação ao tempo de largada de sua categoria. Após isso, serão automaticamente *desclassificados*. O atleta não perde o direito de correr, porém perde o direito de cronometrar seu tempo.

SOBRE O REVEZAMENTO

- A estratégia adotada para revezamento fica a critério da equipe.
- Efetue a transição somente após passar pelo pórtico e concluir a leitura do chip.
- Ao chegar no posto de controle, o atleta que já correu tem direito a frutas para repor as energias. Pedimos que respeitem a regra de *se alimentar somente ao terminar o seu trecho*. O atleta que aguarda para correr deve providenciar e se responsabilizar pelos próprios alimentos durante a espera, pois só poderá consumir alimentos do posto de controle que estiver ao final do seu trecho.
- É responsabilidade da equipe providenciar meio de transporte para chegar até o seu ponto de revezamento.
- Oferecemos transporte dos postos de controle até a arena de chegada aos atletas que já correram, para que possam aguardar sua equipe, retirar a medalha participativa e kit pós-prova. Para retirar estes itens, é ***obrigatório*** apresentar os picotes que estão no número de peito, sem os quais a retirada não será permitida.
- Qualquer desistência deve ser comunicada IMEDIATAMENTE à organização. Neste caso, toda a equipe está desclassificada.
- Não se preocupem com a ordem que adotaram na corrida ou com a ordem que foi efetivada a inscrição. Este item não será avaliado.
- Hidratação somente será fornecida nos postos de controle. Ao longo do percurso o atleta deve portar seu próprio meio de hidratação e/ou utilizar bicas naturais.
- A prova terá duração máxima de 09 horas, contadas a partir da primeira largada. Sendo assim, o encerramento das atividades será às 16 horas.
- Abaixo o escopo da estrutura encontrada nos postos de revezamento. Respeitem a área de transição.



HORÁRIO DE CORTE DO PC

TRECHO 01: LARGADA PRAIA DA TABATINGA ATÉ PC 01 – CAÇANDOCA (15,000 KM): Os atletas deverão passar pelo tapete de cronometragem ***até às 11h***;

TRECHO 02: PC01 ATÉ PC 02 – MARANDUBA (6,060 KM): Os atletas deverão passar pelo tapete de cronometragem ***até às 12h***;

TRECHO 03: PC 02 ATÉ PC 03 – LAGOINHA (5,000 KM): Os atletas deverão passar pelo tapete de cronometragem ***até às 13h***;

TRECHO 04:PC 03 ATÉ PC 04 – FORTALEZA (8,030 KM): Os atletas deverão passar pelo tapete de cronometragem ***até às 14h15min***;

TRECHO 05:PC 04 ATÉ A CHEGADA NA PRAIA DURA: 8,170 KM) Os atletas deverão passar pelo tapete de cronometragem ***até às 16h***.

DESCARTE OBRIGATÓRIO DE COPOS PLÁSTICOS

O atleta não pode sair da área demarcada com gradil no do PC portando nenhum tipo de lixo, seja ele orgânico ou reciclável.

O atleta que desrespeitar a regra acima está DESCLASSIFICADO da prova.

Os atletas devem portar squeezes.

INDICAÇÃO DE PERCURSO

O percurso será sinalizado da seguinte forma:

- Faixa amarela amarrada em galhos e árvores significa PERCURSO. Procure sempre uma faixa amarela em trilhas e estradas.

- Fita zebrada amarela e preta significa NÃO ULTRAPASSE. Ao localizar esta fita, não ultrapasse, *risco de acidente*.
- Bandeiras verdes significam percurso e estarão instaladas em praias.

DISTÂNCIAS

- Trecho 01, largada na Tabatinga até o PC01 Caçandoca: 15.000m
- Trecho 02, largada no PC01 Caçandoca até o PC02 Maranduba: 6.060m
- Trecho 03, largada no PC02 Maranduba até PC03 Lagoinha: 5.000m
- Trecho 04, largada no PC03 Lagoinha até PC04 Fortaleza: 8.030m
- Trecho 05, largada no PC04 Fortaleza até a chegada na Praia Dura: 8.170m

Obs1: O percurso de 42km possui um total aproximado de 42.260 metros.

Obs2: O percurso de 21km possui um total aproximado de 21.200 metros.

COMO CHEGAR NOS POSTOS DE REVEZAMENTO

PC01 CAÇANDOCA (vide ilustração / mapa a seguir):

Retorne da largada da Praia da Tabatinga pela mesma via asfaltada e pegue a direita na Rodovia Rio Santos, sentido Caraguá-Ubatuba, percorrendo aproximadamente 4 km (05 minutos) até avistar a placa indicativa do Acesso PC 01 – CAÇANDOCA.

Entre à direita na Estrada da Caçandoca e siga por mais 4km até a Praia da Caçandoca. Este trecho é de estrada de terra bastante esburacada, leva-se em média 20 minutos para descer este trecho até a praia.

Neste trecho, sugestão de revezamento para Trio, Quarteto e Quinteto.

