

Manual do atleta



Realização e Organização



Patrocínio



Apoio



Supervisão



O participante deste evento declara que:



- Os dados pessoais que foram ou serão fornecidos para efetivar esta inscrição no evento e Ranking da Yescom são de minha total responsabilidade e/ ou de meu representante técnico , dirigente ou coordenador de equipe.
- Li e estou plenamente de acordo com o Regulamento do evento, disponível na página de internet no domínio www.yescom.com.br, declinando, expressamente, que todas as normas e regras constantes são pautadas pelo equilíbrio e bom senso, e não posso, assim, alegar futuramente não concordar com as mesmas.
- Participo deste EVENTO por livre e espontânea vontade, isentando de qualquer responsabilidade os Organizadores, Patrocinadores e Realizadores, em meu nome e de meus sucessores.
- Estou ciente de meu estado de saúde e de estar capacitado (a) para a participação, gozando de saúde perfeita e de haver treinado adequadamente para este evento, em virtude de qualquer espécie de dano praticado contra quem quer que seja.
- Assumo ressarcir quaisquer valores decorrentes de danos pessoais ou materiais por mim causados durante a minha participação neste evento.
- Por este instrumento, cedo todos os direitos de utilização de minha imagem (inclusive direitos de arena), renunciando ao recebimento de quaisquer rendas que vierem a ser auferidas com materiais de divulgação, campanhas, informações, transmissão de TV, clipes, reapresentações, materiais jornalísticos, promoções comerciais, licenciamentos e fotos, a qualquer tempo, local ou meio e mídia atualmente disponíveis ou que venham a ser implementadas no mercado para este e outros eventos, ou nas ações acima descritas realizadas pela Yescom e/ou seus parceiros comerciais.
- Estou ciente que, ao me cadastrar ou inscrever, estou me incluindo automaticamente no banco de dados da Yescom, autorizando esta, desde já, a enviar para o endereço eletrônico ou físico cadastrado, qualquer tipo de correspondência eletrônica ou física para participar de qualquer promoção ou ação promocional e programas de incentivo bem como comercial, desenvolvida pela mesma e ou por seus parceiros.
- Assumo todas as despesas de viagem, hospedagem, alimentação, traslados, seguros, assistência médica e quaisquer outras despesas necessárias, ou provenientes da minha participação neste evento; antes, durante ou depois do mesmo.
- Representante, técnico, ou coordenador de equipe, estou de acordo com o regulamento da prova e com minhas responsabilidades acima especificadas, em qualquer tempo e ou local, nada tendo a reclamar, ora ou futuramente, em razão de suas normas e regras, estando todas dentro da mais cristalina boa fé e estrito bom senso.
- Declaro que a decisão e escolha de incluir e/ou excluir PARTICIPANTES no referido evento através do sistema de treinador é de única e exclusiva responsabilidade do treinador. A ORGANIZAÇÃO se isenta de qualquer decisão, avaliação pessoal ou direta junto ao PARTICIPANTE, ficando responsável o treinador pela exatidão das informações, pois, se o PARTICIPANTE tem ciência de sua participação ou de sua inscrição para o evento, a responsabilidade será do mesmo e de seu treinador.
- Aceito não portar, bem como não utilizar dentro das áreas do evento, incluindo percurso e entrega de kit, ou qualquer área de visibilidade no evento voltada ao público, ou meios de divulgação e promoção, nenhum material político, promocional ou publicitário, nem letreiros que possam ser vistos pelos demais sem autorização por escrito da organização; e também, nenhum tipo de material ou objeto que ponha em risco a segurança do evento, participantes e / ou das pessoas presentes, aceitando ser retirado pela organização ou autoridades das áreas acima descritas.
- Em caso de participação neste evento, representando equipes de participantes ou prestadores de serviços e/ ou qualquer mídia ou veículo, declaro ter pleno conhecimento, e que aceito o regulamento do evento, bem como, a respeitar as áreas da organização destinadas as mesmas, e que está vedada minha participação nas estruturas de apoio a equipes montadas em locais inadequados, ou que interfiram no andamento do evento, e também locais sem autorização por escrito da organização, podendo ser retirado em qualquer tempo.
- Independentemente de estar presente ou não no ato da inscrição, bem como da retirada de meu kit de participação, que fora devidamente celebrada por mim, ou por intermédio de meu TREINADOR, CAPITÃO DE EQUIPE OU ADMINISTRADOR DE EQUIPE; declaro estar ciente de todo o teor do regulamento da prova, bem como de meus direitos e obrigações dentro do evento, tendo tomado pleno conhecimento das normas e regulamentações da prova, outorgando-as, expressamente, plena validade, uma vez que pautadas por bom senso e boa fé.
- Declaro estar de acordo que, poderei receber da Organização por mera liberalidade e/ou cortesia o direito de escolher o dia e local da entrega de kit e o tamanho de camiseta (quando essas opções estiverem disponíveis no processo de inscrição obedecendo aos critérios do item 4 deste regulamento).
- Estou ciente que, todos os serviços estarão disponíveis somente após o efetivo pagamento do boleto e que é de responsabilidade do PARTICIPANTE inscrito acompanhar as comunicações enviadas por e-mail ao seu endereço eletrônico cadastrado, bem como acessar o site do evento para verificar possíveis modificações deste regulamento, notícias e informações sobre a disponibilização dos serviços e/ou cortesias para sua participação no evento.
- Caso seja oferecido pela ORGANIZAÇÃO o serviço de empréstimo do CHIP RETORNÁVEL (NÃO DESCARTÁVEL) ou do “CHIP DESCARTÁVEL”, elaboração, fornecimento de resultados e/ou divulgação e publicação dos mesmos, o participante fica ciente de que a responsabilidade do correto uso do chip e instalação em seu corpo / vestuário é de sua exclusiva responsabilidade, bem como a passagem no tapete de captação de dados instalado, pois se tratam de equipamentos eletrônicos, e os mesmos podem sofrer algum tipo de interferência e/ou perda de informações, ficando isenta a ORGANIZAÇÃO e Realizadores do fornecimento dos mesmos.

