



Maratona Internacional do Paraná

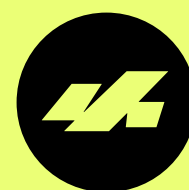
42K / 21K / 10K / 05K

/ MARATONINHA

02 E 03 DE MAIO

MANUAL DO ATLETA

MARATONA INTERNACIONAL DO PARANÁ



03

Programação oficial

05

Maratoninha + ativações

07

Retirada de kit + Expo Maratona

08

Pulseira de identificação

09

Acesso à ponte / Arena no dia do evento

11

Percurso (05K, 10K, 21K e 42K)

15

Mapas de largada + organização de paces

16

Pontos de hidratação e isotônico

17

Experiências na Arena

18

Expo Maratona (Expositores)

19

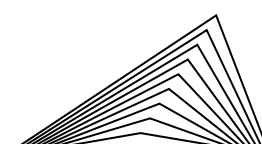
Sustentabilidade no percurso

20

Boas práticas do atleta

21

Patrocinadores e apoiadores



SÁBADO · 02/05

05K

21K

05h00

Abertura da arena

05h25

Aquecimento 05K

06h00

Largada 05K

1^a

ACD

2^a

Público geral

06h30

Aquecimento 21K

07h15

Largada 21K

1^a

ACD

2^a

Elite feminina e masculina + público geral

08h30

Premiação 05K (Cadeirantes + Deficientes Visuais + Geral)

09h30

Premiação 21K (Cadeirantes + Deficientes Visuais + Elite + Geral)

09h50

Premiação 21K Categorias (Palco 2)

12h00

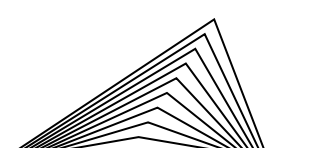
Encerramento

15h30

Aquecimento Maratoninha

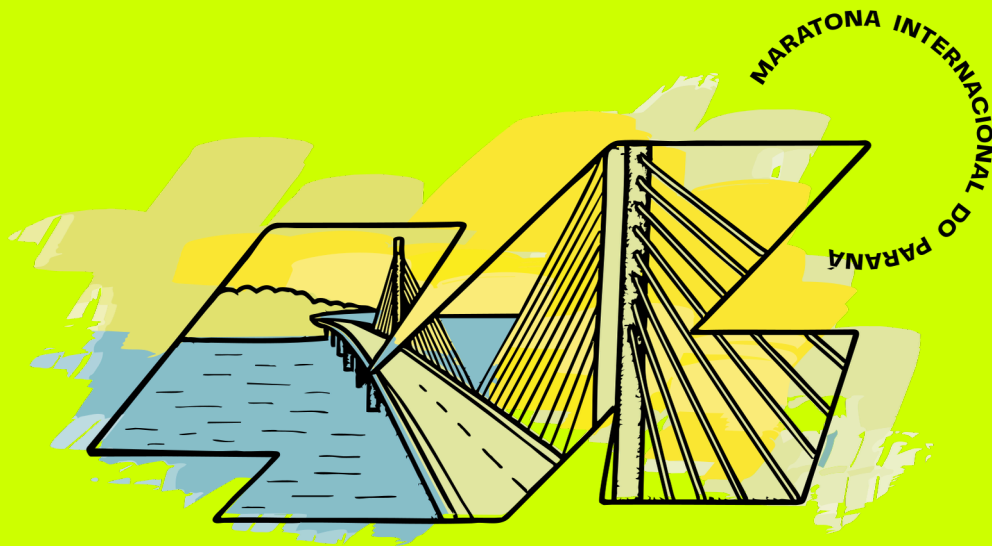
16h00

Maratoninha



SÁBADO · 02/05

MARATONINHA



Data

Sábado, 02 de maio

Horário

A partir das 16h00

Local

Centro de Eventos – Guaratuba/PR

As largadas serão organizadas por faixa etária, respeitando o desenvolvimento das crianças.

