

# GYN ECORACE.

## 1. Corrida Multisport

### 1.1 Corrida MTB Caiaque.

### 1.2 Corrida MTB Bóia.

## 2. Corrida de Montanha.

O **GYN ECORACE** é uma competição multisport e chega para a Capital do estado de Goiás trazendo o peso de uma prova nacional com atletas renomados, mas também agregando novos públicos para o esporte misturando várias tribos, adeptos e recém chegados ao esporte para competir e divertir por matas, lagos, montanhas em um ambiente lindo, pouco explorado e do lado da sede urbana.

### **Corrida Multisport. 28 km**

A prova de Multisport consiste em uma espécie de triatlo diferente, com canoagem 3 km em Caiaques próprios ou Aqua Ride, essas fazendo a vez da natação.

**Largada 09 hs dia 11 de novembro Fazenda amaralina, próximo ao campus da UFG, será distribuído mapas da chegada e briefing contendo todas as informações. Assim que fechar as inscrições.**

**Percurso 1.1 - 5 km Corrida 20 km Bike 3 km Caiaque**

**Percurso 1.2 - 5 km Corrida 20 km Bike 1 km Bóia.**

**(todo percurso sinalizado e marcado por fitas, com staffs e água em todos os trechos)**

Inscrições: [sistime.com.br](http://sistime.com.br)

valor:

1. 120 Reais Solo. Pra quem for fazer a opção de caiaque todos os itens são obrigatórios levar e apresentar ao fiscal 40 minutos antes da largada ( Caiaque, boia e remos). Para opção Bóia cross serão fornecidos as boias e os coletes.
2. 300 Reais Revezamento 3x3. (a inscrição será feita no nome do capitão).
3. 300 Reais Duplas.

Kit: Camiseta, número de peito e squeeze

### **Corrida de Montanha. 5 km Corrida e 10 km.**

A corrida de montanha é uma corrida em terreno de chão, com altos e baixos além de obstáculos naturais durante o percurso.

**Largada 09 hs dia 11 de novembro Fazenda amaralina, próximo ao campus da UFG, será distribuído mapas da chegada e briefing contendo todas as informações. Assim que fechar as inscrições.**

**Percurso.**

**(todo percurso sinalizado e marcado por fitas, com staffs e água em todos os trechos)**

Inscrições: [sistime.com.br](http://sistime.com.br)

valor:

1. 60 Reais

Incluindo: seguro de vida.

Kit: Camiseta, número de peito e squeeze

**(todo percurso sinalizado e marcado por fitas, com staffs e água em todos os trechos)**

## A PROVA / REGULAMENTO

**Válido para todas as categorias:**

**Secretaria de prova e retirada dos kits das 07:hs às 08:30.**

**Largada Fazenda Amaralina Goiânia Goiás. 09 horas**

**Vence a categoria o atleta, ou revezamento que não for penalizado e em menor tempo cruzar a linha de chegada.**

Na troca de modalidades todos os atletas devem passar pela área de transição (AT) e, no caso do REVEZAMENTO, a passagem das pulseiras deve ser feita neste local. No caso das duplas o capitão da dupla usa o chip.

**CORRIDA:** Percurso: seguir a sinalização. A Corrida será monitorada por fiscais de prova para ajudar no controle, terá segurança e balizamento.

**CANOAGEM:** Percurso triangular no lago da fazenda - 3 voltas contornado por bóias . Uso obrigatório de colete salva-vidas e remos próprios dos atletas. Caiaques próprios. Ou aluguel com Cafú (062) 8524 3848. O Atleta que não comparecer com itens da canoagem pode praticar o duatlon, mais estará altamente eliminado da prova após última transição.

**Bóia Cross:** Percurso triangular no lago da fazenda - 1 volta contornado por bóias . Os coletes serão fornecidos pela organização. (062) 8524 3848.

**BIKE:** Percurso: seguir a sinalização. O MTB será monitorada por fiscais de prova para ajudar no controle, segurança e balizamento.

**AJUDA EXTERNA:**

É permitido ajuda da embarcação da organização para eventual desalagamento do caiaque (em caso dos caiaques plásticos Sit on Top isso não acontece), retorno ao mesmo para o caso de queda, ou outras ajudas estáticas de embarcações. Não é permitido ser puxado por nenhuma embarcação, salvo em caso de desistência do atleta. Qualquer outro tipo de ajuda externa acarretará em desclassificação.

**RESGATE:**

Em águas. Principalmente na CANOAGEM, pode haver dificuldade imediata de resgate por haver apenas uma embarcação motorizada para o percurso. Em caso de pedido de resgate e o não pronto atendimento, o atleta deve remar ou nadar para a margem mais próxima, ou pedir ajuda de pessoas ou outra embarcação. A Organização fará o possível para estar circulando pelo percurso para ajudar àqueles que necessitarem. Os percursos da CANOAGEM são sempre muito próximos à margem, o que facilitará um eventual descanso, desalagamento do caiaque ou espera por resgate.

**AÇÕES EM CASO DE DESISTÊNCIA OU SOCORRO:**

Na CANOAGEM: levantar o remo verticalmente, ou pedir socorro verbalmente.

Na CORRIDA e BIKE : procurar um fiscal de prova ou pedir ajuda externa.

**DICAS E CUIDADOS:**

Planeje e prepare seus suprimentos de prova: água, isotônico, gel, barrinhas, etc.

Prepare seu equipamento de transição: tênis, boné, óculos de sol, protetor solar, etc.

Planeje como vai se hidratar e comer durante as modalidades.

Planeje e visualize como fará sua transição. Uma transição ágil ganha muitos minutos.

Verifique se seu colete salva-vidas é adequado para seu tamanho e peso. Ajuste-o ao seu corpo antes de largar.

Boa diversãoooooooooooo.

Abraços Acácio Neto.