



BAIXA PACE

APRESENTA:

**RUN FOR
GIRLS**

5K . 10K . 15K

GUIA DA ATLETA

08 DE MARÇO

Piracicaba - SP



FAAALA, TIMEEÊ!

Boas vindas!

A 2ª Run for Girls em Piracicaba está chegando com tudo, e não faltam motivos para celebrar!

A Chelso Sports, com 19 anos de história, se destacou em diversas categorias, conquistando as primeiras colocações na Corrida Categoria Prata – Maior Pontuação Técnica no Estado de São Paulo e na categoria Organizador com a Melhor % de Avaliação Técnica na Região. Além disso, a empresa foi reconhecida no Prêmio de Excelência FPA de Corrida de Rua.

Com um desempenho impressionante, a Chelso garantiu a segunda colocação na categoria Organizador Categoria Ouro, alcançando uma média de aprovação de 89,81%. E não parou por aí! A empresa piracicabana também trouxe para casa mais três prêmios de bronze nas categorias: Organizador com Maior Volume de Premiação Financeira, Organizador com Maior Número de Participações no Estado de São Paulo (com 52.904 corredores) e Organizador com a Maior Quantidade de Corridas no Estado de São Paulo, totalizando 21 eventos promovidos.

Desejamos a todos uma excelente prova e que, mais uma vez, sejamos o cenário de histórias memoráveis!



GUILHERME CELSO - CEO

PROGRAMAÇÃO

DOMINGO - 08/03

Concentração	05:30
Largada 15 km Geral e Elite	06:30
Largada 10 km	06:50
Largada 5 km	07:15

LOCAL DE LARGADA

PARQUE DE LAZER REGIONAL DO BONGUE
PIRACICABA, SP

INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE SUA SAÚDE

Sua segurança é nossa prioridade! Durante a 2ª Run for Girls, teremos uma tenda médica especializada, equipada com profissionais prontos para oferecer atendimento em qualquer situação. Além disso, recursos médicos estarão disponíveis ao longo do percurso para garantir seu bem-estar.

Se você não estiver se sentindo bem na manhã da prova, recomendamos fortemente que não participe. Caso decida não largar, por favor, informe um membro da nossa equipe de organização.

Se, a qualquer momento durante a prova, você começar a se sentir mal, pedimos que PARE e busque ajuda imediatamente, em vez de continuar! Escaneie o QR Code em seu numeral e siga os passos solicitados a seguir.

NÃO TENHA MEDO DE PEDIR AJUDA

Caso você tenha qualquer um dos seguintes sintomas durante a prova: dor ou desconforto no peito, falta de ar, tontura, dormência na boca ou nas mãos, dificuldade de concentração ou ausência de transpiração, é crucial que você PARE imediatamente e procure assistência médica.

Durante a prova, se você estiver em um posto de apoio e precisar de ajuda médica, avise imediatamente alguém da equipe. Se não estiver em um posto de apoio ou nas proximidades, PARE e informe a alguém que você necessita de assistência. Qualquer pessoa pode ajudar: outro atleta, um voluntário, um membro da equipe de apoio, um veículo do evento ou até mesmo um espectador. Peça a eles que alertem o posto de apoio ou um membro da equipe mais próximo sobre sua necessidade de assistência médica. Não se esqueça de fornecer seu número de peito para facilitar o atendimento.

Ajudando outro atleta: Se você perceber que um colega atleta precisa de ajuda, siga os mesmos passos mencionados acima para garantir que ele receba assistência médica. Lembre-se de informar o número de peito do atleta que necessita de ajuda. Você não será desqualificado nem penalizado por prestar socorro a um colega em situação de emergência!

Após concluir a prova, é importante que você não deixe a área pós-prova até se sentir bem o suficiente para beber água sem náuseas, ficar em pé sem tontura e estar em boas condições. Se você não estiver se sentindo bem, dirija-se à tenda médica do evento para ser avaliado pela equipe de saúde antes de sair da área de recuperação

Lembre-se: buscar ajuda médica não resultará em penalidades ou desqualificação.

