



MARATONA
ABRAS
DE REVEZAMENTO

TROFÉU JOÃO PAULO DINIZ



MANUAL DO ATLETA

A Maratona ABRAS de Revezamento - Tributo a João Paulo Diniz integra o Smart Market, que reúne líderes do setor para discutir a evolução do varejo de autosserviço.

O evento, que será realizado nos dias 15 e 16 de abril, no CEPEUSP – SP, reunirá crianças, atletas profissionais e corredores amadores em dois dias de celebração do esporte.

A modalidade de revezamento em corridas de rua foi idealizada por João Paulo Diniz no início da década de 90 e deu origem à maior maratona de revezamento da América Latina, que reuniu mais de 25 mil participantes e serviu como porta de entrada para muitos corredores que iniciaram na modalidade.

“É uma justa homenagem ao João Paulo reunir atletas profissionais e amadores para dar continuidade a seu legado de incentivar o esporte dentro das empresas, sem distinção de cargo ou posição”, diz Marcio Milan, vice-presidente da ABRAS.

A Maratona ABRAS de Revezamento - Tributo a João Paulo Diniz é uma corrida disputada por equipes de 2, 4 e 8 corredores que tem sua primeira edição este ano.

RETIRADA DE KITS

Local: CEPEUSP (Centro de Práticas Esportivas da USP)
Praça Professor Rubião Meira, 61 - Vila Universitária, São Paulo

Datas e horários

14/04 (sexta-feira) – das 9h às 19h

15/04 (sábado) – das 8h às 16h

IMPORTANTE: Para retirada do kit, leve comprovante de inscrição (Protocolo). No momento da retirada, o responsável deverá conferir os dados de todos os itens do kit e dos participantes.

CORRIDA ABRAS KIDS

Local: Pista de atletismo do CEPEUSP (Centro de Práticas Esportivas da USP)
Praça Professor Rubião Meira, 61 - Vila Universitária, São Paulo

Data e horário

15/04 (sábado) – das 8h às 12h

Largadas

9h00 – 50 m - de 3 a 6 anos (nascidos entre 2017 e 2020)

9h40 – 100 m - 7 e 8 anos (nascidos em 2015 e 2016)

10h15 – 200 m – 9 e 10 anos (nascidos em 2013 e 2014)

10h30 – 300 m – 11 e 12 anos (nascidos em 2011 e 2012)

IMPORTANTE:

- Idade das crianças no dia 31/12/2023
- Previsão de largadas das primeiras baterias de cada faixa etária (horários aproximados)
- chegar com 1h de antecedência

MARATONA ABRAS DE REVEZAMENTO

Local: CEPEUSP (Centro de Práticas Esportivas da USP)
Praça Professor Rubião Meira, 61 - Vila Universitária, São Paulo

Data: 16/04 (domingo)

Horário de início: às 6h

Largada e chegada: em frente ao Velódromo

Percursos: 5.250 metros (equipes de 8)

e 10.500 metros (equipes de 2 e 4)

Categorias: masculino, feminina e mista

Tempo-limite: 5 horas

COMO CHEGAR

O acesso dos corredores será pela Portaria 1 (Praça Prof. Reynaldo Porchat, S/).

Transporte público: A estação de trem mais próxima é a da Cidade Universitária (Linha 9 - Esmeralda). Até o CEPEUSP, são cerca 900 m de caminhada (cerca de 11 min). É possível também descer na estação de metrô Butantã (Linha 4 - Amarela) e andar 1,8 km até a arena (cerca de 23 min). As linhas de ônibus I177H-10, 701U-10, 702U-10, 7181-10, 7411-10, 8022-10, 8032-10, 809U-10 param perto da USP e também são opções de transporte público.

Carro: Entrada pela Portaria 1. Será permitido estacionar os carros nos bolsões localizados na praça da Avenida da Universidade, na Praça Prof. Rubião Meira, na Praça da Reitoria (Praça do Relógio Solar), na Rua da Praça do Relógio, na Rua do Anfiteatro e nas Travessas C e 8.

Uber ou táxi: Descer na Portaria 1 e andar até a arena do evento (cerca de 900 m de caminhada (11 minutos)).

