



# MANUAL DO ATLETA

Realização e Organização



Patrocínio



Apoio



Apoio Especial



Promoção e Transmissão



Supervisão



## O atleta participante deste evento declara que:

Os dados pessoais que foram ou serão fornecidos para efetivar esta inscrição no EVENTO, a FCL e ao 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.saosilvestre.com.br](http://www.saosilvestre.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 do EVENTO 90ª CORRIDA INTERNACIONAL DE SÃO SILVESTRE 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 FCL e/ou ORGANIZADOR e/ou seus parceiros comerciais.

Estou ciente de que, ao me cadastrar ou inscrever, estou me incluindo automaticamente no banco de dados da FCL e/ou ORGANIZADOR, 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 com 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.

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 ponham 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 às 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, 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.

**Estou ciente de que não haverá entrega de kits para terceiros.**

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 de que todos os serviços estarão disponíveis somente após o efetivo pagamento do boleto e que é de responsabilidade do ATLETA inscrito acompanhar as comunicações enviadas por e-mail ao seu endereço eletrônico cadastrado, 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 frequentes 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 a 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 em todos seus eventos 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 dorso 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.
- 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.
- Cuidado com os seus equipamentos, pois a ORGANIZAÇÃO não se responsabiliza por perda ou danos.

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



## Mapa do Percurso

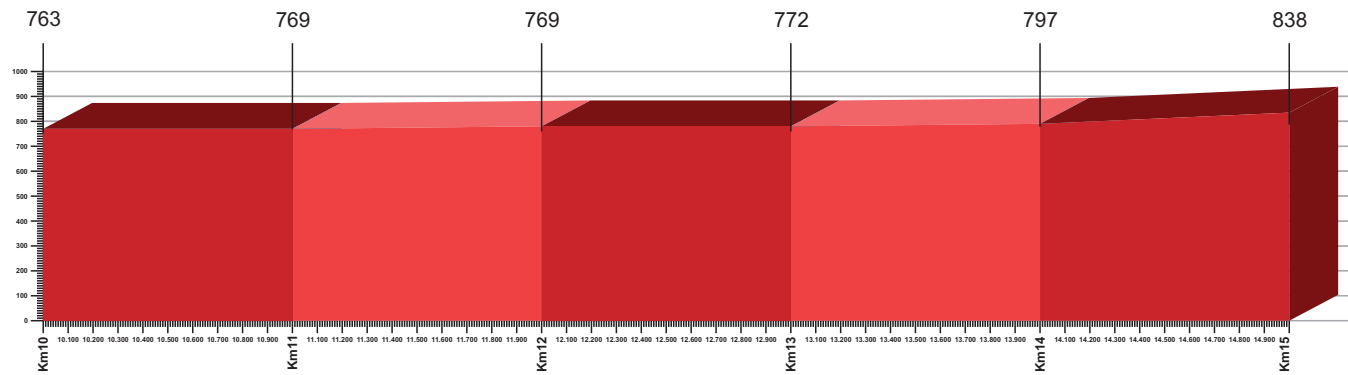
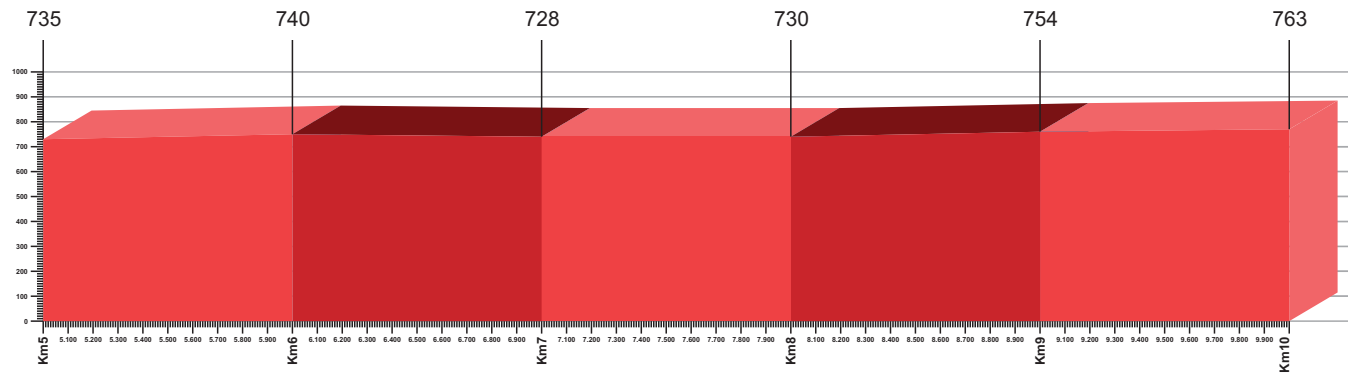
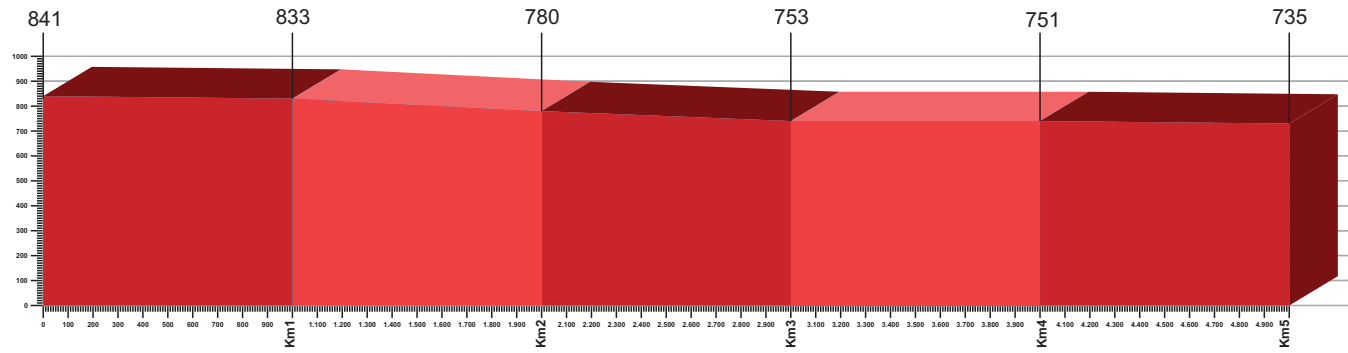


