



# INSTRUÇÕES

## LET`S ROCK AND RUN

realização:





### **Prezado Atleta,**

Esta cartilha tem como objetivo orientar de forma resumida as instruções do evento para que você possa se programar e usufruir de uma maneira mais proveitosa, e reforçamos a leitura novamente do regulamento e termo de responsabilidade.

### **RETIRADA DE KITS**

Local: loja EMPORIO DI GRANO

Localizada na Av. Jorn. Umberto Calderaro Filho (antiga rua Paraíba), 1061- loja 1 – Adrianópolis  
Dias 21 e 22/07 das 14h às 19h.

realização:





## **DATA, HORÁRIOS, ENDEREÇO, FORMAS DE ACESSO E ESTACIONAMENTO**

O evento será no dia 23/07/2022 com largada às 19h.

Recomendamos chegar no mínimo com 30 minutos de antecedência.

O evento ocorrerá na área interna da Universidade Nilton Lins com concentração, largada e chegada no estacionamento localizado em frente ao Campus onde há feira, logo após a travessia da ponte depois da estátua da rotatória.

As linhas de ônibus que passam no local são: 016, 300, 350, 359, 448 e 450.

O estacionamento disponível na área interna da Universidade é o situado em frente ao prédio da Biblioteca, a esquerda do portão de acesso e áreas adjacentes próximo do local de concentração, não sendo permitido estacionar na área do percurso da prova.

realização:





## **DATA, HORÁRIOS, ENDEREÇO, FORMAS DE ACESSO E ESTACIONAMENTO**

A entrada será exclusiva pelo portão principal situado na parte de cima da Av. Nilton Lins, os demais portões estarão fechados e serão abertos somente para a saída após finalizado a corrida. Portanto se programe para chegar antecipadamente e evitar o desconforto de perder a largada por dificuldade de vagas ou devido à distância de onde estacionou e se direcionar a pé para o local do evento.

realização:





## PERCURSOS

**CAMINHADA 2KM:** Após a largada segue em direção ao prédio do Hospital Universitário e contorna seguindo a sinalização até completar 1km e retorna ao pórtico de largada com um total de 2mil metros.

**CORRIDA 5KM:** O percurso inicia na Arena montada no estacionamento e larga em direção ao prédio do Hospital Universitário e segue contornando todo o complexo da Universidade até retornar para área de largada com um total de 4.690m, esse ajuste é para que possamos permitir mais vagas de estacionamento.

realização:





## **CONCENTRAÇÃO E LARGADA**

A concentração inicia às 18h com apresentação de Dj com Rock e venda de bebidas nos bares e às 18h20min inicia a apresentação das bandas com largada impreterivelmente às 19h.

## **HIDRATAÇÃO**

Terá um ponto na área de concentração com água, e bares vendendo cerveja, dois pontos no percurso (com água e cerveja, é obrigatório portar a caneca do evento para ser servida a cerveja e estar com a pulseira no braço) e na chegada com água e bares para vendendo cerveja e ficarão disponíveis por todo o período dos shows de Rock.

realização:





### **SHOWS DE ROCK E BLITZ NO PERCURSO**

As 18h20min iniciaremos a apresentação das bandas de rock e teremos três carros de som no percurso tocando muito rock, a sequência das bandas serão:

- **18h20min:** Banda Official 80, com parada para largada às 19h e retorna às 19h30min e finaliza às 20h10min
- **20h20min:** Banda Rahvox até às 21h30min
- **21h40min:** Banda Jaraqkillers até às 22h40min.

realização:





## **INFORMAÇÕES IMPORTANTES**

O NÚMERO DE PEITO é de uso é OBRIGATÓRIO e o atleta que não utilizar **NÃO RECEBERÁ** medalha. Para receber nos Pit Stop a cerveja, é OBRIGATÓRIO portar a Caneca do evento e estar com a pulseira. Não haverá cronometragem e nem competição, o foco da corrida é diversão!

## **BANHEIROS E GUARDA-VOLUMES**

A organização disponibilizará 15 banheiros químicos, na área de concentração dos atletas ao lado esquerdo do palco. O Guarda-Volumes estará localizado na entrada da área de concentração e recomendamos não deixar objetos de valor e a leitura do regulamento para este item.

realização:





## **IMONTAGEM DAS BARRACAS DE EQUIPES**

A montagem das barracas será autorizada a partir das 16h30min do dia 23/07 e não nos responsabilizamos pela segurança das mesmas.

**CONTATOS PARA DÚVIDAS: JAMES JR – 98804-6725 ou [atendimento@togoal.com.br](mailto:atendimento@togoal.com.br)  
QUE FAÇAMOS UM INÍCIO DE NOITE COM MUITA ALEGRIA E DIVERSÃO CORRENDO!!!  
LEMBRE-SE: QUEM FOR BEBER NÃO DIRIJA E QUEM DIRIGIR NÃO BEBA ÁLCOOL!!!**

realização:

