NIT ULTRA RUN

12 HORAS
SOLO | TRIO | SEXTETO

INÍCIO
08/02/20
19HS

TÉRMINO
09/02/20
07HS

MANUAL DO ATLETA

08.02.2020
PRAIA DE PIRATININGA
NITERÓI-RJ

Realização:

NIT2SPORTS

A PROVA

NIT ULTRA RUN

Com mesma fórmula de sucesso da Nit2Sports aplicada no Circuito de Trail Run desde 2010, agora composto de três etapas (PARK TRAIL NIGHT RUN, DESAFIO TUPINAMBÁ e OFF ROAD RUN), sendo a mais antiga em sua 10ª edição no ano de 2020, repete também o sucesso da pioneira Ultramaratona na Cidade de Niterói / RJ, realizada desde 2017.

Será a 4ª edição da mais antiga Ultramaratona de Niterói:

NIT ULTRA RUN 12h: Solo | Trio | Sexteto

Você poderá se desafiar Solo, tentando conquistar a maior distância possível durante 12 horas de prova.

Ou poderá reunir seus amigos e montarem uma estratégia incrível de Revezamento em Trio ou Sexteto para atingirem o maior número de voltas durante as 12 horas de corrida.

TEMOS DESAFIOS PARA TODOS!

NIT2SPORTS

CRONOGRAMA

NIT ULTRA RUN

SÁBADO (08/02)

RETIRADA DE KITS: 15h às 18h
Na Arena do evento

CICLO DE PALESTRAS:
16h30min às 18h
Na Arena do evento – Entrada franca

Largada da corrida: 19h (todas as modalidades)

DOMINGO (09/02)

Término da corrida: 07h (todas as modalidades)

Premiação e sorteios: a partir das 07h30min

NIT2SPORTS

KIT

SÁBADO - 08/02
das 15h às 18h, na Arena do evento

Basta o atleta se dirigir ao local estipulado, no dia e horário acima citado portanto seu próprio documento de identidade com foto.

Kit de atleta Solo somente serão entregues ao próprio.

O atleta que não retirar seu kit na data e horário estipulado ficará impedido de participar da prova e perderá o direito ao kit.

No caso de revezamento somente um atleta da equipe deve retirar o kit da equipe completa.

Em hipótese alguma será feita entrega de kits do atleta fora do dia e horário estipulados.

NIT2SPORTS

CICLO DE PALESTRAS

SÁBADO - 08/02
das 16h30min às 18h, na Arena do evento
Entrada franca

A IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO FUNCIONAL PARA A PREVENÇÃO DE LESÕES
Com VALQUÍRIA RIBEIRO

Mestre em educação e esporte, especializada em Biomecânica, Medicina Esportiva. Ortopediatraumatologia e Medicina Chinesa.

Fisioterapeuta com 23 anos de experiência no diagnóstico e tratamento de dores crônicas, esportivas e avaliação funcional, fisioterapeuta da Federação de Atletismo do Rio de Janeiro, durante 12 anos, trabalhou em grandes centros de reabilitação nacional e internacional

RODA DE CONVERSAS ENTRE ULTRAMARATONISTAS
Com a Fisioterapeuta VALQUÍRIA RIBEIRO e mediado pelo locutor esportivo FABIO BRAZIL. Com a presença de:

JORGE CERQUEIRA
Ultramaratonista, corre há 19 anos, especialista em ultramaratonas em pista de atletismo. Bicampeão da Ultra de 48h da Mantiqueira, Bicampeão das 24h de Santa Maria/RS, Bicampeão das 12 horas de Macaé/RJ, Campeão da Ultra Internacional de 48h do Uruguai, Campeão da Cassino Ultra Race 230K. Correu todas as 3 edições da Nit Ultra Run 12h (2º lugar geral / 3º lugar geral / 8º lugar geral)

MAURO SANT'ANA
Começou a correr em 2012 e deixou pra trás 26kg através desse esporte. É apaixonado por corridas, tendo disputado 3 ultramaratonas, 11 maratonas entre outras centenas de provas menores. Hoje ele também administra o perfil @estilocorrida no Instagram, onde consegue transmitir para mais de 67 mil pessoas, uma mensagem de qualidade de vida e motivação através da corrida.

