

# REGULAMENTO 2024

HOMENAGEM AOS  
**90** ANOS  
DE LONDRINA

**ECO**  
CORRIDA  
DE LONDRINA

**90K**  
REVEZAMENTO



## SUMÁRIO

CALENDÁRIO DE ATIVIDADES	03
ATLETAS	03
COORDENADOR	03
ENTREGA DE KIT	04
CATEGORIAS DE EQUIPE E IDADE DOS ATLETAS	04 - 05 - 06
INSCRIÇÕES	06
MUDANÇA DE CATEGORIA	06
MUDANÇAS NA EQUIPE DE ÚLTIMA HORA E MULTAS	06
PONTOS DE TROCA	07
LARGADA E CHEGADA DA PROVA	07
HORÁRIO DE FECHAMENTO DOS POSTOS DE TROCA	08
SUBSTITUIÇÃO DE CORREDOR DURANTE A PROVA	09
PULSEIRA E NÚMERO DE IDENTIFICAÇÃO	09
"PACING"	09
TRANSPORTE, VEÍCULOS DA EQUIPE E LOCAIS DE PARADA/PASSAGEM	09 - 10
HIDRATAÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA EQUIPE	10
SINALIZAÇÃO NO PERCURSO DA PROVA	10
ÁRBITROS DA PROVA	10
PUNIÇÕES	10 - 11
RESULTADOS OFICIAIS	12
DETALHAMENTO PROVA KIDS	12
ENDEREÇOS DOS PONTOS DE TROCA E SOMATÓRIA DAS DISTÂNCIAS	13
TRECHO DA PROVA E GRAU DE DIFICULDADE	14
MAPA DO PERCURSO	15
TRAJETO DESCRITIVO DO PERCURSO	16 - 20
MAPA DE PERCURSO E ELEVAÇÃO	21 - 33

**Calendário de atividades**

24/07 a 30/07	Inscrições das categorias <i>COMPETIÇÃO, PARTICIPAÇÃO A E B, E MASTER</i> <b>R\$ 89,90</b> por atleta - <b>1º LOTE - VALOR PROMOCIONAL</b>
31/07 a 09/08	Inscrições das categorias <i>COMPETIÇÃO, PARTICIPAÇÃO A E B, E MASTER</i> <b>R\$ 119,90</b> por atleta - <b>2º LOTE</b>
24/07 a 30/07	Inscrições da categoria <i>TRIO</i> <b>R\$ 120,00</b> por atleta - <b>1º LOTE - VALOR PROMOCIONAL</b>
31/07 a 09/08	Inscrições da categoria <i>TRIO</i> <b>R\$ 140,00</b> por atleta - <b>2º LOTE</b>
24/07 a 09/08	Inscrições da categoria <i>KIDS</i> <b>R\$ 49,90</b> por atleta
12, 13 e 14/08	Mudança de categoria, a equipe poderá fazê-lo nestes dias, desde que haja vaga na categoria pretendida.
20 a 23/08	Alterações na composição da equipe (inclusão ou reposicionamento) mediante pagamento de multa, de R\$ 50,00 (por atleta)
31/08 - das 10h às 15h	Entrega de Kits
31/08 - 19h	Transmissão da live do congresso técnico virtual no perfil oficial da R80 @r80corrida
01/09 - 5h às 7h	Largada escalonada por categorias.
01/09 - 15h	Cerimônia de Premiação

**ATLETAS**

**REGRA 1** - As equipes serão formadas, de 3 a 12 atletas de acordo com cada categoria;

1.a) Cada atleta somente poderá estar inscrito em uma equipe.

**COORDENADOR**

**REGRA 2** - O(a) Coordenador(a) deverá ser maior de 18 anos e poderá ser um dos atletas da equipe. São oito os itens sob a responsabilidade do(a) Coordenador(a) da equipe:

- 1. Reunir o valor total e realizar o pagamento da inscrição da equipe;
- 2. Realizar a inscrição preenchendo os dados pessoais e corretos de cada atleta (incluindo RG, CPF e e-mail). Ao cadastrar os atletas, deve colocar o ritmo que o atleta faz em percurso plano, em distância de 5 a 10 km. Com isto fornecerá uma melhor previsão do tempo final da equipe;
- 3. Certificar-se de que cada atleta da sua equipe tenha preenchido o Termo de Responsabilidade e a Ficha Médica e entregar para a organização;
- 5. Ler o Regulamento e repassar todas as informações para os atletas da equipe.
- 6. Orientar o motorista do carro de apoio, por meio do mapa de percurso, conforme regulamento;
- 7. Assistir à Live do Congresso Técnico no dia 31/08 e repassar todas as informações para os atletas da equipe;
- 8. Retirar o KIT com a equipe presente.

## ENTREGA DE KIT

**REGRA 3** – A entrega do KIT da equipe será no dia 31/08/2024 (das 10h00 às 15h00) no Shopping Boulevard, Av. Theodoro Victorelli, 150 – Londrina – PR. O(a) Coordenador(a) é o responsável pela retirada do KIT da equipe. Na impossibilidade de comparecimento do(a) Coordenador(a), qualquer membro da equipe poderá retirá-lo, desde que tenha sido designado previamente pelo(a) Coordenador(a), por mensagem pelo whatsapp da organização até 28 de agosto de 2024. Lilian (43) 99123-0554

**IMPORTANTE:** Todos os atletas da equipe deverão comparecer na retirada de kit. Para já tomar posse da pulseira individual, 2 números de peito individuais e camiseta.

## CATEGORIAS DE EQUIPE E IDADE DOS ATLETAS

**REGRA 4** – São 6 as categorias de equipes no Revezamento Volta à Londrina

CATEGORIA	N° DE ATLETAS	VAGAS
<b>COMPETIÇÃO</b>	8 atletas	10 vagas
<b>PARTICIPAÇÃO A</b>	8 a 10 atletas	16 vagas
<b>PARTICIPAÇÃO B</b>	10 a 12 atletas	20 vagas
<b>MASTER</b>	10 a 12 atletas	8 vagas
<b>TRIO</b>	3 atletas	10 vagas
<b>KIDS</b>	duplas	60 vagas

Os primeiros oito percursos devem ser feitos, obrigatoriamente, seguindo a sequência dos atletas inscritos/cadastrados (1 ao 8). Entre os percursos 9 a 13, qualquer corredor(a) inscrito(a) poderá percorrê-las. Entre os percursos 9 a 13 também é permitido dobrar percurso.

**Categoria COMPETIÇÃO:** Esta categoria é a única categoria que **disputa premiação** de troféu

A equipe **COMPETIÇÃO** poderá ser composta por oito corredores previamente inscritos no evento (homens e/ou mulheres), não havendo possibilidade de inserção de atleta reserva. Cada um dos participantes deverá correr pelo menos uma seção completa. Cada atleta, no seu respectivo percurso, fará a troca de bastão no Posto de Troca. No processo de cadastramento da equipe será solicitado o ritmo e sequência dos atletas, por percurso, pelo cadastramento, para efeito de previsão do tempo total de término da prova.

**Categoria PARTICIPAÇÃO** : Esta categoria é subdividida em A e B.

A equipe **PARTICIPAÇÃO A** poderá ser composta por oito a dez corredores previamente inscritos no evento (homens e/ou mulheres).

A equipe **PARTICIPAÇÃO B** poderá ser composta por dez a doze corredores previamente inscritos no evento (homens e/ou mulheres).

Cada um dos participantes deverá correr pelo menos uma seção completa. Cada atleta, no seu respectivo percurso, fará a troca de bastão no Posto de Troca. No processo de cadastramento da equipe será solicitado o ritmo e sequência dos atletas, por percurso, pelo cadastramento, para efeito de previsão do tempo total de término da prova.

**Nestas categorias de “Participação A e B” não se disputa a premiação por troféus, terá tabela classificatória e medalha de participação.**

**Categoria MASTER** : Esta categoria é para corredores acima de 40 anos

A equipe **MASTER** poderá ser composta por dez a doze corredores previamente inscritos no evento (homens e/ou mulheres).

Cada um dos participantes deverá correr pelo menos uma seção completa. Cada atleta, no seu respectivo percurso, fará a troca de bastão no Posto de Troca. No processo de cadastramento da equipe será solicitado o ritmo e sequência dos atletas, por percurso, pelo cadastramento, para efeito de previsão do tempo total de término da prova.

**Nesta categoria “MASTER” não se disputa a premiação por troféus, terá tabela classificatória e medalha de participação.**

**Categoria TRIO** : Esta categoria é composta por 3 corredores

A equipe **TRIO** poderá ser composta por 3 corredores previamente inscritos no evento (homens e/ou mulheres).

Cada um dos participantes deverá correr pelo menos uma seção completa. Cada atleta, no seu respectivo percurso, fará a troca de bastão no Posto de Troca. No processo de cadastramento da equipe será solicitado o ritmo e sequência dos atletas, por percurso, pelo cadastramento, para efeito de previsão do tempo total de término da prova.

**Nesta categoria “TRIO” não se disputa a premiação por troféus, terá tabela classificatória e medalha de participação.**

**Categoria KIDS**

A prova de *REVEZAMENTO KIDS* poderá ser composta por *duplas* de corredores previamente inscritos no evento (meninos e meninas de 04 a 12 anos).

Cada um dos participantes deverá correr pelo menos uma seção completa. Cada atleta, no seu respectivo percurso, fará a troca de bastão no ponto de Troca.

**4 a 5 anos** – percurso de 100 metros – 2 atletas – (50m + 50m) – 15 vagas de duplas

**6 a 8 anos** – percurso de 200 metros – 2 atletas – (100m + 100m) – 15 vagas de duplas

**9 a 10 anos** – percurso de 400 metros – 2 atletas – (200m + 200m) – 15 vagas de duplas

**11 a 12 anos** – percurso de 600 metros – 2 atletas – (300m + 300m) – 15 vagas de duplas

**Dica da Organização - É importante estudar/calcular muito bem o tempo total da equipe, para que seja possível terminar a prova dentro do prazo previsto no regulamento, evitando assim a desclassificação.**

**Regra 5** - A idade de cada corredor(a) será aquela completada em 2024 (não importando o mês). Atletas menores que 18 anos deverão apresentar autorização dos responsáveis.

## INSCRIÇÕES

A Inscrição dá direito a receber camiseta, número de peito e medalha de participação. Para a categoria COMPETIÇÃO dará direito a troféu se a equipe estiver entre as primeiras 3 colocadas.

A inscrição na categoria KIDS dá direito a receber número de peito e medalha de participação.

- O preço de inscrição por atleta será de R\$ 89,90 de 24/07/2024 a 30/07/2024 e R\$ 119,90 de 31/07 a 09/08/2024.
- Na categoria TRIO o preço por atleta será de R\$ 120,00 de 24/07/2024 até 30/07/2024 e R\$ 140,00 de 31/07 a 09/08/2024.

Os atletas INSCRITOS até 09/08/2024 poderão escolher o tamanho da camiseta (sujeito a disponibilidade no site de inscrição)

- O preço de inscrição por atleta na categoria KIDS será de R\$49,90 de 24/07/2024 a 09/08/2024

## MUDANÇA DE CATEGORIA

**Regra 6** - Se alguma equipe quiser mudar de categoria, poderá fazê-lo até o dia 12, 13 e 14/08/2024, desde que haja vaga na categoria pretendida.

**Dica da Organização - É importante calcular/estudar bem a escalação da equipe, pelo ritmo de cada atleta em provas de 10 km, pois a escolha errada da categoria poderá levar ao insucesso no tempo de término de prova**

## MUDANÇAS NA EQUIPE DE ÚLTIMA HORA E MULTAS

**Regra 7** - Alterações na composição da equipe (inclusão ou reposicionamento) - No período de 20/08 e 23/08/2024, mediante pagamento de multa, de R\$ 50,00 (por atleta) poderá ser feita a inclusão de novo(a) atleta.



**RESERVA DOS VEÍCULOS DE APOIO  
IMPORTANTE: FAÇA RESERVA ANTECIPADA DO SEU  
VEÍCULO DE APOIO (VAN, CARRO E MOTO)**

## PONTOS DE TROCA

### **Regra 8** – São 13 trechos (percursos)

Em seu respectivo momento e posição, cada corredor deverá passar por dentro do funil montado no Posto de Troca, mesmo que esteja dobrando (correndo duas seções seguidas), para registro de sua passagem e troca do atleta corredor. Existe um espaço específico de espera para o atleta que iniciará a corrida no Posto. A arbitragem indicará essa posição.

8.1 – **IMPORTANTE:** Para acessar o Ponto de Troca nº8, somente serão permitidos os veículos nº3 (motos).

**Regra 9** – Um bastão/pulseira (fornecido pela Organização) deverá sempre estar de posse do(a) corredor(a) em atividade, sendo passado para o(a) próximo(a) corredor(a), dentro dos limites do funil no Posto de Troca.

9.1 – É obrigatória a apresentação de um documento de identificação com foto no ponto de troca de cada atleta, assim como também o atleta estar usando devidamente os números de peito na frente e atrás da camiseta

9.2 – Somente o atleta que irá percorrer o próximo trecho poderá ficar no ponto de troca. Se houver aglomeração de outros atletas da equipe estarão sujeitos a penalidade de 15 min.

## LARGADA E CHEGADA DA PROVA

**Regra 10** – A largada será na Prefeitura Municipal de Londrina – Av. Duque de Caxias, 635 – Centro Cívico – entre 5h e 7h da manhã.

Largada KIDS – será a partir das 10h da manhã.

O horário de largada da equipe será definido pela Organização e divulgado com antecedência para as equipes, de acordo com o tempo limite para cada categoria.

Esse horário NÃO será alterado em hipótese alguma.

- A chegada da prova será no mesmo local da largada.

O fechamento do Portal de Chegada se dará às 16h.

- Existe um tempo limite (máximo) de prova em cada categoria do revezamento (que está descrito a seguir). Como já dito anteriormente, é de suma importância verificar o ritmo médio de corrida da equipe, para que não seja ultrapassado esse limite de tempo.

CATEGORIA	TEMPO DE PROVA	RITMO DE CORRIDA	LARGADA
COMPETIÇÃO	8h	5:20 MIN/KM	7h
PARTICIPAÇÃO A	9h	6:00 MIN/KM	6h e 6h15
PARTICIPAÇÃO B	10h15	6:50 MIN/KM	5h e 5h15
MASTER	9h45	6:30 MIN/KM	5h45
TRIO	10h15	6:50 MIN/KM	5h30

**Regra 11** – Se alguma equipe chegar atrasada no horário de sua largada, esta poderá sair com 10 minutos de tolerância, desde que confirme sua presença com o árbitro responsável. **No entanto, o tempo final da equipe será computado levando-se em consideração o horário que estava previamente definido pela Organização, e é importante a equipe ficar atenta ao tempo de corte de cada trecho.**

**Regra 12** – Na chegada final, a 200m do Portal, haverá outro portal menor, para a arbitragem computar o tempo oficial da equipe e assim garantir a correta identificação do atleta que está “fechando a prova”. Os demais membros da equipe somente poderão acompanhá-lo (a) a partir desse ponto até a chegada.

**12.1** – Acompanhantes, familiares, crianças de qualquer idade e demais espectadores não poderão adentrar na arena de chegada. Poderão sim, saudar/ fotografar/ cumprimentar a equipe após a saída da Tenda Espaço do Atleta.

## HORÁRIO DE FECHAMENTO DOS POSTOS DE TROCA

**Regra 13** – Haverá um horário de fechamento dos postos de troca a partir do Posto N° 5. Este horário é o mesmo para todo(a)s participantes, independente do horário de largada. Haverá “pontualidade britânica” nesse horário.

A equipe que chegar após o horário será desclassificada oficialmente e abandonará a prova ou, se preferir, poderá se deslocar, de carro, até a próxima seção ainda aberta e continuar participando da prova. Nesse caso, a equipe receberá medalha se estiver no pórtico de chegada da prova até às 16h

NÚMERO	PONTO DE TROCA	HORÁRIO DE FECHAMENTO
POSTO 05	PRAÇA DO AEROPORTO	9h25 (am)
POSTO 06	ACEL	9h55 (am)
POSTO 07	POSTO FORMIGÃO (MORRO DAS MULHERES)	10h30 (am)
POSTO 08	ESTRADA DA CEGONHA/CAFEZAL	11h42 (am)
POSTO 09	JARDIM BOTÂNICO	12h36 (pm)
POSTO 10	UEL	13h12 (pm)
POSTO 11	AUTÓDROMO/ESTÁDIO DO CAFÉ	14h (pm)
POSTO 12	LAGO NORTE	14h37 (pm)
POSTO 13	CATEDRAL	15h11 (pm)



## SUBSTITUIÇÃO DE CORREDOR DURANTE A PROVA

**Regra 14** – O corredor que for substituído PODERÁ voltar a correr, desde que não coloque sua vida em risco.

**Regra 15** – A substituição de um(a) corredor(a) só poderá ser feita por outro(a) corredor(a) inscrito(a) na equipe. Essa substituição obedecerá às seguintes regras:

- 1. Se o corredor tiver um problema de lesão durante seu percurso, o(a) substituto(a) deverá retornar ao posto de troca anterior, comunicar ao árbitro e correr o percurso completo do corredor substituído. Se esse acidente ocorrer a alguns metros do Posto de Troca, a Organização poderá autorizar a substituição;

## PULSEIRA E NÚMERO DE IDENTIFICAÇÃO

**Regra 16** – Todo atleta inscrito, indiferente da categoria, terá uma pulseira de identificação. Essa pulseira estará no KIT da equipe retirado pelo coordenador (a). Em cada Posto de Troca, o atleta, antes de começar seu percurso, deverá se apresentar aos árbitros, com antecedência, mostrando sua pulseira de identificação.

Todo atleta deverá correr com pulseira de identificação individual mais (+) a pulseira da equipe que será passada ao próximo atleta, caso contrário sua equipe será desclassificada.

**Regra 17** – A equipe receberá, na véspera da prova (no seu KIT), os números de cada atleta (segundo sua posição definida no momento da inscrição da equipe). Todo corredor deverá afixá-los na frente e atrás do corpo, com quatro alfinetes, em local visível (preferencialmente na camiseta) para identificação pelos árbitros

## “PACING”

**Regra 18** – Durante o percurso, o corredor poderá ser incentivado por seus colegas corredores, inclusive, correndo lado a lado, desde que não exista contato físico e auxílio de meios de transporte. Portanto, é permitido o pacing . Não é permitido pacing 100 m antes ou após os postos de troca.

## TRANSPORTE, VEÍCULOS DA EQUIPE E LOCAIS DE PARADA/PASSAGEM

**Regra 19** – O transporte da equipe para a prova e na prova será de responsabilidade da própria equipe, podendo ser:

**Veículo de apoio n° 1** – Van ou carro

**Veículo de apoio n° 2** – Van ou carro

**Veículo de apoio n° 3** – Moto

**Regra 20** – Os atletas **não** poderão ser transportados em veículos sem identificação da prova (punição de 15 min). Esta identificação deverá ser colocada na frente e atrás de cada veículo. A identificação será adesivos que serão entregues pela organização no Kit. O motorista do veículo da equipe deverá obedecer ao Código Nacional de Trânsito e as regras da prova.

**Dica da Organização – Ao alugar veículos, é importante verificar se a empresa locadora está credenciada para transporte de passageiros.**

**Regra 21** – Próximo aos Postos de Troca, o tráfego de corredores e pedestres é preferencial. **IMPORTANTE: No TRECHO 7, que sairá do Posto Formigão até o Alto da Estrada da Cegonha não será permitido o trânsito dos veículos de apoio n° 1 e n° 2 (Van ou carro), podendo somente circular o veículo de apoio n° 3 (moto). Fica como regra então, que para chegar no posto de TROCA 8, o atleta deverá ser transportado somente de moto.**  
**\*SUJEITO A DESCLASSIFICAÇÃO\***

**Regra 22** – A equipe da categoria TRIO poderá utilizar apenas um veículo e uma moto. Nas demais categorias a equipe tem o direito de utilizar até dois veículos e uma moto. No caso de uso da moto, o capacete é obrigatório também para o(a) atleta transportado(a).

**Para evitar contratempos no percurso, recomendamos programar, antes da corrida, qual veículo ficará responsável por pegar ou deixar quais atletas. É preciso ficar atento para que nenhum atleta seja esquecido nos postos, principalmente para equipes com dois carros ou em trechos nos quais os corredores seguem um percurso diferente dos carros.**

**Regra 23** – No KIT da equipe haverá 2 adesivos para serem afixados nos carros/vans/motos de apoio, nos vidros dianteiro e traseiro do veículo.

A equipe será punida em 15 minutos no tempo final cada vez que for vista pela arbitragem transportando atleta em carro sem adesivo da prova. A Organização não fará reposição dos adesivos.

**Regra 24** – Não será permitido o uso de micro-ônibus, ônibus, caminhão ou veículo aberto com comprimento superior a 7 metros para transporte de corredores.

**Regra 25** – Somente o veículo devidamente identificado terá permissão de estacionar ou circular nas áreas próximas aos Postos de Troca

*SUGESTÃO DE CONTATO DE VAN: Thiago (43) 98405-5668*

## **HIDRATAÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA EQUIPE**

**Regra 26** – Todo(a) corredor(a) pode receber água ou outro suprimento de seus parceiros ou do público durante o percurso. O veículo de apoio **não** poderá acompanhar o atleta que está correndo, numa distância inferior a 20 metros e nem atrapalhar o trânsito devido à sua lentidão. Se a equipe precisar dar apoio ao atleta, deverá estacionar o seu veículo em local adequado e um dos colegas da equipe dará o suporte necessário.

**Regra 27** – Cada equipe é responsável pela sua hidratação e alimentação durante a prova. Sugere-se que isto seja organizado com antecedência por cada equipe.

## SINALIZAÇÃO NO PERCURSO DA PROVA

**Regra 28** - É responsabilidade de cada equipe o conhecimento do percurso. A Organização fornecerá a descrição de cada percurso aqui neste regulamento.

**Regra 29** - Caso algum atleta erre o percurso, deve retornar ao local onde ocorreu o erro, para refazê-lo.

**Regra 30** - No dia do evento, o trânsito local **não será interrompido**, devido à extensão da prova. Portanto, é de responsabilidade do corredor zelar por sua segurança no trânsito, procurando tomar o máximo de cuidado nas ruas, avenidas e estradas. Para segurança do atleta, não é recomendado o uso de fone de ouvido, principalmente nas vias públicas com trânsito de veículos.

## ÁRBITROS DA PROVA

**Regra 31** - Os árbitros são autoridades da prova e estarão em todos os Postos de Troca e em vários pontos estratégicos. Haverá também um árbitro Coordenador geral de cada Posto de Troca. Falta de respeito a estas e outras autoridades da prova são passíveis de punição.

## PUNIÇÕES

**Regra 32** - Haverá punição, na forma de acréscimo no tempo total de prova da equipe ou mesmo a desclassificação nas condições abaixo descritas.

ACRÉSCIMO de 15 minutos para a equipe que:

- 1 - Tiver um atleta correndo no lado da rua/estrada diferente daquele apresentado no regulamento;
- 2 - Deixar ou jogar lixo em local inapropriado, como: mata, rua, estrada, calçada ou propriedade privada;
- 3- Tiver o carro de apoio acompanhando o corredor numa distância inferior a 20 metros;
- 4 - Fazer a troca de bastão/pulseira fora da zona demarcada do funil (10 a 20 metros);
- 5 - Estacionar ou circular carro de apoio em local inadequado, não obedecendo às recomendações dos árbitros, causando problema no trânsito de corredores ou de outros veículos; **(atenção a Regra 21)**
- 6 - Desrespeitar os árbitros dos Postos de Troca ou qualquer membro da equipe organizadora;
- 7 - Apresentar atitude antidesportista;
- 8 - Tiver algum atleta correndo em contato físico com outra pessoa (por exemplo: estiver sendo puxado, apoiado);

- 9 - Tiver atleta usando apenas UM número de peito. Serão adicionados, ao tempo total da equipe, 15 min para cada atleta nessa situação;
- 10 - Transportar atleta em veículo sem o adesivo de identificação da prova, ou não autorizado;
- 11 - Se o atleta não apresentar um documento de identificação com foto no momento da troca no ponto de troca

**Regra 33 - ACRÉSCIMO de 30 minutos** no tempo final, para a equipe que tiver atleta "cortando caminho"

**Regra 34 - DESCLASSIFICAÇÃO** para a equipe que:

- Teve corredor(a) utilizando qualquer meio de transporte para percorrer a seção a ele(a) designada;
- Não confirmou a largada no pódio de largada na Prefeitura de Londrina com o árbitro;
- Iniciou a prova antes do horário definido pela Organização;
- Teve atleta correndo sem pulseira de identificação/lacre
- Apresentou atitudes que ferem seriamente os princípios do Revezamento;
- Chegou ao Posto de Troca depois do horário de fechamento;
- Teve corredor(a) não inscrito na prova;

**Regra 35** - Na chegada, para que possam entrar na arena e receber a medalha, todo(a)s o(a)s corredores(a)s inscritos e Coordenador(a) deverão estar juntos e identificados com o número de peito e/ou pulseira.

O horário de fechamento do Portal de Chegada será às 16h.

Se algum corredor não puder estar presente, sua medalha será entregue a(o) Coordenador(a).

## RESULTADOS OFICIAIS

**Regra 36** - Os resultados das equipes com direito a troféu serão publicados até às 15 horas do dia 01/09/2024, no local da prova como também no perfil do Instagram da R80.

Os demais resultados (tabela classificatória), trecho a trecho, de todas as equipes, serão disponibilizados em até 15 dias após a prova, no perfil do Instagram da R80 - no link da Bio.

## DETALHAMENTO PROVA KIDS

IDADE	DISTÂNCIA	ATLETAS	PERCURSO	VAGAS
DE 4 A 5 ANOS	100M	2 ATLETAS	50+50M	15 DUPLAS
DE 6 A 8 ANOS	200M	2 ATLETAS	100M+100M	15 DUPLAS
DE 9 A 10 ANOS	400M	2 ATLETAS	200M+200M	15 DUPLAS
DE 11 A 12 ANOS	600M	2 ATLETAS	300M + 300M	15 DUPLAS

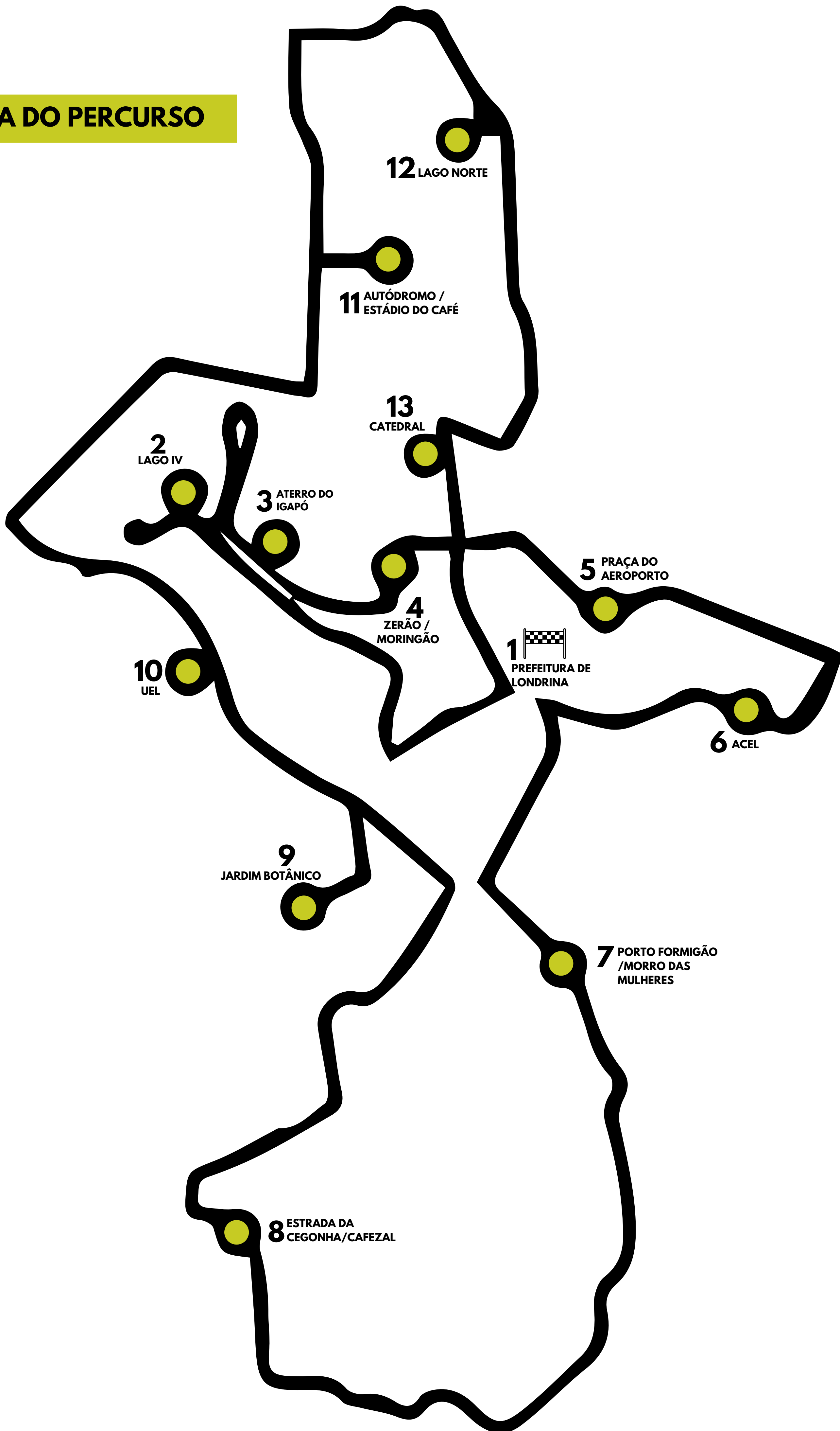
## Endereços dos Pontos de Trocas da Prova e Somatória da distância

POSTO DE TROCA/LOCAL	DISTÂNCIA/KM	
<b>1 - SAÍDA: Prefeitura Municipal de Londrina - Praça da Prefeitura - Av. Duque de Caxias, 635</b>	9KM	0
<b>2 - LAGO IV: Rua Acyline Augusto do Nascimento no tótem do 1 KM</b>	4,6KM	9KM
<b>3 - ATERRO DO IGAPÓ: Rua Joaquim de Matos Barreto - próximo a Faria Lima, no tótem "Aterro do Igapó"</b>	3,8KM	13,6KM
<b>4 - ZERÃO/MORINGÃO: Rua Gomes Carneiro (no alto da escadaria do zerão)</b>	4KM	17,4KM
<b>5 - PRAÇA DO AEROPORTO: Av Santos Dumont / Rua de Pinedo (no parquinho da praça)</b>	5,5KM	21,6KM
<b>6 - ACEL: Estr Maj Archiles Pimpão</b>	6,6KM	27,1KM
<b>7 - POSTO FORMIGÃO: Marginal da Rod Celso Garcia Cid - Saída para Curitiba</b>	13,5KM	33,7KM
<b>8 - CAFEZAL: Estrada da Cegonha em frente da Agropecuária Laffranchi</b>	10KM	47,2KM
<b>9 - JARDIM BOTÂNICO: Av. dos Expedicionários, 1999</b>	6,6KM	57,2KM
<b>10 - UEL: em frente ao letreiro da UEL - Rodovia Celso Garcia Cid, PR-445, Km 380</b>	9,4KM	63,8KM
<b>11 - AUTÓDROMO/ESTÁDIO DO CAFÉ: Av. Henrique Mansano</b>	7KM	73,2KM
<b>12 - LAGO NORTE: Rodovia Carlos João Strass - Cinco Conjuntos</b>	6,5KM	80,2KM
<b>13 - CATEDRAL: Tv. Padre Eugênio Herter, 33 - Centro</b>	4,5KM	86,7KM
<b>14 - CHEGADA: Prefeitura Municipal de Londrina - Av. Duque de Caxias, 635</b>	0	90KM

**TRECHO DA PROVA E GRAU DE DIFICULDADE**

<b>TROCA</b>	<b>PONTO DE TROCA</b>	<b>DISTÂNCIA</b>	<b>DIFICULDADE</b>
01	PREFEITURA	9KM	MODERADO
02	LAGO IV	4,6KM	FÁCIL
03	ATERRO DO IGAPÓ	3,8KM	FÁCIL
04	ZERÃO/MORINGÃO	4KM	MODERADO
05	PRAÇA DO AEROPORTO	5,5KM	MODERADO
06	ACEL	6,6KM	MODERADO
07	POSTO FORMIGÃO (MORRO DAS MULHERES)	13,5KM	O MAIS DIFÍCIL
08	ESTRADA DA CEGONHA/CAFEZAL	10KM	MUITO MUITO DIFÍCIL
09	JARDIM BOTÂNICO	6,6KM	MODERADO
10	UEL	9,4KM	MUITO DIFÍCIL
11	AUTÓDROMO/ESTÁDIO DO CAFÉ	7KM	DIFÍCIL
12	LAGO NORTE	6,5KM	DIFÍCIL
13	CATEDRAL	4,5K	O MAIS FÁCIL

## MAPA DO PERCURSO



### Trecho 01: Prefeitura até o Lago IV

- **Largada:** Os atletas sairão pela via interna da prefeitura, em direção a rua de trás da prefeitura, virando a esquerda na Rua Souza Naves rumo a barragem, devem descer no sentido dos carros seguindo pelo meio-fio até o início da barragem. (0.6km)
- **Barragem:** os atletas devem atravessar pela passarela da barragem.
- **Avenida Harry Prochet:** Após a barragem, os atletas subirão pela calçada no sentido dos carros, dando sequencia na Av Waldemar Spranger continuando até a Av. Ademar de Barros. (2km)
- **Av. Ademar de Barros:** Ao chegar na Rua Ademar de Barros, os atletas devem atravessar pela primeira faixa de pedestre e seguir pelo canteiro central (ciclovía) até o final, ao término, se mantendo na ciclovía, virarão a direita (3.7km) descerão a rua Lima e passarão por uma passarela até a rua Bento Munhoz da Rocha Neto. Seguirão em frente, atravessar pela faixa de pedestre e chegar no lago igapó 2. (4km)
- **Lago Igapó:** No Lago Igapó, seguindo no sentido contrário ao dos carros, obrigatoriamente deverão passar pela faixa de pedestre para dar continuidade no aterro do igapó na contra mão dos carros. (5.3km)
- **Aterro do Igapó:** Continuarão na contramão dos carros, virando à direita na Faria Lima, mantendo-se na calçada até o sinaleiro próximo ao bar Valentino, onde atravessarão na faixa de pedestre e seguirão pela calçada no sentido dos carros para a rua Heinz Persuhn. (6.15km)
- **Pista de Corrida:** Seguindo pela pista de corrida, margeando o Lago Igapó 3, subir a Rua Heinz Persuhn virando a direita na rua John Dalton até chegar na Avenida Castelo Branco. (6.8km)
- **Avenida Castelo Branco:** Vire a esquerda na Av Castelo Branco e seguir no sentido contramão dos carros, passando pela primeira rotatória e seguir na Castelo até a segunda rotatória, contornar esta rotatória e retornar pela Av Castelo Branco na contramão dos carros chegando na primeira rotatória. Virar a esquerda na rua Ana Porcina de Almeida e em seguida à direita na rua Acyline Augusto do Nascimento onde será realizada a troca no tótem de 1KM do Lago Igapó IV.

**Observação: A organização recomenda o uso de lanternas de cabeça para os atletas dos trechos 1, 2 e 3.**



## TRAJETO DESCRITIVO DO PERCURSO

### Trecho 02: Lago IV até o Aterro do Lago Igapó

- **Início:** Na placa de 1 km no Lago Igapó 4, seguir pela calçada, mantendo-se a direita e entrar na pista de corrida dentro do lago igapó 4. É importante que os atletas utilizem lanternas de cabeça.
- **Percurso:** Seguirão nessa pista até o fim, chegando em frente ao Vulcano, seguindo pela rua Wenceslau Braz, seguindo a rua Prudente de Moraes até a Rua Olavo Bilac, na sequencia virar a direita na Rua Julio Pretes, seguindo na Rua Foz do Iguaçu, completando a volta no vale do Rubi no sentido horário.
- **Vale do Rubi:** Ao terminar o Vale do Rubi, atravessarão na faixa de pedestre para o Lago 3, pegando a pista de corrida margeando o lago.
- **Lago 3:** Seguirão na pista de corrida até a Rua Faria Lima , atravessando na faixa de pedestre para o aterro do Igapó, onde farão a troca no tótem do Aterro (4,6Km)

**Observação: A organização recomenda o uso de lanternas de cabeça para os atletas dos trechos 1 , 2 e 3.**

### Trecho 03: Aterro do Lago Igapó até o Zerão/Moringão

- **Percurso:** Continuarão pela pista interna do aterro e atravessarão a faixa de pedestre para o lago, descendo o barranco e seguindo pela pista de pedrisco para esquerda passando pela ponte, seguir o pedrisco até a Higienópolis (1.6km).
- **late Clube:** Atravessarão a rua pela faixa de pedestre na Rádio Paiquerê, subindo à esquerda na Av Higienópolis pela calçada no muro do late Clube, virar a direita na rua Aminthas de Barros até a faixa de pedestre do Zerão(2.2km). Atravessar na faixa de pedestre e chegar no zerão. Realizar uma volta e meia no sentido anti-horário chegando no Anfiteatro na escadaria do Zerão (3.7km).
- **Pega Fita:** Ao completar a volta 1 no Zerão, o atleta obrigatoriamente pegará uma fita com um staff que estará entregando a fita, que deverá ser entregue ao staff no final do trecho.
- **Moringão:** O atleta irá subir as escadas, chegando no alto da escadaria onde é realizado a troca (3.8km).

**Observação: A organização recomenda o uso de lanternas de cabeça para os atletas dos trechos 1 , 2 e 3.**

## TRAJETO DESCRITIVO DO PERCURSO

### Trecho 04: Zerão/Moringão até a Praça do Aeroporto

- **Percurso:** Os atletas atravessarão a faixa de pedestre do Moringão rumo à Av Higienópolis no sentido dos carros, virar a direita na Av Higienópolis e seguir até a Av JK
- **Av. JK:** Seguirão no sentido dos carros, podendo ser na calçada ou na rua, com alerta sobre segurança e responsabilidade até chegar na Avenida Santos Dumont. (2.4KM)
- **Praça do Aeroporto:** Seguir pela avenida Santos Dumont e realizar a praça pelo sentido anti-horário, fazendo a troca logo após o parquinho. (4KM)

### Trecho 05: Praça do Aeroporto até a Acel

- **Percurso:** Os atletas devem atravessar a rua com cuidado, saindo para a avenida Alziro Zarur e seguir no sentido dos carros. Passar em frente ao HU e seguir pela Avenida Robert Koch (0.8km).
- **Robert Koch:** Seguir sempre na mão dos carros até o final (3km). Automaticamente ela se tornará a estrada Major Achilles Pimpão Ferreira onde seguirão em frente até chegar em frente ao Clube Acel (5.5km).

### Trecho 06: Acel até o Posto Formigão

- **Percurso:** Seguir na Estrada Major Achilles Pimpão Ferreira, continuar em frente pela Avenida José Ventura Pinto até chegar na Avenida das Américas. Finalizando beirando o Parque Arthur Thomas. Contornar o Parque Arthur Thomas até chegar na Avenida 10 de Dezembro (2.7KM). Continuarão na Av 10 de Dezembro sempre na contramão dos carros até a rodovia (5.3km).
- **Rodovia:** Virar a esquerda e seguir pela marginal na contramão dos carros até a passarela (6.0km), subir na passarela, atravessar a Rodovia pela passarela, descer a passarela e seguir na marginal pela mão dos carros até chegar no posto Formigão (6.5km).

### Trecho 07: Posto Formigão - MORRO DAS MULHERES até a Estrada da Cegonha

- **Percurso:** Continuar pela marginal, sempre pelo acostamento, no sentido Curitiba. Virar a direita na Rodovia José Garcia de Campos (5.5km). Continuar nessa estrada, (passar em frente a Toca do Jacaré) e virar a direita no km 8.6 numa placa escrita "Shalon". Seguir em frente pela estrada de terra até chegar na base do Morro das Mulheres (11.4km). Na bifurcação, seguir em frente à direita até chegar na estrada da cegonha (12.9km) e virar a esquerda.
- **Estrada da Cegonha:** Entrar no asfalto da estrada da Cegonha e seguir até o ponto de troca, em frente a Agropecuária Lafranchi e entrada da estrada de terra para o Cafezal (13.5km)

OBS: na estrada de terra será colocado fitas de demarcações em pontos específicos no trajeto.

### Trecho 08: Estrada da Cegonha até o Jardim Botânico

- **Percurso:** Seguir pela estrada de terra Rua Francisco de Assis Silva Rocha, continuar em frente e virar a esquerda (2.6km) continuando na rua Geraldo Júlio. Seguir em frente, passar a ponte e iniciar a subida (3.5km). Continuar em frente até chegar na Avenida Chepli Tanus Daher (5.4km) onde iniciará o asfalto, virar a esquerda e manter sempre na contra mão dos carros, passando pelo cafezal, pela pracinha e seguindo até o corpo de Bombeiro na rodovia, entrando à esquerda na marginal da Rod Celso Garcia Cid (6.5km), passar na frente do lapar e seguir pela marginal até o início da Avenida dos Expedicionários (8.1km). Na Av dos Expedicionários, virar à esquerda e manter sempre no sentido contrário dos carros.
- **Jardim Botânico:** Descer até a rotatória, onde farão a troca (10.0km).

### Trecho 09: Jardim Botânico até o Letreiro da UEL

- **Percurso:** Realizar a rotatória do Botânico, subir na contramão dos carros até chegar na marginal (2.0km). Virar à esquerda e seguir na contramão dos carros pela marginal até o letreiro da UEL (6.6km). ( O atleta não poderá correr no acostamento da rodovia, somente pela marginal)
- **Calçada:** Os atletas deverão manter-se na calçada ou próximo ao meio-fio do lado esquerdo.

**Observação: Equipes em caráter de competição deverão ser aprovadas pela organização, que analisará os atletas e seus ritmos.**

### Trecho 10: Letreiro da Uel até Autódromo/Estádio do Café

- **Percurso:** Seguir na marginal no sentido contrário dos carros entrando na UEL, seguindo na contramão dos carros, antes da guarita fazer o retorno (0.57KM) à direita na contramão dos carros, virar à esquerda voltando para marginal na contramão dos carros. Seguir na marginal na contramão dos carros até chegar na Avenida Arthur Thomas (2km). Virar a direita passando embaixo do viaduto e manter sempre na mão dos carros tomando todos os cuidados e segurança. Percorrer toda a Avenida Arthur Tomas até chegar na Av Tiradentes (4.8Km), virar a direita na Avenida Tiradentes, manter-se na calçada e seguir em frente até a Avenida Rio Branco (6.7km) . Atravessar a rua depois do sinaleiro pela faixa de pedestre chegando no Auto Posto Muffato, descer a Av Rio Branco no sentido dos carros.
- **Avenida Rio Branco/Avenida Winston Churchill:** Tomar sempre cuidado com os cruzamentos de carros e continuar sempre em frente até chegar na Avenida Henrique Mansano (8.6km). Virar a direita no sentido dos carros, pegar o 3º retorno, e retornar realizando a troca em frente ao Autódromo na mão dos carros (9.4km).

### Trecho 11: Autódromo/Estádio do Café até Lago Norte - Cinco Conjuntos

- **Percurso:** Seguir pela Avenida Henrique Mansano até chegar na Avenida Winston Churchill (0.5km). Virar a direita e seguir em frente sempre na mão dos carros até a rotatória (1.8km) onde pegará a segunda saída, seguindo na Avenida Francisco Gabriel Arruda até chegar na Avenida Saul Elkind (3.3km). Atravessar na faixa de pedestre, virar à direita e permanecer na Avenida Saul Elkind no canteiro central/ciclovia até chegar na rotatória do Planet Shopping (5.2km). Virar a direita na primeira saída e seguir no acostamento da Rodovia Carlos João Strass até chegar no Lago Norte (7km).

