

Realização
TRIBUS



MANUAL DO ATLETA



Búzios - RJ - Brasil

A PROVA

XC RUN etapa BÚZIOS 2019

Chegando em sua **11ª edição**, a XC RUN etapa Búzios será realizada dia **19 de outubro de 2019** na Rua das Pedras (**Armação de Búzios**), oferecendo a interação do homem com a natureza e um percurso desafiador e com paisagem deslumbrante.

CRONOGRAMA

Sexta-feira - 20/10/2019

15h às 23h Retirada de kits e Expo (**Praça Santos Dumont**)
20h Congresso Técnico (**Chez Michou**)

Sábado - 19/10/19

07h Largada XC Run (**Rua das Pedras**)
15h Encerramento da prova de 42Km
15h30h Largada XC Run Kids (**Rua das Pedras**)
16h30 Premiação
22h Festa de confraternização ***(Privilége)**

*** Até às 23h, o atleta deve entrar na casa ou estar na fila, para ter o benefício de: VIP com direito a um acompanhante, que entra na PRIVILÉGE no seguinte sistema: Mulher VIP ou homem com entrada de R\$ 100 convertido em crédito para consumo no evento****

*** Benefício válido mediante apresentação da pulseira de atleta oferecida pela xc run - etapa búzios, sem sinais de violação.**

KIT

18 de outubro de 2019 - Sexta
PRAÇA SANROS DUMONT
CENTRO - BÚZIOS
Das 15h às 23h

* Não haverá entrega de kit no dia da prova, nem após a mesma. Caso o atleta não faça a retirada do kit no local, data e horário estipulados pela organização, o atleta perde o direito ao mesmo;

- Apresentar doc com foto;
- Entregar termo de responsabilidade assinado;
- Retirada por 3º: termo de responsabilidade e autorização assinada pelo atleta inscrito.
- Menor de 18 anos deve apresentar o termo de responsabilidade assinado pelo responsável;
- Duplas e quartetos a retirada do kit é integral e pode ser feita por apenas um atleta da equipe;

(o termo de responsabilidade deve estar assinado por todos)

A PULSEIRA DE ATLETA DARÁ ACESSO A PRIVILEGE E DESCONTO EM RESTAURANRES PARCEIROS.

EXCEED®

Kit EXCEED XC RUN:

2 energy gel

* o atleta deve retirar no stand EXCEED



PREMIAÇÃO

• Medalha finisher a todos que concluírem a prova dentro do tempo limite.

• Nas categorias dupla e quarteto o último atleta recebe as medalhas da equipe.

• **Solo:**

Troféu aos 5 primeiros colocados feminino e masculino

• **Solo faixa etária:**

Troféu 1º ao 3º lugar masculino e feminino

• **Dupla:**

Troféu 1º ao 3º lugar masculino, feminino e mistos.

• **Quarteto:**

Troféu 1º ao 3º lugar masculino, feminino e mistos.

Faixa etária

Até 24 anos

25 a 29 anos

30 a 34 anos

35 a 39 anos

40 a 44 anos

45 a 49 anos

50 a 54 anos

55 a 59 anos

60+

** Brindes caso sejam disponibilizados pelos parceiros.*

** O(a) atleta que não comparecer ao pódio durante a cerimônia de premiação perderá o direito aos prêmios.*



MAPA E ALTIMETRIA DO PERCURSO



6 Km	
10,5 Km	
15 Km	
21 Km	
27 Km	
32 Km	
37 Km	
Chegada	

*As distâncias dos pontos de hidratação são aproximadas, podendo sofrer variações.

* Não serão disponibilizados copos para reabastecimento de água e/ou exceed sportdrink, o atleta deve utilizar algum sistema de hidratação (mochila, cinto, squeeze dobrável - fornecida no kit)



PERCURSO



Largada/chegada: Rua das Pedras

Trecho 1: Mais urbano e menos técnico, com 90% do trecho em paralelepípedo muita variação de altimetria (muitas subidas e descidas)



1. Praia da Ferradura (canto direito)
Revezamento quartetos

Trecho 2: Muito dinâmico com variação de todos os terrenos (areia fofa e dura, escada, costeira, trilha single track e paralelepípedo)



2. Praia de Tucuns (meio)
Revezamento duplas e quartetos

Trecho 3: Começa com areia fofa nas dunas de Tucuns e em seguida a subida da famosa e desafiadora trilha das Emergências que vai até a rampa de vôo livre, seguido de estradas de terra e trilhas em meio as fazendas



3. Rasa | Revezamento quartetos

Trecho 4: Começa com estrada de terra, em seguida areia dura na Praia Rasa, onde no final dependendo do horário de passagem e da altura da maré, a corrida pode ser com água até a cintura, costeira, areia e finalmente a Rua das Pedras

REVEZAMENTO

- O transporte para os pontos de transição e largada/chegada são de responsabilidade do atleta/equipe
- Nas categorias dupla e quarteto o atleta deve correr com o numero de peito final correspondente ao trecho. O atleta que não seguir essa regra, será desclassificado.



Dupla 2000-1
Corre o 1º trecho (1 e 2) e
2001-2
Corre o 2º trecho (3 e 4)



4001-1 corre o 1º trecho,
4001-2 o 2º,
4001-3 o 3º e
4001-4 o 4º

XC RUN KIDS

É uma prova de corrida infantil. A diversão é garantida para os pequenos a partir de 1 ano de idade até 12 anos, que estarão correndo (Rua das Pedras) em terreno acidentado, fazendo a iniciação ao trail run em um percurso de 50m a 1km (variando entre as idades). Uma corrida de confraternização e incentivo ao esporte, a disputa é simbólica e todos ganham medalha.



DISTÂNCIAS

Largada: 19 | Sábado

Horário: 15h30

Local: Ruas das Pedras

1 à 4 anos

5 à 6 anos

7 à 8 anos

9 à 10 anos

11 à 12 anos

50 metros

100 metros

300 metros

500 metros

1 Km

ROADBOOK PARA DUPLAS

LARGADA (Rua das Pedras)  **T 2 (21km)** (Canto direito de Tucuns)

Zerar o odômetro na praça Santos Dumont / ao lado do ponto de taxi .
0 km Virar a direita (Referência Pousada El Parador)
0.2 km Virar a direita na Avenida principal, sentido Geribá.
1.4 km Siga em Frente.
2.4 km Siga em frente.
3.5 km Mantenha direita estrada principal.
4.8 km Mantenha direita estrada principal.
6.5 km Após o pórtico de Búzios, pegar a esquerda sentido Cabo Frio.
8.1 km Virar a esquerda, sentido Praia de Tucuns.
9.5 km Manter a principal .
10.3 km Siga em frente, cruzando as duas pistas.
10.6 km Vire a direita e estacione o carro. Praia de Tucuns (Seguir a pé p/ transição).

Fechamento T2: 11h

T 2(Canto direito de Tucuns) (21km)  **CHEGADA**
(Rua das Pedras)

Zerar o odômetro no AT 2, retornar pelo mesmo caminho.
0.3 km Siga em frente mantendo a principal.
1.2 km Siga em frente.
2.1 km Siga em frente .
2.5 km Virar a direita na estrada Cabo Frio/Búzios, sentido Búzios .
4.0 km Virar a direita no pórtico da entrada de Búzios.
4.3km Policia Militar, seguir em frente.
5.4 km Siga em frente, mantendo estrada principal, sentido Centro.
6.8km Siga em frente, mantendo estrada principal, sentido Centro.
9.3 km Vire a esquerda (Centro / Orla Bardot).
10.6km Pca Santos Dumont / Ponto de taxi.
Estacionar o carro, seguir a pé ate Rua das Pedras (CHEGADA)

Limite de horário chegada: 15h

ROADBOOK PARA QUARTETOS

LARGADA (Rua das Pedras)



T 1 (Canto direito da Praia da Ferradura)

Zerar o odômetro na praça Santos Dumont ao lado do ponto de táxi.