Dicas de Comportamento e Saúde*

Orientações do Dr. Alexandre Augusto Ferreira - especialista em Ortopedia - CRM 77146



Saúde

Participe da corrida somente se você estiver se sentindo bem, pois o esforço físico diminui a resistência do organismo. Sintomas como gripes e resfriados, mesmo leves, podem piorar muito após um esforço físico intenso. O ideal é que todo atleta mantenha sua saúde em ordem com avaliações médicas freqüentes o que diminui muito os riscos de ocorrerem problemas durante a prática esportiva. Nunca ultrapasse seus limites, pois com certeza isso vai repercutir mal em seu organismo, respeite suas limitações. Durante a corrida se começar a sentir alguns sintomas como dores musculares, arrepios ou fadiga pare imediatamente e procure auxílio junto à equipe médica que esta disposta em todo o percurso para atendimento nestes casos.

Alimentação

Um dia antes da corrida evite refeições copiosas que contenham frituras ou gordura, principalmente carne vermelha, alguns alimentos demoram horas para serem digeridos, o que pode ocasionar desconforto gástrico, e atrapalhar na sua corrida. Alimente-se principalmente de massas que são de digestão rápida, fácil e são ricos em carboidratos.

Hidratação

Durante a corrida é muito importante que você se mantenha hidratado, pois o esforço físico e o calor vão fazer você suar muito e perder líquido que se não for repostado pode ocasionar problemas para sua saúde. No percurso todo existe posto com água á vontade para você se manter hidratado. Cuidado com o uso excessivo de isotônicos, isso pode trazer desconforto gástrico durante a corrida.

Vestuário

Procure utilizar roupas leves e confortáveis de tons claros que vão refletir mais a luz do sol e assim diminuir a absorção do calor. O uso de tênis adequado para corrida com amortecedores apropriados são muito importante, pois ajudam a prevenir lesões diminuindo o impacto em articulações como tornozelos, joelhos e quadril. Locais do corpo como a região inguinal e axilas podem sofrer com o atrito constante ocasionado durante a corrida, para prevenir assaduras ou irritações procure utilizar vaselina líquida nestas regiões, a região dos mamilos também podem sofrer com o atrito da roupa ocasionando um grande desconforto, proteja também esta região. A utilização de filtro solar é outro cuidado importante que se deve ter para prevenir lesões na pele.

