



SOU ATLETA

**SOULRACE**

# MANUAL DO ATLETA

**SoulRace Cycling Tour Etapa 4**

**Posto Parada Modelo**

**Guapimirim - 02/09**

**Check in: 6h45 às 7h15**

**Largada: 7h28**





# SOULRACE TOUR



**Largada:** 7h28am

Só serão permitidas bikes speed ou road sem clip de guidom!

Teremos três pelotões, com líderes responsáveis por manter a unidade de cada grupo nos seguintes parâmetros de referência de velocidade:

**Pro:** 40 a 45km/h

**Performance:** 35 a 39km/h

**Endurance:** 30 a 34km/h.

- Teremos hidratação na largada, no posto Parada Modelo (já no sentido Teresópolis) e na chegada, no Mirante do Soberbo.

- Contaremos com moto batedores, moto socorristas e ambulância, mas cada um deve sempre priorizar a segurança e o respeito às normas, pois o trânsito estará aberto.



- A largada será para o sentido Friburgo, onde faremos o retorno da Schin e voltaremos em direção à Parada Modelo para pegar a Serra de Teresópolis.

- Os pelotões largarão juntos, percorrerão um trecho neutralizado dentro da cidade e serão separados pelos líderes.

- A chegada será no Mirante do Soberbo e haverá vans e carros para descida das bicicletas e atletas, caso desejem.

- O ciclista deve saber andar em pelotão, além de respeitar a dinâmica do grupo, sempre priorizando a opção mais segura.

- Importante levar toalhas velhas para proteger as bikes nas vans

- Os resultados serão apurados via strava de cada atleta.

- No final haverá hidratação e alimentação, além de medalha de finisher (posto Parada Modelo).  
Premiação para o campeão e campeã geral  
Premiação para os vencedores de cada pelotão - homem e mulher.

O atleta só compete pela premiação do pelotão em que iniciou o evento

