



19 OUT /// SP

**nu**

APRESENTA

# ATHENAS RUN LONGER

7K 14K 21.1K 28K

## INFORMATIVO DO CORREDOR

### RETIRADA DE NÚMERO DE PEITO E KIT

16 Outubro (Quinta-feira): 10h às 19h

17 Outubro (Sexta-feira): 10h às 19h

18 Outubro (Sábado): 10h às 18h

### LOCAL

Shopping Market Place.

Av. Dr. Chucri Zaidan, 902 - Piso Térreo.

Não serão entregues número de peito e kit em data, horário e local diferentes dos informados acima.

Apresente um documento com foto (RG ou Carteira de motorista). Não é necessário comprovante de inscrição.

### RETIRADA DA CAMISETA FINISHER

Apresentar os documentos impressos ou digitalizados: Cópia do documento de identificação com foto do participante.

Autorização assinada do participante para o terceiro. Retirada de kit de IDOSO não pode ser feita por terceiros

### CAMISETA FINISHER E MEIAS

A retirada deverá ser feita durante a entrega de kits, inclusive para quem adquiriu a peça de forma avulsa (fora da inscrição). Não haverá entrega após essas datas e horários.

### DADOS MÉDICOS

O formulário médico é fundamental para garantir sua segurança durante a prova. Em caso de emergência, os dados fornecidos serão usados pela equipe médica oficial do evento para um atendimento mais rápido e eficiente. Preencha o formulário através do link da bio no Instagram ou no nosso site.

### PREPARE SUAS PERNAS

A MAX RECOVERY oferece o PRE RUN de 16 a 18/10 no ATHENAS MARKET, com botas de compressão. O serviço é gratuito e por ordem de chegada.

### CABELO FEITO

A TRIVITT oferece trancistas para deixar seu cabelo preparado para esse momento especial. De 16 a 18/10, gratuito e por ordem de chegada.

### CADASTRO PARA GRAVAÇÃO DE MEDALHAS JEEP

No Athenas Market, cadastre-se apresentando seu número de peito e tenha a chance de gravar sua medalha na tenda Jeep na arena. A gravação será feita por ordem de chegada e está sujeita à disponibilidade de vagas limitadas.

### DIA DA CORRIDA

19 Outubro (Domingo)

### HORÁRIOS DAS LARGADAS

5h30: 21.1K e 28K

6h30: 7K e 14K

### LOCAL DE LARGADA

Pista Expressa da Marginal Pinheiros. Em frente ao Parque do Povo. Av. Henrique Chamma, 420.

### LOCAL

Arena da Prova: Dentro do Parque do Povo.

### BICICLETÁRIO E GUARDA-VOLUMES

Gratuitos e exclusivos para os inscritos.

A partir das 5h00

### ESTACIONAMENTO JK IGUATEMI

Dia 19/10 - Período: das 04h00 às 11h.

Valor do estacionamento: R\$33,00.

Entrada 01: Av. Pres. Juscelino Kubitschek, 2041.

Entrada 02: Av. das Nações Unidas, entrada do Shopping JK.

Entrada 03: Av. Chedid Jafet, 200.

A Iguana não administra o estacionamento e não se responsabiliza pelo serviço. As vagas são limitadas.

Evite filas! Pague pelo APP IGUATEMI ONE

### ESTACIONAMENTO SÃO PAULO CORPORATE TOWERS

Dia 19/10 - A partir das 04h00.

Até 4 horas o valor do estacionamento é R\$30,00.

A partir da 5ª hora: R\$ 3,00 por hora adicional.

Obs: o valor da hora adicional só é alterado após as 14h00.

Entrada 01: Avenida Chedid Jafet, 75

Entrada 02: Avenida Presidente Juscelino Kubitschek, 1909.

### VIA TRANSPORTE METROPOLITANO

Estação Cidade Jardim - linha Esmeralda da CPTM.

### REPOSIÇÕES NO PERCURSO

**14K** Isotônico Dobro km 7

**21.1K** Isotônico Dobro km 11,7

Gel Mombora 14,2

**28K** Isotônico Dobro km 11,7

Gel Mombora 14,2

Isotônico Dobro km 17,7

Gel Mombora 23,6

### PREMIAÇÃO GERAL

9h00 - 7K, 14K, 21.1K e 28K

### MEDALHA TOP 200

Os primeiros 200 homens e as 200 primeiras mulheres por tempo líquido recebem a medalha TOP 200.

A partir das 9h00.

### MEDALHA EVOLUÇÃO

Exclusiva para os corredores que concluíram as 3 etapas do CIRCUITO ATHENAS. Verifique se o seu número de peito contém a marcação MEDALHA EVOLUÇÃO.

### RECOVERY ZONE

A NEWON oferece serviços gratuitos para auxiliar na recuperação pós-prova dos atletas. Botas de compressão, liberação de panturrilha e crioterapia com atendimento por ordem de chegada.

### PROTEÍNA

A MAIS MU oferece MULKSHAKE com 12g de proteína, zero açúcar, zero lactose e 100 kcal a todos os concluintes.

### BARRINHAS PROTEICAS HUMMM!

As Barrinhas Hummm! são a combinação ideal de praticidade e sabor para o pós-corrida: sem adição de açúcar, com whey e colágeno e com nutrientes que ajudam na recuperação e aplacam a fome de um jeito leve e gostoso. Um cuidado extra para você seguir firme na sua evolução.

### FOTOP

Parceira oficial de fotos Iguana Sports.

Compre suas fotos pelo site ou no link da bio do Instagram.

### RESULTADOS

Acesse pelo QR Code no seu número de peito. O link também estará disponível no site e no link da bio do Instagram.

## BOA PROVA!

Circuito Athenas 2025. A maior prova da sua evolução.