

5ª Corrida de Revezamento Uberlândia - Romaria - 2010

LEMBRETES

- Concentração para a corrida a partir das 04:00 horas da manhã;
- Os veículos estarão autorizados a estacionar dentro do Parque do Sabiá;
- O alongamento será as 04:45 e a saída será as 05:00 horas da manhã, em ponto;
- Obrigatório uso do KIT (**camiseta do evento, boné e identificação de trecho**) - **Não sendo permitida** a participação na corrida sem seu uso;
- Importante trazer toalha de rosto, filtro solar e kit de primeiros socorros;
- **Ninguém está autorizado a levar acompanhantes;**
- Todos os corredores terão direito a dois lanches, frutas e uma refeição;
- Os lanches serão servidos no trecho 8 (posto de gasolina);
- Quem quiser pode levar suco, quitandas, refrigerantes, etc;
- Se possível levar sua própria garrafa para água e gelo, com identificação;
- Teremos psicólogo e educador físico;
- Seguir sempre as orientações do coordenador do trecho;
- Correr sempre em fila indiana (um atrás do outro) e pelo acostamento;
- Todos os corredores são obrigados a correr no ritmo do mais lento, sendo o limite mínimo de 6 minutos por KM. O corredor que estiver desenvolvendo um tempo menor será obrigado a entrar em um dos veículos de apoio. Exemplo: Uma volta no Parque em 30 minutos.
- **Na saída e na escadaria da Igreja em Romaria, tiraremos fotos com todos os corredores reunidos;**
- No final da corrida todos os corredores receberão uma medalha de participação;

BOA CORRIDA!!!

**Vereador Antônio Carrijo
Diretor Geral da FUTEL**