NIT2SPORTS

PERCURSO

NIT ULTRA RUN

Orla da Praia de Piratininga – Niterói / RJ.

Percurso asfáltico, 100% plano, 100% iluminado 750m de extensão, sentido de rotação anti-horário.

NIT2SPORTS

PERCURSO

Não será permitido uso de pacer, somente atletas inscritos poderão acessar o percurso, é proibida a entrega de alimentos, bebidas e similares entre os participantes dentro do percurso, ou seja, um atleta não pode apanhar tais itens no posto da organização ou particular e entregar ao outro enquanto ambos correm.

Solo, Trio e Sexteto terão números de peito de cores diferentes. Estes tem o chip fixado na parte posterior. O número deverá ser usado na parte frontal durante toda a prova, se o atleta deixar de usar em alguma volta, estas não serão computadas.

Cada equipe de revezamento receberá uma pulseira com um chip, esta deverá ser usada no pulso do atleta que está no percurso e ser repassada ao próximo corredor ao revezar, que deve acontecer na área específica sinalizada pela organização.

Caso o atleta saia do percurso (banheiro / alimentação / massagem / descanso e etc) deve retornar pelo mesmo ponto que saiu.

A prova tem liberdade de ritmo e paradas para apoio e descanso, no caso do revezamento tem liberdade de trocas.

NIT2SPORTS

RECORDISTAS

SOLO MASCULINO

ALEXSANDRO ALVES
115,50KM – 11:56:57 (2019)

SOLO FEMININO

TALITA FIGUEIREDO
98,00KM – 11:56:09 (2018)

TRIO MASCULINO

MARINHA / FUZILEIROS NAVAIS
157,85KM – 11:59:03 (2019)

TRIO MISTO

VALVERDE TEAM
141,40KM – 11:57:37 (2018)

TRIO FEMININO

PÉ CARIOCA
115,50KM – 11:56:10 (2018)

SEXTETO MASCULINO

MARINHA/FUZILEIROS NAVAIS
187,60KM – 11:58:31 (2018)

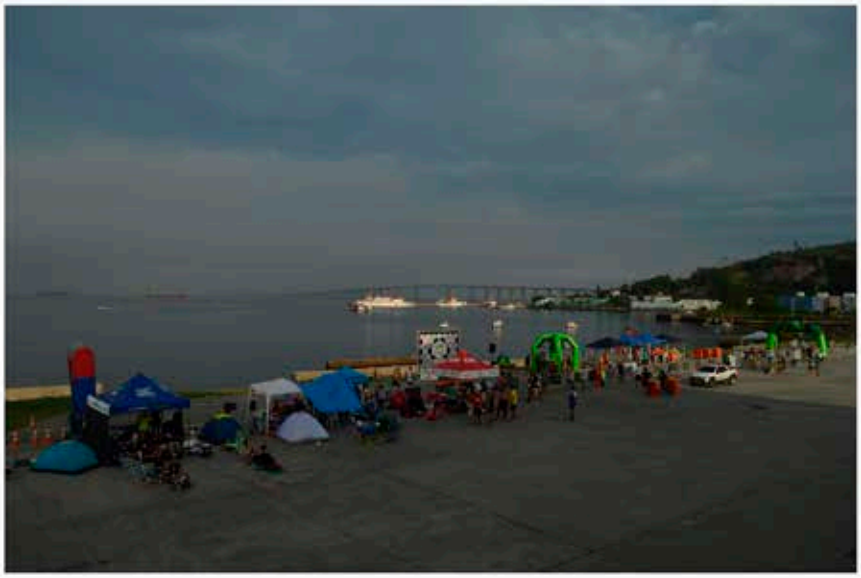
SEXTETO MISTO

PÉ CARIOCA
168,70KM – 11:58:42 (2018)

