



## BRIEFING ELETRÔNICO ROCKY MOUNTAIN GAMES JUQUITIBA

Querido(a)s atletas,

Agora falta muito pouco para vivenciarmos a etapa final do circuito 2023 do maior evento de esportes e cultura de montanha do país! Sejam bem-vindos e bem-vindas e desfrutem dessa experiência que preparamos com carinho, em um local inédito, com trilhas exclusivas e tudo pensado nos mínimos detalhes para vocês.

A seguir, reunimos informações práticas e essenciais para sua competição. Para conhecerem as regras da prova, por favor acessem o regulamento disponível no site do evento ([www.rockymountaingames.com.br](http://www.rockymountaingames.com.br)) e na página do Rocky Mountain Games no Ticket Sports.

### ARENA

A arena do Rocky Mountain Games fica no Fazendão, uma propriedade particular à beira da represa de Juquitiba. As orientações de como chegar ao local estão disponíveis no site do evento, na aba Juquitiba. Ali você encontra um road book para download.

→ Ao sair de casa, comece colocando no GPS “Panificadora Estrela de Juquitiba”, que fica no km 326 da Rodovia Régis Bittencourt sentido Curitiba. São 60 km a partir da USP.

→ De lá, você deve seguir as instruções detalhadas no road book ilustrado, que vão levar você até o Fazendão

→ Não há sinal de celular no caminho. Portanto, a única forma segura e recomendada pela organização do Rocky Mountain Games é usar o road book que preparamos. Baixe, imprima e leve com você!

### IMPORTANTE:

- Não utilize apps como Waze e Google Maps, pois eles indicam um percurso por estradas de terra que é mais longo e que pode ficar intransponível em caso de chuva. O caminho todo é em **asfalto!** Caso entre em uma estrada de terra, está errado!
- Planeje-se para sair de SP com no mínimo duas horas de antecedência!



## **ENTREGA DE KITS**

Sábado, dia 26, das 6h30h às 9h45 na arena do evento.

Os kits podem ser retirados até no máximo 30 min antes de cada largada, depois disso não serão mais entregues. Organize-se para chegar cedo!

Imprima ou faça um print do seu ticket de retirada de kit para facilitar o processo, pois a internet disponível na Fazenda é satelital e pode sair do ar.

**IMPORTANTE:** Ao chegar ao Fazendão, dirija-se imediatamente para a retirada de kits.

## **ATRASOS**

**Devido à logística da prova e à interface entre as modalidades/percursos, os atletas poderão largar com atraso máximo de 2 minutos a partir da largada oficial!**

## **TRASLADOS**

Cada carro que chegar à portaria do Fazendão será orientado sobre como e onde estacionar. O local de estacionamento fica a cerca de 1,5 km à 2 km da Arena, conforme a fila de carros for aumentando, por ordem de chegada. Este deslocamento será feito de diferentes maneiras, dependendo da modalidade em que o atleta está inscrito:

>> Atletas de trail run serão levados por vans que farão o trajeto das 06h às 10h, e então a partir das 12h. Cerca de 4 min de traslado;

>> Atletas de MTB, Duathlon e Gravel seguem pedalando do estacionamento até a Arena;

>> Atletas do Canicross serão orientados a estacionar em área próxima à arena, evitando o transporte dos animais nas vans. É preciso apresentar o protocolo de inscrição que confirma a inscrição na modalidade canicross (tire print) e ter o cachorro no carro;

>> Acompanhantes: A prioridade do traslado nas vans será dada aos atletas de trail run inscritos nas provas. Por isso, recomendamos que acompanhantes sem necessidades específicas de locomoção caminhem até a arena, por cerca de 1,5km.



**IMPORTANTE:** O horário limite para atletas do Canicross entrarem na área exclusiva de estacionamento é 7h30, considerando que a largada está prevista para às 8h.

## **GUARDA-VOLUMES**

Para maior comodidade de todos, haverá guarda-volumes para pertences dos atletas durante as competições. Esse serviço estará disponível mediante apresentação do número de peito. A mochila deve estar identificada com o número do atleta.