**Observação: Os veículos de apoio 1 e 2 não poderão estacionar na Rodovia Carlos João Strass próximo ao ponto de troca dos atletas. (200m para frente terá opções de estacionamento)**

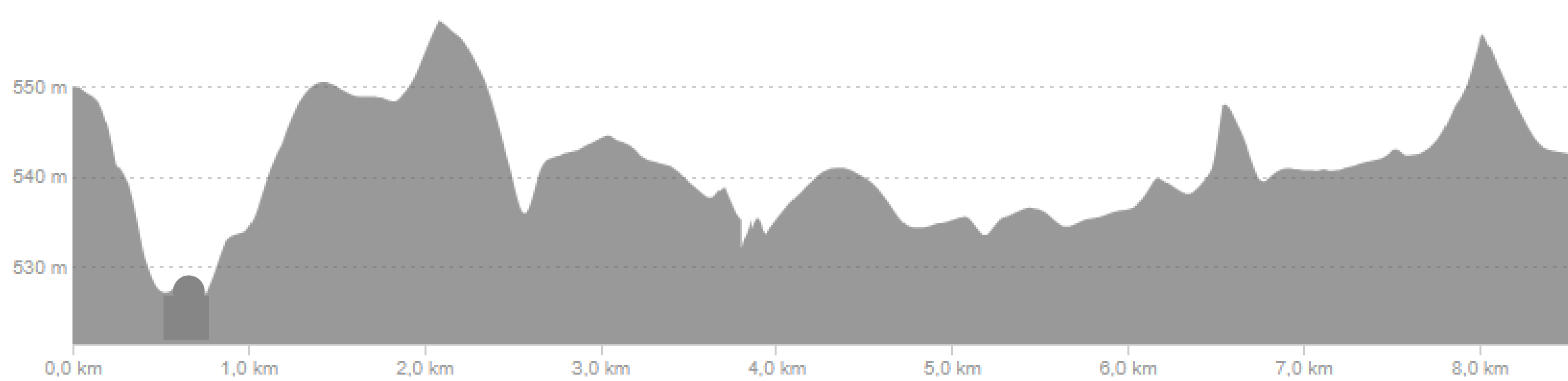
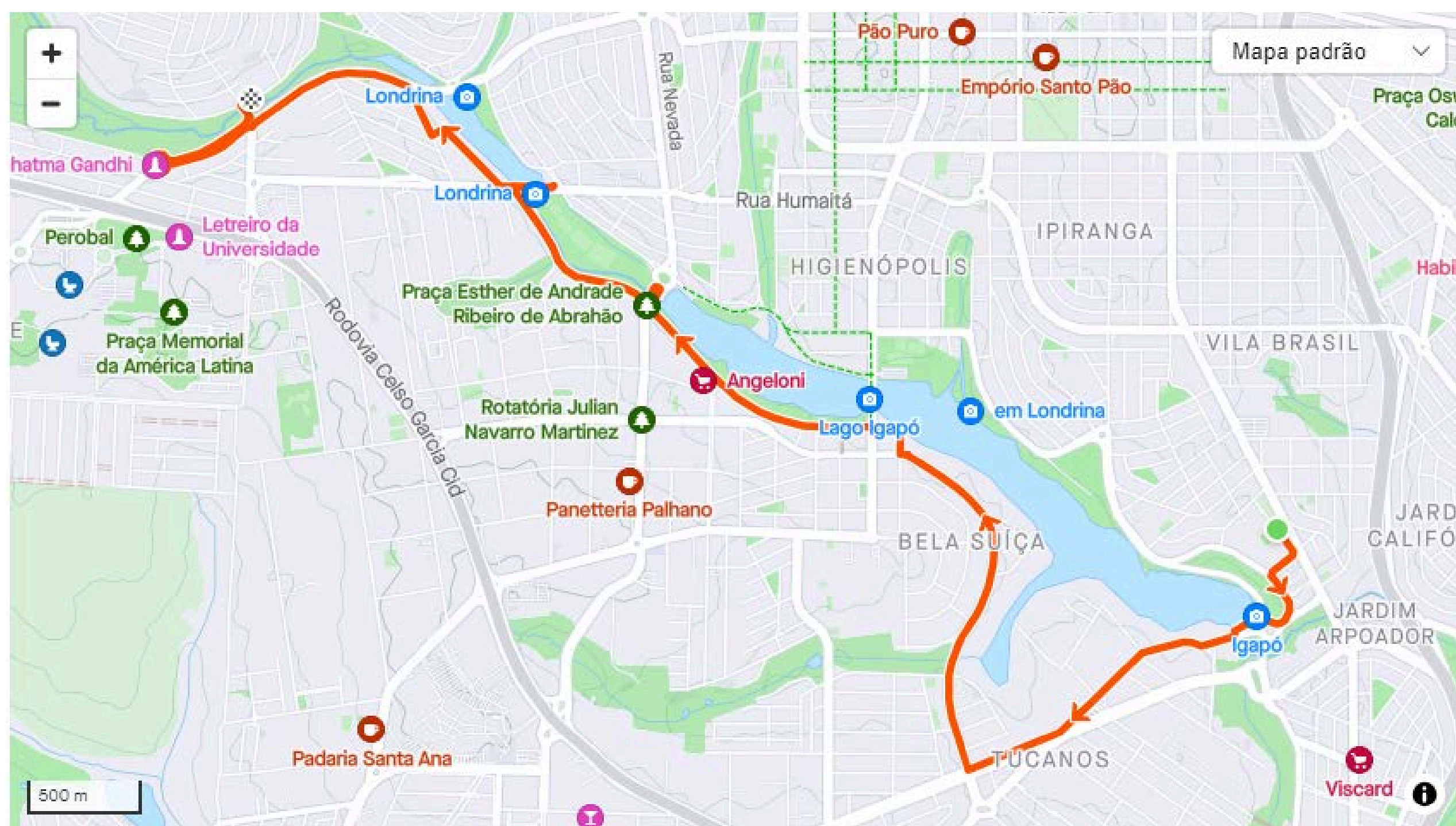
### Trecho 12: Lago Norte até Catedral - Centro

- **Percurso:** Seguir pelo acostamento no sentido dos carros na Rodovia Carlos João Strass sempre em frente (tomando bastante cuidado na rotatória e nos cruzamentos) até a Av 10 de Dezembro. Continuar pela Avenida 10 de Dezembro sempre no sentido dos carros. Passar ao lado da Rodoviária de Londrina e na rotatória, sair na primeira a direita (4.7km). Atravessar na primeira faixa de pedestre e seguir pela Avenida Geraldo Fernandes (Leste Oeste) na ciclovia. Seguir em frente na ciclovia, até a faixa de pedestre da travessa do Museu - viela (5.8km), virar à esquerda e seguir em frente dando continuidade na Avenida Rio de Janeiro. Na esquina da Catedral, virar a direita e seguir até o ponto de troca que será na calçada da Praça Marechal Floriano Peixoto (6.4km).

### Trecho 13: Catedral até Chegada - Prefeitura Municipal de Londrina

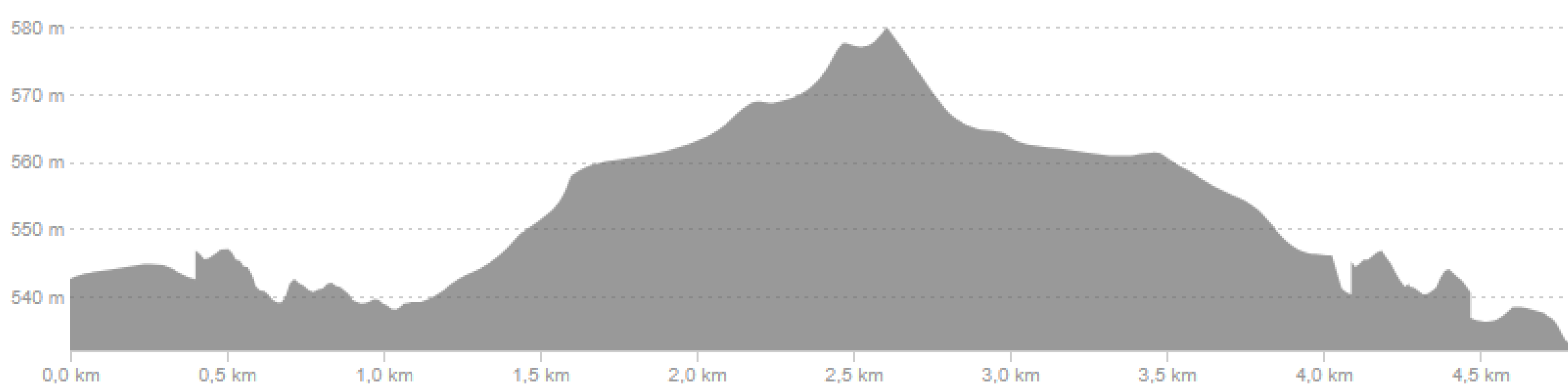
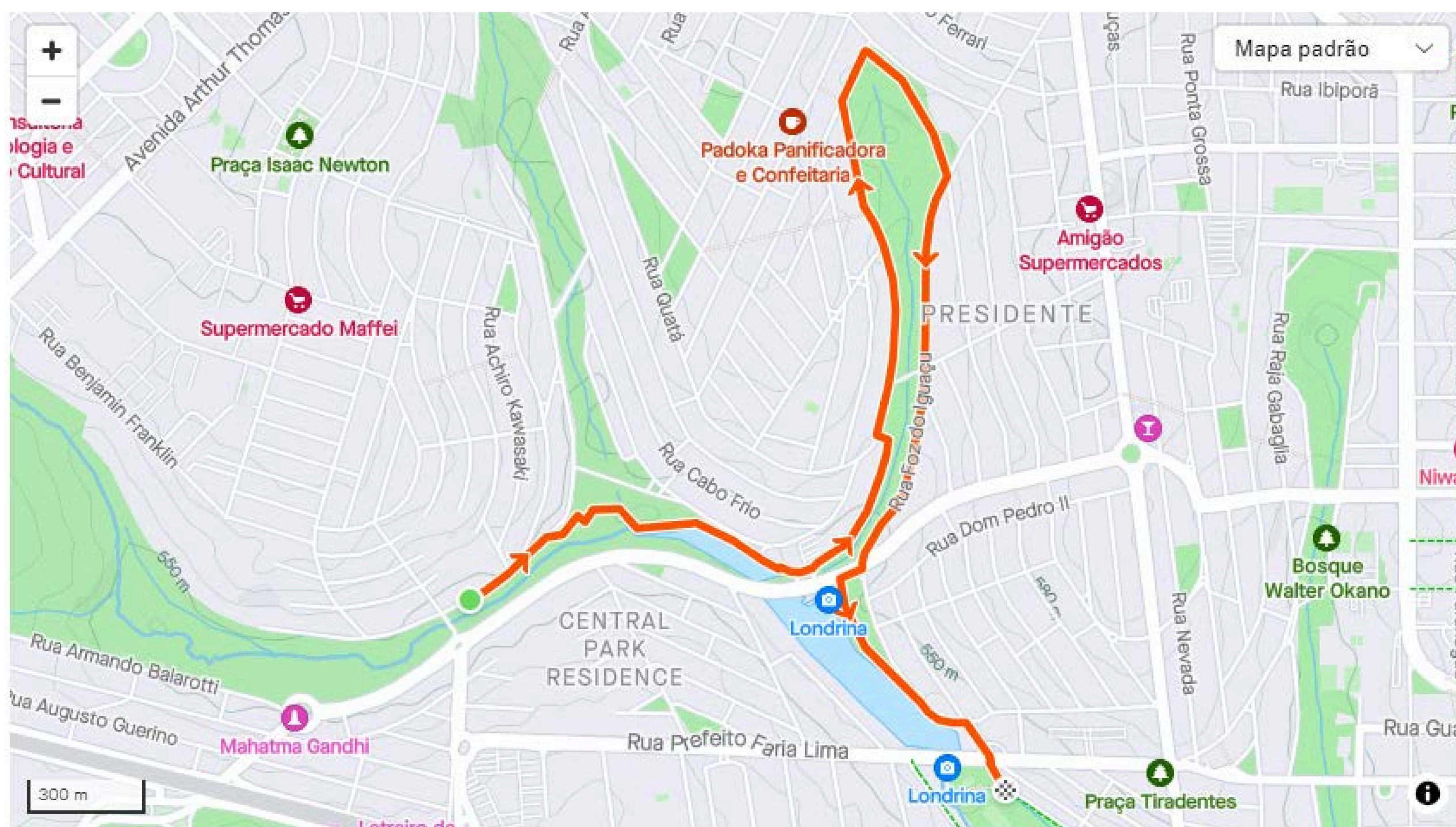
- **Percurso:** Descer a praça Marechal Floreano Peixoto, virar a esquerda e seguir no Calçadão de Londrina (Av Paraná) até a Higienópolis. (0.7km) Virar à esquerda na Av Higienópolis e em seguida virar a esquerda novamente na Rua PioXII. Seguir na rua Pio XII até a Catedral. Contornar a catedral pelo lado direito e descer a Rua Alameda Manoel Ribas no sentido dos carros e continuar na Avenida Celso Garcia Cid até a Rua Duque de Caxias (2km). Virar a direita na Avenida Duque de Caxias e seguir sempre na mão dos carros até chegar na Rua Governador Parigot de Souza. Virar a direita e logo virar a esquerda na Rua Octávio Zanetti, rua interna da Prefeitura para a CHEGADA.

## Trecho 01: Prefeitura até Lago IV



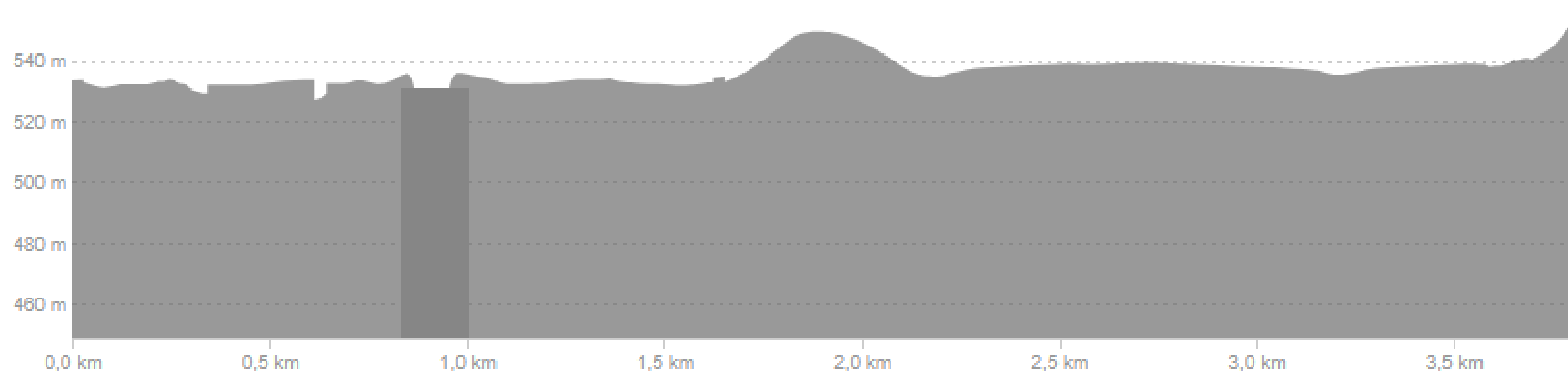
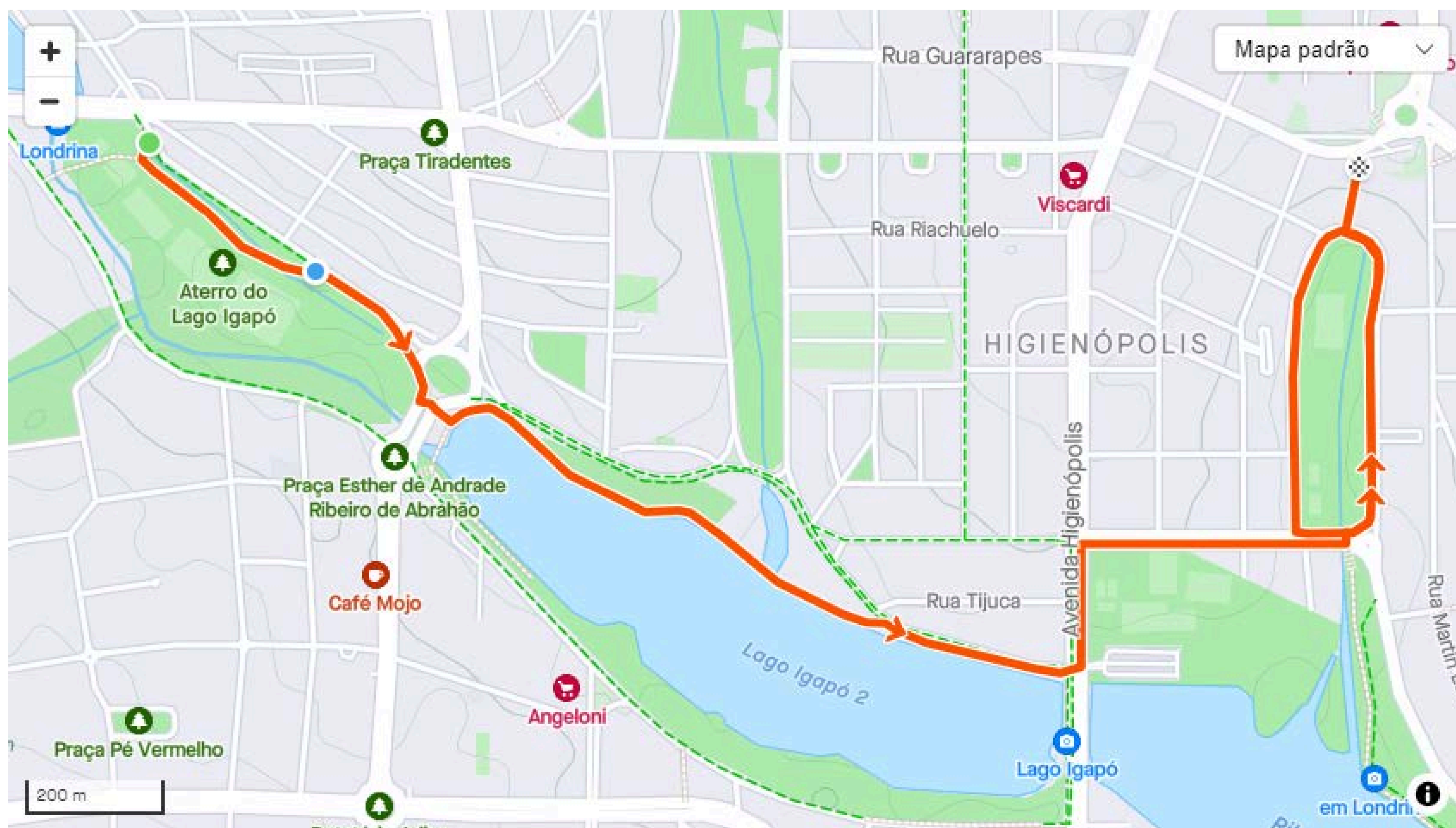
DISTÂNCIA	DIFICULDADE	GANHO DE ELEVAÇÃO
9KM	MODERADO	65M

