

Bombinhas

**INDC**  **MIT**

Trail Marathon

**10 ANOS**

**GUIA DO ATLETA**

**42K**

**25K**

**2x21K**

**12K**

**KIDS**



# ÍNDICE



**3.** Introdução

**4.** Dados do atleta

**5.** Documentos

**6.** Programação Geral

**7.** Largadas

**8.** Itens obrigatórios

**9.** Chips

**10.** Itens aconselháveis

**11.** Postos de abastecimento

**14.** Percursos

**15.** Altimetrias

**18.** Regras 42K

**19.** Regras 25K

**20.** Regras 2x21K

**21.** Regras 12K

**22.** Marcações

**23.** Segurança

**24.** Protocolo de abandono

**25.** Camiseta Finisher

**26.** Pontuação ITRA

**27.** Meio Ambiente

**28.** Turismo

**29.** Dicas



Seja bem-vindo(a) à **DÉCIMA** edição da **INDOMIT Bombinhas - Trail Marathon!**

Falta muito pouco para que meses de treinamento sejam recompensados por um momento único, de superação, diversão, alegria e conquista.

Há meses estamos trabalhando duro para que você tenha uma experiência incrível e inesquecível e, como organizadores do evento, estamos sempre à sua disposição para que todas as dúvidas sejam sanadas antes do grande dia.

Este guia tem como principal objetivo deixar você por dentro de todos os detalhes do evento e, assim, evitarmos qualquer contratempo no dia da prova.

Mesmo assim, continuamos à disposição através do email [info@bombinhasrunners.com.br](mailto:info@bombinhasrunners.com.br), onde sugestões e críticas também serão sempre muito bem-vindas para que possamos estar em contínua melhoria em nossos serviços.

**Nos vemos em Bombinhas!**



O atleta deve conferir todos os seus dados na retirada de kits. Se algum dado estiver incorreto, o atleta deve avisar imediatamente a organização.

CORRER É VIDA, mas ser consciente dos riscos que a atividade física implica é fundamental. É muito importante nos preocuparmos com a saúde e, além de estar bem preparado para provas como essa, realizar controles médicos regulares é imprescindível. Pensando nisso e alinhado com os parâmetros das mais importantes provas internacionais, as provas INDOMIT adotam a apresentação de **CERTIFICADO MÉDICO** para a participação nas etapas do circuito.

## Atenção

Apenas o atleta inscrito deve participar da prova. É de extrema irresponsabilidade transferir o seu chip para outra pessoa sem o aviso prévio à organização. Transferências irresponsáveis como esta podem causar sérios inconvenientes, uma vez que são os seus dados (tipo sanguíneo, por exemplo) que constam nas informações referentes a seu número de peito, podendo causar graves consequências em um eventual atendimento médico, além de desclassificação do participante.

**Clique e baixe o modelo de certificado médico:**

**certificado médico**

# DOCUMENTOS



Para retirar o seu kit, o atleta deve apresentar:

1. Documento de identificação original e com foto
2. Termo de responsabilidade assinado
3. Certificado Médico com, no máximo, 6 meses

## IMPORTANTE

Em nenhuma hipótese será entregue o kit ao atleta sem algum dos documentos descritos acima.

Clique e baixe o modelo do termo de responsabilidade:

[termo de responsabilidade](#)

Clique e baixe o modelo do termo de responsabilidade para menor:

[termo de responsabilidade para menor de idade](#)



**03 de agosto**  
(sexta-feira)

**Entrega de Kits e Expo / 10h às 20h**  
(Restaurante Casa da Praia)

**Congresso Técnico / 19h**  
(Restaurante Casa da Praia)

**Jantar de Massas**  
(já incluso na inscrição)  
**Logo após o Congresso técnico**  
(Restaurante Casa da Praia)



Av. Vereador Manoel José dos Santos, 1599 - Centro, Bombinhas

# LARGADAS

**04 de agosto**  
(sábado)


**Largada 42K, 2X21K, 12K / 8h**  
(Praia de Bombinhas - Restaurante Casa da Praia)

**Largada 25K / 9h**  
O Alquimista Burger (Rua Giesta, 641, Morrinhos - Bombinhas)

**Premiação**

19h - (Restaurante Casa da Praia)

**05 de agosto**  
(domingo)

**INDC  IT / 10h**  
**KIDS**

(Restaurante Casa da Praia)

**INDC  IT Fest! 2018**

após a premiação

(Restaurante Casa da Praia)

**BANDA  
AO VIVO  
NA BEIRA  
DA PRAIA**

**ENTRADA GRATUITA  
PARA ATLETAS**

CONVIDADOS R\$ 20,00  
INGRESSOS À VENDA NA RETIRADA DE KITS

# ITENS OBRIGATORIOS

## ITENS OBRIGATÓRIOS



- Vasilhame para hidratação nos postos de assistência (PA): Copo sanfonado, squeeze, garrafa ou mochila de hidratação
- Chip
- Número de peito visível na parte frontal do corpo



# CHIPS



A melhor forma de prender o chip é com a presilha entregue no kit. Deixe firme, mas não aperte muito para não machucar o seu pé.

## **O CHIP DEVE SER DEVOLVIDO NO FINAL DA PROVA**

Atletas que perderem ou não devolverem o chip deverão pagar uma multa de R\$ 50,00.

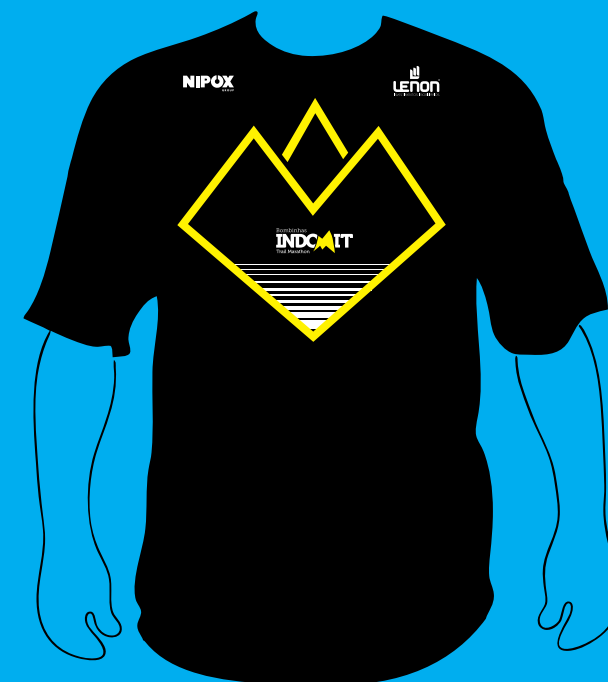
Mesmo que o atleta retire o chip e não participe da prova, deverá devolvê-lo.

**TER O CHIP BEM CONSERVADO É GARANTIA DE TER O SEU TEMPO REGISTRADO.**

**CUIDE BEM DELE DURANTE TODO O PERCURSO**

# ITENS ACONSELHÁVEIS

- Camiseta da prova
- Mochila ou cinto de hidratação
- Tênis para trilhas com bom grip
- Óculos de proteção
- Alimento/suplemento reserva
- Meia longa e de compressão
- Calça de corrida
- Celular carregado



RECOMENDAMOS EXPRESSAMENTE O USO DA CAMISETA DO EVENTO DURANTE TODA A PROVA. ALÉM DE FACILITAR O TRABALHO DOS STAFFS E DO DEPARTAMENTO DE TRÂNSITO NOS TRECHOS URBANOS (ONDE HAVERÁ CIRCULAÇÃO DE VEÍCULOS), AINDA AUXILIARÁ NA IDENTIFICAÇÃO DOS ATLETAS EM TRECHOS PRIVADOS DO PERCURSO BEM COMO DURANTE O ABASTECIMENTO NOS PAÍSES.

