

IV CORRIDA DA
ADVOCACIA
KIDS

VII CORRIDA DA
ADVOCACIA
5K 10K 21K

**SUPERE-SE
A CADA PASSO**

**MANUAL DO
CORREDOR**



***SUPERE-SE
A CADA PASSO***



Olá, atleta!

Que bom tê-lo(a) entre as centenas de participantes da VII Corrida da Advocacia. Uma corrida que entrará para a história porque seremos os pioneiros na organização de uma meia maratona (21km) de rua em Cuiabá e, você, fará parte desse momento ímpar!

As novidades não param por aí! A edição 2019 traz um novo local de largada/chegada e novos percursos. Vai ser demais, você vai ver!! E para que tudo saia perfeito, do começo ao fim da prova, pensamos em cada detalhe: kit, pontos de hidratação, seguro atleta, segurança ao longo dos trajetos, medalha, premiação.

Neste Manual, você encontrará as principais informações e orientações para o dia da corrida como o cronograma; a descrição, pormenorizada, de cada percurso (5km, 10km e 21km); horário das largadas, a localização dos pontos de hidratação, e orientações de logística para chegar e sair do evento.

Aconselhamos a todos que leiam o regulamento com atenção, pois o escopo do evento está todo lá. Para ler o documento acesse www.caamt.com.br. Se ainda restar alguma dúvida sobre a VII Corrida da Advocacia entre em contato com a gente por meio dos nossos canais de comunicação como telefone, e-mail e mídias sociais.

Lembre-se, atleta, mais que ocupar o primeiro lugar no pódio, o importante é cuidar da saúde por meio da prática esportiva. Supere-se a cada passo!

CAA/MT e Ultramacho





**SUPERE-SE
A CADA PASSO**

25 AGOSTO
BOM FUTURO
(BAIRRO RIBEIRÃO DO LIPA)

CRONOGRAMA

ENTREGA DE KITS

COMO RETIRAR

O atleta pode retirar o kit mediante a apresentação de um documento oficial com foto e o comprovante de inscrição paga.

RETIRADA DE KIT POR TERCEIROS

Caso o atleta necessite que seu kit seja retirado por terceiros, o portador deve levar uma cópia IMPRESSA de documento oficial com foto do competidor e comprovante de inscrição paga.

22 à 24 /08

14h às 21h - retirada dos kits de crianças e adultos na loja **ADIDAS** no Pantanal Shopping, em Cuiabá.

24/08

12h às 19h - retirada de kits dos adultos, das crianças encerra às 14h30.

16h - abertura AMMT para recebimento dos atletas da prova kids. Evento realizado na Rua Dr Santos Scaraveli, s/n – Bairro Despraiado – Cuiabá /MT (Ponto de referência – no final da rua da Guaná Construtora).

16h30 - largada da primeira bateria do kids, as demais na sequência. Largada por idade, iniciando com os menores.

LARGADA

25 de agosto (Domingo)

- 5H -** Abertura da arena e recebimento dos atletas de 21 km
- 5H50-** Início do cerimonial de largada dos 21 km
- 6H-** Largada 21K Geral Masculina e Feminina
- 7H -** Largada 10K Geral Masculina e Feminina
- 7H05 -** Largada 5K categoria ACD
- 7H10 -** Largada 5K Geral Masculina e Feminina



**SUPERE-SE
A CADA PASSO**

25 AGOSTO
BOM FUTURO
(BAIRRO RIBEIRÃO DO LIPA)

PREMIAÇÃO
21K

ADVOGADOS (AS) E ESTAGIÁRIOS (AS)

a) Masculino:

- 1º Colocado Geral Masculino (Troféu + VALE COMPRA R\$ 1.000,00)
- 2º Colocado Geral Masculino (Troféu + VALE COMPRA R\$ 800,00)
- 3º Colocado Geral Masculino (Troféu + VALE COMPRA R\$ 500,00)

b) Feminino:

- 1ª Colocada Geral Feminino (Troféu + VALE COMPRA R\$ 1.000,00)
- 2ª Colocada Geral Feminino (Troféu + VALE COMPRA R\$ 800,00)
- 3ª Colocada Geral Feminino (Troféu + VALE COMPRA R\$ 500,00)

PÚBLICO GERAL

a) Masculino:

- 1º Colocado Geral Masculino (Troféu + R\$ 800,00)
- 2º Colocado Geral Masculino (Troféu + R\$ 500,00)
- 3º Colocado Geral Masculino (Troféu + R\$ 300,00)

b) Feminino:

- 1ª Colocada Geral Feminino (Troféu + R\$ 800,00)
- 2ª Colocada Geral Feminino (Troféu + R\$ 500,00)
- 3ª Colocada Geral Feminino (Troféu + R\$ 300,00)



**SUPERE-SE
A CADA PASSO**

25 AGOSTO
BOM FUTURO
(BAIRRO RIBEIRÃO DO LIPA)

**PREMIAÇÃO
10K**

ADVOGADOS (AS) E ESTAGIÁRIOS (AS)

a) Masculino:

- 1º Colocado Geral Masculino (Troféu + VALE COMPRA R\$ 800,00)
- 2º Colocado Geral Masculino (Troféu + VALE COMPRA R\$ 600,00)
- 3º Colocado Geral Masculino (Troféu + VALE COMPRA R\$ 400,00)

b) Feminino:

- 1ª Colocada Geral Feminino (Troféu + VALE COMPRA R\$ 800,00)
- 2ª Colocada Geral Feminino (Troféu + VALE COMPRA R\$ 600,00)
- 3ª Colocada Geral Feminino (Troféu + VALE COMPRA R\$ 400,00)

PÚBLICO GERAL

a) Masculino:

- 1º Colocado Geral Masculino (Troféu + R\$ 500,00)
- 2º Colocado Geral Masculino (Troféu + R\$ 300,00)
- 3º Colocado Geral Masculino (Troféu + R\$ 200,00)

b) Feminino:

- 1ª Colocada Geral Feminino (Troféu + R\$ 500,00)
- 2ª Colocada Geral Feminino (Troféu + R\$ 300,00)
- 3ª Colocada Geral Feminino (Troféu + R\$ 200,00)



**SUPERE-SE
A CADA PASSO**

25 AGOSTO
BOM FUTURO
(BAIRRO RIBEIRÃO DO LIPA)

**PREMIAÇÃO
5K**

ADVOGADOS (AS) E ESTAGIÁRIOS (AS)

a) Masculino:

- 1º Colocado Geral Masculino (Troféu + VALE COMPRA R\$ 600,00)
- 2º Colocado Geral Masculino (Troféu + VALE COMPRA R\$ 400,00)
- 3º Colocado Geral Masculino (Troféu + VALE COMPRA R\$ 300,00)

b) Feminino:

- 1ª Colocada Geral Feminino (Troféu + VALE COMPRA R\$ 600,00)
- 2ª Colocada Geral Feminino (Troféu + VALE COMPRA R\$ 400,00)
- 3ª Colocada Geral Feminino (Troféu + VALE COMPRA R\$ 300,00)

PÚBLICO GERAL

a) Masculino:

- 1º Colocado Geral Masculino (Troféu + R\$ 300,00)
- 2º Colocado Geral Masculino (Troféu + R\$ 200,00)
- 3º Colocado Geral Masculino (Troféu + R\$ 100,00)

b) Feminino:

- 1ª Colocada Geral Feminino (Troféu + R\$ 300,00)
- 2ª Colocada Geral Feminino (Troféu + R\$ 200,00)
- 3ª Colocada Geral Feminino (Troféu + R\$ 100,00)

ATLETAS COM DEFICIÊNCIA (ACDs)

a) Masculino:

- 1º Colocado Geral Masculino (Troféu + R\$ 100,00)

a) Feminino:

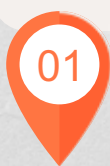
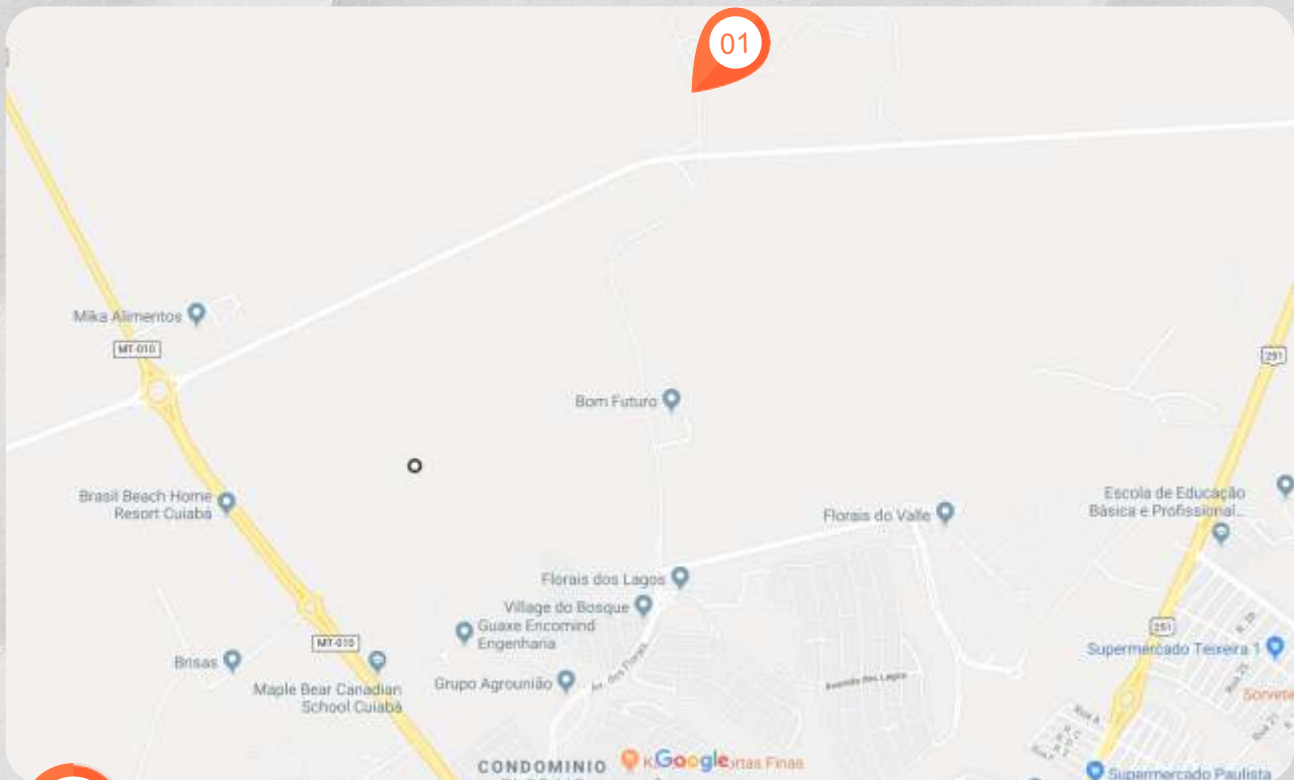
- 1º Colocado Geral Feminino (Troféu + R\$ 100,00)

25 AGOSTO
BOM FUTURO
(BAIRRO RIBEIRÃO DO LIPA)

**SUPERE-SE
A CADA PASSO**



**COMO
CHEGAR NA
BASE DO
EVENTO**



Base do evento (largada, chegada e premiação)

Entrada da Chacará Bom Futuro, Avenida dos Florais, 1788.

AVISOS IMPORTANTES

- Hidrate-se bem e venha alimentado para participar.
- Chegue CEDO. Mesmo com o mapa alguns atletas podem ter dificuldade para encontrar o local do evento e estacionar em local adequado.
- Leve tudo o que vai precisar para fazer a prova com você. Faça tudo com calma e antes da prova participe do aquecimento coletivo.
- Recomendamos o uso de protetor solar e roupa própria para a prática esportiva como a camiseta da prova que vem no kit.
- Colabore com a cidade e evite descartar copos e outros resíduos produzidos na prova ao longo da via.



**SUPERE-SE
A CADA PASSO**

25 AGOSTO
BOM FUTURO
(BAIRRO RIBEIRÃO DO LIPA)

**CORRIDA
5K**

Um desafio veloz. Esta prova possui aproximadamente 5 quilômetros de trajeto em asfalto. A altimetria acumulada é de 120 m. Prova é ideal para os atletas que estão começando na corrida ou buscam imprimir um ritmo forte do início ao fim.

COMENTÁRIO DO TRAJETO:

O evento irá se apropriar da região dos Florais na capital de Mato Grosso. A base da prova, que compreende os pontos de largada, chegada e premiação, se situa no final da Avenida dos Florais. De lá os atletas percorrem um trecho plano e com leve declive até uma rotatória. Seguirão sentido Florais enfrentarão uma subida constante de 600 m. Após a subida virá o primeiro ponto de hidratação no KM 1,4.