Equipe Médica

O evento possui uma equipe médica permanente que conta com profissionais experientes além de toda infra-estrutura necessária para realização de atendimentos emergenciais. Em locais estratégicos no circuito vão existir postos de atendimento com ambulância e equipe médica que são facilmente reconhecidos, além disso acompanhando os atletas no circuito temos equipes de médicos e socorristas em motos.

Dicas da Organização



- Acesse periodicamente o site do evento para acompanhar possíveis alterações.
- Leia atentamente o regulamento do evento.
- Programe sua ida ao evento com outras pessoas assim diminuimos o número de carros na região do evento.
- Não empreste seu número de peito para ninguém correr em seu nome pois ele é a sua identificação.
- Estude o percurso por onde a prova passa.
- Leia atentamente o manual do atleta.
- Leve poucos pertences e não leve objetos de valor.
- Programe seu trajeto seja ele de ônibus ou carro para que você não perca o horário ou chegue atrasado.
- Preencha corretamente os seus dados no verso do número de peito.
- Não se esqueça de informar o telefone de emergência (de um parente ou amigo que não irá participar do evento) no ato de sua inscrição.
- Estacione em locais permitidos e não deixe pertences de valor no interior do carro.

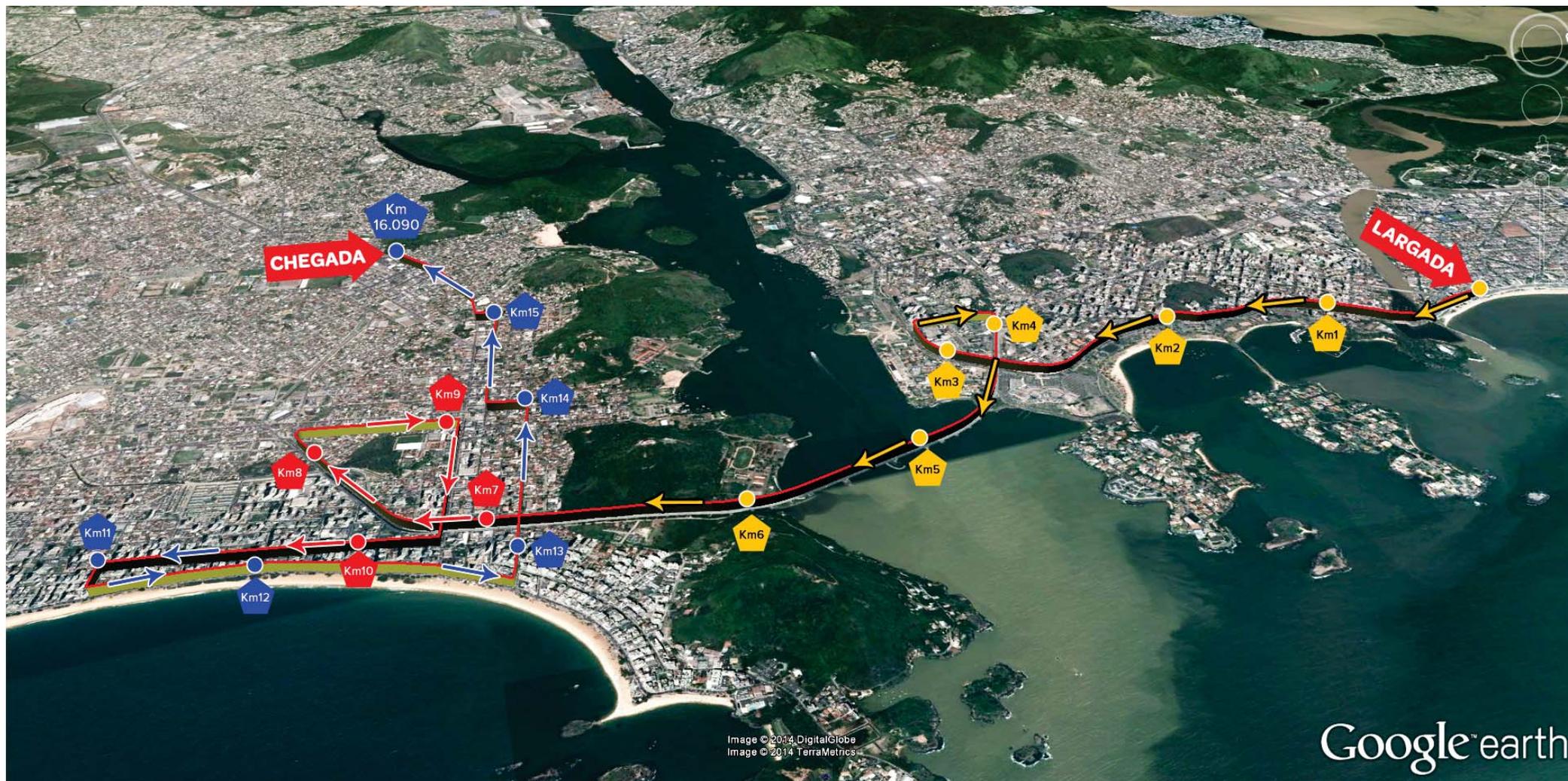
* O atleta não é obrigado a seguir essas dicas, pois as mesmas são sugestivas, eximindo a ORGANIZAÇÃO de qualquer tipo de responsabilidade.