- Av. Paulista até Rua Haddock Lobo;
- Túnel José Roberto Fanganiello Melhem;
- Av. Dr. Arnaldo até Rua Major Natanael;
- Rua Major Natanael;
- Rua Desembargador Paulo Passalaqua;
- Av. Pacaembu, sentido Estádio (Contra-fluxo);
- Baixos do Viaduto da Av. Gal. Olímpio da Silveira;
- Av. Pacaembu, ambos os sentidos até Rua Margarida;
- Rua Margarida;
- Al. Olga;
- Rua Tagipuru;
- Rua Fuad Naufel;
- Av. Auro Soares de Moura Andrade, sent. Bairro/Centro;
- Av. Pacaembu, sentido Marginal Tietê;
- Viaduto Pacaembu, sentido Marginal Tietê;
- Av. Dr. Abraão Ribeiro
- Av. Marquês de São Vicente;
- Rua Norma Pieruccini Giannotti;
- Av. Rudge;
- Viaduto Eng. Orlando Murgel;
- Av. Rio Branco;
- Av. Ipiranga
- Av. São João;
- Largo do Arouche;
- Av. Vieira de Carvalho, sent. Bairro / Centro;
- Praça da Republica;
- Av. Ipiranga (Contra-Fluxo);
- Av. São João (Contra-Fluxo);
- Rua Conselheiro Crispiniano;
- Praça Ramos de Azevedo;
- Viaduto do Chá;
- Rua Líbero Badaró;
- Largo São Francisco;
- Av. Brig. Luís Antônio;
- Vd. Brig. Luiz Antônio;
- Av. Brig. Luis Antônio;
- Av. Paulista;
- Chegada: Av. Paulista, sentido Consolação em frente à GAZETA.

