

greenv

RUN  THE
BRIDGE

SÃO PAULO 01 SET. 2024

30K 15K 10K 5K

INFORMATIVO DO CORREDOR

CREDECENCIAMENTO

**SEXTA-FEIRA****30 AGOSTO**

10h às 20h

SÁBADO**31 AGOSTO**

10h às 18h

**DECATHLON MORUMBI**

Av. Duquesa de Goiás, 381

Estacionamento gratuito

DIA DA CORRIDA

**DOMINGO****01 SETEMBRO****LARGADA | CHEGADA**

Ponte Octávio Frias de Oliveira - Ponte Estaiada

HORÁRIOS DE LARGADA:**30K: 5h30 15K, 10K E 5K: 6h30****BICICLETÁRIO
E GUARDA-VOLUMES**

(Gratuitos para os inscritos)

A partir das 4h50

**ESTACIONAMENTO WTC**

Condomínio World Trade Center São Paulo

Av. Nações Unidas, 12.551

Acesso 01: Av. Nações Unidas 12.551

Acesso 02: Rua Arizona

Horário: 4h00 às 12h00.

Valor: R\$25,00 pelo período.

***BAIXAR O APP ZUL+** no celular, para

que você consiga fazer o pagamento sem

precisar passar no caixa.

**REPOSIÇÃO
NO PERCURSO****30K** Isotônico DOBRO : km 15,9 e km 23,8
Gel BLACKSKULL: km 18,6
Refrigerante: km 26,9**15K** Isotônico DOBRO : km 5,7 e km 12,3
Gel BLACKSKULL: Km 8,3**10K** Isotônico DOBRO : km 5,7 e km 7,3**PREMIAÇÃO GERAL**

8h00: 5K e 10K

10h00: 15K e 30K

**MEDALHAS SUB**

Premiação especial para os corredores que concluírem

as distâncias abaixo do tempo líquido especificado :

HOMENS

30K sub 2h12 Pace 4'25"

15K sub 1h06 pace 4'25"

10K sub 43'00" pace 4'20"

5K sub 21'15" pace 4'15"

MULHERES

30K sub 2h38 pace 5'15"

15K sub 1h19 pace 5'15"

10K sub 43'00" pace 4'20"

5K sub 26'00" pace 5'12"

Onde retirar: tenda Medalha Especial - a partir das 9h00

*Não serão entregues ou enviadas medalhas após este período.

PÓS-PROVA

BEBIDA VIV PROTEIN**UHT VIGOR VIV**15g de proteína, 9 aminoácidos essenciais, glutamina,
zero adição de açúcares e lactose.**SUAS FOTOS**

FOTOP parceiro oficial Iguana Sports.

Garanta seu pacote de fotos antecipado.

Compre no link da bio.

[COMPRE AQUI](#)**RECOVERY PÓS-PROVA**Agende sua sessão de recuperação muscular no link
da bio.[BOTA DE COMPRESSÃO](#)[LIBERAÇÃO HYPERVOLT](#)**RESULTADOS**

Acesse pelo QR Code no seu número de peito.

O link também estará disponível na nossa bio e no
nosso site.**BOA PROVA A TODOS!**