Em seguida virá uma descida de 1 KM até o ponto de retorno no KM 2,5. Neste retorno haverá um tapete de controle por onde os atletas deverão passar para contabilizar sua passagem. É obrigatória a passagem por este ponto para sua prova seja validada.

O retorno se dará pela mesma via, mas no sentido oposto. Após 1 KM de subida virá o segundo e último ponto de hidratação no KM 3,4. São mais 700 m de descida e os metros finais em subida gradual até a linha de chegada.





**SUPERE-SE
A CADA PASSO**

25 AGOSTO
BOM FUTURO
(BAIRRO RIBEIRÃO DO LIPA)

**CORRIDA
10K**

Esta prova possui aproximadamente 10,3 quilômetros de trajeto em asfalto. A altimetria acumulada é de 200 m. Prova é um desafio intermediário.

COMENTÁRIO DO TRAJETO:

O evento irá se apropriar da região dos Florais na capital de Mato Grosso. A base da prova, que compreende os pontos de largada, chegada e premiação, se situa no final da Avenida dos Florais. De lá os atletas percorrem 600 m em um trecho plano e com leve declive até uma rotatória.

Na rotatória pegarão o Rodoanel sentido rodovia Emanuel Pinheiro. São 1700 m até o primeiro ponto de hidratação da prova no KM 2,5. Chegando a rodovia irão manter-se na pista da direita e seguir em direção a cidade. São mais 1500 m até o segundo ponto de hidratação no KM 5. Em seguida irão virar a direita em direção ao Florais do Vale. Ião passar em frente ao condomínio e seguir para a terceira hidratação no KM 7.

Seguindo em frente haverá leve descida até a rotatória no KM 7,8. Após pouco mais mil metros de subida gradual chegarão ao último ponto de hidratação no KM 9. São mais 700 m de descida e os metros finais em subida gradual até a linha de chegada.



25 AGOSTO
BOM FUTURO
(BAIRRO RIBEIRÃO DO LIPA)

**SUPERE-SE
A CADA PASSO**



**CORRIDA
21K**

Esta prova possui 21,1 quilômetros de trajeto em asfalto. A altimetria acumulada é de 640 m. Prova é um desafio para atleta mais experientes. E deve ser realizada dentro de 3 horas. Depois de estourado o tempo limite caso haja ainda atleta na prova ele será retirado e trazido a base da prova pela organização.

COMENTÁRIO DO TRAJETO:

O evento irá se apropriar da região dos Florais na capital de Mato Grosso. A base da prova, que compreende os pontos de largada, chegada e premiação, se situa no final da Avenida dos Florais. De lá os atletas percorrem 600 m em um trecho plano e com leve declive até um pontilhão.

Na rotatória pegarão o Rodoanel sentido rodovia Emanuel Pinheiro. São 1700 m até o primeiro ponto de hidratação da prova no KM 2,5. Chegando a rodovia irão manter-se na pista da direita e seguir em direção a cidade. São mais 1500 m até o segundo ponto de hidratação no KM 5. São mais 2,5 quilômetros até o próximo ponto de hidratação no KM 7,5. Seguirão até o trevo do Atacadão e lá irão virar a direita na rodovia Helder Candia.

Muito sobe e desce até o ponto de hidratação do KM 10. Continuarão subindo até o KM 12,5 onde haverá outro ponto de hidratação. No KM 13,2 irão entrar no Rodoanel a direita. No KM 15 novo ponto de hidratação, em seguida irão descer no pontilhão a direita.

De volta a Avenida dos Florais poderão encontrar atletas da prova de 5K pois o trajeto é comum. No KM 16 novo ponto de hidratação. No KM 17 irão virar na rotatória e pegar a segunda saída. Não confundir com os atletas de 5K que estarão fazendo o retorno total e voltando pela mesma via. Seguirão em direção ao Florais do Vale e depois de 700 m cruzarão o canteiro a esquerda para a via contrária. Neste sentido irão encontrar atletas da prova de 10K e juntos seguirão. Haverá um ponto de hidratação no KM 18. Em seguida, haverá um tapete de controle que irá marcar a passagem dos atletas. É obrigatória a passagem por ele para provar a conclusão do trajeto.





CORRIDA DA ADVOCACIA



Anexo "Silva Freire", OAB/MT - Centro Político Administrativo
Cuiabá - MT - CEP : 78049-914
(65) 3644-1374 / 3644-1006

WWW.CAAMT.COM.BR