As distâncias variam de **100m** a **800m**, conforme a idade dos participantes.

AQUECIMENTOS

04 a 08 anos

Aquecimento 15h30



09 a 13 anos

Aquecimento 16h30





ATIVAÇÕES





-  Equipe de recreação
-  Mascotes Sesquito e Sesquita



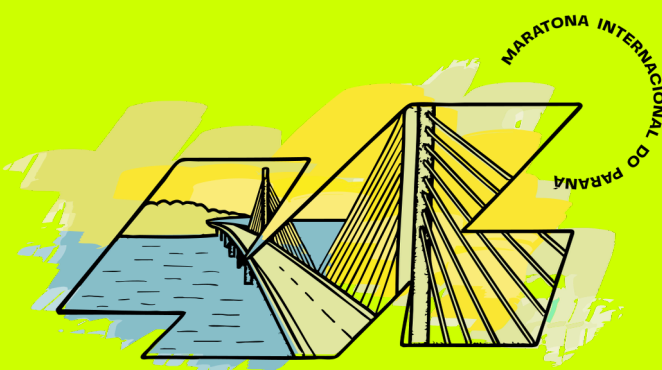
-  Distribuição de picolés
-  Tatuagens temporárias



-  Suco de uva na dispersão
-  Mascote Tepezildo



-  Barrinhas de cereais na dispersão



DOMINGO · 03/05

10K

42K

05h00

Abertura da arena

05h25

Aquecimento 42K e 10K

06h00

Largada 42 K

1^a



ACD

2^a



Elite feminina e masculina

3^a



Público geral

06h15

Largada 10K

1^a



ACD

2^a



Público geral

07h30

Premiação 10K (Cadeirantes + Deficientes Visuais + Geral)

10h00

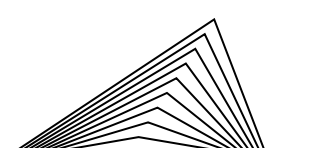
Premiação 42K (Cadeirantes + Deficientes Visuais + Elite + Geral)

10h30

Premiação 42K (Categorias)

13h00

Encerramento



KITS E EXPO

Local

Centro de Eventos – Rua João Antônio
Prosdócimo, Guaratuba/PR

RETIRADA DO KIT

30/04 (<i>Quinta</i>)	14h às 22h
01/05 (<i>Sexta</i>)	10h às 20h
02/05 (<i>Sábado</i>)	10h às 18h

EXPO MARATONA

30/04 (<i>Quinta</i>)	14h às 22h
01/05 (<i>Sexta</i>)	10h às 20h
02/05 (<i>Sábado</i>)	10h às 18h
03/05 (<i>Domingo</i>)	9h às 13h

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

Não haverá entrega de kits fora dos dias e horários informados.

Itens extras adquiridos serão entregues na Expo.



IDENTIFICAÇÃO



Além do número de peito, todos os atletas receberão uma pulseira oficial de identificação, utilizada como medida de segurança do evento.



Pulseira no pulso



Número de peito fixado na camiseta

Ambos devem ser utilizados durante toda a participação no evento.

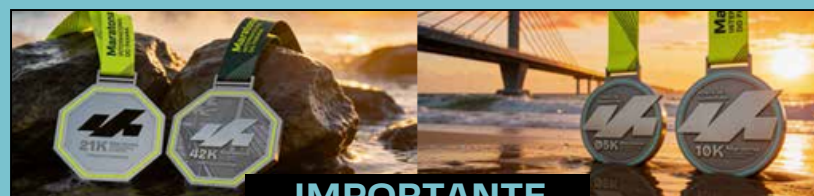
USO OBRIGATÓRIO



ATENÇÃO CONFERÊNCIA IMEDIATA

No momento da retirada do kit, verifique na hora se você recebeu sua pulseira.

Não deixe para conferir depois.