0 km Virar a direita (Referência Pousada El Parador).

0.2 km Virar a direita na Avenida principal, sentido Praia da Ferradura/Geribá.

1.4 km Após o Posto Esso retorno a esquerda 180°.

1.6 km Virar a direita sentido Praia da Ferradura (paralelepípedo). Siga em frente.

2.1 km Siga em frente.

2.3 km Manter a direita e seguir em frente.

2.5 km Siga em frente.

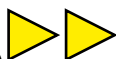
2.9 km Siga em frente.

3.1 km Virar a esquerda na bifurcação (Referência Pousada Guardiões).

3.3 km Pare o carro, AT 1 descendo a esquerda (Praia da Ferradura), permitido acesso apenas a pé.

Fechamento T1: 09h

T1 (Canto direito da Praia da Ferradura)



T2 (Meio da Praia de Tucuns)

Zerar o odômetro no AT 1, retornar pelo mesmo caminho.

0.2 km Siga em frente pela direita.

0.4 km Siga em frente.

0.9 km Siga pela esquerda na bifurcação.

1.4 km Virar a direita, após 127° DP.

1.5 km Virar a direita (obrigatório).

1.8 km Virar a direita (obrigatório) e em seguida retornar 180° na principal, seguindo direção Geribá, Cabo Frio.

3.7 km Mantenha direita estrada principal.

5.0 km Mantenha direita estrada principal.

6.7 km Após o pórtico de Búzios, pegar a esquerda sentido Cabo Frio.

8.3 km Virar a esquerda, sentido Praia de Tucuns.

9.7 km Manter a principal.

10.5 km Siga em frente, cruzando as duas pistas.

10.8 km Vire a direita e estacione o carro.

Praia de Tucuns (Seguir a pé p/ transição).

Fechamento T2: 11h

ROADBOOK PARA QUARTETOS

T2 (Meio da Praia de Tucuns)



(Praia Rasa)

Zerar o odômetro no AT 2, retornar pelo mesmo caminho.

0.3 km Siga em frente mantendo a principal.

1.2 km Siga em frente, 2.1km Siga em frente.

2.5 km Virar a direita na estrada Cabo Frio/Búzios, sentido Búzios .

4.0 km Virar a esquerda antes do pórtico da entrada de Búzios (não entrar em Búzios) sentido Praia Rasa. Siga em frente pela estrada principal. Atenção aos radares.

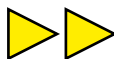
5.5km Radar eletrônica.

6.1 km Águardar no acostamento a direita (em frente a casa nº 170) e virar a esquerda (referência: placa Pousada Maria Farinha)

6.4 km AT3.

Fechamento T3: 13h

T3 (Praia Rasa)



A CHEGADA (Rua das Pedras)

Zerar odômetro no AT 3, retornar pelo mesmo caminho.

0.4 km Virar á direita sentido Búzios.

1.0 km Fiscalização eletrônica, siga em frente.

2.5km Retorno a esquerda 180°, sentido Búzios. Manter a direita, entrada de Búzios, seguir sentido Centro.

2.8km Policia Militar, seguir em frente.

4.1 km Siga em frente, mantendo estrada principal, sentido Centro.

5.5 km Siga em frente, mantendo estrada principal, sentido Centro.

8.0 km Vire a esquerda (Centro / Orla Bardot).

8.1 km Pca Santos Dumont / Ponto de taxi.

Estacionar o carro, seguir a pé ate Rua das Pedras (**CHEGADA**).

Limite horário chegada: 15h



19 | OUTUBRO

Búzios - RJ - Brasil

Suplementação



Apoio



 *ingresso certo*

Apoio Institucional



SECRETARIA DE
ESPORTES E LAZER

inea
INSTITUTO NACIONAL DE EDUCAÇÃO



Realização

TRIBUS