## **PÓS-PROVA**

Seu número de peito contempla o vale-choripán, o vale-cerveja e o uso da estrutura de banheiros. Mergulhos na represa estão liberados e são deliciosos! Recomendamos, entretanto, que sempre se mantenham perto da margem e se responsabilizem por si mesmos, por crianças e cães. Na arena também haverá food truck com sanduíches, carnes, empanadas e doces. Oferecemos também serviços de recovery e brinquedos para as crianças.

## **HIDRATAÇÃO**

Na busca por minimizar a produção de lixo no evento, todos os pontos de hidratação do percurso contarão apenas com galões de 20 litros para abastecimento de água. Todo atleta deve ser responsável por ter seu próprio recipiente e enchê-lo nos pontos de hidratação. Não haverá auxílio do staff para isso.

## **LIXO E RESÍDUOS NA TRILHA E NO EVENTO**

A tolerância é zero! Caso seja identificado por algum staff ou atleta durante a prova, ou por meio de confirmação de duas ou mais pessoas, a pena será a desclassificação.

## **SINALIZAÇÃO DE PERCURSO**

O Fazendão é um paraíso de trilhas que atravessam bosques da Mata Atlântica, pinheirais e eucaliptais. Para proporcionar uma experiência inesquecível foi necessário incluir pontos de divisão e convergência de percurso entre as modalidades. Para minimizar a chance de erros de rota, foi criado um esquema de sinalização que inclui:

- Sinalização por fitas de cetim de cor de laranja (trail run e canicross);
- Fitas brancas com logotipo Rocky Mountain Games (MTB e Gravel);
- Corredores de isolamento para direcionar os atletas;

- Placas sinalizadoras seguindo as cores das modalidades
- Numerais de peito e placas de bike na cor das modalidades para colaborar com o trabalho dos fiscais de percurso.

Pouquíssimos trechos MTB e Trail são comuns para ambas modalidades.

Fiquem atentos, especialmente nos trechos de divisão de provas.

Todo atleta é responsável em seguir a sinalização correspondente à sua prova.

Nos pontos de divisões de percurso, placas coloridas de acordo com as cores de sua modalidade indicarão o caminho, conforme estabelecidas abaixo.

Placas de seta padrão (quando não tiver divisões de modalidades), caminho errado, ponte e perigo são do mesmo padrão para todas as modalidades.



## **CORREDORES “ANTI-LAMA”**

Nas áreas sensíveis e de preservação e nos pontos que podem juntar barro (geralmente de terra preta) foram criadas “camas” de pedra + areia + folhas de pinus. Em situação de terreno molhado, toda vez que se deparar com estes corredores cobertos de pinus, passe por eles! Quem tentar desviar vai afundar na lama. Há mais de 30 intervenções destas no percurso, especialmente criadas para tornar a experiência do atleta mais agradável.



## **CANICROSS**

*Largada às 8h*

*Percurso de 5,25 km*

*Altimetria: 166 metros de desnível positivo*

*Ponto de hidratação (água em galões e vasilha para os cães): km 3,7*

O percurso é quase todo em trilhas pela Mata Atlântica. Destaques para as vistas da represa e a passagem por palmitais naturais. A dificuldade técnica é moderada, mas algumas passagens vão desafiar as duplas. Teremos uma veterinária na largada e na chegada. Caso o cachorro precise de atendimento avançado, esse atendimento será de responsabilidade do tutor/dono do cão em local por ele escolhido, eximindo a organização de qualquer responsabilidade sobre as consequências desta decisão, nem sobre despesas veterinárias que o tutor venha a ter durante ou após a prova. O atleta é



responsável por garantir que seu cão não ataque outro cão ou atleta durante o percurso.

## **TRAIL RUN**

*Largada às 9h para todas as distâncias*

*6 km: 166 metros de desnível positivo*

*12 km: 423 metros de desnível positivo*

*21 km: 692 metros de desnível positivo*

### **Pontos de hidratação (apenas água em galões):**

6 km: km 3,7

12 km: km 5,1 / km 9,7

21 km: km 5,1 / km 9,7 / km 11,3 / km 18,6

### **Trail run 6 km**

Mesmo percurso do Canicross.