- 1 - Largada elite
- 2 - Atletas de elite / convidados
- 3 - Cronometragem
- 4 - Largada geral
- 5 - Ônibus guarda volumes

- 6 - Banheiros químicos
- 7 - Água largada

Mapa do Percurso



Aferição do Percurso



25ª 10 Milhas Garoto - Vitória 2014

Measurer: Ivan Gomes Junior
06/07/2014 cal course: 300 m Av. Luiz Manoel Veloso
00:48 h

| Cal | km | Counter | km | Descrição |
|---------|------------|---------|--------|--|
| 22400,0 | | 0 | 41168 | 0,000 Av. Dante Michelini, 407. Início da escada (-) 4 m. Edifício Enseada de Camburi. R. Carlos Eduardo Monteiro Lemos (+) 171 m. |
| 26013,0 | 3613,0 | 1 | 53225 | 1,000 Av. Saturnino de Brito, 1183. |
| 29627,0 | 3614,0 | 2 | 65282 | 1,999 Av. Américo Buai c/ R. Cassiano Antonio Moraes. |
| 33240,0 | 3613,0 | 3 | 77339 | 2,999 Av. N. Sra. Dos Navegantes. R. Maria de Rezende Scarion Coutinho (3ª Ponte) (+) 80 m. Hidrante (+) 3 m. |
| 36854,0 | 3614,0 | 4 | 89396 | 3,999 3ª Ponte. 1ª Poste de luz (+) 30 m. |
| | 12.057,045 | 5 | 101453 | 4,999 3ª Ponte. Sobre 3ª pilar. |
| | | 6 | 113510 | 5,998 3ª Ponte. Na linha da 1ª rua do 38º BI - Companhia de Fuzileiro. |
| Recal | | 7 | 125567 | 6,998 3ª Ponte. Fundos do Pórtico sobre R. 15 de Novembro. |
| 84983,0 | | 8 | 137624 | 7,998 Final da 3ª Ponte. Altura do nº 700. |
| 88598,5 | 3615,5 | 9 | 149681 | 8,998 Av. Chapagnat, 975. |
| 92214,5 | 3616,0 | 10 | 161738 | 9,997 Av. Hugo Musso, 739. |
| 95829,5 | 3615,0 | 11 | 173795 | 10,997 Av. Hugo Musso, 1754 (+) 30 m. |
| 99445,0 | 3615,5 | 12 | 185853 | 11,997 Av. Antonio Gil Veloso, 1598. |
| | 12.063,718 | 13 | 197910 | 12,996 R. Castelo Branco, 179. |
| | | 14 | 209967 | 13,996 R. Castelo Branco, 1272 (+) 5 m. |
| Average | 12.060,382 | 15 | 222024 | 14,996 R. Henrique Moscoso, 1951. |
| | | 16 | 234081 | 15,996 Av. Jerônimo Monteiro c/ R. Santa Terezinha (+) 20 m. |
| | | 16,09 | 235166 | 16,086 Av. Jerônimo Monteiro, 1186. Início. R. Santa terezinha (+) 110 m. |

