























Muito obrigado!

Inicialmente gostaríamos de agradecer a todos pela participação no Festival Pé na Praia. Esse é um evento diferente de tudo que você já participou. A ideia aqui é se divertir e aproveitar ao máximo tudo que São Miguel do Gostoso pode lhe oferecer. Tem corrida, tem beach tennis, tem diversão.

Aqui, no Guia do Atleta, você conhecerá um pouco mais do evento e terá acesso a todas as informações importantes. Leia-o atenciosamente e aproveite bem o evento.



Existe o consumo consciente. Existe o desenvolvimento sustentável. Existe a cooperação.

Existe alternativa.

O Sicredi é a alternativa para você e sua empresa. Aliamos as suas necessidades financeiras com a economia local, a educação e o desenvolvimento das regiões em que atuamos.

É com esses valores que queremos construir uma sociedade mais próspera. Que valores tem o seu dinheiro?



Aponte a câmera do seu celular e saiba mais.

Escolha o Sicredi, um mundo melhor.





Quando você confia que vai fazer acontecer, a gente confia junto. Por isso, nós oferecemos financiamentos com taxas justas e uma parceria de verdade.

No **Sicredi**, você coopera com o meio ambiente, adquirindo tecnologia para utilização de uma fonte de energia renovável em sua residência, além de gerar muito mais economia para sua vida financeira.

Conheça alguns benefícios

- Financie sistemas de montagem, inversores, placas de captação e instalação.
- Economia de 95% da energia.
- Parcelas iguais ou menores que sua conta de energia. Sem ajuste de tarifas.



Siga-nos nas redes sociais e saiba mais.



Sede Sicredi RN: (84) 4009 3535 SAC Sicredi: 0800 724 7720 Deficientes auditivos ou de Fala: 8000 724 0525 Ouvidoria Sicredi: 0800 646 2519

sicredi.com.br/riograndedonorte



ORIENTAÇÕES DE PROVA





Entrega dos Kits

A entrega dos kits acontecerá nos dias 20 e 21 de maio, no Lounge do **Vela Incorporadora**, em São Miguel do Gostoso

20 de maio 14 às 21h

21 de maio 9 às 14h

É necessário a apresentação de documento oficial com foto (RG, Carteira Nacional de Habilitação ou Passaporte).

Entrega dos Kits



O kit do atleta

O Kit de corrida será composto pelos seguintes itens 01 NÚMERO DE PEITO com CHIP de CRONOMETRAGEM (para atletas da corrida) 01 CAMISETA em POLIAMIDA alusiva ao evento 01 MEDALHA (pós prova)

Acesso à todas as áreas e serviços do evento, sendo:

- Hidratação completa na arena do evento e em todo o percurso;
- Reposição energética com kit individual composto por frutas;
- Serviços de recuperação (Recovery) na arena do evento;
- Seguro individual do atleta;
- Acesso a área com ações dos parceiros e patrocinadores da prova;
- Serviço de Guarda Volumes.



PROGRAMAÇÃO DO FESTIVAL PÉ NA PRAIA

Beach Tennis

20 DE MAIO

14h às 20h – Entrega de kits no Lounge do VELA 16h - Confraternização e Sunset no Jack Sparrow

21 DE MAIO

8h - Clínicas de beach tennis gratuita para atletas inscritos 9h - Início competição (Jack Sparrow) 16h — Sunset no Jack Sparrow

22 DE MAIO

8h às 14h - 4 quadras de Beach Tennis livres para atletas A partir das 9h — Finais do Beach Tennis

Corrida

20 DE MAIO

14h às 20h – Entrega de kits no Lounge do VELA 16h - Confraternização e Sunset no Jack Sparrow

21 DE MAIO

9 às 14h – Entrega de kits no estande do VELA INCORPORADORA

8h - início das atividades gerais no Jack Sparrow 15h - concentração para início da corrida (Jack Sparrow) 15h30 - largada da corrida 16h – Sunset no Jack Sparrow

22 DE MAIO

8h às 14h - Quadras de Beach Tennis livres para atletas inscritos no torneio

Horário de largada

A concentração e largada da corrida acontecem na Praia do Santo Cristo, em frente ao Restaurante Jack Sparrow. Nesse ambiente será montada toda a arena do evento.

