



CONFIRA AS
INFORMAÇÕES
E DICAS PARA A PROVA!

ENTREGA DE KITS



CURITIBA

DIA 08/11 das 10h00 as 19h00

DIA 09/11 das 09h00 as 13h00

BIKE BATEL CURITIBA

Av. Sete de Setembro, 6002 - Seminário - Curitiba

Não será entregue kit fora desse período. Entrega no dia 10/11 apenas para atleta não residente em Curitiba e Região Metropolitana das 6h às 7h.

Entrega mediante apresentação de documento com foto.



COMO CHEGAR

DIA 10/11

LOCAL

Cabanha Rio Bonito - Fazenda Santa Cruz
Ponta Grossa - PR.

ATENÇÃO !!!

***ACESSO ÚNICO via BR 376,
entre kms 529 e 530**

*Ref. próximo Auto Posto Tibagi

PROGRAMAÇÃO

06h Abertura do evento

06h – 07h Entrega de kit

07h45 – 07h55 Alinhamento dos atletas

08h00 Largada **PRÓ**

08h10 Largada **SPORT**

08h30 Largada **LIGHT**

11h30 – 13h Início da premiação **LIGHT** e **SPORT**

14h30 – 15h Início da premiação **PRÓ**

16h30 Encerramento

CONDUÇÃO SEGURA NO TRAJETO

Fique atento e respeite a sinalização e placas no percurso evitando acidentes.

ATENÇÃO! Cuidado nas descidas e ao usar os freios! Respeite seu limite!

HIDRATAÇÃO

CONFIRA OS PONTOS DE ÁGUA PARA REABASTECIMENTO.



PRO 100 KM +1993m

Altimetria acumulada **1993m**
 Inclinação máx **18,0%, -21,3%** / Inclinação média **3,4%, -3,5%**

*Imagem ilustrativa. Os percursos e pontos de apoio podem sofrer variações e alterações.



HIDRATAÇÃO

22K / 42K / 53,5K / 68K / 85K
 *REABASTECIMENTO
ISOTÔNICO 42K / 68K / 85K

CORTE

53K
 com 4h00 de prova

ATENÇÃO!

8,2K / 32,5K / 40K / 45,5K / 58K / 68,2K / 82K
 *REDOBRE A ATENÇÃO NESSES PONTOS

APOIO

85K
 Hidratação e espetinhos





GL PROMO
EVENTOS ESPORTIVOS

SPORT 57 KM

 **+980m**

Altimetria acumulada **980m**

Inclinação máx **15,6%**, **-11,8%** / Inclinação média **3,0%**, **-3,1%**

*Imagem ilustrativa. Os percursos e pontos de apoio podem sofrer variações e alterações.



HIDRATAÇÃO

22K / 42K

*REABASTECIMENTO

ISOTÔNICO

42K

ATENÇÃO!

8,2K / 32,5K / 40K / 45,5K

*REDOBRE A ATENÇÃO NESSES PONTOS



LIGHT 20 KM +280m

Altimetria acumulada **280m**
Inclinação máx **11,7%**, **-15,4%** / Inclinação média **2,9%**, **-2,7%**

*Imagem ilustrativa. Os percursos e pontos de apoio podem sofrer variações e alterações.



HIDRATAÇÃO

8,5K

*REABASTECIMENTO

ATENÇÃO!

15,6K

*REDOBRE A ATENÇÃO NESSES PONTOS

DESCARTE CORRETO

ARENA

Descarte seu lixo na lixeira correta localizada na arena do evento.

PERCURSO

Leve consigo seu lixo e descarte em um dos pontos de hidratação. A natureza agradece!

Contamos com a sua colaboração!



APROVEITE O EVENTO

Pastel, chopp, açaí, almoço e bebidas presentes na arena do evento.

ALMOÇO (somente com reservas)

Posta ao molho, Pernil assado, Arroz branco, Macarronada, Farofa, Salada de maionese, Salada mista, Salada verde.

Custo R\$40,00 por pessoa. Reservas com Claudinei 42 99107-8449 até sexta-feira 08/11.



CAMPING

Área de Camping controlada no local.

Horário a partir de 09/11 (sábado) 10h00 até 10/11 (domingo) 18h00.

Valor por pessoa R\$ 20,00 com reserva prévia até 06/11 via email contato@glpromo.com.br





LISTA DE **INSCRITOS**

DISPONÍVEL EM NOSSO SITE!

AH NÃO ESQUEÇA **DE NOS MARCAR!**

ESTAMOS DE OLHO EM VOCÊS!

 **@GLPROMO**

PARA MAIS INFORMAÇÕES E
REGULAMENTO DO EVENTO, ACESSE:

WWW.GLPROMO.COM.BR



EMPRESAS PARCEIRAS DO ESPORTE

GL PROMO
EVENTOS ESPORTIVOS





MTB ULTRA
MARATHON
6ª EDIÇÃO

BOA PROVA!