



REGULAMENTO CIDADES HISTORICAS RESISTANCE

Acerca dos horários e locais de saída

04:00h - Concentração

04:15h - Café da manhã

04:50h - Preparação

A organização, visando a pontualidade, sairá as 05:00h em ponto com chuva ou sem chuva, pedimos que você não se atrase para que não haja constrangimento. O local de saída será do CLUBE DAS ACÁCIAS conforme localização em anexo <https://goo.gl/maps/xGYXfCMCgMiW64GX8>.

Acerca do desenvolvimento do pedal

Para o pedal desenvolver, precisamos que você nos ajude, a equipe de apoio estará à disposição para o que precisar, todos os ciclistas do apoio estarão uniformizados e com camisas de cor diferente no evento, precisou é só chamar. As paradas serão todas programadas para hidratação/lanche conforme cronograma estabelecido pela organização.

A cada parada seja breve ao pegar sua água e/ou lanche e abra espaço para que seu parceiro também seja rápido. Teremos uma equipe totalmente preparada para atendê-los nessas paradas, a média de tempo por parada será de 15 a 20 min. Sendo assim saiba que o apoio vencendo esse tempo já estará saindo para te esperar até a próxima parada, por isso pedimos sua ajuda e compreensão. E lembre-se serão 175KM por isso todo tempo é importante para que você chegue da melhor forma possível.

Acerca de um possível problema com sua bike

Caso sua bike der problemas e/ou o pneu fure durante o EVENTO/PEDAL, não iremos parar para te esperar para não haver atrasos no cronograma e para que não gere desgaste nos demais participantes, haverá sempre por perto uma pessoa do apoio que poderá te ajudar na troca da câmara ou ajuste necessário, após isso ocorrer caso já esteja longe do grupo você será colocado no carro de apoio onde o mesmo te deixará junto ao pelotão novamente.

Acerca de você não estar conseguindo acompanhar o grupo

Caso você não esteja conseguindo acompanhar ou até mesmo já cansou pediremos que você suba no carro de apoio até se recompor, afinal de contas ainda tem 99 participantes que ainda estão pedalando e o pedal não depende só de você.

Os líderes que estiverem fechando o pedal, estão orientados a pedir para você que entre no carro de apoio caso comece a ficar muito atrás. **NESSE CASO PEDIMOS A SUA COMPREENSÃO.**

Acerca sobre o que levar para o pedal

FAROL E OU LANTERNA

CÂMARA DE AR RESERVA (MESMO SEU PNEU SENDO TUBELESS)

BOMBA PARA ENCHER PNEU

POWER LINK (EMENDAS PARA CORRENTE)

CAPACETE E LUVAS

Acerca dos batedores

E somente para retificar, para a sua segurança e organização do pedal, não será permitido ninguém a frente do líder que estará puxando o pedal e nem atrás do líder que estiver fechando, afinal de contas você veio para pedalar com o grupo e não à frente ou muito menos sozinho atrás.

Acerca de sua responsabilidade com o meio ambiente

Cada um será responsável pelo seu próprio lixo, de maneira nenhuma será permitido jogar lixo na trilha durante o pedal, ficando ao participante a responsabilidade no descarte adequado durante o percurso. A natureza agradece.

Acerca do fotógrafo na trilha

Teremos uma moto com fotógrafo trafegando entre os participantes, cobrindo todo o trajeto, por isso fique atento pois você será orientado a abrir caminho para que ele passe.

Acerca dos “pipocas” no evento

Seria muito injusta a liberação para os famosos “pipocas”, em relação aos que pagaram e correram atrás da inscrição para participar do evento, sendo assim não será permitida a participação dos mesmos, se você convidou ou até mesmo ouviu alguém dizer que vai, já o avise, pois estaremos barrando essas pessoas na saída do pedal, por organização, respeito e responsabilidade com os demais inscritos. Evite constrangimentos.

Acerca do carro de apoio particular

Se caso você levar seu apoio particular oriente-o a ficar atrás dos carros oficiais do evento, para não haver nenhum tipo de constrangimento ao realizar seu resgate.

Acerca do uso de medicamentos

A organização não disponibiliza nenhum tipo de medicamento para os participantes por entender que cada pessoa tem uma reação perante o mesmo. Sendo assim, cada um se precisar, deverá levar seu próprio remédio.

Acerca da estadia no clube

Entrada liberada a partir das 18:00h do dia 13 de dezembro de 2019.

Saída até as 10:00h do dia 15 de dezembro de 2019.

É EXPRESSAMENTE PROIBIDA A ENTRADA, A PERMANÊNCIA E O USO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS NAS DEPENDÊNCIAS DO CLUBE.

Sobre o lixo produzido, **CADA UM CUIDA DO SEU.**

Acerca da entrega dos kits e ação social

A entrega será feita nos dias 11 e 12 de dezembro (somente nesses dias) na DR. Shape na **Av. Minas Gerais, 75 A - Jundiá, Anápolis – GO**

Para a retirada dos kits será necessário DOAR 1kg de alimento ou 2 litros de leite em caixinha. Não será aceito dinheiro para compensar a ausência do alimento

Acerca da desistência

Em hipótese alguma o dinheiro da inscrição será devolvido caso o atleta desista do evento, a qualquer tempo.

FICA A DICA

Vai ser seu primeiro longão? Não precisa se preocupar afinal de contas não será corrida, porém, não será tão lento como você imagina.

1º Dica - Não tente ir na onda dos mais fortes, isso só vai drenar suas forças mais rapidamente.

2º Dica - Esteja sempre junto de um grupo de pessoas, nunca fique sozinho, pois a solidão costuma abalar o psicológico.

3º Dica - Mantenha-se hidratado, pois a desidratação costuma te derrubar.

4º Dica - Não se assuste com a distância, divida o evento em etapas e vai ver que você é mais forte do que imagina.

5 - Dica - Caso você já esteja ficando para trás no decorrer no passeio ao chegar nos pontos de parada, dirija - se para frente do grupo, para que no momento da saída você já saia na frente. (Lembrando que se ficar muito atrás o participante será convidado a ir para o carro de apoio).

Dúvidas e informações WhatsApp (62)99154-9766, (62)99941-7007, (62)99139-5386 e (62)99145-8346