ENTREGA DE KITS

SEXTA - 06/03 10:00 – 17:00

SÁBADO - 07/03 10:00 – 15:00

RUNFOR - ROUPA ESPORTIVAS

**AVENIDA DONA JANE
CONCEIÇÃO, 816 – PAULISTA
PIRACICABA, SP**

É OBRIGATÓRIO:

- ✓ Comparecer pessoalmente
- ✓ Apresentar um documento oficial com foto



ATIVAÇÕES NA PROVA

BAIXA PACE



VENDA DE ÓCULOS

ADA
NUTRACÊUTICOS



DEGUSTAÇÃO DE CREATINA
E BRINDES

Y DESKTOP



DISTRIBUIÇÃO DE BRINDES
E SORVETE

me.linda



KOMBI DA BELEZA E
DISTRIBUIÇÃO DE BRINDES

creamy
skincare



APLICAÇÃO DE PROTETOR
DOLAR E MAIS PRODUTOS

laserdream



MASSAGEM CORPORAL

care club



MASSAGEM RÁPIDA E
DISTRIBUIÇÃO DE BRINDES

PINK
CHEEKS



DISTRUBIÇÃO DE BRINDES
E APLICAÇÃO DE PRODUTOS

DOAÇÃO DE ALIMENTOS

**LEVE 1KG DE ALIMENTO NÃO-PERECÍVEL
NA ENTREGA DE KITS E AJUDE QUEM
MAIS PRECISA!**

**TODAS AS DOAÇÕES SERÃO
DIRECIONADAS PARA O FUNDO SOCIAL
DE SOLIDARIEDADE DE PIRACICABA.**



SIMPÓSIO TÉCNICO



***O SIMPÓSIO TÉCNICO SERÁ
DISPONIBILIZADO NO YOUTUBE
EM BREVE, PARA QUE VOCÊ
POSSA CHEGAR PREPARADA!***

**ASSISTIR AO SIMPÓSIO TÉCNICO,
É OBRIGATÓRIO!**

**TIRE DÚVIDAS EM:
(19) 98945-3466**

IMPORTANTE!

MENORES DE 18 ANOS

O termo de RESPONSABILIDADE para menores de 18 anos é OBRIGATÓRIO e pode ser reconhecido, primeiramente, pelo cartório ou pelo gov.br, que é gratuito, através da assinatura eletrônica.



NOME DO EVENTO

DATA DO EVENTO

DISTÂNCIA

TICKET DA SUA MEDALHA
& GUARDA-VOLUMES

PORTÃO DE PACE

SEUS DADOS

ESCANEE O QR CODE
PARA VER O SEU RESULTADO
NO PÓS-PROVA

NOME DO ATLETA

EM CASO DE EMERGÊNCIA,
ESCANEE O QR CODE
AO LADO E ENVIE SUA
LOCALIZAÇÃO PARA A
EQUIPE MÉDICA

08/03/2026

BAIXA PACE RUN FOR GIRLS 10K

PORTÃO B

12456

NOME ATLETA

PATROCÍNIO: laserdream ADA NUTRACÉUTICOS

APOIO: SECRETARIA DE ADMINISTRAÇÃO E GOVERNO PIRA PIRACICABA

ORGANIZAÇÃO: CHELO SPORTS&BUSINESS

CONFIRMA SEU RESULTADO AQUI

EQUIPE MÉDICA
EM CASO DE EMERGÊNCIA,
ESCANEE O QR CODE AO LADO
PARA A EQUIPE MÉDICA

12456
MEDALHA

12456
GUARDA - VOLUMES

DATA DO EVENTO

NOME DO EVENTO

DISTÂNCIA

TICKET DA SUA MEDALHA
& GUARDA-VOLUMES

SEUS DADOS

ESCANEE O QR CODE
PARA VER O SEU RESULTADO
NO PÓS-PROVA

NOME DA ATLETA

EM CASO DE EMERGÊNCIA,
ESCANEE O QR CODE
AO LADO E ENVIE SUA
LOCALIZAÇÃO PARA A
EQUIPE MÉDICA

A ATLETA DE ELITE RECEBERÁ 2 NÚMEROS:
NUMERAL COM NOME NA FRENTE,
NUMERAL COM NÚMERO NAS COSTAS.



