

DUATHLON

ENDURANCE

| VIRTUAL |



Manual do Atleta
Informações e Dicas Importantes



AGRADECIMENTOS

A MKS Esportes vem agradecer a você por ter nos prestigiado no nosso primeiro evento virtual. Esta foi uma forma que encontramos para mantermos os nossos clientes motivados e em atividade, durante este momento tão difícil que o Mundo atravessa.

Ficamos honrados com a sua participação, e iremos buscar ao máximo lhe proporcionar a melhor experiência durante a realização da prova.

Faça o seu melhor, de forma segura e responsável, respeitando todas as normas, para que a sua experiência seja a mais proveitosa possível.





COMO IRÁ FUNCIONAR ?

[CLIQUE AQUI](#) e leia o Regulamento com atenção.

Escolha quando irá realizar a prova

Estipulamos o dia 25 ou 26 de julho para que possa realizar sua prova. Escolha uma das duas datas, e o horário que irá fazer, entre 7hrs e 18 hrs de cada dia.

Aferição do percurso e comprovação

Escolha o percurso que irá competir.

Utilizar o GPS para aferir e comprovar as distâncias e tempos que irá realizar a prova.

Pode ser utilizado relógios (Garmin, Suunto, etc) ou aplicativos de celular (Strava, Garmin, etc).

Número de peito

Devido a vários atletas estarem em home office e não possuírem impressora em casa, decidimos que não será necessário correr com o número de peito e bike.

Enviamos a todos vocês o número de peito por email e por whatsapp, para que seja um comprovante que estão inscritos no evento, para que possam guardar de lembrança, e para ao final do evento, enviarem a foto deste número junto com os seus tempos , para que possamos efetivar seu resultado.



COMO FAZER?



Já escolheu o dia, o horário e a data que irá realizar sua prova ?

Então vamos nessa. A ordem da prova é 1º o ciclismo e depois a corrida. As duas modalidades têm que ser feitas em sequência e ininterruptas. Isto é ; **você dispara o cronometro assim que começar a pedalar, e só vai apertar stop após concluir a corrida. Não pode ter intervalo entre o ciclismo e a corrida, a não ser o tempo de transição normal que tem em qualquer prova física, para que possa sair da bicicleta e sair para correr.** Caso queira o tempo parcial de ciclismo e de corrida, você pode apertar o lap para gravar o tempo da modalidade e ao final das duas atividades (ciclismo e corrida), você aperta stop.

Assim que terminar a prova, tire uma foto do seu relógio, com o tempo da prova, data e horário.

Não esquecer de enviar ; foto do relógio, foto do número de peito digital, e arquivos do tempo.

Como enviar os tempos (arquivos) ?

Envie para o email : atendimento@mksesportes.com.br

Prazo para envio dos arquivos : até as 19 horas de domingo.



Baixe o nosso APP gratuito
e tenha todas as informações em seu celular.



COBERTURA



A MKS Esportes preparou uma grande cobertura para o Duathlon Endurance Virtual. Com notícias atualizadas constantemente em todos os canais. Acompanhe tudo que envolve a prova e aproveite para usar esses conteúdos na hora de contar a sua experiência .

Instagram ; www.instagram.com/mksesportes : página centralizadora de todo o conteúdo gerado pelos outros canais Duathlon Endurance Endurance. Com imagens, textos, depoimentos, comentários e muito mais.

Se você ainda não conhece, acesse lá, e comece a nos seguir, e interaja com os outros atletas, apoiadores e fãs do esporte.

MARQUE SUAS PUBLICAÇÕES

Sempre que usar uma imagem no Instagram para contar como está sendo sua experiência no Duathlon Endurance Virtual, seja uma foto, filmagem, stories, **o que você postar, lembre de marcar @mksesportes**. Fazendo isso sua postagem pode ser identificada e fazer parte dos canais da MKSEsportes

Assim todos os seus amigos vão saber que você está no Duathlon Endurance Virtual, e sua participação será acompanhada por mais pessoas, que poderão interagir com suas imagens e mandar recados diretamente para você.

Também utilize a hashtag #duathlonendurancevirtual .



DICAS

Um dia antes da prova ;

Acesse o REGULAMENTO e saiba todas as regras da modalidade.

- 1 - Verificar seus equipamentos ; Tênis, Sapatilha de ciclismo, Boné ou Viseira, Óculos de sol, Garrafa de água,
- 2 - Boa alimentação e hidratação, descanso. Nada de tomar remédios, vitaminas, ou fórmulas milagrosas, se já não for habituado.

No dia da prova :

- 1 - Acordar cedo, se alimentar com no máximo duas horas antes da Largada.

Dicas da etapa do Ciclismo

- 1 - Manter sempre no lado direito da pista, atenção em cruzamentos, semáforos, faixa de pedestres. Respeite as leis de trânsito.
- 2 - Evitar de andar em Zigue Zague.
- 3 - Caso tenha que parar durante a etapa , procurar um local mais seguro para efetuar a parada. Não pare repentinamente.
- 4 – NÃO UTILIZE equipamentos sonoros, para sua segurança.
- 5 - Obrigatório, e a utilização de Capacete afivelado durante toda a etapa.
- 6 - Levar caraminhola (garrafinha) com água para poder se hidratar durante o percurso, já que ainda terá a etapa da corrida.

FIQUE POR DENTRO DO QUE ACONTECE NO ESPORTE

- 1- Envie um OI, para nós por Whatsapp, com seu nome e a modalidade de interesse, para se cadastrar em nossa lista de contatos.
- 2 - Salve nosso número em sua agenda de contatos.
- 3 - Pronto, você ficará por dentro de tudo que acontece na sua modalidade.

AGUARDAMOS O SEU CONTATO : 61 99901-3128



DICAS

Dicas da etapa da Corrida

- 1 - Procure se hidratar durante a etapa.
- 2 **Evite a utilização de equipamentos sonoros.**
- 3 - **PROIBIDO o acompanhamento por pessoas que não estejam inscritos na competição.**
- 4 – **Evite correr em ruas movimentadas**, dê preferência a áreas isoladas, como ruas de lazer, ciclovias e parques.

Dicas referente a COVID 19

- 1 – Utilize a máscara quando possível
- 2 – Evite aglomerações
- 3- Mantenha a distância de 2 metros



BOA PROVA A TODOS