SEXTETO FEMININO

VALVERDE TEAM
141,40KM – 11:57:33 (2018)

ARENA



Todas as atividades serão realizadas na Arena NIT ULTRA RUN, localizada na Praia de Piratininga (Av. Alm. Tamandaré, 756 / próximo ao quiosque 14 - Por do Sol) e tem à disposição dos atletas e acompanhantes:

* **Banheiros**
* **Sonorização**
* **Iluminação**
* **Local para montagem de barracas de apoio**
* **UTI móvel com médico, técnico de enfermagem e socorrista**
* **Massoterapia e fisioterapia oferecida pela Universidade Celso Lisboa**

A Arena NIT ULTRA RUN na Praia de Piratininga possibilita aos atletas e acompanhantes um grande aproveitamento da orla presente, tendo localização privilegiada tanto pela esplendorosa beleza natural desta praia oceânica e vista para montanhas de Niterói e Rio de Janeiro, quanto pela excelente mobilidade ao público, com restaurantes e bares funcionando ao lado do evento, tendo os seguintes pontos de interesses próximos:

* **500m – Prainha de Piratininga**
* **3Km – Praia de Camboinhas**
* **5Km – Shopping Itaipu Multicenter**
* **10Km – Praia de Itacoatiara**
* **11Km – Terminal das Barcas**
* **12Km – Terminal Rodoviário de Niterói**
* **13Km – Rodoviária Interestadual**

ARENA

ESTACIONAMENTO

Temos muitas vagas ao lado da pista de corrida, facilitando aos atletas e/ou sua equipe de apoio acessar seus veículos rapidamente em qualquer momento da prova. Algumas vagas são gratuitas e outras controladas pela Prefeitura no sistema Niterói Rotativo (verifique as placas) com valor único de R$ 5,00 de 7h às 19h.

TRANSPORTE PÚBLICO

Os atletas que desejarem ir de transporte público para a NIT ULTRA RUN terão facilidade. A Arena fica a 400m do ponto final dos ônibus (39, 39A, 39B, 54, 55, 55A) e também tem acesso rápido aos serviços de transporte por aplicativo.

Será permitida a montagem de barracas próximo ao percurso, apesar da organização não ser responsável pela guarda das mesmas. Teremos o serviço de guarda-volumes gratuito da organização junto à tenda de alimentação.

ARENA

No percurso da NIT ULTRA RUN haverá 1 (um) posto de hidratação/alimentação localizado próximo ao tapete de cronometragem, com os seguintes itens disponíveis:

Durante todas as 12h de prova:
Gelo, água mineral, isotônico, Coca-cola, café e frutas diversas

Jantar - das 21h30min às 22h30min:
Purê de batata e carne moída

Café da manhã – das 4h00min às 5h30min:
Pão, requeijão, margarina, bolo, biscoitos, torrada, leite, achocolatado e sucos