DATA DO EVENTO

NOME DO EVENTO

DISTÂNCIA

TICKET DA SUA MEDALHA
& GUARDA-VOLUMES

SEUS DADOS

ESCANEE O QR CODE
PARA VER O SEU RESULTADO
NO PÓS-PROVA

NOME DA ATLETA

EM CASO DE EMERGÊNCIA,
ESCANEE O QR CODE
AO LADO E ENVIE SUA
LOCALIZAÇÃO PARA A
EQUIPE MÉDICA

A ATLETA DE ELITE RECEBERÁ 2 NÚMEROS:
NUMERAL COM NOME NA FRENTE,
NUMERAL COM NÚMERO NAS COSTAS.



PERCURSO

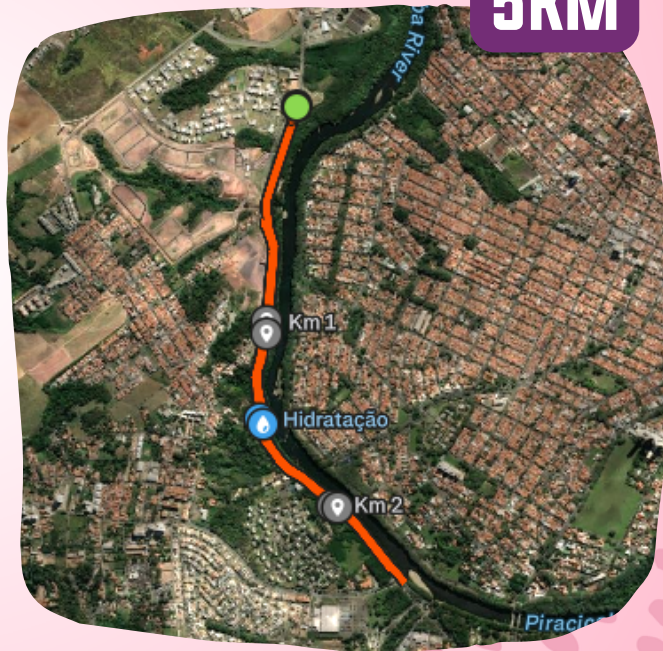
5KM

Distância: **5.000 M**

Pontos de Hidratação:
KM 2 e KM 3

Altimetria: **67M**

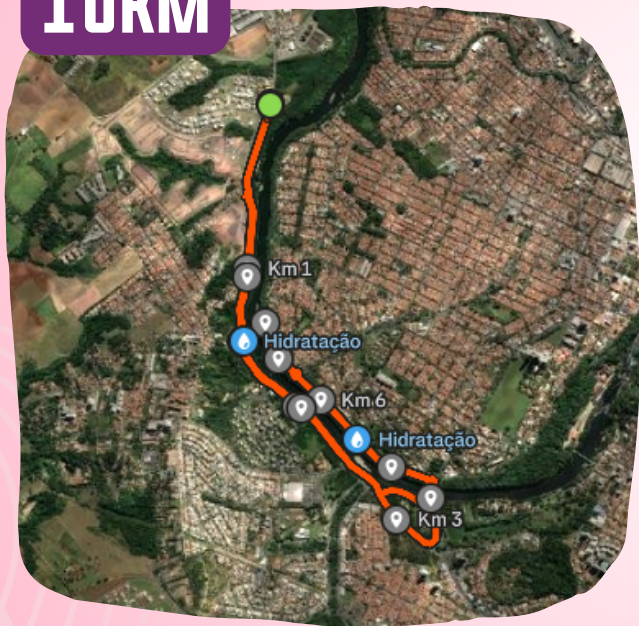
CLIQUE AQUI E CONFIRA



PERCURSO

[CLIQUE AQUI E CONFIRA](#)

