

38ª

MARATONA
INTERNACIONAL
DE PORTO ALEGRE

MANUAL DO ATLETA

NORMAS DE COMPETIÇÃO

Apresenta

Unimed

Marca Esportiva

OLYMPIKUS

Patrocínio

sulgás
VIVA COM ESSA ENERGIA.

Michelob ULTRA

Cia Aérea Oficial

GOL

Rede Hoteleira

master HOTÉIS

Realização

CORPA
CLUBE DOS CORREDORES DE PORTO ALEGRE

Apoio

smart fit

FONTE da ILHA
Água Mineral Natural

porto alegre
PREFEITURA
Mais cidade. Mais vida.

BarraShopping
Multiplan

Parque da Orla

DACOLÔNIA
Alimentos Naturais

Foco radical

38ª MARATONA INTERNACIONAL DE PORTO ALEGRE
MEIAMARATONA INTERNACIONAL DE PORTO ALEGRE
CORRIDA RÚSTICA 7KM DE PORTO ALEGRE

Datas:
03 de Junho e 04 de junho 2023.
Local de largada e chegada: Em frente BarraShoppingSul – Av. Diário de Notícias, 300.

PROGRAMAÇÃO (03/06/2023) – SÁBADO
7h: Largada: Rústica (feminino e masculino).
7:10: Largada: Meia Maratona (feminino e masculino).
11h: Maratoninha Kids (feminino e masculino).

PROGRAMAÇÃO (04/06/2023) – DOMINGO
06h55min: Cadeirante, deficiente visual e Especial (Maratona):
7h: Largada: Maratona masculino e feminino.

Os participantes devem ficar atentos às sinalizações para localização das largadas.

Transporte Interno

Itinerário e Informações:

A 38ª Maratona Internacional de Porto Alegre movimentará um contingente de 20 mil atletas em 2 dias de provas. A partir das 5h30, diversas vias de acesso ao local de largada estarão bloqueadas, impedindo o acesso de veículos.

Para garantir a sua chegada ao local de largada e o seu retorno ao hotel com comodidade e segurança em ambos os dias de prova, adquira este ticket de transporte.

- Haverá dezenas de ônibus saindo dos hotéis listados abaixo
- Apresente-se em ambos os dias às equipes às 4h45min com o voucher impresso ou na tela do celular para validação através de QR Code.
- Às 5h os veículos sairão dos pontos de embarque. Não se atrase!
- As viagens não efetuam paradas e levam de 10 a 20 minutos (dependendo do hotel de saída)

Retorno após a prova nos 2 dias:

- 03/06 - Rústica, Meia Maratona e Maratoninha - entre 9h e 11h30
- 04/06 - Maratona - entre 10h e 14h
- Embarque conforme ordem de chegada, no mesmo ponto de desembarque (Av. Chuí, 75)
- Você deverá escolher um dos circuitos "Centro" e "Perimetral/Moinhos, conforme hotel desejado
- A saída de cada ônibus acontece após sua lotação, sendo disponibilizado novo carro imediatamente

Circuito Centro:

Master Express Alberto Bins - Avenida Alberto Bins, 618
Master Express Cidade Baixa - Rua Sarmento Leite, 865
Hotel Savoy - Av. Borges de Medeiros, 688
Master Express Riachuelo - Rua Riachuelo, 1070

Circuito Perimetral/Moinhos:

Hotel Master Cosmopolitan - Rua Félix da Cunha, 712
Master Express Moinhos de Vento - Rua Cel. Bordini, 707
Hotel Master Porto Alegre - Av. Carlos Gomes, 565
Master Dom Dom Pedro II - Rua Dom Pedro II, 37

Para informações e compra de tickets: **www.maratonadeportoalegre.com**

Premiações

Sábado (03/06)

Rústica: 8h, Meia Maratona: 9h, Faixas etárias: 10h.

Domingo (04/06)

Maratona Masculina: 9h40, Maratona Feminina: 10h, Faixas etárias: 11h.

Melhores marcas da Maratona Internacional de Porto Alegre:

Maratona Masculina: 02:12:59 – Luis Carlos da Silva - BRA (1994).

Maratona Feminina: 02:32:41 – Ednah Mukhwana- KEN (2013).

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

1.Procure respeitar as horas de sono na semana que antecede a prova.
2.Cuide da alimentação e hidratação buscando alimentos enérgicos e funcionais.
3.Incremente a ingestão de carboidratos nos três dias que antecedem a prova e evite gorduras e alimentos pesados.
4.Utilize roupas leves e confortáveis. E sempre tênis e roupas que você já tenha usado e testado antes.
5.Hidrate-se durante a prova, ingerindo água e isotônico.
6.Postos de hidratação e banheiros químicos:

P1 – Km 2,5 (21km e 42km)
P2 – Km 5 (21km e 42km)
P3 – Km 8 (21km e 42km)
P4 – Km 10.5 (21km e 42km)
P5 – Km 13 (21km e 42km)
P6 – Km 16.5 (21km e 42km)
P7 – Km 20 (21km e 42km)
P8 – Km 23 (42km)
P9 – Km 26 (42km)
P10 – Km 28.5 (42km)
P11 – Km 30.5 (42km)
P12 – Km 33.5 (42km)
P13 – Km 36 (42km)
P14 – Km 39 (42km)

*O local exato dos postos pode variar alguns metros no momento da montagem dos mesmos.

7. Postos do isotônico no percurso (21km): km 9, km 11,5 e km 20.
Postos do isotônico no percurso (42km): km 11, km 19, km 24, km 33, km 35, km 41.
8.Postos de distribuição de frutas: km 27,5, km 33 e km 35.
9.Hidratação especial para os atletas de elite devem ser entregues ao professor Silva. Ele será o responsável pelo recebimento junto ao pórtico de largada até às 6h. As garrafas só serão aceitas com o número de peito do atleta e o quilômetro de entrega identificado nas mesmas. (Os postos de hidratação especial serão nos km, 5, km 10, km 15, km 20, km 25, km 30, km 35 e km 40).

NORMAS DE COMPETIÇÃO

1. Congresso Técnico:

Serão realizados dois congressos técnicos, na sexta feira, dia 02/06 às 18h30, para os atletas de elite da Meia Maratona e no sábado dia 03/06 às 18h30, para os atletas de elite da Maratona, no local da entregados kits.

2. Guarda-Volumes:

Para o guarda-volumes será utilizada a mesma sacola que o participante recebe no ato da retirada do seu kit.

O participante que precisar deixar seu material no guarda-volumes deverá solicitar ao staff que identifique sua sacola para o guarda-volumes.

Não guardamos qualquer pertence sem que seja na sacola fornecida pela organização na retirada de kits.

Preste a atenção na sinalização informando o local do guarda volumes. Será feito pelo seu número de peito, preste a atenção no local identificado.

Para retirar o material deixado no guarda volume, o participante deverá apresentar o número de peito que utilizou na camiseta para correr a prova.

3. Chip:

Todos os participantes deverão largar no tapete que estará localizado embaixo do pórtico de largada e chegada. Para isto é preciso observar o seguinte: o seu tempo será acionado na hora da largada da prova quando você passar pelo tapete. Portanto quem não estiver neste momento será desclassificado sem apelação. Assim, esteja no local de largada e boa sorte.

A classificação de todas as categorias por faixa etária será realizada por tempo líquido, menos para os cinco primeiros do geral masculino e as cinco primeiras do geral feminino.

3.1 Chip no Percurso:

Haverá pontos de controle no percurso. O atleta que não passar por um desses pontos será desclassificado. A classificação será realizada somente após a conferência dos pontos de controle do percurso.

4. Duração:

As provas tem a duração máxima de: 1h (7km), 3h (21km), 6h (42km). Durante este período, o percurso estará totalmente livre para os atletas. Após o horário limite, a organização da prova não se responsabiliza pela manutenção dos esquemas de apoio e segurança.
O tempo de corte para passagem no km 30 da Maratona, será de 4h15', o atleta que passar no km 30 após este tempo, será retirado da prova.
Sinalização:
O percurso será totalmente marcado e sinalizado com árbitros, havendo placas de quilometragem a cada quilômetro.

5. Serviço médico:

Haverá ambulâncias e motos da Unimed circulando no percurso durante as 6h de realização da prova, além de posto médico na largada/chegada.