## Trecho 02: Lago IV até o Aterro do Lago Igapó



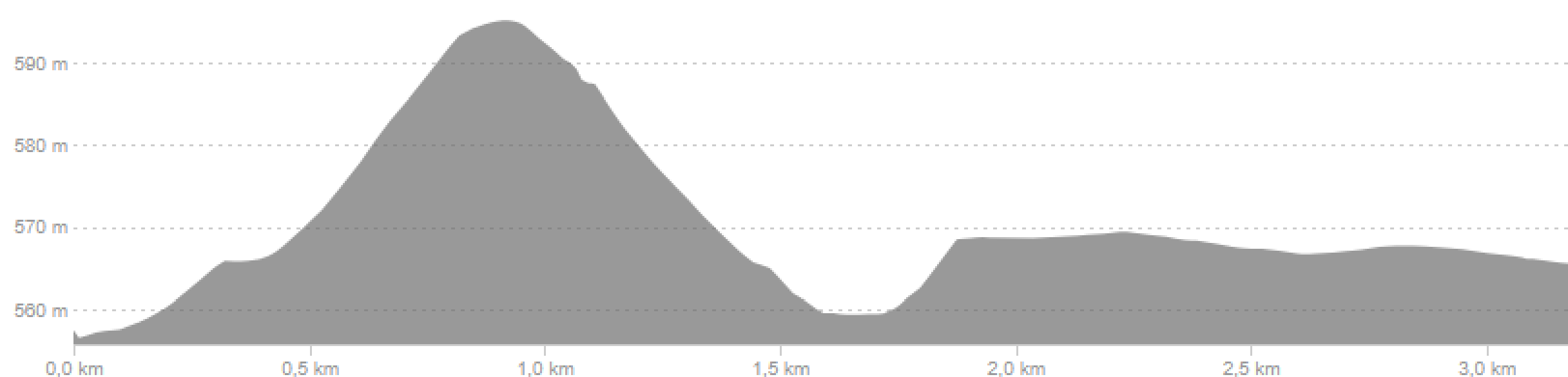
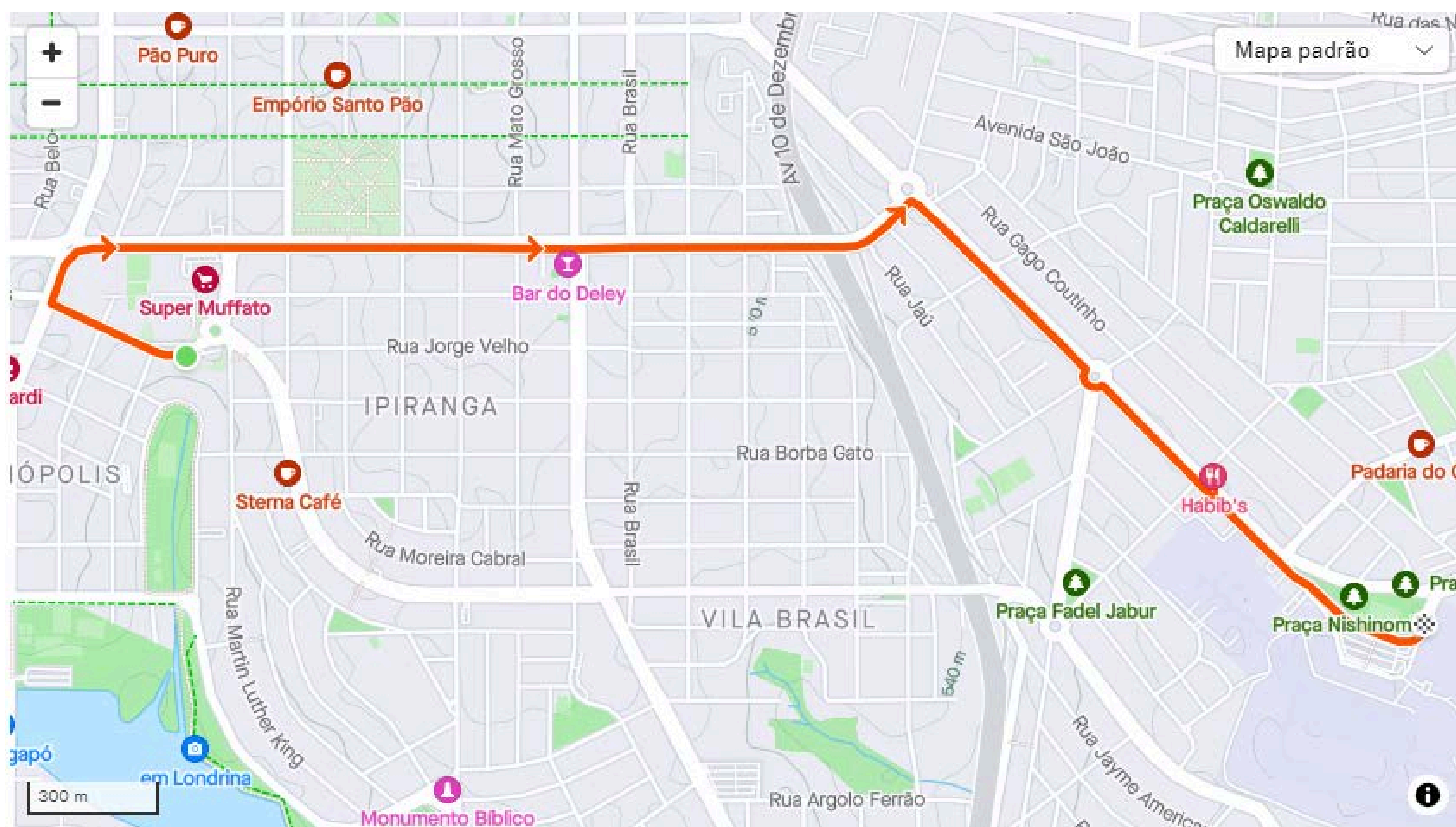
DISTÂNCIA	DIFICULDADE	GANHO DE ELEVAÇÃO
4,6KM	FÁCIL	49M

## Trecho 03: Aterro do Lago Igapó até o Zerão/Moringão



DISTÂNCIA	DIFICULDADE	GANHO DE ELEVAÇÃO
3,8KM	FÁCIL	55M

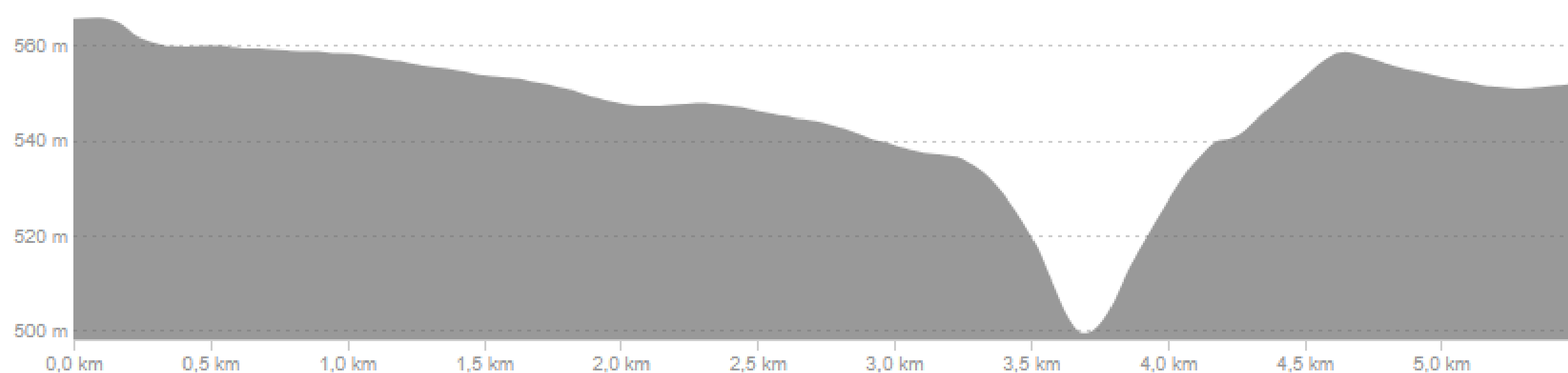
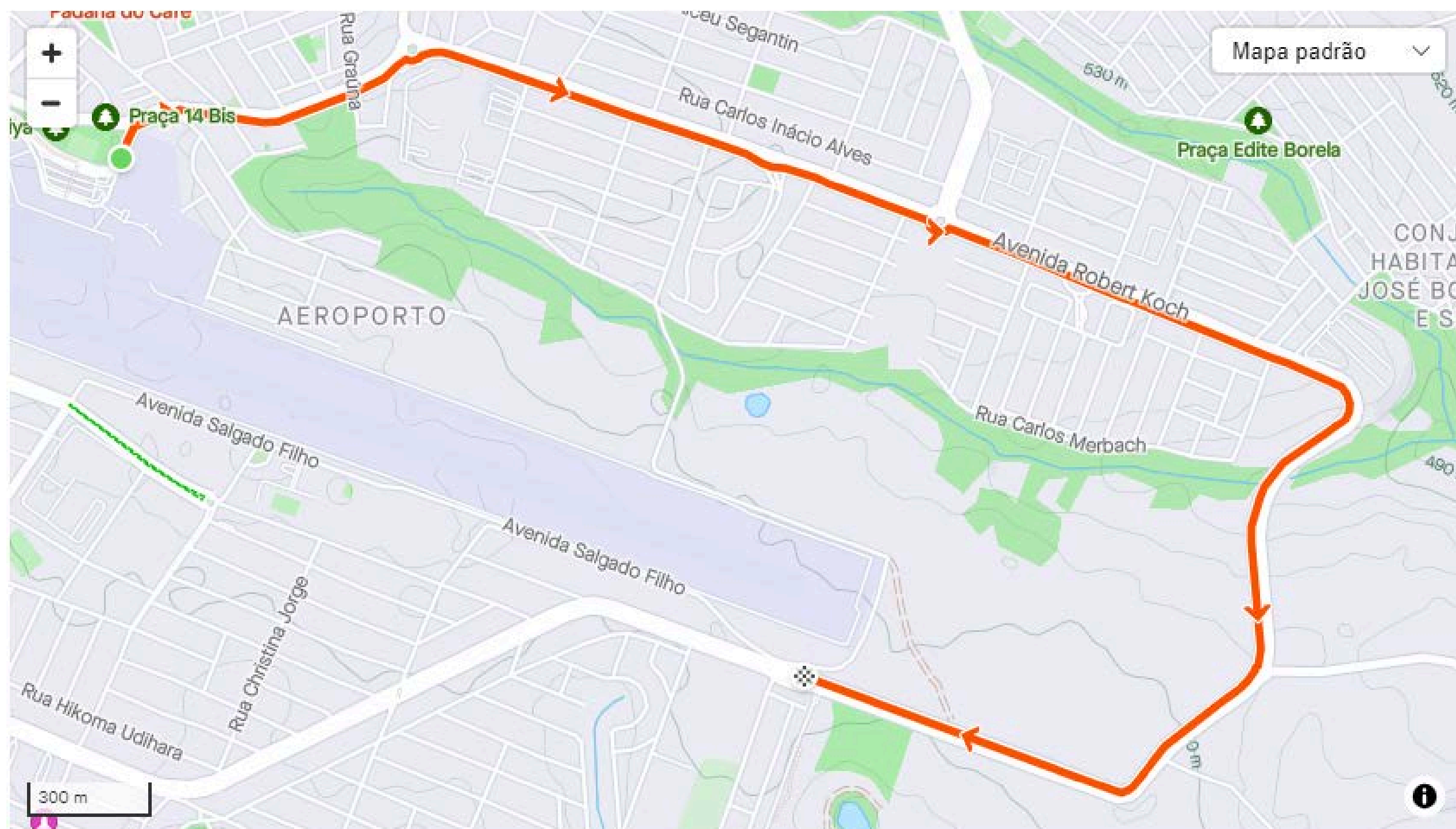
## Trecho 04: Zerão/Moringão até a Praça do Aeroporto