15Km - 10Km - 5Km - Largada: 15h30

As largadas serão encerradas 15 minutos após o horário marcado, qualquer atleta que inicie a prova após esse prazo será desclassificado e não terá o seu tempo divulgado.









Percurso de prova

Para informações mais detalhadas sobre o percurso acesse o website oficial do evento www.penapraia.com.br

Exame, treino e alimentação em prol do seu melhor desempenho e saúde.



Os desafios de ser um atleta são maiores do que o ajuste do treinamento e da alimentação. O corpo fala e para que ele possa ser ouvido da forma devida é essencial o acompanhamento médico e a realização de exames por imagem.

Para iniciantes:

Já ouviu falar em check-up preventivo? Este deve ser o primeiro passo diante do desejo de iniciar uma prática esportiva ou mudança de hábito. Com o auxílio do médico especialista, você poderá conhecer melhor seu condicionamento físico, detectando fatores de risco e quadros sugestivos de doenças cardiovasculares ou do aparelho locomotor. Os exames por imagem são fundamentais nesse rastreamento. Assim, junto ao seu preparador físico, você terá conhecimento de todas as limitações e seguirá um plano para superá-las diariamente.

Para profissionais:

O seu desempenho anda de mãos dadas com o conhecimento do seu corpo. Com os exames por imagem, você atleta, poderá estar sempre atento ao que precisa de cuidado, prevenindo e detectando lesões antes que elas possam evoluir de uma forma prejudicial ao seu resultado, tratamento e retorno às atividades práticas. Para chegar ao pódio, você precisa de acompanhamento e cuidado.

Quando realizar exames por imagens?

Antes, durante e depois. O acompanhamento é contínuo, assim como a sua evolução. Converse com seu médico e cuide do seu corpo de forma completa. Escolha o Instituto de Radiologia de Natal sempre que precisar do melhor diagnóstico por imagem.







Conheça a Signa Prime:

a Ressonância Magnética de alta tecnologia que você encontra no Instituto de Radiologia.

Aliada dos atletas

Os exames por imagem são grandes aliados dos atletas e de pessoas que prezam pela realização das atividades físicas, principalmente, quando o assunto são lesões.

Avaliação completa

Através da realização do exame, somos capazes de avaliar a cartilagem, o menisco, o ligamento ou outros problemas que estejam relacionados aos músculos.

Alta tecnologia ao seu alcance

Buscando sempre o melhor para seus pacientes, o Instituto de Radiologia conta com a Signa Prime, o primeiro aparelho de ressonância magnética de alta tecnologia da América Latina, e o segundo do mundo. Com alta resolução, os resultados dos exames chegam a outro patamar na hora do diagnóstico por imagem.

Vantagens Signa Prime:

- · Mais intuitiva
- Mais ergonômica
- · Silenciosa e ágil
- Reduz em 70% o uso de gás hélio
- Altíssima resolução

Realize o acompanhamento com seu médico e preparador físico. Marque sua ressonância no IR:

4004-3220



Além dos exames de imagem, os exames laboratoriais são essenciais para o cuidado completo da sua saúde:

para isso, conte com o Grupo Fleury!

Em Natal, o Grupo Fleury conta com duas instituições de saúde, o Instituto de Radiologia (IR) e o Centro de Patologia Clínica (CPC), cada um em sua especialidade, ambas de referência no estado.

No IR você garante a realização de exames por imagens e no CPC você realiza seus exames laboratoriais. O Centro de Patologia conta ainda com atendimento domiciliar, sem cobrança de taxa adicional. Dessa forma, você pode realizar seus exames laboratoriais no conforto de sua casa, em qualquer dia da semana e em qualquer bairro de Natal! Serviço coberto pelos principais convênios.