## Percurso Detalhado

Km	Descrição	Altimetria
Largada	Av. Paulista X Al. Min. Rocha Azevedo – sent. Consolação – faixa anterior p/ veículos	860
Km 01	Av. Dr. Arnaldo, 482 – pt. 56/675 menos 6mt.	860
Km 02	Rua Des. Paulo Passálaqua, Estádio Pacaembu portão 12 + 2 mts – sentido av. Pacaembu. – ctra mão	820
Km 03	Av. Pacaembu, 1.560 – menos 1 mtr. – orelhão – ctra mão sent. Barra Funda	780
Km 04	Av. Pacaembu, 406 – menos 1 mtr – ctra mão	770
Km 05	Rua Fuad Naufel – pt 22/ 70566	760
Retorno	R. Mário de Andrade X Av. Gen. Olímpio da Silveira menos 35 mts	770
Km 06	Av. Mario de Andrade 116 + 4 mts (Caltabiano centro 1ª. Porta)	765
Km 07	Av. Norma P. Giannotti, 831 – 8 mts – sent. Av. Rudge	755
Km 08	Viaduto Eng. Orlando Murgel X r. Jaragua (av. Rudge, 218 sob viaduto) – sentido av. Rio Branco	755
Km 09	Av. Rio Branco, após Al. Glete – saída do terminal + 18 mtrs	775
Km 10	Lgo do Arouche, 48 X 24 menos 1 mtr. – sent. Pça da República	785
Km 11	Av. São João X Av. Ipiranga, fim da faixa de pedestre menos 1mtr. – sent. Lgo Paissandu (D)	785
Km 12	Rua Líbero Badaró, 176	780
Km 13	Av. Brig. Luis Antonio/ pça Pérola Byington X rua Jaceguai + 25 mtrs. – sent. Av. Paulista	790
Km 14	Av. Brig. Luis Antonio X rua Treze de Maio – início do viaduto + 3 mtrs (D)	830
Km 15 Chegada	Av. Paulista, 900 – Edifício Gazeta, escada de entrada, quina do prédio.	860