PC02 MARANDUBA (vide ilustração / mapa a seguir):

Ao retornar da Estrada da Caçandoca, siga à direita na Rodovia Rio Santos, sentido Caraguá-Ubatuba, por aproximadamente 1 km (01 minuto) e deixe o atleta no início da Praia da Maranduba.

Neste trecho, sugestão de revezamento para Dupla e Quinteto.

* Mesmo mapa referente à largada 21K.

PC03 LAGOINHA (vide ilustração / mapa a seguir):

Após deixar o atleta na Maranduba, continue na Rodovia Rio Santos, sentido Caraguá-Ubatuba, por 4,7 km (6 minutos), entre à direita no acesso ao Condomínio Salga e deixe o atleta responsável pelo Trecho 04 – Praia da Lagoinha.

Você tem a opção de desembarcar o atleta na portaria do condomínio e ele segue a pé por 5 min até o PC, ou pode acessar o condomínio de carro. Ao acessar o condomínio, siga para o canto esquerdo da praia.

Neste trecho, sugestão de revezamento para Trio, Quarteto e Quinteto.

PC04 FORTALEZA: MUITA ATENÇÃO NESTE PONTO!

Após deixar o atleta na Lagoinha, continue na Rodovia Rio Santos, sentido Caraguá-Ubatuba, por 3,8 km (4 minutos) entre à direita no acesso ao Refúgio do Corsário.

Neste ponto, a via que o leva até o PC é a mesma que pertence ao percurso da prova (logo, há passagem de atletas). Além disso, a via conta com trechos estreitos nos quais passa somente um veículo por vez, sendo assim:

- Estacionem no local indicado e sigam até o PC 04 Fortaleza com o transporte cedido pela organização.
- Pedimos gentilmente que não acessem com o carro próprio, pois isso atrapalha não só toda a logística da prova, mas também os atletas que estão competindo. Utilizem as vans e micro-ônibus disponibilizados pela organização.

Neste trecho, sugestão de revezamento para Quarteto e Quinteto.

EMERGÊNCIAS MÉDICAS

Estamos preparados para atender qualquer solicitação médica. Contamos com:

- ambulâncias UTI – suporte avançado devidamente equipadas;
- ambulâncias Suporte Básico devidamente equipadas;
- barcos de apoio;
- socorristas especializados em resgates remotos (trilhas);
- Guarda-vidas;
- Macas para remoção;
- Kits de primeiros socorros;

Em caso de emergência, *utilize o apito de segurança até que alguém da organização possa auxiliá-lo*.

HIDRATAÇÃO

A Organização disponibilizará água para reabastecimento **SOMENTE** nos PC's, ou seja:

- Largada – Disponibilizaremos água para abastecimento;
- PC 01 Caçandoca - Disponibilizaremos água para reabastecimento;
- PC 02 Maranduba - Disponibilizaremos água para reabastecimento;
- PC 03 Lagoinha - Disponibilizaremos água para reabastecimento; PC 04 Fortaleza - Disponibilizaremos água para reabastecimento;
- Chegada - Disponibilizaremos água e o kit pós-prova.
- Ao longo do percurso é possível se beneficiar de bicas naturais para abastecer o squeeze e/ou camelbak.

COLETA SELETIVA DE RESÍDUOS

Assim como nas edições passadas do Desafio 28 Praias, daremos continuidade à gestão de resíduos em nossos eventos, com o intuito de diminuir nossos impactos ambientais e garantir, assim, um ambiente muito próximo ou melhor ao encontrado quando do início da montagem de nossa estrutura.

Ao longo das etapas do Desafio 28 Praias e com os esforços de todos (atletas participantes, staffs e equipe MINDSET SPORTS), conseguimos separar toneladas de resíduos recicláveis e orgânicos, além de rejeitos. Em uma situação típica, esses resíduos seriam encaminhados como lixo e teriam como destino o Aterro Sanitário da cidade de Jambeiro, contribuindo para diminuir, ainda mais, a vida útil deste aterro.

Tendo em vista que colocaremos mais uma vez em prática nosso plano de gestão, depois de separados os resíduos, encaminharemos para Cooperativa dos Catadores de Ubatuba (recicláveis) e para o Viveiro Caetê (orgânicos).

NUNCA, JAMAIS, EM HIPÓTESE ALGUMA deixe qualquer tipo de lixo para trás. O que entrou com você na trilha, sai com você da trilha!

O atleta não pode sair da área do PC portando nenhum tipo de lixo, seja ele orgânico ou reciclável.

Os staffs estão orientados a desclassificar o atleta que desrespeitar a natureza ao infringir esta regra.

LOGÍSTICA DE TRANSFER

1. Transfer Para Largadas

- EXCLUSIVAMENTE PARA OS ATLETAS QUE, NO ATO DE INSCRIÇÃO, ADQUIRIRAM O SERVIÇO DE TRANSFER, serão disponibilizados veículos que partem do Água Doce Praia Hotel (Rodovia Prestes Maia, BR 101 - Rodovia SP 55 KM 68,5, 700) e levam os atletas somente até as largadas 42 km na Tabatinga e 21 km na Maranduba. Atletas que não tenham adquirido o serviço de transfer no ato de inscrição deverão responsabilizar-se por providenciar meio de transporte que os leve até os locais de largada.

