



# MANUAL DO ATLETA



# ENTREGA DE KITS

  
ALEX RIBEIRO  
bikes

**29/09 - SEXTA-FEIRA**

10h00 às 19h00

**30/09 - SÁBADO**

09h00 às 13h30

**ALEX RIBEIRO BIKES - CURITIBA**

R. Gen. Mário Tourinho, 2350 - Bigorriho

Não será entregue kit fora desse período. Entrega no dia 01/10 apenas para atleta não residente em Curitiba e Região Metropolitana das 7h30 às 8h30.

**Entrega mediante apresentação de documento com foto.**



# COMO CHEGAR

## LOCAL

Praça Padre Antonio Koremann - Centro  
Rua Quinze de Novembro, Tijucas do Sul- PR

Distância de Curitiba: 63km (Aproximado 1h05min)

# LISTA DE INSCRITOS

DISPONÍVEL EM NOSSO SITE, ACESSE  
[GLPROMO.COM.BR](http://GLPROMO.COM.BR)



# PROGRAMAÇÃO

**07h30** Abertura do evento

**08h30** Alinhamento no funil

**09h** Largadas

**10h30 - 11h** Início da premiação LIGHT  
e SPORT

**11h30 - 12h** Início da premiação Pro

**12h15** Encerramento



# LARGADAS

**09:00 - PRO**

MASC / FEM / TODAS

---

**09:03 - SPORT**

MASC 15/19 | 20/24 | 25/29 | 30/34 | 35/39

MASC BIG 100KG+

---

**09:06 - SPORT**

MASC 40/44 | 45/49 | 50/54 | 55/59 | 60+

FEM 15/29 | 30/39 | 40+

DUPLA MISTA SPORT

---

**09:09 - LIGHT**

MASC 13/19 | 20/29 | 30/34 | 35/39 | 40/44

45/49 | 50/54 | 55/59 | 60+

---

**09:12 - LIGHT**

FEM 13/29 | 30/39 | 40/49 | 50+

DUPLA MISTA LIGHT



# CONDUÇÃO SEGURA NO TRAJETO

Fique atento e respeite a sinalização e placas no percurso evitando acidentes.

**ATENÇÃO!** Cuidado nas descidas e ao usar os freios! Respeite seu limite!

É OBRIGATÓRIO O USO DE CAPACETE.

Para sua segurança, trafegue pelo lado direito da via.



# AH NÃO ESQUEÇA DE NOS MARCAR!

ESTAMOS DE OLHO EM VOCÊS!

 @GLPROMO

PARA MAIS INFORMAÇÕES E  
REGULAMENTO DO EVENTO, ACESSE:

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



# EMPRESAS PARCEIRAS DO ESPORTE







**CIRCUITO**  
mountain bike

**BOA PROVA!**