# Altimetria





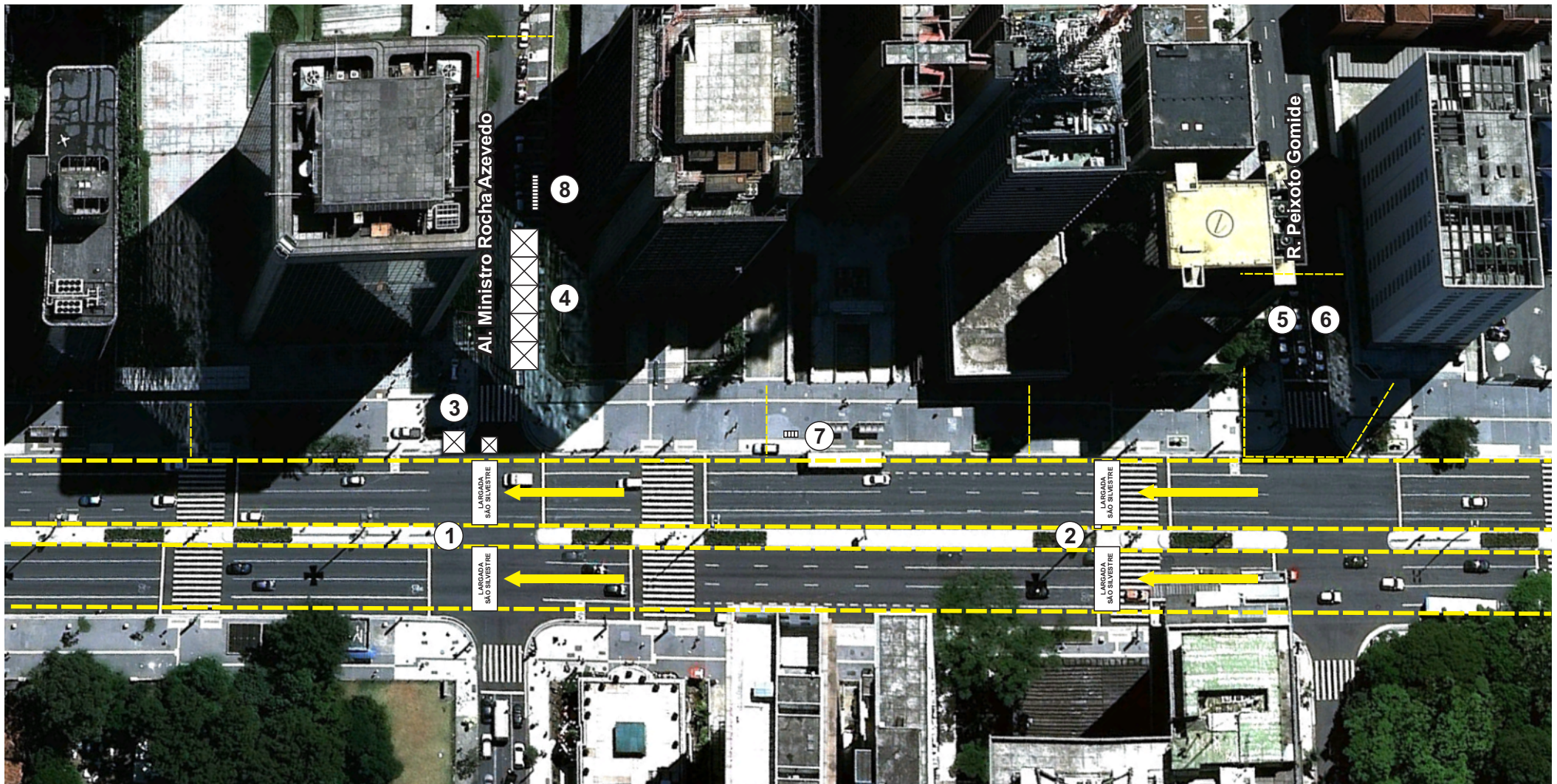
## Postos de Apoio de Percurso

Km	Localização dos postos	Serviços nos postos
Km 4,3	Rua Margarida x Rua Marta	      
Km 7,3	Rua Norma Gianotti x Praça Padre Luiz	      
Km 10	Largo do Arouche	      
Km 12,3	Largo de São Francisco	      
Km 14,5	Av. Brigadeiro Luís Antônio x Rua São Carlos do Pinhal	      