IMPORTANTE

Atletas sem pulseira poderão ser impedidos de acessar a área de dispersão e retirar itens pós-prova.

A PULSEIRA É INDISPENSÁVEL PARA RETIRADA DA MEDALHA.



BLOQUEIOS VIÁRIOS

Para a realização das provas, haverá bloqueios totais nos seguintes pontos:

PONTE DE GUARATUBA

Sábado (02/05): *fechada*

Domingo (03/05): *a partir das 05h00*

SERRINHA DE CAIOBÁ

Av. Presidente Kennedy

Domingo (03/05): *a partir das 05h00*

AV. VISCONDE DO RIO BRANCO

Entre a Rotatória Coroados e a Av. Curitiba

Sábado (02/05) e Domingo (03/05):

a partir das 07h00

ACESSO VIA FERRY BOAT (Guaratuba/Caiobá)

O Ferry Boat estará operando normalmente durante todo o período do evento, sendo uma alternativa prática para quem estiver hospedado em Matinhos ou Caiobá.

FUNCIONAMENTO



SÁBADO

24h

DOMINGO

24h



OPERAÇÃO

O Ferry Boat estará funcionando normalmente na madrugada.



TEMPO DE TRAVESSIA

Saídas de 30 em 30 minutos com balsas cheias.

DICA AO ATLETA

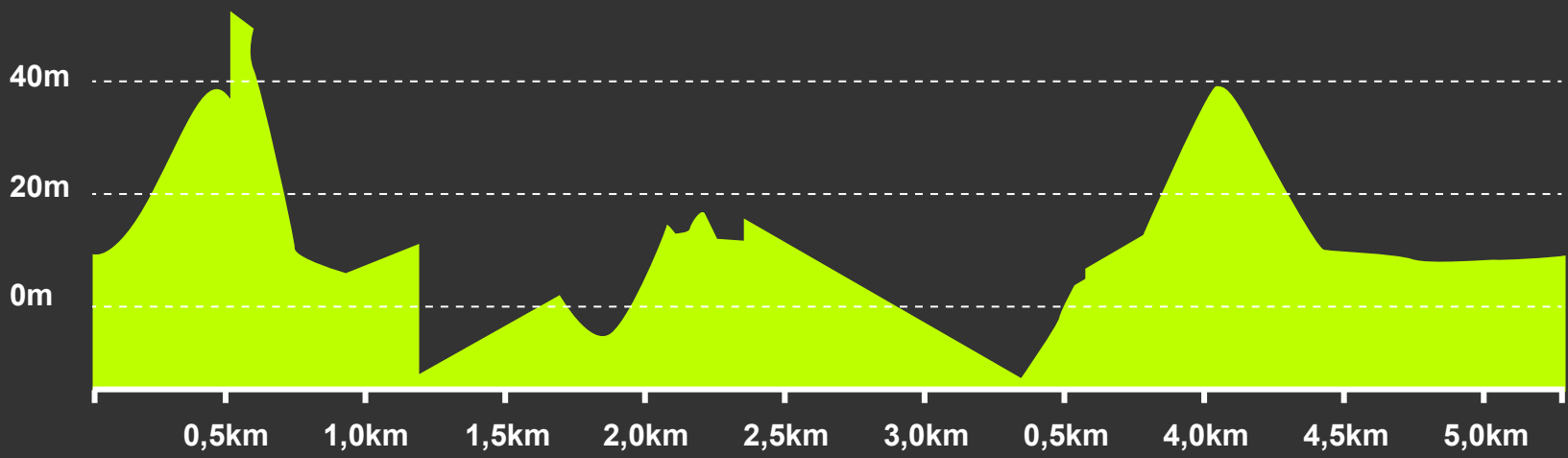
Programe seu deslocamento com antecedência, especialmente nos horários de maior movimento.