Distancia Medida do Percurso 16,086 m, ajustados 4 m na Largada.

| | | | |
|--------------------------------|-----------------------------|------------------|------------|
| Local (cidade): | Vitória | Estado: | ES |
| Data: | 17.08.2014 | Distâncias: | 16.090 m |
| Distâncias medidas do percurso | 16.086 ajustados na largada | Data da Medição: | 06.07.2014 |

Altitude (em metros acima do nível do mar):

| | | | | | | | |
|---------|-----|--------------|-------|---------------|------|---------|------|
| Partida | 2 m | Ponto + Alto | 70 m. | Ponto + baixo | 1 m. | Chegada | 3 m. |
|---------|-----|--------------|-------|---------------|------|---------|------|

| | | | | | |
|--|--|------|-------------------|------------|--------|
| Tipo do Percurso (ida e volta, ponto a ponto, etc.): | Loop | Drop | (+) 0,000062 m/km | Separation | 35,3 % |
| Medidor de Percurso Aprovado pela CBA: | Ivan Gomes Junior - IAAF/AIMS "B" MEASURER | | | | |
| Endereço | CEP 04076-000 | | | | |

| | | | |
|-------------------|-----------|---------------|--------------|
| Método de Medição | Bicicleta | Jones Counter | Trena de Aço |
|-------------------|-----------|---------------|--------------|