- Com exceção do transfer citado acima e do oferecido para o trecho da estrada da Fortaleza até o PC 04 – Fortaleza (vide item a seguir e pág. 13), a logística foi montada para atender aqueles que já correram seu trecho e levá-los até a arena da chegada para acompanhar a conclusão de sua equipe, retirar o kit pós-prova e medalha participativa. Sendo assim, é exclusivamente das equipes e de seus capitães a responsabilidade de levar os atletas até os PC 01 Caçandoca, PC 02 Maranduba e/ou PC 03 Lagoinha para que corram seus trechos.

2. Transfer PC 04 FORTALEZA

- PC 04 FORTALEZA – Neste ponto os atletas devem OBRIGATORIAMENTE estacionar o veículo particular no local indicado (vide pág. 13 deste Manual) e seguir até o PC utilizando-se da VAN disponibilizada pela organização (LINHA 4 LARANJA). Motivo: Esta é uma via estreita e faz parte do percurso, de forma que o excesso de veículos atrapalha os atletas e a logística. Se estiver no PC e quiser subir a estrada da Fortaleza, embarque na van no ponto de ônibus que fica a 100 metros do PC, mesmo local de desembarque para quem desce [da estrada da Fortaleza até o PC]. Esta van tem a função de levar os atletas até a chegada na Praia Dura.

-

3. Transfer Para Arena de Chegada

- Para quem correu o primeiro trecho e passou o chip no PC 01 CAÇANDOCA, disponibilizaremos van que tem a finalidade apenas de subir a Estrada da Caçandoca até a Rodovia Rio-Santos (LINHA 2 AMARELA). Ao desembarcar da van na Rodovia, o atleta deve EMBARCAR no micro-ônibus (LINHA 1 ROSA) que os levará até a arena de chegada, na praia Dura.

- Para quem correu o segundo trecho e passou o chip no PC 02 MARANDUBA, disponibilizaremos TRANSFER para levar os atletas até a arena de chegada, na praia Dura. Em suma, para chegar à Praia Dura o atleta deve pegar micro-ônibus (LINHA 1 ROSA) na Rodovia Rio-Santos, a cerca de 200m do PC.

- Para quem correu o terceiro trecho e passou o chip no PC 03 LAGOINHA, disponibilizaremos TRANSFER para levar os atletas até a arena de chegada, na praia Dura. Basta embarcar na van (LINHA 3 VERDE) que se encontra no PC e ela te levará até a entrada do Condomínio Salga. Desembarque e embarque no micro-ônibus (LINHA 1 ROSA) da organização, responsável pelo transfer da Rodovia BR até a chegada.

4. Transfer da Arena de Chegada até Locais de Largada

- CHEGADA – Na arena de chegada haverá micro-ônibus (LINHA 1 ROSA) para levar os atletas de volta aos locais de largadas dos 21km (Maranduba) ou 42km (Tabatinga) para buscarem seus veículos pessoais.

KIT PÓS-PROVA

A retirada do kit pós-prova acontecerá somente na arena de chegada. Utilizem as vans para chegar até lá.

No número de peito de cada atleta haverá um picote que deverá ser entregue para retirada da camiseta finisher e outro picote para retirada do kit pós-prova, incluindo a medalha. Sem esses 'tickets' não será possível efetuar a retirada dos itens, sem exceções.

PREMIAÇÃO

- Troféus do 1º ao 5º colocado nas categorias de 42 e 21 Km solo e nos revezamentos de dupla, trio, quarteto e quinteto, sendo masculino, feminino ou misto.

- Troféus por faixa etária, do 1º ao 3º colocado, para as categorias SOLO 42 Km e 21 Km MASCULINA E FEMININA, conforme abaixo:

Solo Masculino 42 e 21 km:

- de 18 a 29 anos;

- de 30 a 39 anos;

- de 40 a 49 anos;

- de 50 a 59 anos;

- 60 anos ou mais;

Solo Feminino 42 e 21 km:

- de 18 a 29 anos;
- de 30 a 39 anos;
- de 40 a 49 anos;

- 50 anos ou mais;

- Troféus para as CINCO maiores equipes inscritas.

- O início da cerimônia de premiação está previsto para às 13h30min (sujeito a alterações).

Os atletas que não estiverem presentes na cerimônia de premiação e que façam jus ao recebimento de troféus, de acordo com os critérios de premiação estabelecidos no item 3.1, poderão retirá-los *somente na sede da Organização*, desde que seja solicitada a retirada, em até 07 (sete) dias contados da data do evento, através de e-mail enviado para contato@mindsetsports.com.br.

Dúvidas e esclarecimentos:

Organização Desafio 28 Praias

(11) 992896151

contato@mindsetsports.com.br

Realização e Organização

MINDSET SPORTS EXPERIENCE