# POSTOS DE ABASTECIMENTO

## POSTOS DE ABASTECIMENTO

42K

Posto de assistência	Km aprox. até o próx. posto	Serviço oferecido
0 - Largada	3,8 km	Água, guarda-volumes e ponto de assistência médica
1 - km 3,8	7,7 km	Água
2 - km 11,5	7,2 km	Água
3 - km 18,7	3,3 km	Água, Coca-Cola, Isotônico, Amendoins e biscoitos doces
4 - km 22	6,0 km	Água, Coca-Cola, Isotônico, Laranja, Banana, Melancia, Amendoins, Biscoitos Doces e Salgados e Assistência Médica
5 - km 28	4,0 km	Água
6 - km 32	4,4 km	Água, Isotônico e Amendoins
7 - km 36,4	4,6 km	Água, Coca-Cola, Isotônico, Laranja, Banana, Melancia, Amendoins e Biscoitos Doces e Salgados
8 - km 41	1,9 km	Água
9 - Chegada	-	Água, Coca-Cola, Isotônico, Laranja, Banana, Melancia, Amendoins, Biscoitos Doces e Salgados e Assistência Médica

# POSTOS DE ABASTECIMENTO

## POSTOS DE ABASTECIMENTO



25K

Posto de assistência	Km aprox. até o próx. posto	Serviço oferecido
1 - km 4	6,0 km	Água, Coca-Cola, Isotônico, Laranja, Banana, Melancia, Amendoins, Biscoitos Doces e Salgados e Assistência Médica
2 - km 10	4,0 km	Água
3 - km 14	4,4 km	Água, Isotônico e Amendoins
7 - km 18,4	4,6 km	Água, Coca-Cola, Isotônico, Laranja, Banana, Melancia, Amendoins e Biscoitos Doces e Salgados
8 - km 23	1,9 km	Água
9 - Chegada	-	Água, Coca-Cola, Isotônico, Laranja, Banana, Melancia, Amendoins, Biscoitos Doces e Salgados e Assistência Médica

# POSTOS DE ABASTECIMENTO

## POSTOS DE ABASTECIMENTO



12K

Posto de assistência	Km aprox. até o próx. posto	Serviço oferecido
0 - Largada	5,0 km	Água, guarda-volumes e ponto de assistência médica
1 - km 5	4,5 km	Água, Coca-Cola, Isotônico, Laranja, Banana, Melancia, Amendoins e Biscoitos Doces e Salgados
2 - km 9,5	2,5 km	Água
3 - Chegada	-	Água, Coca-Cola, Isotônico, Laranja, Banana, Melancia, Amendoins, Biscoitos Doces e Salgados e Assistência Médica