DISTÂNCIA	DIFICULDADE	GANHO DE ELEVAÇÃO
4KM	MODERADO	48 M

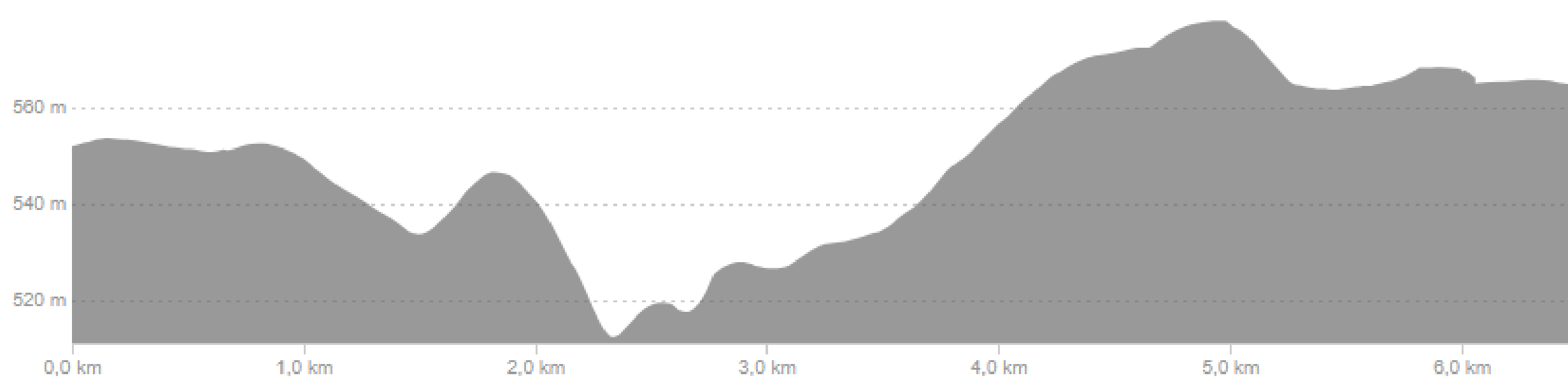
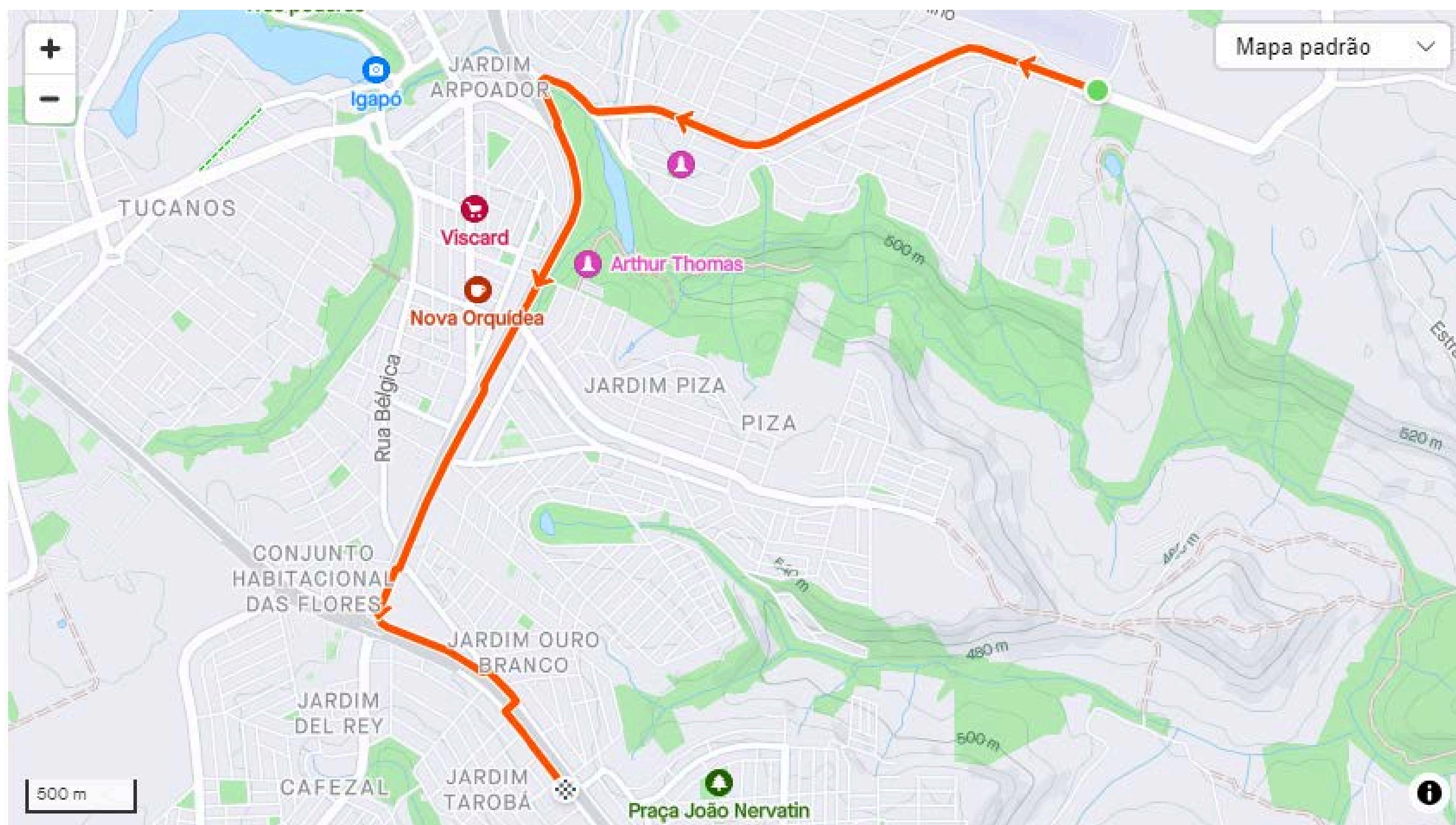


## Trecho 05: Praça do Aeroporto até a Acel



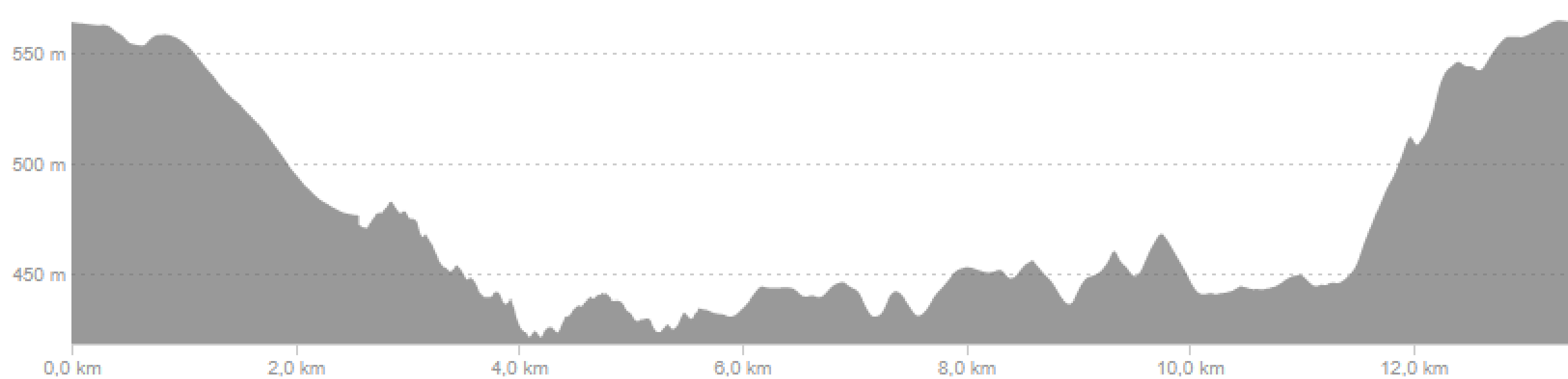
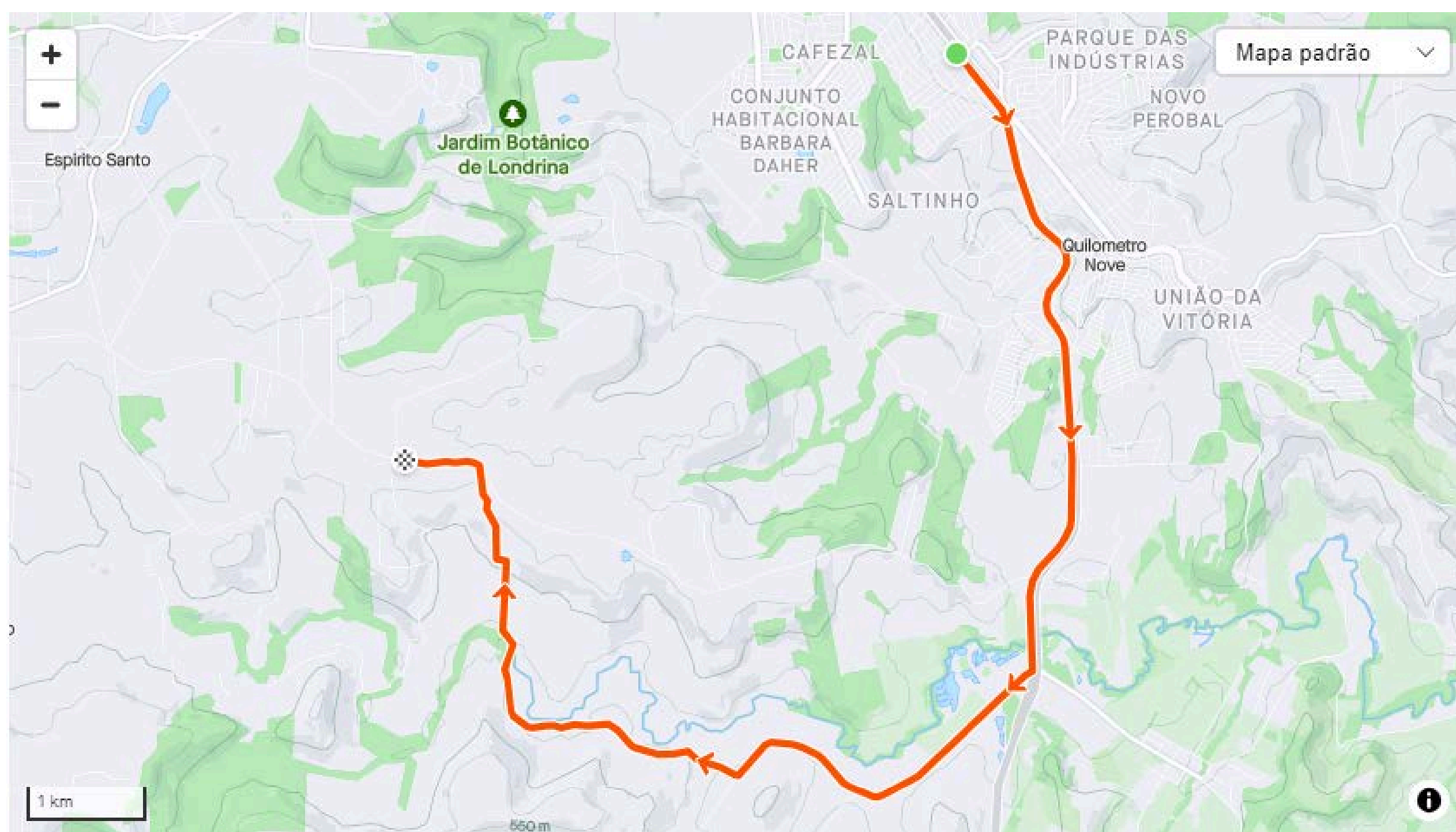
DISTÂNCIA	DIFICULDADE	GANHO DE ELEVAÇÃO
5,5KM	MODERADO	59 M 


## Trecho 06: Acel até o Posto Formigão



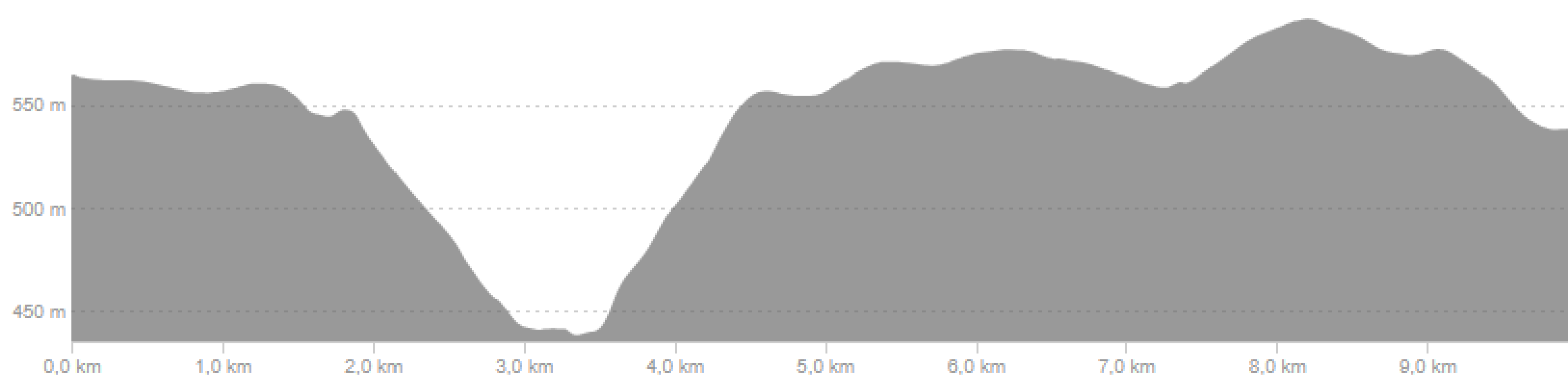
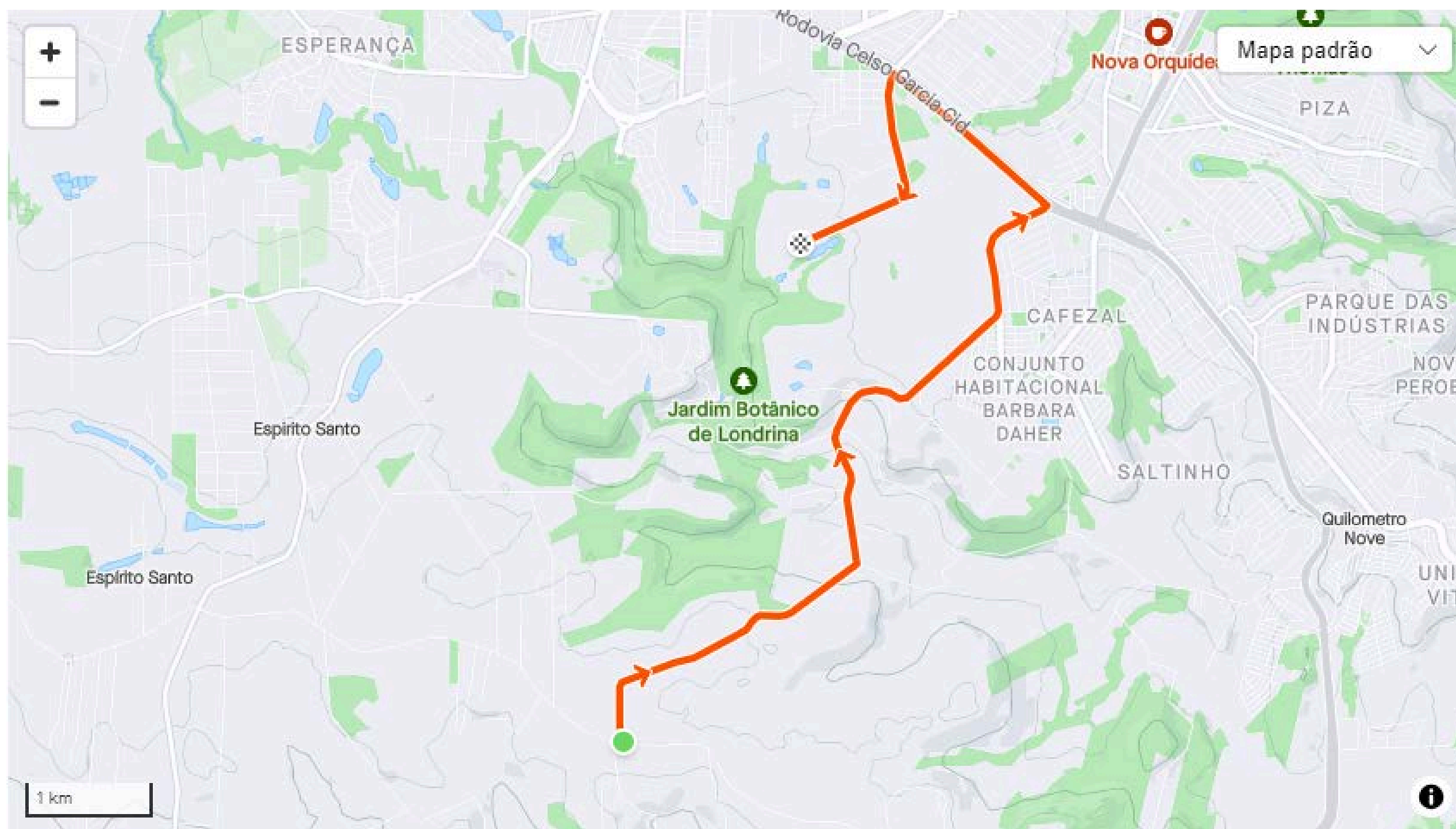
DISTÂNCIA	DIFICULDADE	GANHO DE ELEVAÇÃO
6,6KM	MODERADO	85 M