# Mapa da Arena de Largada

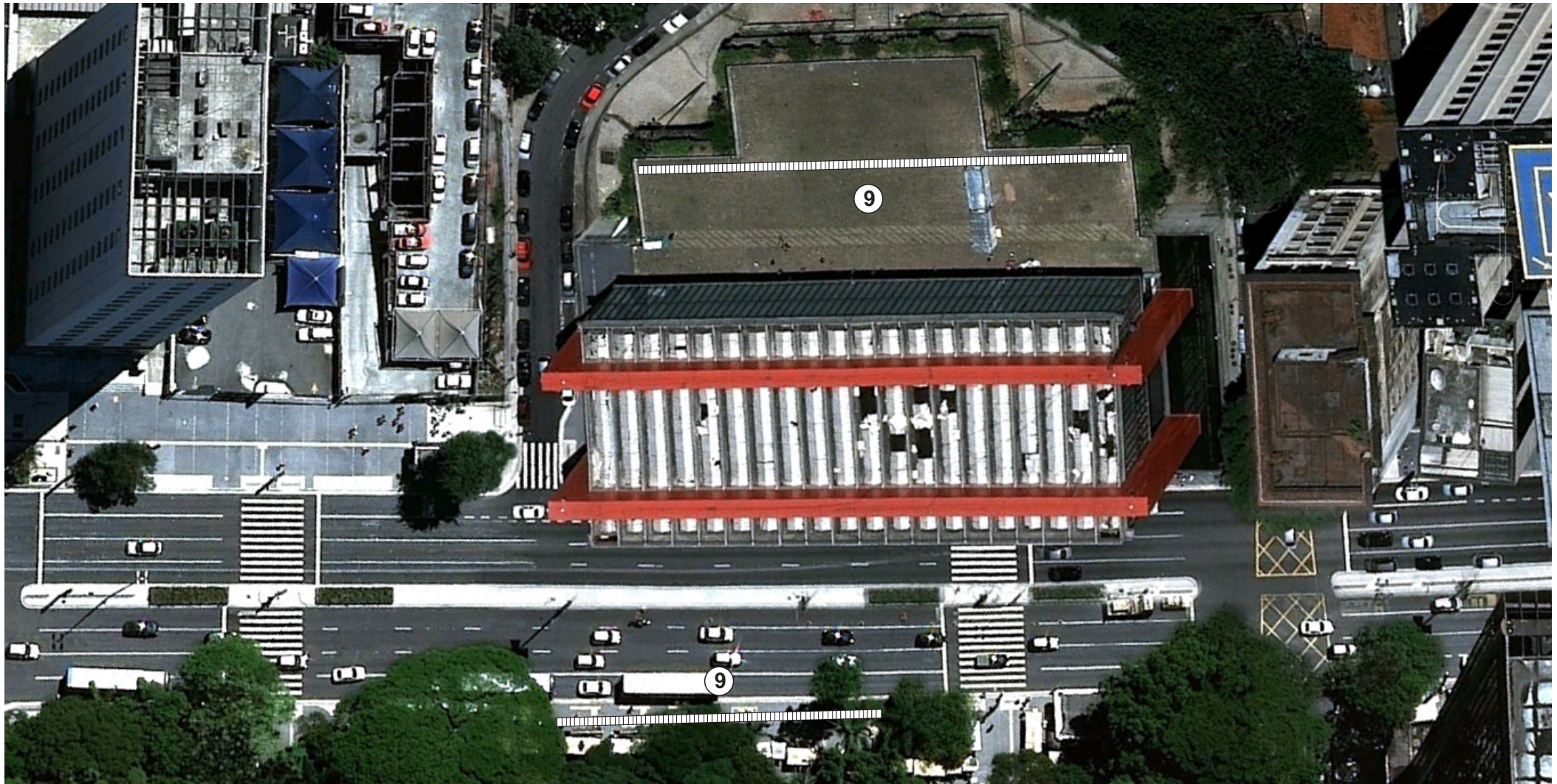


- 1 - Largada elite
- 2 - Largada geral
- 3 - Cronometragem / Autoridades
- 4 - Área elite A/B masc. e fem
- 5 - Entrada e área pelotão premium e atletas com deficiência