# PERCUIRSOS

## PERCURSOS

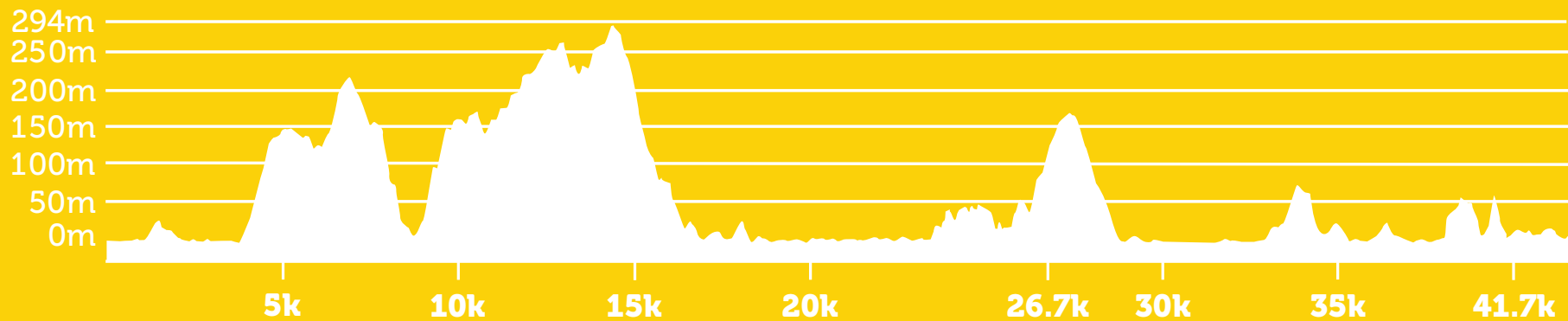




# ALTIMETRIAS



42k

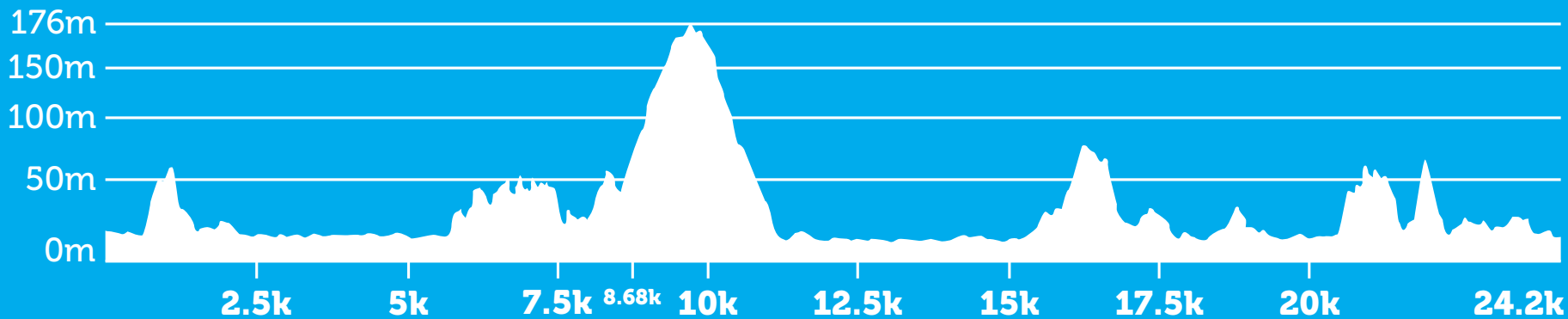




# ALTIMETRIAS



# 25k



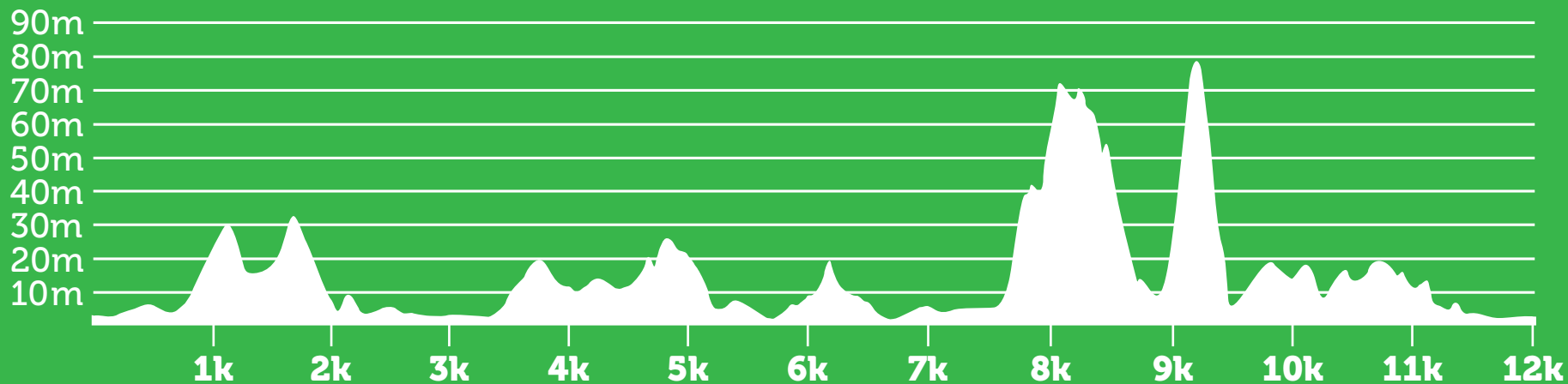




# ALTIMETRIAS



# 12k





# REGRAS 42K

Tempo limite de

**prova\_8h (16h)**

Corte\_KM 38,8 (15h15)

No caso de corte o atleta será desviado diretamente para a chegada.

Controle de passagem

Haverá 3 pontos de controle de passagem no percurso, onde o número de peito do atleta será anotado por um fiscal de prova.

**Média de 11.11 min/km**



## **Translado para o local de largada**

O traslado para o local de largada dos 25K se fará imediatamente após a largada oficial (8h00) em ônibus com saída em frente ao Restaurante Casa da Praia.

## Controle de passagem

Haverá pontos de controle de passagem no percurso, onde o número de peito do atleta será anotado por um fiscal de prova.

# REGRAS 2X21K

# REGRAS 2X21K



## **Revezamento**

Haverá um controle de passagem através do registro do tempo no setor. O atleta do primeiro trecho deverá passar pelo pórtico para, então, passar o chip a sua dupla.

## **Translado ao 21K**

O translado do segundo integrante ao setor de revezamento se fará imediatamente após a largada oficial (8h00) e/ou às 9h15 em ônibus com saída em frente ao Restaurante Casa da Praia.

