

A VOLTA DA LAGOA



A saga das cinco cidades

Data : 07 / 06 / 2014

Local da Largada: Pontal da Barra - Maceió

Horário das Largadas:

- Categoria Solo - 5:00 h
- Categoria Bike-Run - 6:00 h
- Categoria Quarteto Livre - 6:30 h

1. Do Percurso

Denominada **A saga das cinco cidades** pelo fato de percorrer o perímetro da lagoa Mundaú , largando de Maceió, no Pontal da Barra, passando pelo **PC 01 no km 13** até atingir a cidade de **Satuba** por volta dos 24 km percorridos, seguindo até o km 26, no **trevo de Sta Luzia do Norte (BR-316)**, onde se encontra o **PC 02** e, em seguida, passando por **Santa Luzia do Norte** no km 30, rumando para **Coqueiro Seco** onde fica o **PC 03** (beira da Lagoa) no km 39, daí partindo para **Marechal Deodoro** onde será corrida quase toda essa fase da prova, cruzando na volta a Ponte Divaldo Suruagy no Km 52 e atingindo a linha de Chegada em **Maceió**. Fechando assim os 53 km percorridos nos cinco municípios..

A prova será corrida com o tráfego aberto, cabendo aos atletas todas as precauções quanto a evitar correr fora dos limites para pedestres, com o cuidado de utilizar as calçadas e acostamentos onde forem necessários.

2. Das Categorias - A corrida será disputada em **03** categorias:

- **1 - Categoria Solo - 53Km** - Largada 05:00 hs

Atleta individual, onde deverá ter apoio próprio, ficando responsável pelo seu abastecimento, hidratação, e alimentação durante todo o percurso .

- **2 - Categoria Bike-Run** - Largada 6:00 hs

Serão 02 atletas e apenas uma Bicicleta onde cada atleta percorrerá cerca de 13,25 km (**local dos PCs** definidos e controlados pela organização), onde **ocorrerá obrigatoriamente a troca (serão ao todo, 3 trocas)**. Cada dupla será responsável pelo seu abastecimento e **haverá penalidade com eliminação dos mesmos no caso de rodízio fora da área definida.**

- **3 - Categoria Quarteto Livre** - largada 6:30

Cada atleta percorrerá aproximadamente 13,25 km e a equipe será responsável pelo deslocamento, abastecimento e segurança dos atletas, ficando obrigatório o rodízio de atletas apenas nos PCs definidos pela organização, sendo esses comuns a todas as categorias.

Obs. Esse cronograma definindo horários diferenciados nas largadas visa compactar os atletas nos quilômetros finais da prova, tornando a chegada menos dispersa.

3. Da Premiação

Os atletas serão premiados com troféus e medalhas distribuídos da seguinte forma:

- **Categoria Solo** - Troféus personalizados para todos os atletas que completarem o percurso dentro do tempo máximo definido.

- **Bike Run misto** - Troféus para as 3 primeiras duplas e medalhas finish para as demais que cumprirem o percurso no tempo máximo definido.
- **Bike Run Feminino** - Troféus para as 3 primeiras duplas e medalhas finish para as demais que cumprirem o percurso no tempo máximo definido.
- **Bike Run Masculino** - Troféus para as 3 primeiras duplas e medalhas finish para as demais que cumprirem o percurso no tempo máximo definido.
- **Quarteto livre** - Troféus para os 3 primeiros quartetos e medalhas finish para os demais que cumprirem no tempo máximo definido

4 . Do Apoio , Abastecimento e Segurança

Como já informado no item 1. “Do Percurso”, vale lembrar, mais uma vez que, cada atleta é responsável pela sua segurança , pois o tráfego permanecerá aberto durante todo o percurso. Também é de sua responsabilidade, o abastecimento com água ou hidratantes.

A Organização terá uma equipe de fiscais com motos e carros durante todo o percurso e definiu três (03) PC's nos km 13 , 26 e 39, onde haverá em cada PC`s staffs para conferir as trocas.

Nestes pontos, os atletas poderão realizar seus abastecimentos.

5. Das Inscrições

A Volta da Lagoa é uma prova aberta à participação de todos com **idade mínima de 18 anos**, que se sentirem aptos e preparados para

o evento, mediante assinatura de **termo de responsabilidade**, divulgado pela organização.

As inscrições serão realizadas através do site www.contimeassessoria.com.br, a partir do dia 29/04.

O Termo de Responsabilidade deve ser baixado, impresso, assinado, e entregue na loja do ARMAZZEN SUPLEMENTOS (0xx 82 3235-4054).

A Inscrição só será confirmada, após a entrega do referido Termo.

O encerramento das inscrições dar-se-á, quando atingir o limite de 500 atletas, sendo assim distribuídos:

	Nºatletas		
Categoria Solo - 53 km - individual	40 x 1	=	40
Bike e Run duplas(2x13,25km+2x13,25km)	80 x 2	=	160
Quartetos livre (4x13,25km)	75 x 4	=	300
Total de Participantes			500