

# MANUAL DO ATLETA – BARRA DE GUARATIBA – 23/06/2019

## ENTREGA DE KIT:

### DIA 20 – VIDA GOURMET - 9:00 as 14:30H

R. das Laranjeiras, 29 - Loja 217 - Laranjeiras, Rio de Janeiro

### DIA 21 – CENTAURO – PLAZA SHOPPING - 10:00 as 16:00 H

R. Quinze de Novembro, 8 - Centro, Niterói

### DIA 22 – CENTAURO – CONVIVA AMÉRICA SHOPPING- 10:00 as 16:00h

Av. das Américas, 900 - Barra da Tijuca, Rio de Janeiro

## PERCURSOS 500m, 100m, 1600m e 800m

### SUPER VELOZ – LARGADAS – 8:30(M) e 8:35(F)



### TALENTOS - 9H



### ELITE – LARGADAS – 9:15(M) e 9:20(F)



### VELOCIDADE – LARGADAS 10:20(F) e 10:25 (M)



## MARCAÇÃO E CHIP

### MARCAÇÃO:

07:00 às 08:15 - SUPER VELOZ e TALENTOS

07:00 às 08:30 - ELITE e VELOCIDADE

### CHIP:

Braço Direito

## SEGURANÇA

Teremos ambulância com equipe de paramédicos e segurança aquática devidamente treinada para atendê-lo! Mas é muito importante que saiba “a sua segurança também depende de você!” Então, em caso de emergência ou qualquer mal-estar favor acenar e informar ao socorrista mais próximo para que esse possa atendê-lo com rapidez e segurança.

**IMPORTANTE: Faça uso do transporte solidário e lembre, teremos a MARATONA DO RIO no mesmo dia do nosso evento, o que poderá causar dificuldade no trânsito em geral.**

ORGANIZAÇÃO



APOIO