O kit de corrida da equipe do revezamento é composto pelos seguintes itens:

- Camiseta comemorativa (1 para cada atleta)
- Sacochila (1 para cada atleta)
- Alfinetes (4 para cada atleta)
- Número de peito (1 para cada atleta)
- 1 munhequeira com chip de cronometragem
- Medalha Finisher ao completar a prova (1 para cada atleta)



O kit de corrida da corrida Kids é composto pelos seguintes itens:

- Camiseta comemorativa
- Sacochila
- Alfinetes
- Número de peito
- chip de cronometragem
- Medalha Finisher ao completar a prova



MUNHEQUEIRA

Cada equipe recebe 1 munhequeira no kit. O atleta número 1 do revezamento deverá largar portando a munhequeira no pulso direito e passar para o atleta número 2 da equipe no posto de troca, e assim sucessivamente, até o último atleta da equipe. O tempo total da equipe será computado pelo chip da munhequeira.

NÚMERO DE PEITO

Cada atleta da equipe deverá portar seu número de peito, que indica o **número da equipe** (igual para toda equipe), a **ordem do revezamento** (numerado de 1 a 8 para octetos, de 1 a 4 para quartetos e 1 e 2 para duplas) e ainda a **letra do posto de troca** (de A a F para octetos e quartetos e de A a C para duplas). Cada corredor carrega o chip de cronometragem embutido no número de peito. E ele que dará as parciais de cada corredor.



CORES DO REVEZAMENTO | DISTÂNCIA | NÚMERO DE VOLTAS

AZUL-ESCURO

Equipe de 8 - Octetos

= percurso de 5250m (8 voltas = 1 volta cada atleta)

AZUL-CLARO

Equipe de 4 – Quartetos

= percurso de 10.500m (4 voltas = 1 volta cada atleta)

AMARELO

Equipe de 2 – Duplas

= percurso de 10.500m (4 voltas = 2 voltas cada atleta)

POSTOS DE TROCA | TAPETES

Os portões de troca estarão localizados na Raia da USP, na Av. Professor Melo Moraes, em frente ao Velódromo, local da largada da prova.

Cada equipe deverá fazer a troca de atleta (revezamento) na cor do tapete correspondente (azul-escuro para octetos, azul-claro para quartetos e amarelo para duplas) e na letra indicada no número de peito (de A a F para octetos e quartetos e de A a C para duplas).

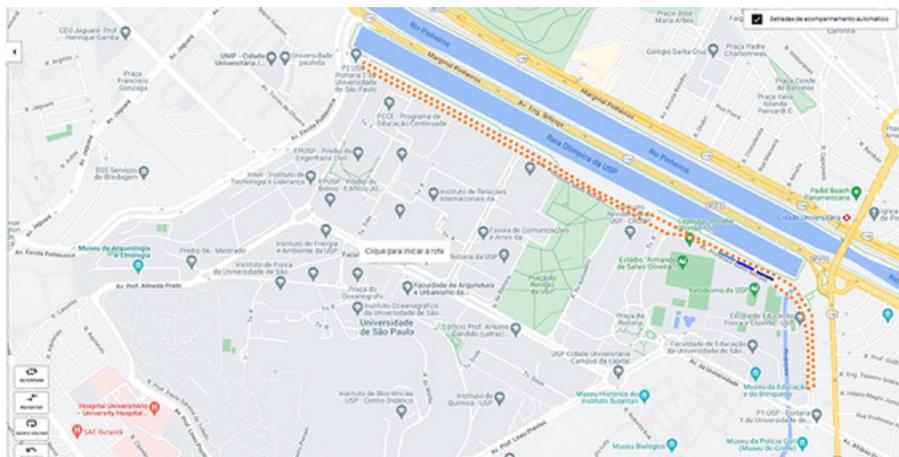
Todos os pontos de troca serão devidamente sinalizados e com staffs para auxiliá-los.

MEDALHAS

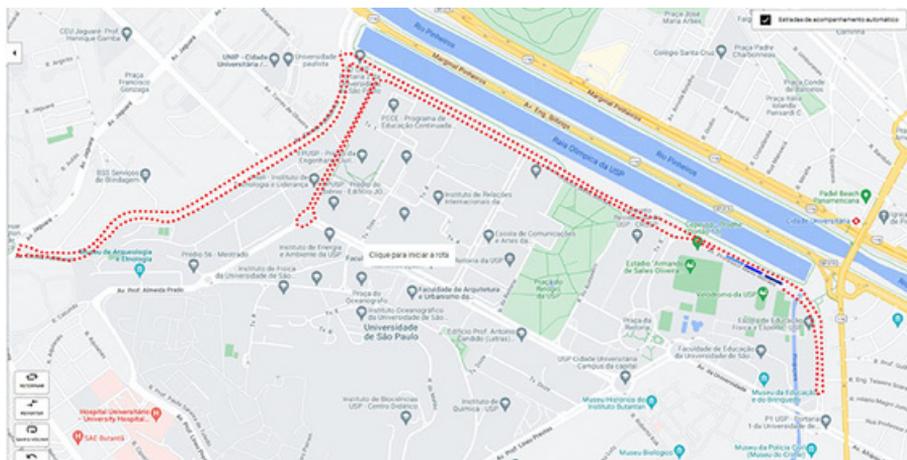
As medalhas serão retiradas pelo último participante do revezamento, que possui o ticket/voucher de retirada de medalhas anexo no não úmero de peito.