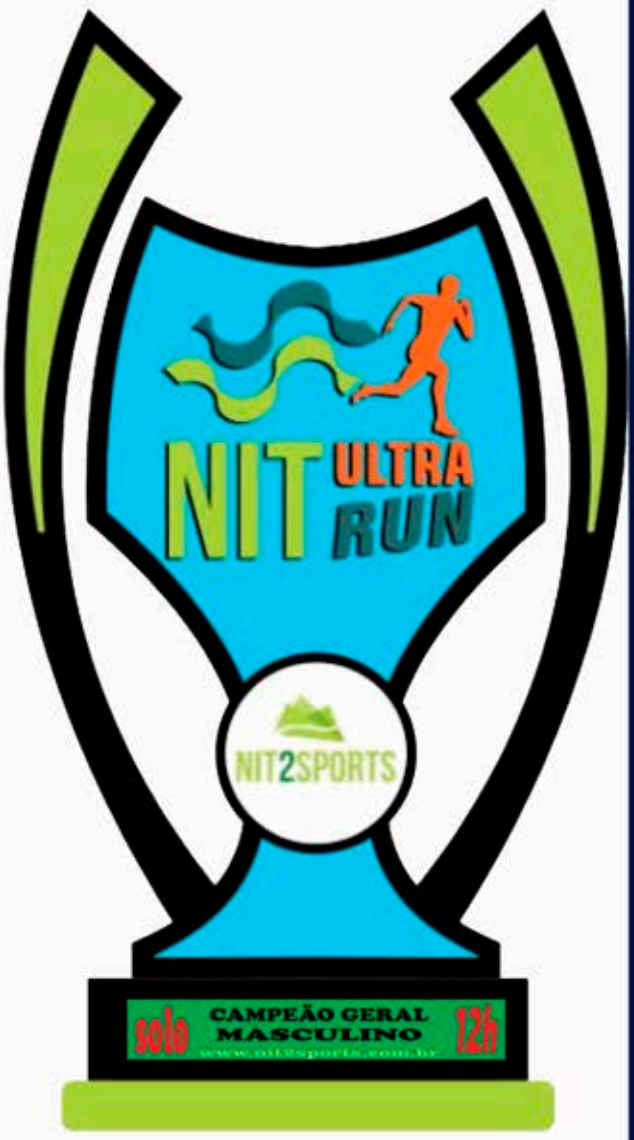
Ainda teremos vários itens surpresas disponíveis durante a prova, fique ligado para não perder!

Os itens disponíveis são somente para s atletas inscritos no evento, pedimos a colaboração de não pegar para acompanhantes e equipe de apoio.

PREMIAÇÃO

NIT ULTRA RUN

NIT2SPORTS



PREMIAÇÃO

Todos os atletas concluintes receberão uma medalha e um boné de FINISHER personalizados

Estes itens somente serão entregues ao próprio atleta portando o número de peito e ao final das 12h de prova.

PREMIAÇÃO

SOLO Geral (ambos os sexos):
Troféus e brindes para os 5 (cinco) primeiros colocados

Os primeiros colocados também serão contemplados com:
*** Inscrição gratuita para a Nit Ultra Run 12h 2021**
*** R$ 250,00 (duzentos e cinqüenta reais) em suplementos manipulados na PHARMACTIVE**
*** Equipamentos KAILASH**

Os segundos a quintos colocados também serão contemplados com:
*** 50% de desconto na inscrição para a Nit Ultra Run 12h 2021**

PREMIAÇÃO

SOLO Categorias (ambos os sexos)
Troféus para os 3 (três) primeiros colocados

>> Open: de 18 a 29 anos
>> Adulto: de 30 a 39 anos
>> Master: de 40 a 49 anos
>> Senior: de 50 a 59 anos
>> Grand Senior: acima de 59 anos

TRIO (masculino, feminino e misto):
Troféus para as 3 (três) primeiras equipes colocadas de cada categoria.

SEXTETO (masculino, feminino e misto):
Troféus para as 3 (três) primeiras equipes colocadas de cada categoria.

PRÓXIMOS DESAFIOS

NIT ULTRA RUN

NIT2SPORTS

PRÓXIMOS DESAFIOS

NIT ULTRA RUN

NIT2SPORTS

PRÓXIMOS DESAFIOS

NIT ULTRA RUN

NIT2SPORTS

APOIO:

NIT ULTRA RUN

NIT2SPORTS

Kailash

PMRC MARKETING

Pharmactive
Farmácia de Manipulação e Homeopatia

Lefe
Emergências Médicas

VX
VXCOMUNICAÇÃO

MUITO OBRIGADO!

NIT ULTRA RUN

PARA DEMAIS INFORMAÇÕES, ACESSEM :

WWW.NIT2SPORTS.COM.BR

BOA PROVA!

NIT2SPORTS