PERCURSO 5K



PERCURSO • 5K **GANHO/PERDA DE ELEVACÃO • 157m , -158m** **INCLINAÇÃO MÁXIMA • 20,6% , -23,6%**



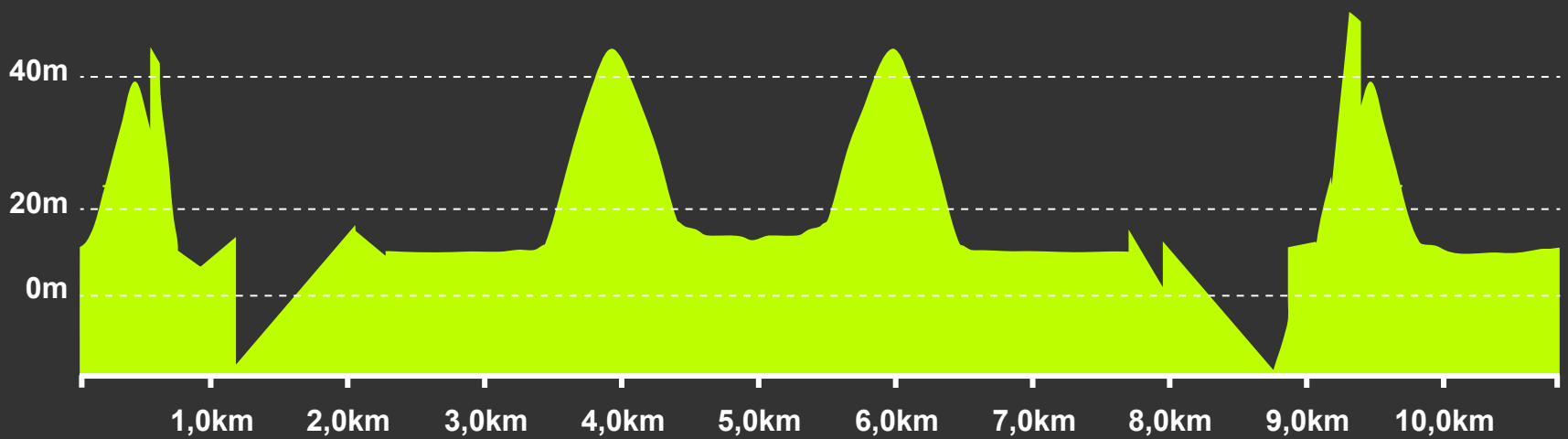
PERCURSO 10K



PERCURSO • 10K

GANHO/PERDA DE ELEVAÇÃO • 263 m , -264m

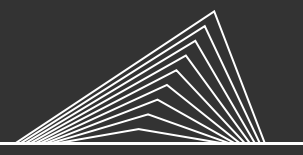
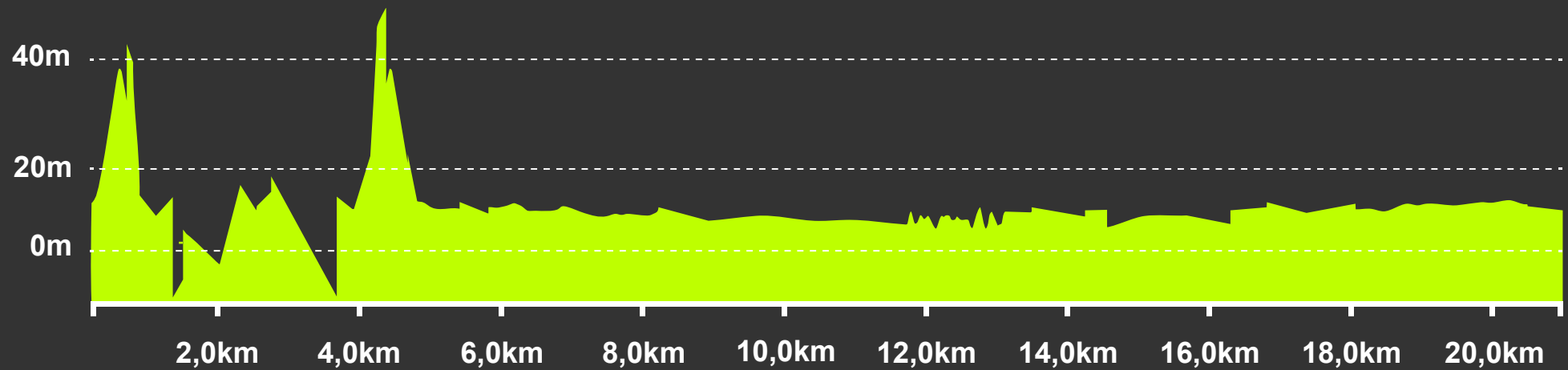
INCLINAÇÃO MÁXIMA • 20,9% , -23,2%