Percurso Detalhado

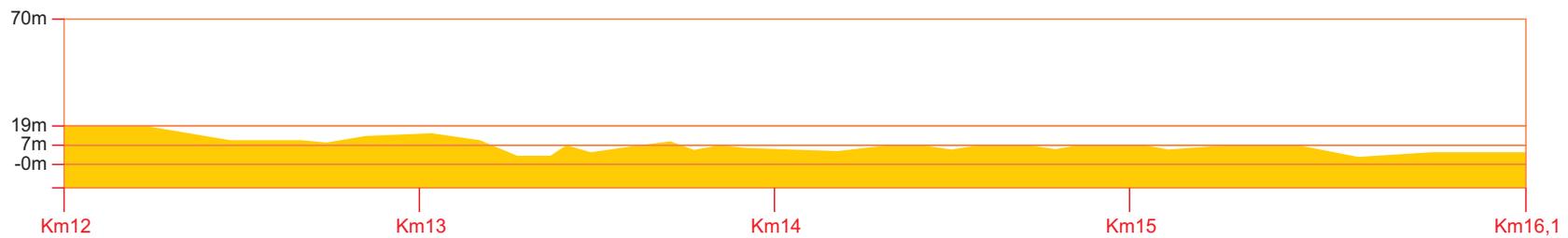
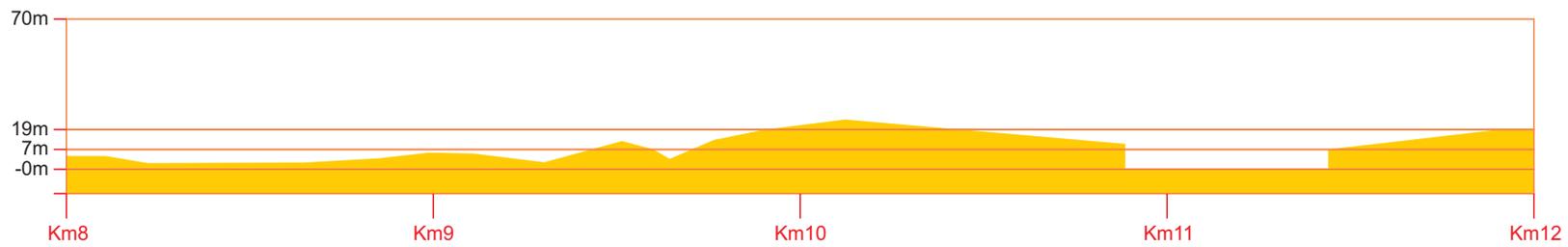
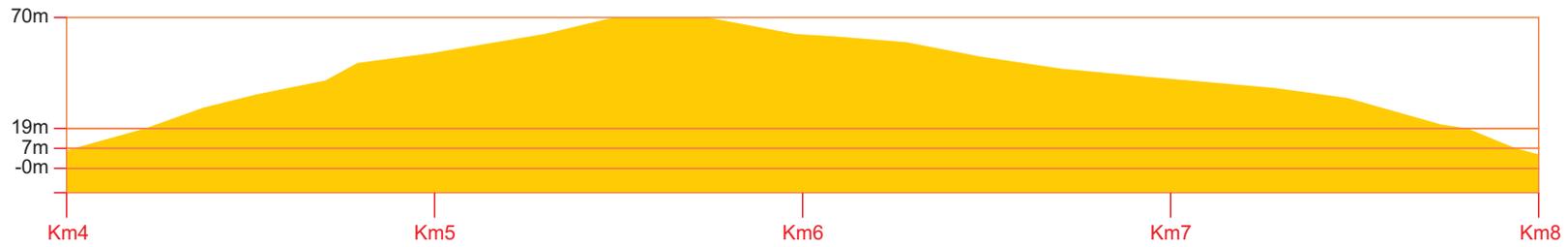
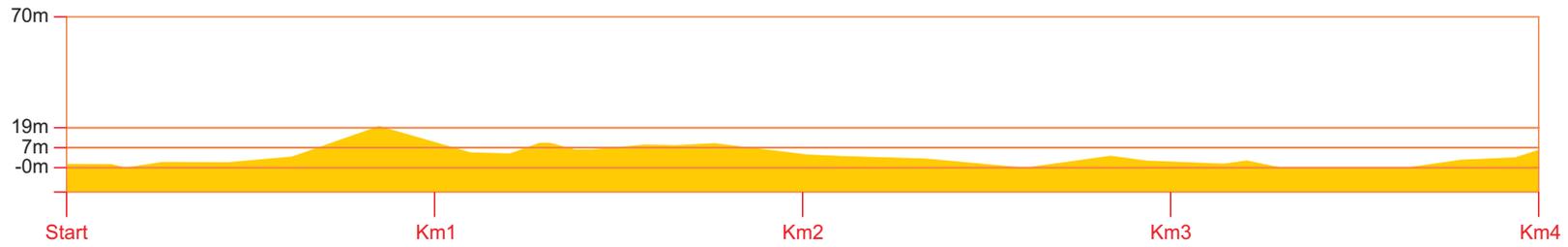


- LARGADA - Av. Dante Michelini - Posto 2 Sentido 3º Ponte
- Av. Saturnino de Brito (F)
- Av. Nossa Senhora dos Navegantes (F)
- Rua Clovis Machado (F)
- 3º Ponte Sentido Vila Velha (F)
- Rua Antonio Ataíde (F)
- Av. Champagnat (F)
- Av. Hugo Musso (F)
- Av. Resplendor à esquerda (F)
- Av. Antonio Gil Veloso (F)
- Rua Castelo Branco (F)
- Av. Luciano das Neves (F)
- Rua Henrique Moscoso (F)
- Rua Henrique Moscoso (F)
- Av. Jerônimo Monteiro (F)
- CHEGADA - Chocolates Garoto



| Km | Localização do posto | Posto |
|---------|--|--|
| Largada | Av. Dante Michelini |    |
| Km 3,5 | Rua Clóvis Machado |    |
| Km 7,5 | Final da 3ª Ponte |    |
| Km 10 | Av. Hugo Musso |    |
| Km 12 | Av. Antônio Gil Veloso |    |
| Km 14 | Rua Castelo Branco |    |
| Chegada | Estacionamento da Fábrica de Chocolates Garoto |    |