- 6 - Entrada e área pelotão Polícia Militar SP
- 7 - Sanitários premium e deficientes
- 8 - Sanitários elite



# Mapa da Arena de Largada



09 - Sanitários Pelotão geral



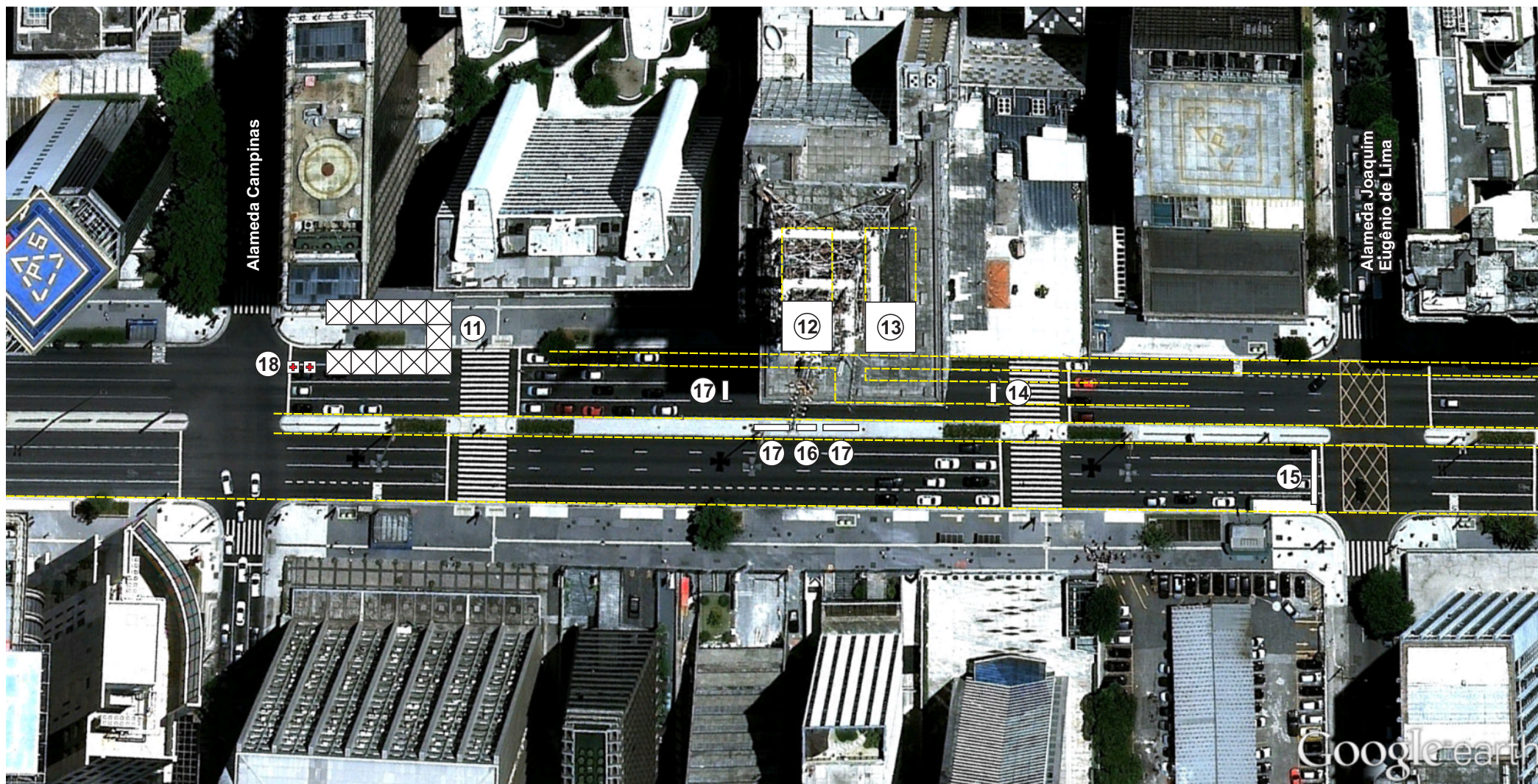
## Mapa da Arena de Largada - Localização dos Ônibus Guarda Volumes