## Trecho 07: Posto Formigão até Estrada da Cegonha



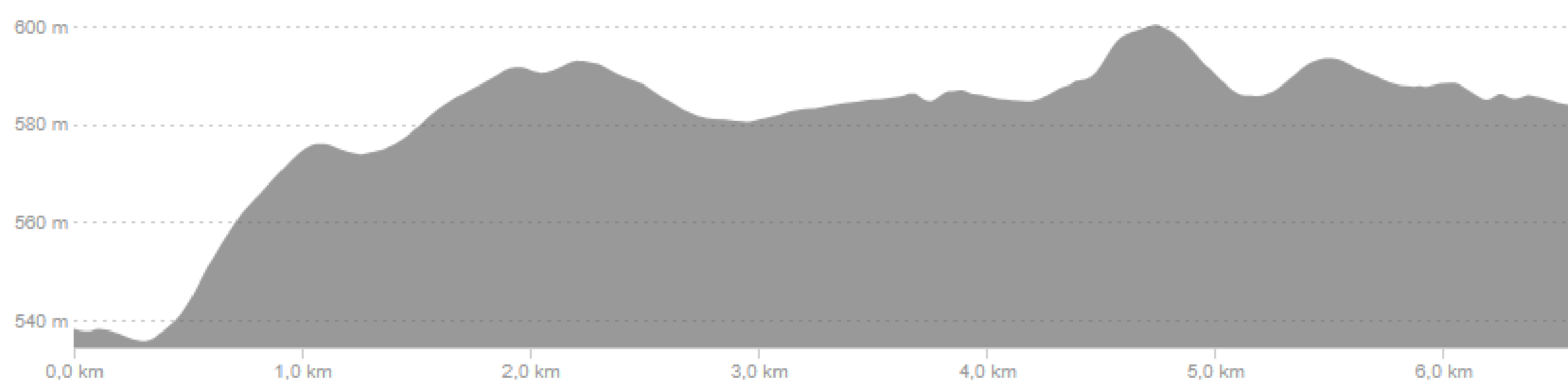
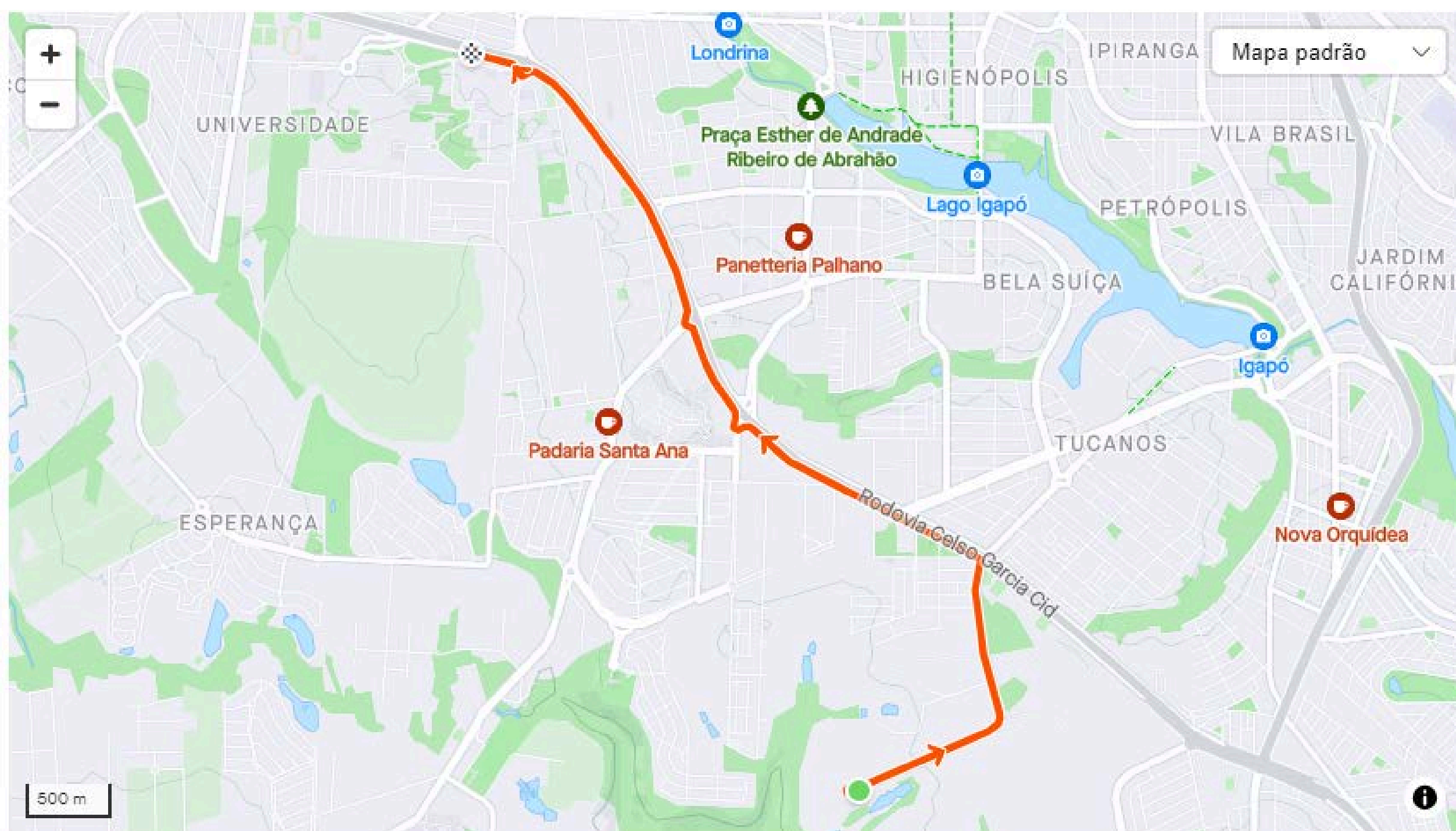
DISTÂNCIA	DIFICULDADE	GANHO DE ELEVAÇÃO
13,5KM	O MAIS DIFÍCIL	297 M 

## Trecho 08: Estrada da Cegonha até o Jardim Botânico



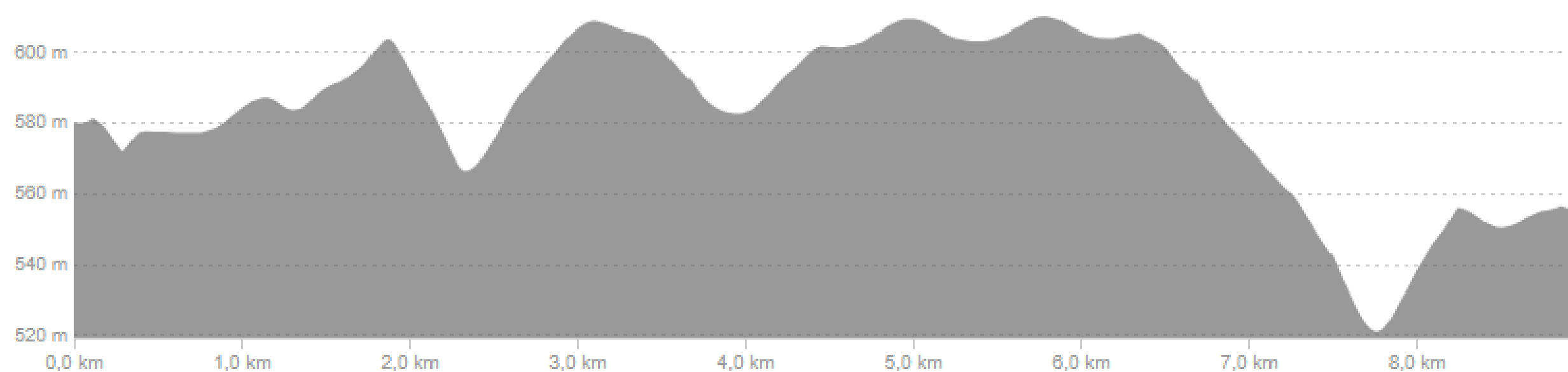
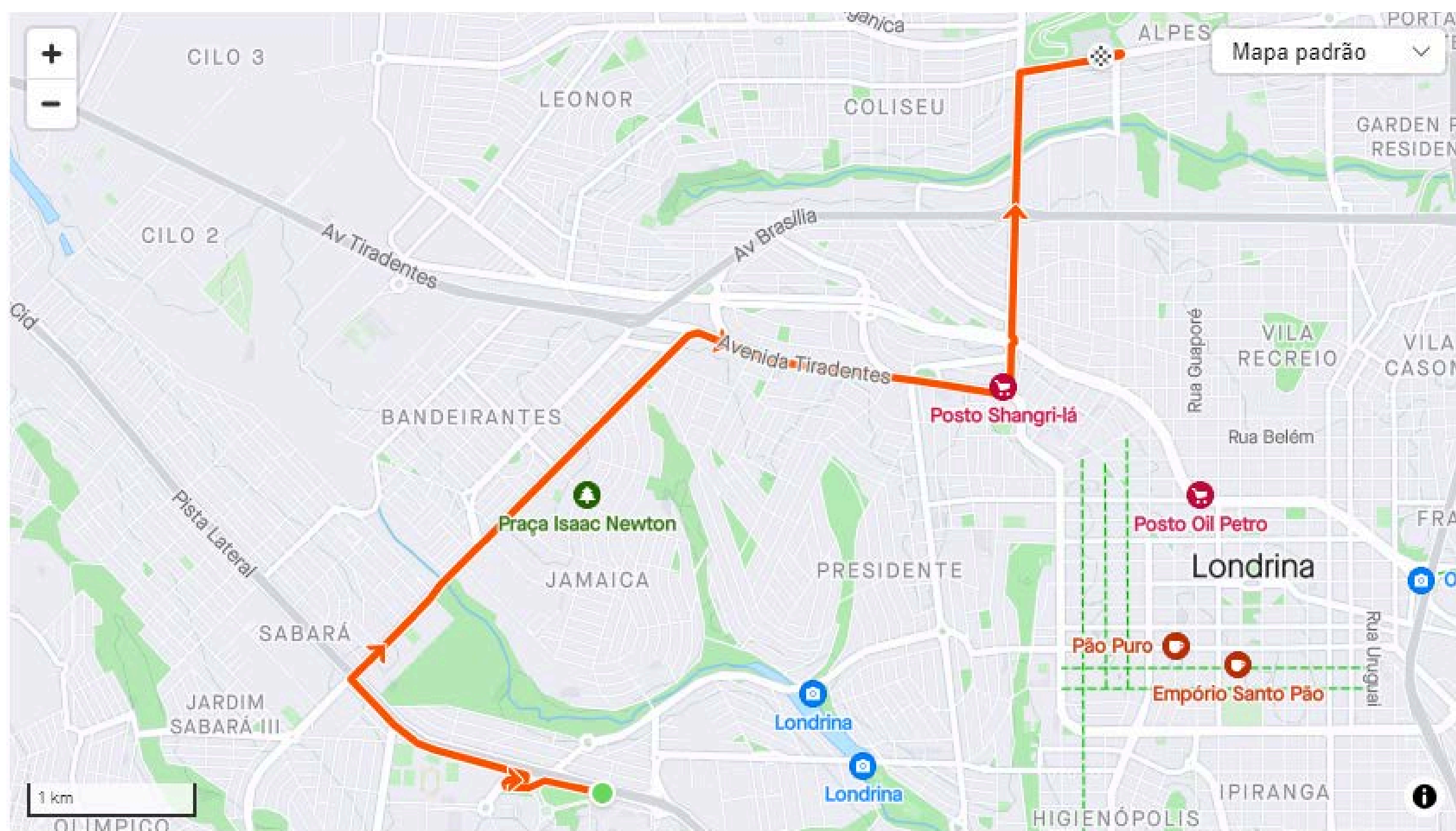
DISTÂNCIA	DIFICULDADE	GANHO DE ELEVAÇÃO
10KM	MUITO MUITO DIFÍCIL	185 M 


## Trecho 09: Jardim Botânico até o Letreiro da UEL



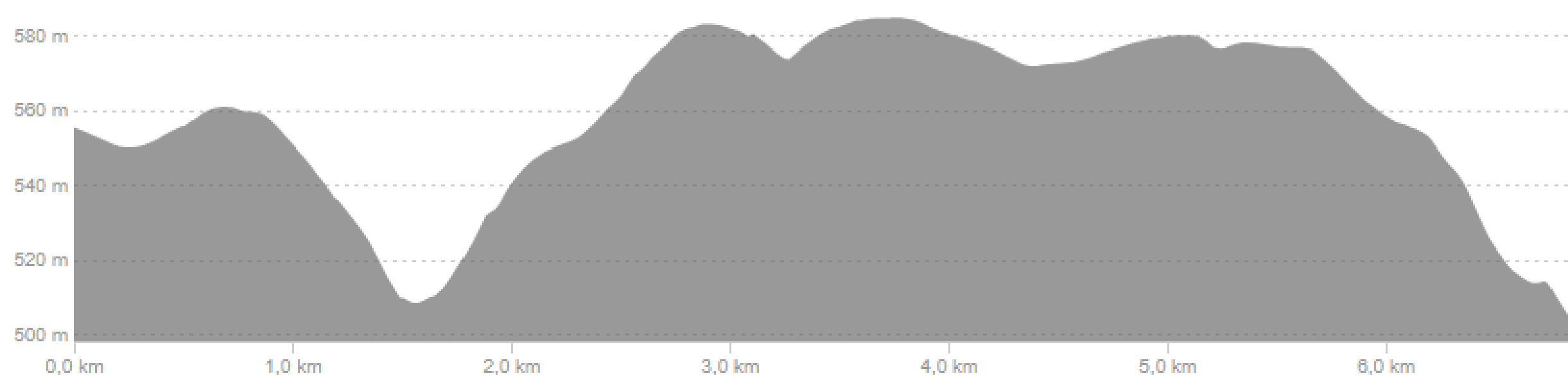
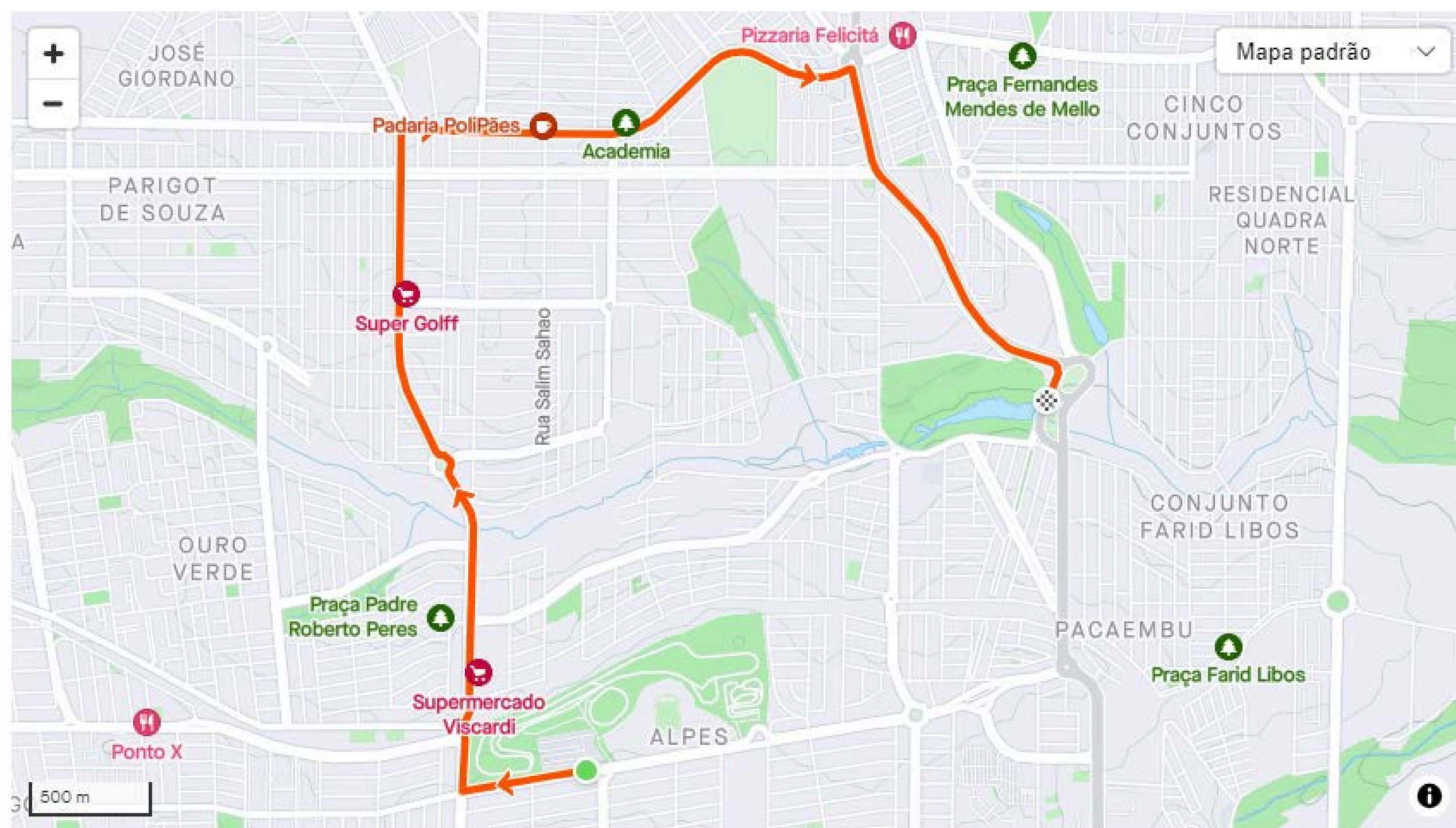
DISTÂNCIA	DIFICULDADE	GANHO DE ELEVAÇÃO
6,6KM	MODERADO	89M 