PERCURSO 21K



PERCURSO • 21K **GANHO/PERDA DE ELEVAÇÃO • 258 m, -258m** **INCLINAÇÃO MÁXIMA • 19,9%, 20,5%**



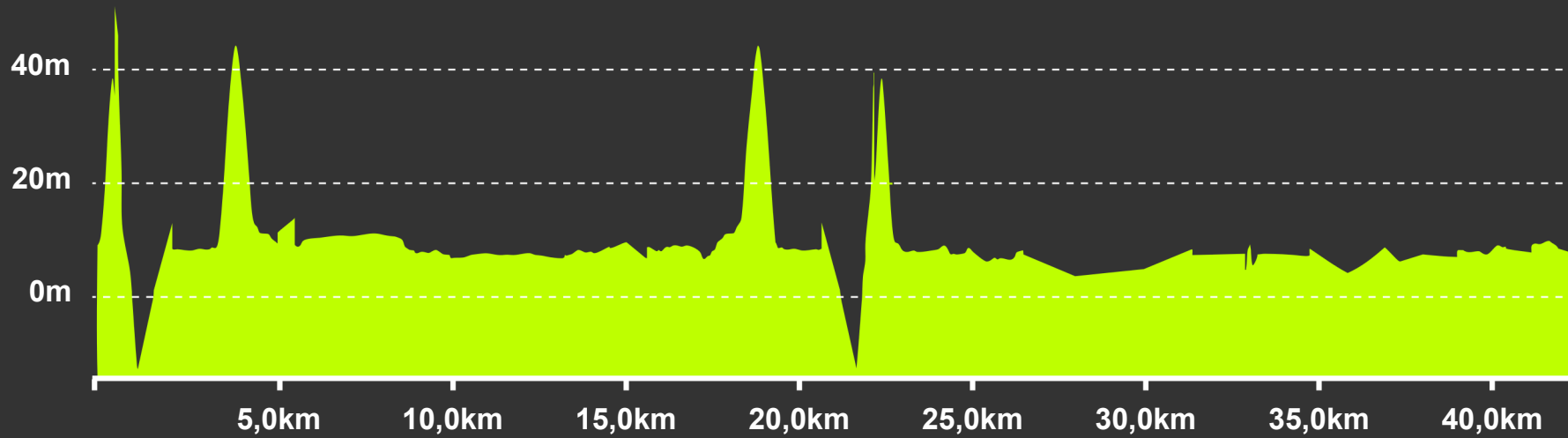
PERCURSO 42K



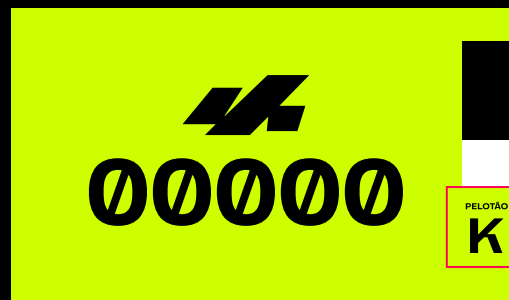
PERCURSO • 42K

GANHO/PERDA DE ELEVACÃO • 462m, -462m

INCLINAÇÃO MÁXIMA • 17,8%, 20,2%



MAPAS DE LARGADAS



A letra correspondente à sua posição na largada está impressa em seu numeral de peito.