10 - Ônibus de guarda volumes



# Mapa da Arena de Chegada

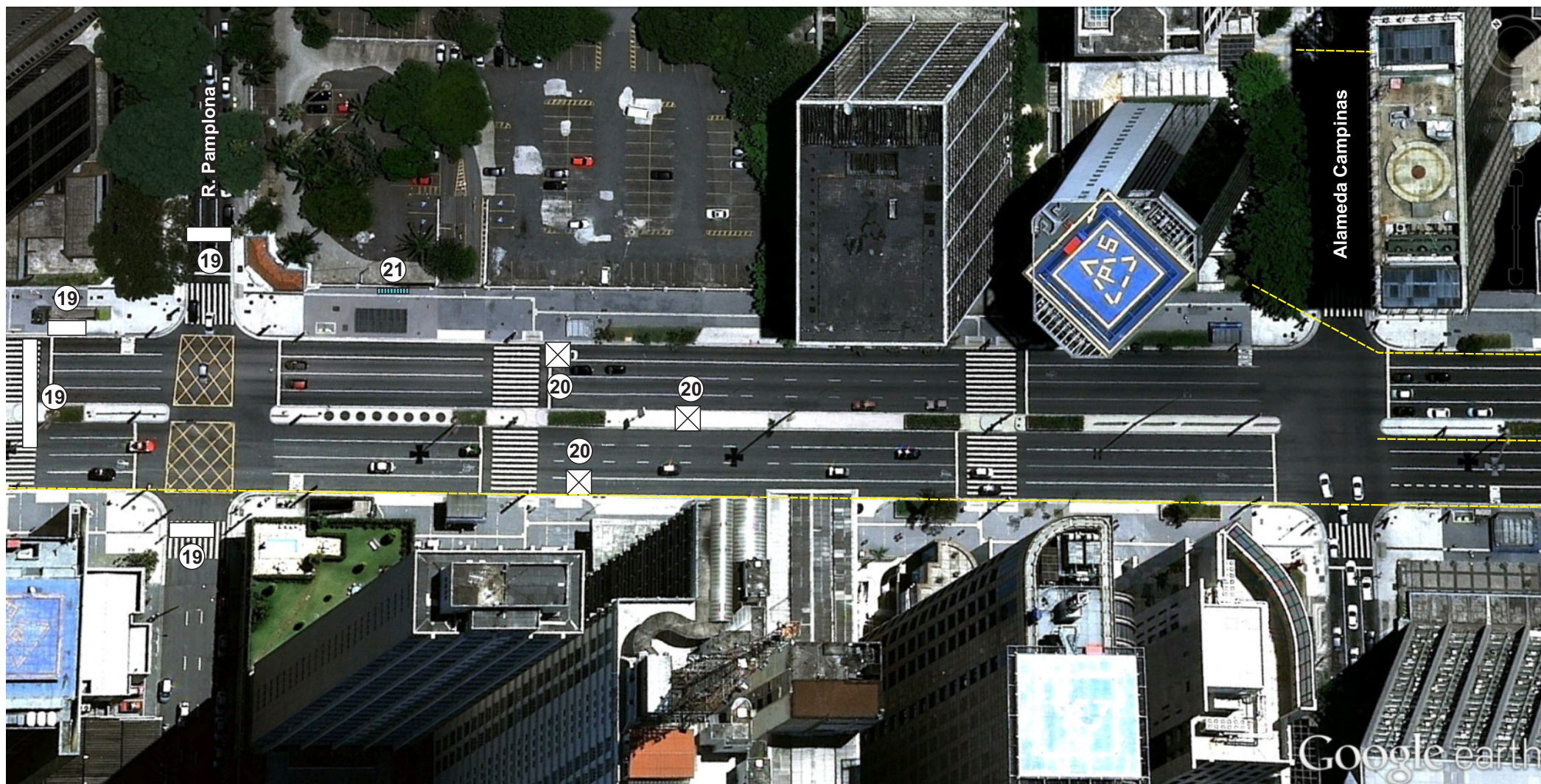


- 11 - Área médica
- 12 - Premiação
- 13 - Área autoridades
- 14 - Chegada elite
- 15 - Chegada geral

- 16 - Praticável câmera TV
- 17 - Praticável fotógrafos
- 18 - Ambulâncias



## Mapa da Arena de Chegada - Dispersão



- 19 - Retirada de Medalhas / Entrega de Lanches
- 20 - Hidratação
- 21 - Sanitários

# Horários de Largada

**- Categoria Atletas Cadeirantes (Feminino e Masculino);**

Largada: a partir das 6h50min em pelotão único.

**- Categorias Atletas com Deficiência**

Largada: a partir das 6h55min em pelotão único.

**- Categoria Atletas de Elite A/B (Feminino);**

Largada: a partir das 8h40min em pelotão único.

**- Categorias Atletas de Elite A/B (Masculino);**

Largada: a partir das 9h00min em pelotão único.

**- Categoria Atletas Pelotão Especial (Feminino e Masculino);**

Largada: a partir das 9h00min em pelotão único.

**- Categoria Atletas Geral (Feminino e Masculino);**

Largada: a partir das 9h00min em pelotão único.

\* Caso prevaleça os horários acima, os mesmos poderão variar entre 7 minutos a mais ou a menos.

Até a data do evento também poderão ser realizados ajustes de percurso com objetivo de melhoria técnicas e atendimento as necessidades da cidade e órgãos públicos competentes mantendo a largada e chegada aos locais acima descritos.

## Retirada de Kit e Chip

- a. A entrega do kit de participação está prevista para ser realizada conjuntamente com cortesia da entrega do chip descartável, nos dias 27, 28 e 29 de dezembro das 09h às 19h e no dia 30 de dezembro das 09h às 16h, no Ginásio Estadual Geraldo José de Almeida - Rua Manoel da Nóbrega, 1361 - São Paulo.
- b. Não haverá inscrições e entrega de kit de participação no dia da prova, nem após a mesma.**
- c. Para retirar o Kit do ATLETA, é necessário apresentar:
- Documento de Identidade com foto original (RG ou Carteira de Motorista);
  - COMPROVANTE DE PAGAMENTO e BOLETO BANCÁRIO pago ORIGINAL (não serão aceitas cópias, em hipótese alguma). Esse comprovante será retido na entrega do Kit.
- d. Os Kits deverão ser retirados exclusivamente pelos inscritos na prova. Não serão entregues Kits para terceiros.**
- e. Com o “Kit” o ATLETA recebe instruções e o 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” para tomada de tempo e cronometragem, que será entregue conjuntamente com o kit de participação, obedecendo aos critérios constantes no item 4 deste regulamento.