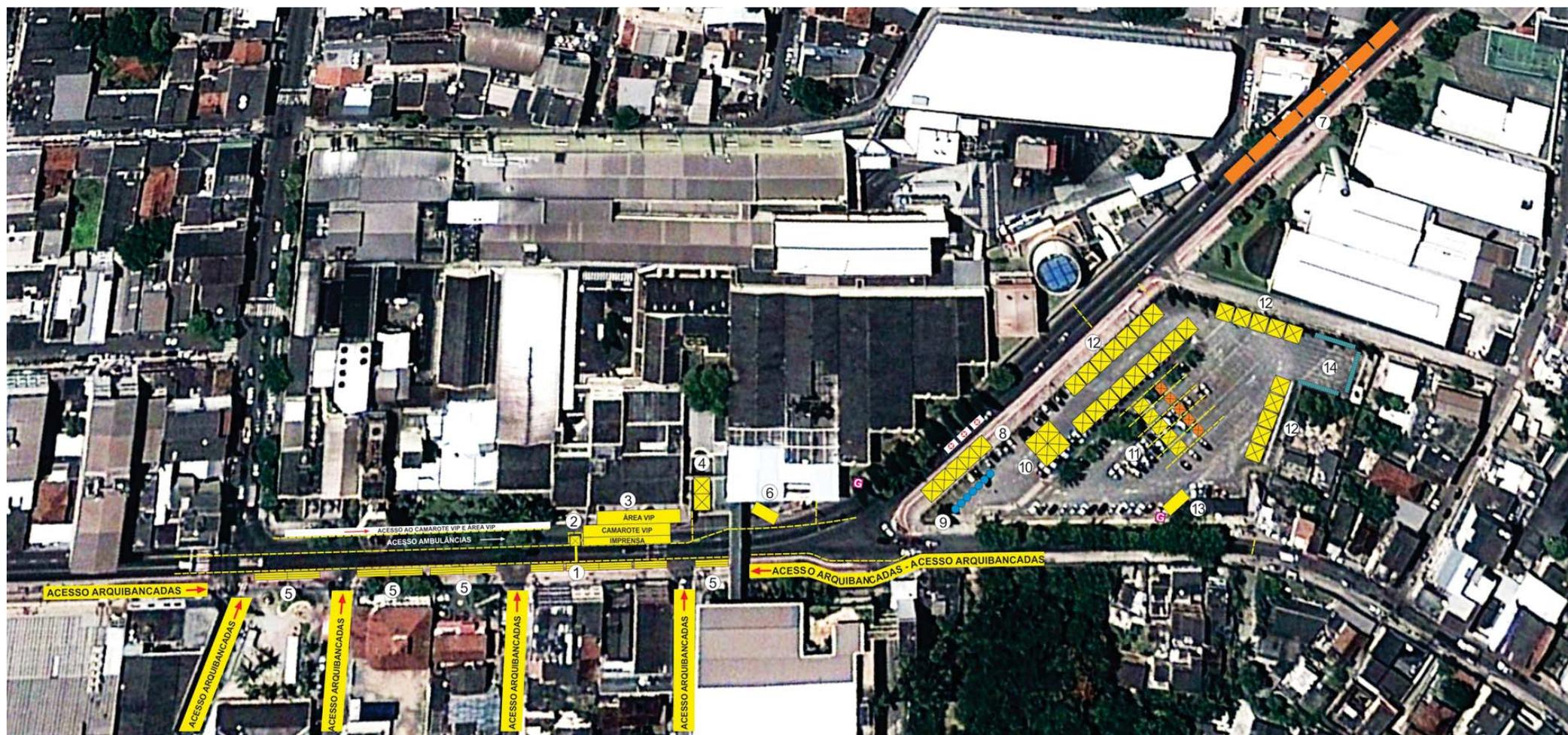
 Água
  Atendimento médico
  Banheiro



Pace Chart



| Km | Cadeirantes | Elite Feminina | Elite Masculina | Ultimo |
|-------|-------------|----------------|-----------------|--------|
| 0 | 07:40 | 07:45 | 08:00 | 08:20 |
| 1 | 07:42 | 07:48 | 08:03 | 08:29 |
| 2 | 07:45 | 07:52 | 08:06 | 08:37 |
| 3 | 07:47 | 07:55 | 08:09 | 08:46 |
| 4 | 07:50 | 07:59 | 08:12 | 08:54 |
| 5 | 07:52 | 08:02 | 08:15 | 09:03 |
| 6 | 07:55 | 08:06 | 08:18 | 09:11 |
| 7 | 07:57 | 08:09 | 08:20 | 09:19 |
| 8 | 08:00 | 08:13 | 08:23 | 09:28 |
| 9 | 08:02 | 08:16 | 08:26 | 09:36 |
| 10 | 08:05 | 08:20 | 08:29 | 09:45 |
| 11 | 08:07 | 08:23 | 08:32 | 09:53 |
| 12 | 08:10 | 08:27 | 08:35 | 10:02 |
| 13 | 08:13 | 08:30 | 08:38 | 10:10 |
| 14 | 08:15 | 08:34 | 08:41 | 10:19 |
| 15 | 08:18 | 08:37 | 08:44 | 10:27 |
| 16 | 08:20 | 08:40 | 08:46 | 10:35 |
| FINAL | 08:21 | 08:41 | 08:47 | 10:36 |



- 1 - Chegada
- 2 - Cronometragem
- 3 - Área VIP / Camarote VIP / Imprensa
- 4 - Área de atletas de elite
- 5 - Arquibancadas

- 6 - Pódio de premiação
- 7 - Ônibus guarda volumes
- 8 - Área Médica / Ambulância
- 9 - Água
- 10 - Bem estar Garoto

- 11 - Medalhas / Isotônico
- 12 - Tendas assessorias esportivas
- 13 - Pódio de premiação faixa etária
- 14 - Banheiros químicos

-  - Gerador
-  - Ambulância
-  - Grades

Retirada de kit e chip



- a. A entrega de Kit de participação será realizada conjuntamente com a entrega do Chip descartável, somente nos dias 15 de agosto de 2014 das 9h às 19h e no dia 16 de agosto de 2014 das 8h às 16h na Chocolates Garoto.