10KM



Distância: **10.070 M**

Pontos de Hidratação:
KM 2 | KM 4,25 | KM 6,2 | KM 8

Altimetria: **116M**

PERCURSO

15KM

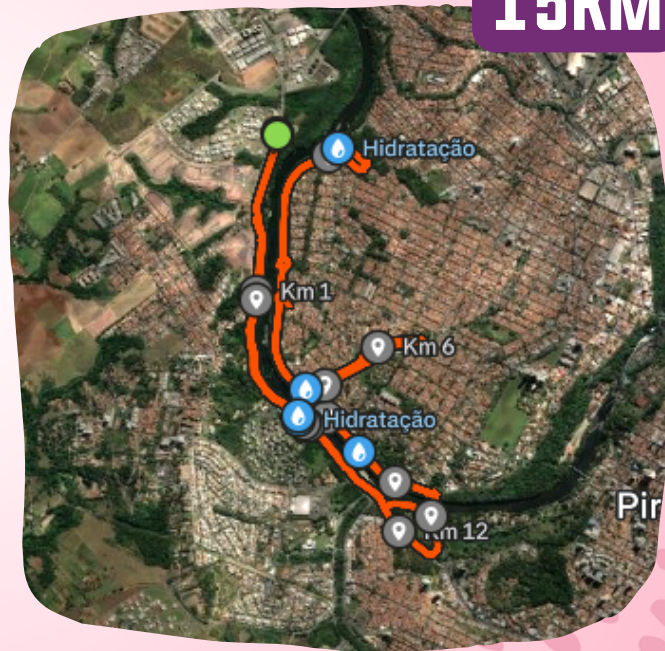
Distância: **1.050 M**

Pontos de Hidratação:

**KM 2 | KM 4,25 | KM 6,45 | KM 8,85
(PONTO ESPECIAL) KM 11,2 | KM 13**

Altimetria: **163M**

CLIQUE AQUI E CONFIRA



RESPEITE OS PORTÕES DE PACE!



POR QUE O PORTÃO DE PACE É OBRIGATÓRIO?

Pace é o seu ritmo médio por quilômetro.

Exemplo: Pace 5:00/km = você corre, em média, 1 km a cada 5 minutos.

O portão de pace organiza as atletas de acordo com esse ritmo.

- ✓ Evita acúmulo de atletas
- ✓ Evita ultrapassagens perigosas
- ✓ Mantém o fluxo correto da prova

⚠ Largar fora do seu pace prejudica quem está atrás e quem está à frente de você.

HAVERÁ UMA CÂMARA DE CHAMADA PARA AS ATLETAS DE ELITE, A ATLETA DEVERÁ ACESSAR A CÂMARA DE CHAMADA A PARTIR DAS 5H30 ATÉ 6H10, ONDE HAVERÁ NO LOCAL BANHEIROS, CADEIRAS, FRUTAS, ISOTÔNICO, ÁGUA E ESPAÇO PARA AQUECIMENTO. A CÂMARA DE CHAMADA ESTARÁ AO LADO DO PÓRTICO, IDENTIFICADA COM A SEGUINTE PLACA:

ACESSO ELITE

CHELSE
SPORTS&BUSINESS

HIDRATAÇÃO DA ELITE

- A ATLETA TERÁ DIREITO A DOIS PONTOS PARA DEIXAR SUA HIDRATAÇÃO PESSOAL, SENDO ELES NO KM 4,25 E KM 11,2.
- A ATLETA DEVERÁ DEIXAR SUA HIDRATAÇÃO PESSOAL ENTRE 5H30 E 6H NA TENDA DE CÂMARA DE CHAMADA ELITE.
- SEU RECIPIENTE DE HIDRATAÇÃO DEVERÁ ESTAR IDENTIFICADO COM SEU NÚMERO DE PEITO E DEVERÁ SER COLOCADO NA CAIXA RESPECTIVA AO PONTO.
- SUA HIDRATAÇÃO ESTARÁ EM UMA MESA EXCLUSIVA PARA OS ATLETAS DE ELITE NO RESPECTIVO PONTO.

PONTOS IMPORTANTES DO PERCURSO



O retorno dos
5K será no
KM 2,5 da prova



Primeira divisão **10K** e **15K**:
10K na esquerda e 15K na
direita, no
KM 4,75 da prova



Segunda divisão **10K** e **15K**:
10K retorna e **15K** Segue
em frente
KM 6,95 (percurso 15K)
KM 5,25 (percurso 10K)

MONTAGEM DAS TENDAS DE EQUIPE:

**Sábado (07/03)
das 10h às 14h**

**Domingo (08/03)
das 04h às 05h15**

**A entrada de veículos no dia da prova
será permitida apenas para carga e
descarga de materiais, de acordo com
o cronograma apresentado acima.**



ESTACIONAMENTO

O estacionamento poderá ser feito nas ruas no entorno do evento.