O corredor que finalizar o revezamento deverá retirar as medalhas para todos da equipe.

Percurso de 5.250 metros (para equipes 8 atletas)



Percurso de 10.500 metros (para equipes 2 e 4 atletas)



- A equipe toda precisa estar comprometida com o evento. Não importa que sejam corredores iniciantes ou experientes. O que vale é que todos estejam na hora marcada no dia da prova para que cada um cumpra seu papel.

- Reúna sua equipe antes da prova para que todos possam se conhecer e saber mais ou menos quanto tempo cada um leva para finalizar seu trecho. A soma dos tempos deve estar dentro do tempo-limite de término da prova, que é de 5 horas.

- A largada acontece às 6h da manhã, quando a temperatura está mais amena. Na hora de definir as posições do revezamento, deixe os corredores mais fortes e resistentes nas últimas posições do revezamento, devido ao calor e ao tempo maior de espera.

- Marque um ponto de encontro com toda a equipe cerca de 1h antes da largada. Se os integrantes não se conhecerem muito bem, esse contato visual no dia vai ajudar a reconhecer mais facilmente na hora da troca. De qualquer forma, é importante decorar o número de peito da equipe.

- O primeiro atleta do revezamento larga com a munhequeira, que tem o chip de cronometragem e vai determinar o tempo final da equipe. A munhequeira, que funciona como uma espécie de bastão do revezamento das provas de atletismo, deve ser passada sucessivamente para cada integrante que assume seu trecho no posto de troca. Use-a no pulso direito.

- Para o primeiro corredor da equipe, é mais fácil fazer um aquecimento antes da largada, já que todos largam no mesmo horário. Posicione-se na largada de 10 a 15 minutos antes do início da prova. Para os demais, procure estar na zona de chamada, no posto de troca de 20 a 30 minutos antes do tempo estimado para a chegada do colega de equipe.

- Não largue forte. Procure controlar a ansiedade e ir aumentando o ritmo à medida for se sentindo mais aquecido. Reavalie o seu ritmo de prova se estiver muito quente. Não se empolgue com o ritmo dos corredores à sua volta. Haverá corredores de todos os níveis perto de você. Concentre-se na sua prova e no tempo que está programado para fazer.

- Nos postos de água, cuidado para atravessar na frente de outros corredores. Já fiquei posicionado para conseguir pegar a hidratação sem atrapalhar os outros.

- Quando estiver esperando o colega no posto de troca, não fique. Procure fazer um aquecimento, tentando se movimentar (mesmo que no lugar) enquanto aguarda para começar seu trecho.

- Após terminar seu trecho, diminua o ritmo e caminhe lentamente por alguns metros até desaquecer. Hidrate-se, alimente-se e coloque uma roupa seca. Alongue-se, faça uma massagem e aproveite para torcer pelos colegas da equipe.

- Acompanhe a evolução da sua equipe na prova desde o primeiro corredor. Assim saberá com mais exatidão quando o próximo atleta do revezamento deverá terminar o trajeto, evitando que o colega chegue atrasado no posto ou mesmo que tenha que esperar por muito tempo o colega.
- Quando visualizar o corredor próximo à área de troca, tente se posicionar para ficar visível ao colega. Gesticule e acene para que ele possa enxergá-lo. São muitos corredores aguardando. É mais difícil para o corredor que está terminando seu trecho visualizar o colega de equipe do que aquele que está esperando.
- A ideia da prova é o espírito de companheirismo e diversão. Por isso, é bacana que todos cheguem juntos no local e esperem até o último integrante cruzar a linha de chegada. O último corredor do revezamento será o responsável por retirar as medalhas. Aí é só tirar muitas fotos e comemorar a conquista. Parabéns!