FUNIL 5K

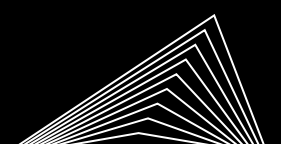


FUNIL 21K



FUNIL 10K

FUNIL 42K





PONTOS DE HIDRATAÇÃO

PROVA - 05K

HIDRATAÇÃO(KM)

KM 2 · KM 4,3

PROVA - 10K

HIDRATAÇÃO(KM)

KM 2 · KM 4,2 · KM 7,0

PROVA - 21K

HIDRATAÇÃO(KM)

ISOTÔNICO (KM)

KM 2 · KM 4,3 · KM 7 · KM 10

KM 13 · KM 16 · KM 19

PROVA - 42K

HIDRATAÇÃO(KM)

ISOTÔNICO (KM)

KM 2 · KM 5 · KM 8 · KM 11

KM 14 · KM 16,5 · KM 18,5


KM 20,5 · KM 23 · KM 26 · KM 29

KM 32 · KM 35 · KM 38 · KM 40,5



O QUE TE ESPERA NA ARENA




 Registre seu momento com totens de fotos polaroid e garanta sua viseira exclusiva



 Aproveite o espaço com trancistas



 Registre seu momento na experiência com câmera 360°



 Hidrate-se com água de coco



 Deguste um café especial



 Recarregue com barrinhas



 Confira seu tempo e registre sua conquista no painel instagramável



 Refresque-se com picolés



Ativações surpresa ao longo do percurso vão deixar sua prova ainda mais especial!



EXPOSITORES CONFIRMADOS



**Maratona
Internacional
do Paraná**



SUSTENTABILIDADE

Ajude a preservar um dos cenários mais importantes da prova: a **BAÍA DE GUARATUBA**.



Descarte de resíduos

Não jogue copos, embalagens ou qualquer tipo de lixo na água ou ao longo da ponte.



Pontos de coleta

Haverá locais de descarte sinalizados antes da entrada da ponte. Utilize-os corretamente.



Coleta seletiva

O evento contará com coleta seletiva em todas as áreas: arena, percurso, largada/chegada, pós-prova e Expo, garantindo o encaminhamento adequado para reciclagem.



Compromisso coletivo

Contamos com sua colaboração para manter o percurso limpo e proteger o meio ambiente.

APOIO:



BOAS PRÁTICAS DO ATLETA

SEGURANÇA E RESPEITO

Respeite os demais atletas e a equipe do evento. Mantenha-se atento ao percurso e à sinalização. Caso reduza o ritmo ou vá caminhar, mantenha-se **à direita**, facilitando a ultrapassagem.

ORIENTAÇÕES AO ATLETA

Chegue cedo: apresente-se com, no mínimo, 1h de antecedência para organizar seus pertences e aquecer.

Posicionamento na largada: respeite seu pelotão de acordo com o ritmo (pace).

Não bloqueie a pista: evite correr em grupos ocupando toda a via, principalmente na largada.

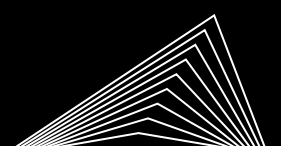
Integridade: não corte caminho e não repasse sua inscrição.

GUARDA-VOLUMES

O evento contará com **guarda-volumes** para uso dos atletas. Utilize apenas para itens essenciais e siga as orientações da organização.

ACESSIBILIDADE

O evento contará com estrutura de **acessibilidade** e **tradutores de Libras**, garantindo inclusão e melhor experiência para todos.



MARATONA INTERNACIONAL DO PARANÁ



MANUAL DO ATLETA



maratonainternacionalpr

MARATONAINTERNACIONALPR.COM.BR