6. Medalhão:

Será entregue no final do funil. Após o recebimento da medalha, todos participantes deverão seguir para a área com alimentação que será montada logo após a chegada.

7. Disposições gerais:

a)É obrigatório o uso do número no peito do corredor. O número é intransferível e não deverá ser dobrado, alterado e danificado.
b)Todo o trajeto deve ser percorrido pela pista de rolamento do tráfego. O atleta que subir nas calçadas ou canteiros será considerado como desistente e consequentemente desclassificado.
c)O atleta em hipótese alguma poderá ser acompanhado por outro corredor (não inscrito na prova) ou por qualquer tipo de veículo. Somente adentrarão o local de competição os veículos devidamente autorizados pela organização.
D) Elite - serão os atletas com a numeração de 1 a 100 na Maratona e de 7001 a 7100 na Meia Maratona. Os atletas que desejarem participar da elite e não estejam com esta numeração deverão procurar a organização no dia da entrega de kits, desde que o seu tempo seja 2h30' ou menor, no masculino e 3h ou menor no feminino.

PREMIAÇÃO

Premiação da Maratona – Geral Masculina e Feminina.
1º Colocado – R$ 30.000,00
2º Colocado – R$ 20.000,00
3º Colocado – R$ 10.000,00
4º Colocado – R$ 8.000,00
5º Colocado – R$ 5.000,00

Premiação categoria Cadeirante, Especial e Deficiente Visual.
1º Colocado – 600,00
2º Colocado – 500,00
3º Colocado – 400,00
4º Colocado – 250,00
5º Colocado – 200,00

Premiação para Faixas Etárias Masculinas e Femininas Maratona – Troféus do 1º ao 5º colocado de cada faixa etária.

Premiação Bônus na Maratona para atletas nascidos no Rio Grande do Sul:
Masculino e Feminino
1º - R$ 2.000,00 (dois mil reais)
2º - R$ 1.000,00 (um mil reais)
3º - R$ 500,00 (quinhentos reais)

No ato da premiação o atleta deve apresentar documento de identidade ORIGINAL que comprove nascimento no estado do Rio Grande do Sul.

Esta premiação é um bônus, e pode ser somada a premiação geral, caso o/a atleta se coloque entre os cinco primeiros(as) colocados(as) geral.

PREMIAÇÃO

Premiação da Meia Maratona – Categoria Geral Masculina e Feminina.
1º Colocado – R$ 5.000,00.
2º Colocado – R$ 4.000,00
3º Colocado – R$ 3.000,00
4º Colocado – R$ 2.000,00
5º Colocado – R$ 1.000,00

Premiação para Faixas Etárias Masculinas e Femininas Maratona.
1º Colocado - Troféu
2º Colocado - Troféu
3º Colocado - Troféu

** Em todas as premiações em dinheiro serão deduzidos os percentuais referentes ao Imposto de Renda.*

ONDAS DE LARGADAS

- As largadas da Maratona e Meia Maratona vão ser organizadas e controladas em “baias de largada” conforme o ritmo de cada participante.
- Para isso, cada um receberá esta informação identificada em seu número de peito.
- Lembrando que o ritmo previsto por cada um foi informado na realização da inscrição e não há possibilidade de alteração.
- Haverá controle para a entrada em todas as baias. Colabore, não burle, e não pule a grade. Você escolheu o seu ritmo. O bom andamento e a boa organização da largada dependem de você.



38ª

MARATONA
INTERNACIONAL
DE PORTO ALEGRE

BOA PROVA

Apresenta

Unimed

Marca Esportiva

OLYMPIKUS

Patrocínio

sulgás
VIVA COM ESSA ENERGIA.

Michelob ULTRA

Cia Aérea Oficial

GOL

Rede Hoteleira

master HOTÉIS

Realização

CORPA
CLUBE DOS CORREDORES DE PORTO ALEGRE

Apoio

smart fit

FONTE da ILHA
Água Mineral Natural

porto alegre
PREFEITURA
Mais cidade. Mais vida.

BarraShopping
Multiplan

Parque da Orla

DACOLÔNIA
Alimentos Naturais

Foco radical