## Trecho 10: Letreiro da Uel até Autódromo/Estádio do Café



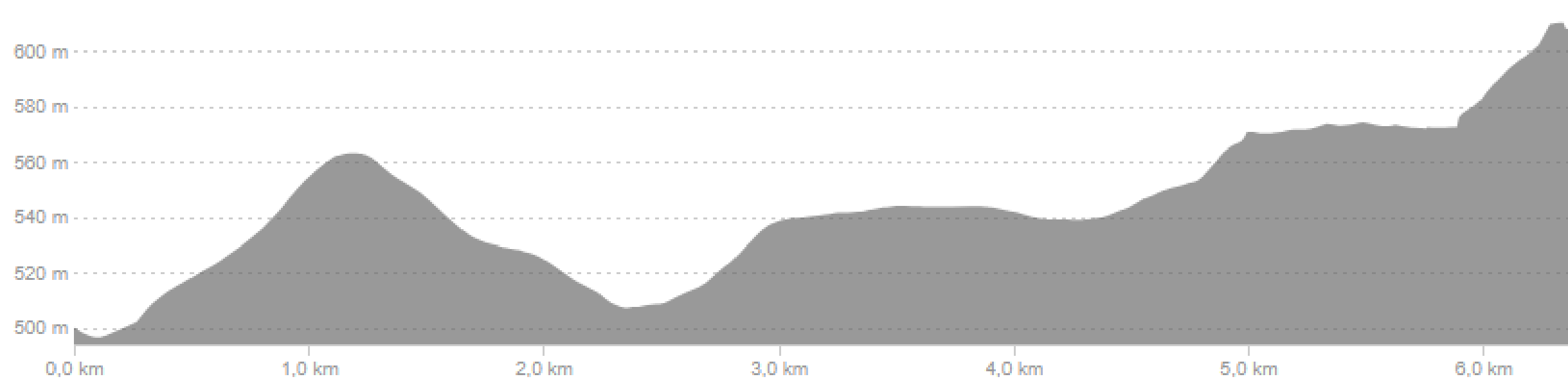
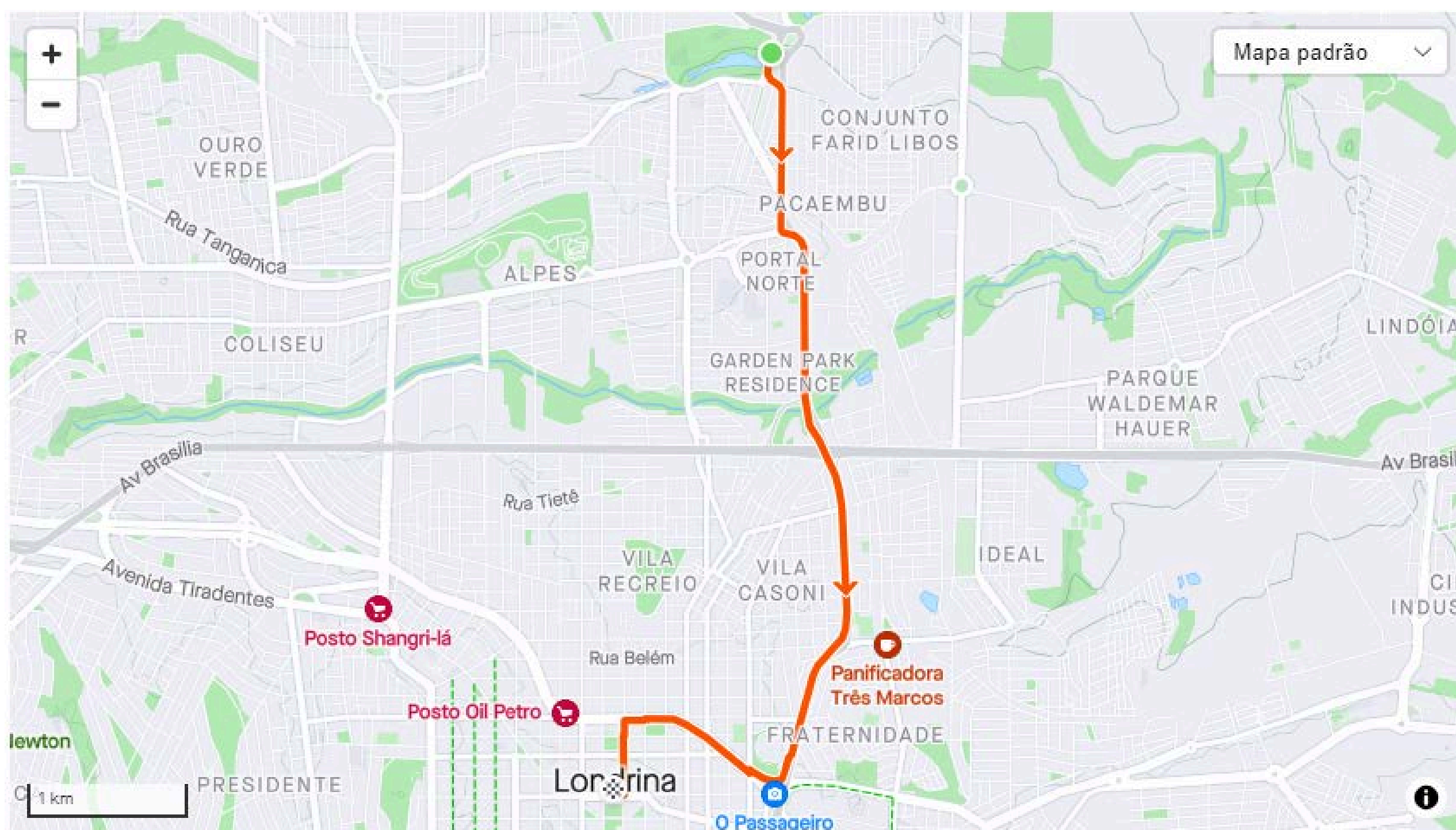
DISTÂNCIA	DIFICULDADE	GANHO DE ELEVAÇÃO
9,4KM	MUITO DIFÍCIL	150M 

## Trecho 11: Autódromo até Lago Norte - Cinco Conjuntos



DISTÂNCIA	DIFICULDADE	GANHO DE ELEVAÇÃO
7KM	DIFÍCIL	102M 

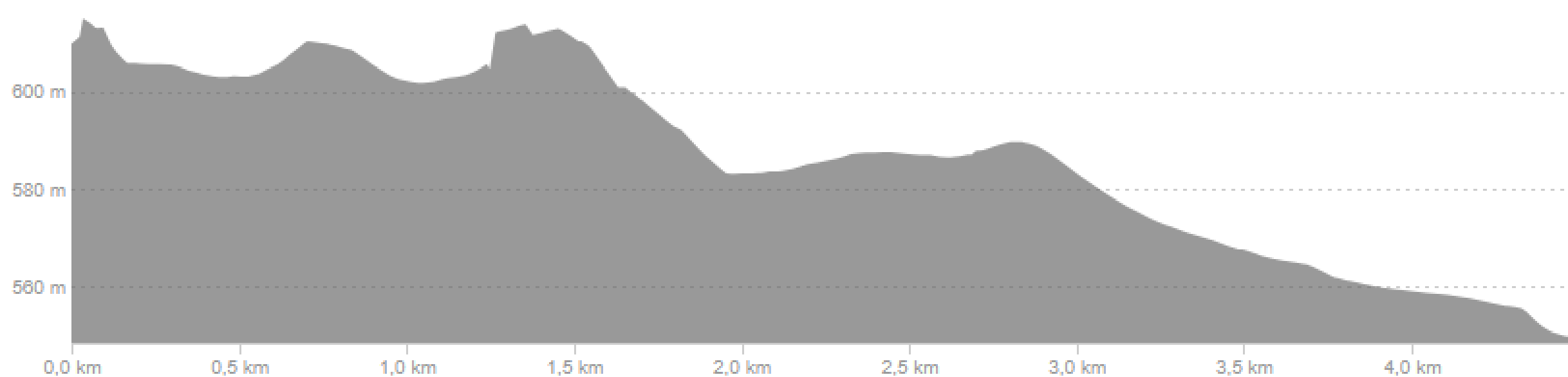
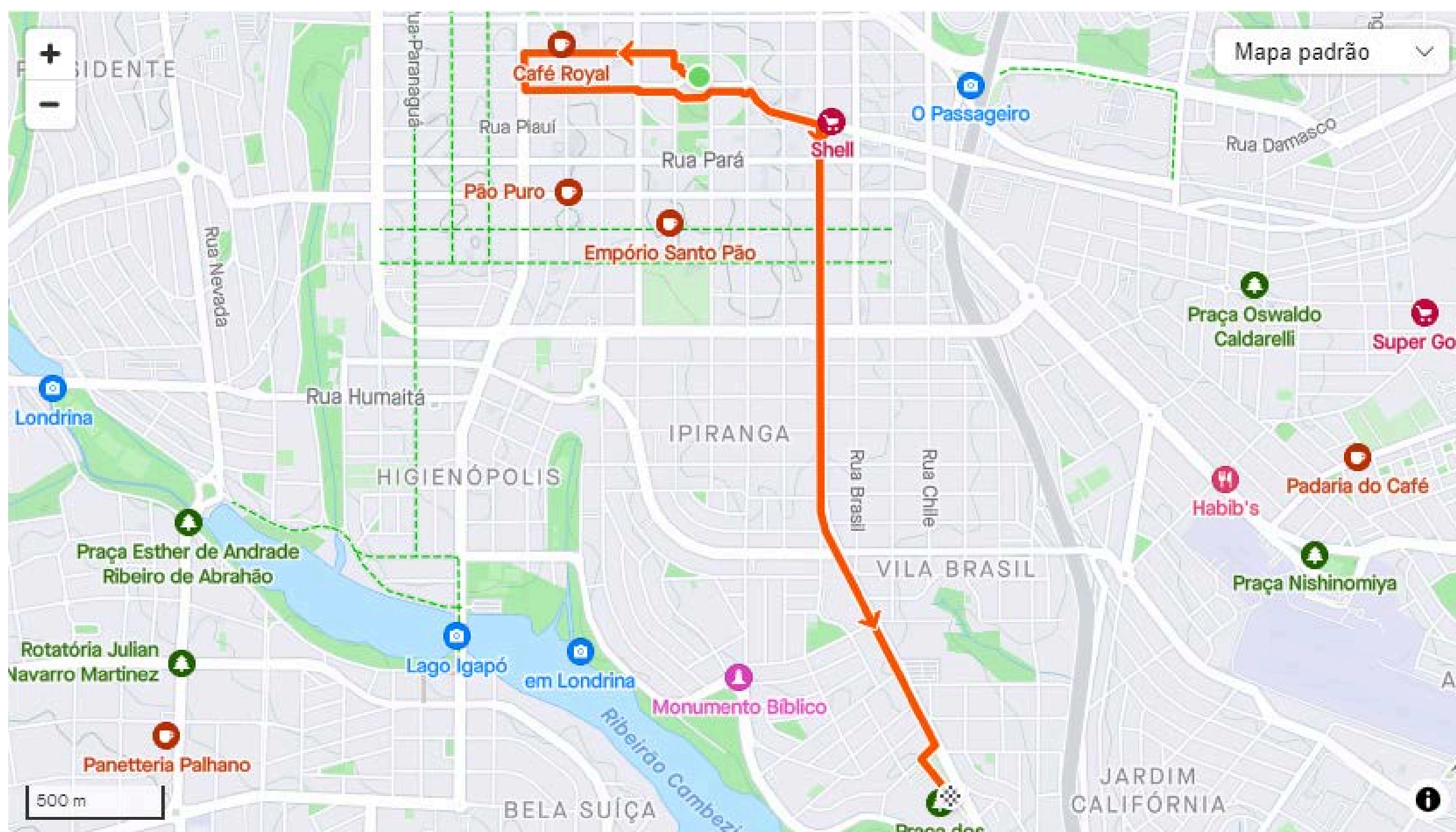
Trecho 12: Lago Norte - Cinco Conjuntos até Catedral - Centro



DISTÂNCIA	DIFICULDADE	GANHO DE ELEVAÇÃO
6,5KM	DIFÍCIL	179M



Trecho 13: Catedral até Chegada - Prefeitura Municipal de Londrina



DISTÂNCIA	DIFICULDADE	GANHO DE ELEVAÇÃO
4,5KM	O MAIS FÁCIL	29M

**Eco Corrida - 90Km Volta a Londrina - 2024**

Patrocinador Oficial



Idealizador da Prova de Corrida e Organizador do evento



Idealizador do evento e da Semana de Palestras sobre Meio Ambiente



☎ Contato da Organização: (43) 99123-0554 (Lilian)