### **Trail run 12 km**

O percurso é quase todo em trilhas ladeadas por bosques de Mata Atlântica. Três pequenas subidas vão desafiar os atletas. A trilha do Nando traz cerca de 500 metros de single track com mata fechada, técnica e com subida. A parte final é muito rápida e vai permitir disputas e ultrapassagens.

### **Trail run 21 km**

Começa com o mesmo percurso do trail 12 km, retornando ao pórtico. A partir daí, repete algumas trilhas e passa por uma trilha exclusiva desta prova: a Trilha da Onça, a principal e mais tradicional do Fazendão.

## **DUATHLON**

*Largada às 9h para todas as distâncias*

### **Pontos de hidratação (apenas água em galões):**

Trail run 12 km: km 5,1 / km 9,7

MTB 25 km: km 14



Área de transição: os equipamentos de mountain bike dos atletas do duathlon ficarão em área especialmente designada para isso. Os atletas podem deixar nesse local bicicleta, capacete, sapatilha, mochila e alimentação/hidratação.

## **MTB /GRAVEL – INFORMAÇÕES GERAIS**

As provas de MTB e Gravel começam juntas, às 10h, e compartilham diversas trilhas do fazendão.

As largadas serão neutralizadas, com carro-madrinha, por cerca de 1,5 km. Após um trecho inicial de asfalto e estrada de terra, os percursos são realizados praticamente em trilhas por bosques de Mata Atlântica, pinheirais e eucaliptais. Para proporcionar esta experiência foi necessário criar pontos de divisão de categorias, fiquem atentos. Estes pontos estão bem sinalizados e haverá fiscais monitorando estas divisões.

As provas de MTB 50 km e gravel terão um loop com repetição de parte do percurso. Isto trará um desafio com situações de ultrapassagem. Nestas situações, pedimos aos atletas o seguinte procedimento:

- Atleta que ultrapassa: grita esquerda!
- Atleta que vem mais lento à frente: manter a esquerda livre

## **MOUNTAIN BIKE**

*Largada às 10h para todas as distâncias*

*25 km: 903 metros de desnível positivo*

*50 km: 1.614 metros de desnível positivo*

### **Pontos de hidratação (apenas água em galões):**

25 km: km 14

50 km: km 22 e km 32

### **MTB 25 km**

A primeira parte da prova (aproximadamente 1,5 km) será neutralizada. Os atletas deverão seguir o carro-madrinha, sendo proibidas ultrapassagens. Depois de um trecho pequeno de asfalto, ainda atrás do carro-madrinha, os atletas entram nas trilhas, com muitos single tracks e trechos técnicos. Fiquem atentos e sejam conservadores. Se



julgarem necessário, desçam da bike e mantenham a esquerda livre. O final da prova tem trechos de downhill.

### **MTB 50 km**

Assim como nos 25 km, a primeira parte da prova (aproximadamente 1,5 km) será neutralizada. Os atletas deverão seguir o carro-madrinha, sendo proibidas ultrapassagens. Depois disso, os atletas percorrerão trechos longos de trilhas, descidas técnicas e situações de ultrapassagem. Reservem energia para a segunda metade do percurso. A força será necessária, mas técnica e concentração farão a diferença. No km 23, a prova terá um procedimento logístico de stop and go para colocação de uma pulseira de engate rápido que identificará a passagem pelo primeiro looping. Colabore com os fiscais! Muito cuidado na trilha do Canadá, no km 32,5. Ela é extremamente técnica e íngreme, cheia de curvas e passagens desafiadoras. Se não se sentir seguro, desça da bike e mantenha a esquerda livre para quem passa.

### **GRAVEL**

*Largada às 10h*

*Altimetria: 1.457 metros de desnível positivo*

**Pontos de hidratação (apenas água em galões):** km 19 e km 32

Praticamente todo o percurso é realizado em trilhas lisas que, secas, lembram uma pista de corrida pela mata, mas em condições de chuva, será necessário muita técnica e atenção. Os “corredores anti-lama” serão fundamentais para esta modalidade, aprenda a identificá-los! Serão feitos dois loopings, com pulseira para identificação. Prepare sua energia pois há um trecho de subida íngreme e relativamente longa, que fará parte do looping e será percorrido duas vezes. Em pouquíssimos trechos você terá que negociar com cascalho, cuidado.

Boa prova a todos!!!