## **Retorno à área de largada / chegada**

10h30 / 11h00 / 11h30 / 12h00 / 12h30 / 13h00

# REGRAS 12K

## REGRAS 12K



### Controle de passagem

Haverá 2 pontos de controle de passagem pelo percurso

Km 6 - (4 ILHAS)

Km 10,5 - (PRAIA DA SEPULTURA)

# MARCAÇÕES



O PERCURSO SERÁ TOTALMENTE SINALIZADO. A MARCAÇÃO SERÁ CONSTITUÍDA POR:

- FITAS LARANJAS INDOMIT / FITAS ZEBRADAS BRANCA E LARANJA
- STAFFS (CAMISETA ROXA)
- PLACAS INFORMATIVAS





TRECHOS QUE APRESENTEM RISCOS ESTARÃO SINALIZADOS POR UMA **PLACA VERMELHA**

EM CASO DE ACIDENTE, O ATLETA DEVERÁ PERMANECER NO LOCAL E AGUARDAR PELO **RESGATE DA ORGANIZAÇÃO**



SE UM ATLETA PRESENCIAR UM ACIDENTE COM OUTRO ATLETA, É OBRIGATÓRIO CERTIFICAR-SE SE ESTÁ TUDO BEM E/OU PRESTAR AUXÍLIO AO MESMO. NA IMPOSSIBILIDADE DE AUXÍLIO, COMUNIQUE O PRIMEIRO FISCAL QUE ENCONTRAR

# PROTOCOLO DE ABANDONO

## PROTOCOLO DE ABANDONO



CASO O ATLETA DECIDA ABANDONAR A PROVA, DEVE **PROCURAR IMEDIATAMENTE** UM MEMBRO DA ORGANIZAÇÃO E AVISAR SOBRE SUA DECISÃO.

CASO NECESSITE DE ATENDIMENTO, O ATLETA SERÁ ENCAMINHADO A UM POSTO MÉDICO.

O ATLETA DEVE AINDA DECLARAR OFICIALMENTE O ABANDONO NA **ARENA DE CHEGADA**.