- b. Não haverá entrega de kit de participação no dia do EVENTO e nem após o término do mesmo.
- c. Para retirar o Kit do ATLETA, é necessário apresentar:
- Documento de Identidade com foto original (RG ou Carteira de Motorista);
 - COMPROVANTE DE PAGAMENTO ou o BOLETO BANCÁRIO pago ORIGINAL (não serão aceitas cópias, em hipótese alguma). Esse comprovante será retido na entrega do Kit.
- d. Para terceiros retirarem o Kit do ATLETA é necessário apresentar:
- Uma autorização que deve conter os dados do ATLETA, os dados do TERCEIRO e o nome do EVENTO, a qual ficará retida na retirada do Kit.
 - Cópia simples do documento do ATLETA, a qual ficará retida na retirada do Kit;
 - COMPROVANTE DE PAGAMENTO ou o BOLETO BANCÁRIO pago ORIGINAL (não serão aceitas cópias, em hipótese alguma) e esse comprovante será retido na entrega do Kit;
 - Documento de Identidade com foto original (RG ou Carteira de Habilitação) do TERCEIRO.
- Observação 1: A comprovante de inscrição enviado por e-mail não é válido como comprovante de pagamento.
- Observação 2: O comprovante de inscrição gerado pelo sistema após o cadastro não é válido como comprovante de pagamento.
- e. Com o Kit o ATLETA recebe um NÚMERO DE PEITO.
- f. Como mencionado na letra “a” supra, para este EVENTO a ORGANIZAÇÃO, sem qualquer obrigatoriedade, por cortesia e pura liberalidade, poderá fornecer ao ATLETA, desde que por ele requerido, e a título de empréstimo, o CHIP RETORNÁVEL (NÃO DESCARTÁVEL) ou o “CHIP DESCARTÁVEL” para tomada de tempo e cronometragem, que será entregue conjuntamente com o kit de participação, obedecendo aos critérios constantes no item 4 deste REGULAMENTO.