Agende exames ou tire suas dúvidas, confira os contatos abaixo:

- **♦ (84)** 4004-3220
- institutoderadiologia.com.br
- /institutoderadiologiaoficial
- @instradiologia

Responsável técnico: Dr. José Oge Maciel Neto | CRM-RN 4092

- **♦ (84)** 3215-4700
- centrodepatologia.com.br
- centrodepatologiaclinica
- @centrodepatologia

Responsável técnico: Dra. Kailine Lucena Fonseca | CRM-RN 2706















Premiação

A premiação do Festival Pé na Praia acontecerá no dia da realização do evento, após a conclusão de cada uma das provas.

Todos os atletas que cruzarem a linha de chegada de forma legal, que estiverem regularmente inscritos e sem o descumprimento do regulamento, receberão 01 (uma) medalha de participação.

Os detalhes das premiações estão publicados no regulamento geral da prova, no site oficial do Festival Pé na Praia

www.penapraia.com.br

O(a) atleta que não comparecer ao pódio durante a cerimônia de premiação deverá entrar em contato com a organização da prova através do e-mail: contato@hcsports.com.br e solicitar o agendamento da retirada do prêmio.





Número de peito e Chip de Cronometragem

O seu número de peito é a sua identidade na prova. Ele quem lhe da o acesso a todas as estruturas do evento.

O Chip está acoplado ao seu Número de Peito e são entregues juntamente com o kit do atleta. Os atletas devem estar no local de largada com 30 minutos de antecedência, respeitando o acesso à largada de acordo com o seu horário de prova. O uso do chip é obrigatório para todos os inscritos e a não utilização pode desclassificar e vetar o acesso do atleta a áreas exclusivas da prova. O número de peito do atleta deve ser usado de forma visível, sem rasuras ou alterações, durante toda a prova, sendo passível de eliminação do atleta que não cumprir essa exigência.

É obrigatória a apresentação dos canhotos contidos no número de peito para recebimento de medalha, kit frutas e uso do guarda volumes.

Só destaque o seu canhoto no momento da utilização





Informações técnicas

O Atleta deverá observar o trajeto, não sendo permitido nenhum tipo de meio auxiliar para alcançar qualquer tipo de vantagem. É proibido pular grades os cavaletes que determinam áreas do corredor de largada, em qualquer momento da prova. O descumprimento dessas regras causará a desclassificação do atleta. Para receber a medalha é obrigatório que o atleta esteja portando número de peito com chip de cronometragem.

Fisioterapia

O serviço de fisioterapia pós prova será realizado pela FISIO SAÚDE. Serão macas e profissionais distribuídos para atender os atletas após o evento. Todo o processo receberá atenção especial na higienização e sanitização dos equipamentos.







Hidratação

Serão disponibilizados postos de hidratação a cada 2,5Km, além de distribuição de água no local de chegada.

Atendimento Médico

Haverá, para atendimento emergencial aos atletas inscritos, serviço de socorro e ambulâncias equipadas para remoção. O atendimento médico, propriamente dito, tanto de emergência como de continuidade, será realizado pela rede pública.

Guarda Volumes

Será disponibilizado na arena de serviços um espaço para receber os pertences dos atletas inscritos no evento. A organização recomenda que não deixem objetos de valor.

Utilize o canhoto anexo ao seu Número de Peito para ter acesso ao serviço.

O Guarda Volumes fica disponível das 14h30 às 18h.

Programação Beach Tennis

No sábado, a partir das 8h, o Festival Pé na Praia vai realizar clínicas gratuitas de beach tennis para os atletas inscritos na modalidade. Chegue cedo e participe. Aproveite para fazer o reconhecimento das quadras e fazer aquele aquecimento antes do início da competição.

No domingo acontecem as finais do torneio e as quadras ficam livres para vocês se divertirem.





