Orientamos as atletas a utilizarem as seguintes vias:

- Rua Adriana Fessel Duarte**
- Av. Manoel Beloto**

⚠ Atenção: Quem vier do Centro, após as 4h30, deverá acessar por cima, pelo bairro Jupia, pois a via principal estará interditada para montagem e colocação dos materiais do evento.

Recomendamos que você considere utilizar serviços de transporte por aplicativo ou compartilhado.

Importante: Não nos responsabilizamos por multas ou flanelinhas.



ARENA DA PROVA

OBSERVAÇÕES

- Sua conquista na 2ª Run for Girls merece ser eternizada! Grave seu tempo de prova no verso da sua medalha por apenas R\$ 39,90.
- Após passar pelo pórtico de chegada, evite parar. Continue em movimento para facilitar a dispersão e evitar a formação de filas.
- Procure chegar cedo, pois algumas vias serão fechadas e o acesso de carro poderá ser difícil! Carros de aplicativo são uma boa escolha também.
- O guarda-volumes estará disponível das 05h30 às 09h30! Haverá filas organizadas por numeração, por exemplo, de 100 a 300. Se você deseja utilizar o guarda-volumes, dirija-se à fila correspondente ao seu número.

- Respeite os portões de pace e lembre-se de que as ultrapassagens devem ser feitas pela esquerda. Portanto, aqueles que forem ser ultrapassados devem se manter à direita.
- Durante o percurso, descarte seu resíduo em locais de fácil acesso. Evite jogar lixo entre árvores, plantas e outros locais inadequados.
- Ao sair de veículo, não deixe lixo na porta do carro (do lado de fora). Descarte seus resíduos antes de deixar a arena ou procure uma lixeira disponível.
- Não pular gradil.

OBSERVAÇÕES



PREMIAÇÃO E RESULTADOS OFICIAIS

Os resultados oficiais serão atualizados e confirmados à medida que os atletas de cada categoria cruzarem o pórtico de chegada.

Os tempos publicados antes da confirmação oficial são apenas estimativas, uma vez que ainda não passaram pela revisão e apuração da organização, que se encarregará de validar eventuais penalizações.

Qualquer reclamação sobre o resultado final da competição deve ser feita até trinta minutos após a divulgação.

Todos os participantes são responsáveis pela veracidade das informações fornecidas no ato da inscrição. Em caso de fraude comprovada, o participante será desclassificado da corrida e poderá responder por crime de falsidade ideológica.

FOTOP



**PACOTE
ANTECIPADO**

Compre e seja o primeiro a receber suas fotos

**RUN FOR
GIRLS**

5K . 10K . 15K

GUARDE SUAS MEMÓRIAS PARA SEMPRE!

**Após a prova, compre as fotos oficiais
em:**

www.fotop.com.br

CLIQUE AQUI E COMPRE!

CHECKLIST

ENTREGA DE KITS

- ✓ Documento oficial com foto (RG, CNH ou Passaporte)
- ✓ Comprovante de inscrição
- ✓ Doe alimentos não-perecíveis

NA CORRIDA

- ✓ Tênis
- ✓ Meia reserva
- ✓ Boné ou viseira
- ✓ Óculos de sol
- ✓ Relógio GPS ou aplicativo de corrida
- ✓ Porta número de peito ou alfinetes
- ✓ Hidratação (géis e outros)
- ✓ Protetor Solar



BOA PROVA!

PATROCÍNIO MASTER

BAIXA PACE

PATROCÍNIOS



laserdream

RUNFOR
TUDO PARA SUA CORRIDA

My
safe
Sport

care club[®]

ADA
NUTRACÊUTICOS

APOIO

SECRETARIA
DE ADMINISTRAÇÃO
E GOVERNO

PREFEITURA
PIRA
PIRACICABA
FAZENDO O QUE PRECISA SER FEITO



DESKTOP



snugg.

Unimed
Piracicaba

me.linda

creamy
Skincare

CADIVEU
PROFESSIONAL

ORGANIZAÇÃO

CHEL
SPORTS&BUSINESS

MEDIA PARTNER



HOMOLOGAÇÃO



COBERTURA OFICIAL

FOTOP

ÚLTIMAS VAGAS

INSCREVA-SE AQUI!



2ª ETAPA

AMERICANA

22 de Março

5K - 10K - 21K