**AS CAMISETAS FINISHER SERÃO ENTREGUES NA ARENA DE CHEGADA PARA TODOS OS CONCLUINTES DE TODAS AS MODALIDADES**

PONTUAÇÃO ITRA

# PONTUAÇÃO ITRA



TODOS OS ATLETAS CONCLUINTES  
DOS PERCURSOS DE 42K SERÃO  
PREMIADOS COM 1 PONTO ITRA  
VÁLIDO PARA 2019 E 2020



# Campanha lixo zero!

Durante a prova, você passará por inúmeras praias, trilhas e montanhas da Mata Atlântica, que se trata de uma área natural de extrema importância para o ecossistema da região.

Dessa forma, solicitamos a colaboração dos atletas para o descarte correto dos resíduos. Evitem lixos nas estradas e trilhas.

Todo resíduo deve ser descartado junto aos postos de abastecimento.

**Atenção:** Não haverá copos plásticos nem garrafas descartáveis nos postos de abastecimento (PA), devendo cada atleta portar o seu próprio recipiente (squeeze, mochila, copo, garrafinha, etc).

**Importante:** Punição de 15 minutos no tempo de prova para quem desobedecer essa orientação.



# TURISMO

# TURISMO

## BOMBINHAS ENTRE AS MELHORES PRAIAS DO BRASIL

Em um país com 8 mil quilômetros de litoral, a pequena Bombinhas, em Santa Catarina, já conquistou o título de uma das três melhores praias do Brasil. Ficando em terceiro lugar na opinião dos leitores da revista Viagem e Turismo, a bela e encantadora Bombinhas só ficou atrás de Porto de Galinhas e Jericoacoara, ambas no Nordeste.

Mas pra quem acha que a praia de Bombinhas é um caso isolado na cidade, várias outras praias lindíssimas provam exatamente o contrário. Para quem tem um tempinho extra para curtir um pouco da natureza exuberante de Bombinhas, vale a pena ainda visitar as praias de Bombas, Sepultura, Quatro Ilhas, Mariscal, Tainha, Canto Grande, Zimbros, Ilha do Arvoredo entre muitas outras mais. Mas caso você não tenha esse tempo todo, fique tranquilo, a Indomit Bombinhas passa por todas elas. Aproveite!

# DICAS



- Antes de sair de casa, verifique que está levando todos os equipamentos.
- Chegue com tempo para retirar seu kit.
- Dirija com cuidado!
- Estude o percurso e monte sua estratégia de acordo com sua condição física.
- Hidrate-se bem toda a semana anterior ao evento e evite consumo de alimentos e medicamentos fora do comum.
- Recomendamos que não sejam utilizados fones de ouvido para escutar as indicações dos staffs.

# DICAS



- Chegue com calma aos principais postos de abastecimento e abasteça de forma adequada seus recipientes de hidratação. Nessa situação, não existe tempo perdido.
- Leia o regulamento.
- Fique atento a todas as observações e conselhos presentes neste guia.
- Divirta-se! Sorria para as fotos... elas serão lembranças inesquecíveis.
- Respeite o seu corpo. Vencer dores insuportáveis não é ser herói. Cruze a linha de chegada com sabedoria!

Bombinhas

# INDOMIT

Trail Marathon

10 ANOS

A FORÇA PROVÉM DE UMA VONTADE

# INDOMÁVEL

 /circuitoindomit

[WWW.INDOMIT.COM.BR](http://WWW.INDOMIT.COM.BR)

REALIZAÇÃO

**bombinhas**  
Adventure Runners

RESTAURANTE OFICIAL

  
*Casa d'Praia*  
RESTAURANTE & EVENTOS  
Home

  
BOMBINHAS

  
**LENON**  
INVESTIMENTOS IMOBILIÁRIOS

**NIPOX**  
GROUP

APOIO

Camvel 

  
SPARTADE  
SPORTS BAR

**FORT**  
ATACADISTA