

# MEIA MARATONA DO CRISTO

INCENTIVO  
AO ESPORTE

**WHITE MARTINS**  
A Linde company

Secretaria de  
Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO  
RIO DE JANEIRO



# GUIA DO ATLETA

Secretaria de





# UM DIA, O DIA CHEGA!

Domingo, esperamos você na linha de largada da **Meia Maratona do Cristo 2023**.

Curta cada momento dessa experiência **MA-RA-VI-LHO-SA**, apreciando o caminho!

Afinal, foram horas de treino e dedicação até aqui. E só você sabe o valor dessa conquista.

Nos vemos no topo do Corcovado, de braços abertos, para a chegada aos pés do Cristo Redentor.

**MEIA MARATONA  
DO CRISTO**

CORRIDA MARAVILHOSA



# CRONOGRAMA

## SÁBADO

30 SETEMBRO - RETIRADA DE KIT

**9H00** ÀS  
**19H00**

Decathlon Leblon

## DOMINGO

01 OUTUBRO - DIA DA PROVA

**5H30**

Largada única 21K

**5H40**

Largadas em ondas 10K

COM A FORMAÇÃO  
DOS PÓDIOS

Premiação geral fem/ masc/ PCD 21K e 10K  
no Cristo Redentor

A PARTIR DAS

**7H20**

Início Retorno no Trem do Corcovado  
(com intervalos de 15 min)

**8H00** ÀS  
**12H00**

Village no Largo do Boticário com Entrega  
de Medalhão Faixa-etária e estandes

**9H00** ÀS  
**13H00**

Celebração Pós-prova com Brunch e Roda  
de Choro no Jo & Joe, no Largo do Boticário





# RETIRADA DE KIT



**DATA:** 30 Setembro

**HORÁRIO:** das 9h às 19h

**LOCAL:** Decathlon Leblon

NÃO SE ESQUEÇA DO SEU  
DOCUMENTO ORIGINAL  
COM FOTO

**ENDEREÇO:** Av. Ataulfo de Paiva, 391

**ESTACIONAMENTO:** Rua Carlos Gois (pago)

**METRÔ PRÓXIMO:** Estação Antero de Quental

Participe da campanha de apoio à Cruz Vermelha, levando 1kg de alimento não perecível. Estaremos com ponto de arrecadação na Retirada de Kit

# RETIRADA DE KIT

POR TERCEIROS

## NÃO VAI CONSEGUIR RETIRAR O SEU PRÓPRIO KIT?

Outra pessoa pode ir no seu lugar. Abaixo, o que será necessário apresentar na Retirada:

- **Autorização de Retirada por Terceiros assinada pelo(a) atleta inscrito(a) ([MODELO AQUI](#))**
- **Cópia do documento com foto do (a) atleta inscrito(a)**
- **Documento pessoal com foto**

ATENÇÃO: NÃO HAVERÁ ENTREGA DE KITS NO DIA DA PROVA.





# KIT ATLETA

## KIT VISTA CHINESA

- CAMISA
- SQUEEZE



## KIT MESA DO IMPERADOR

- CAMISA • VISEIRA
- MEIA • SQUEEZE

## KIT CRISTO REDENTOR

- CAMISA • VISEIRA
- MEIA • SQUEEZE
- CAMISA EXCLUSIVA



Todos os kits acompanham número de peito. Confira o Kit e o número de peito logo após a retirada. Na ausência de algum item, comunique ao staff.

# COORDENADAS IMPORTANTES

## DIA DA PROVA

- **Prefira ir para a prova com carro de aplicativo.** Não há estacionamento no local;
- **Atente-se ao ponto de desembarque,** que será a alguns metros do ponto de largada;
- **Teremos staff de apoio** nas proximidades dos pontos de largada;
- **Haverá banheiros químicos** na área de pré-largada;

Chegue com tudo pronto. **Não teremos guarda-volumes;**

- **O uso do número do peito é obrigatório** a todos os atletas;
- **Aos atletas de 10K, o uso da pulseira entregue na Retirada de Kit também é obrigatório.** Ela irá indicar ao nosso staff a onda da sua largada.



# RECOMENDAÇÕES

- **Agende a sua viagem** no aplicativo na noite anterior;
- Chegue com, no mínimo, **1 hora de antecedência da sua largada;**
- Pela altitude do nosso ponto de chegada, **leve com você corta-vento, manta térmica dobrável (daquelas que cabem no bolso) ou uma segunda blusa;**
- Logo após curtir o seu momento no Santuário Cristo Redentor, **encaminhe-se para o Trem do Corcovado para evitarmos grandes filas.** As viagens serão com intervalos de 15 minutos.







# AOS ATLETAS

# 21K

**HORÁRIO**  
**LARGADA ÚNICA:**

**5H30**

**LOCAL**  
**LARGADA 21K:**

Rua Dona Castorina, cancela  
do Parque Nacional da Tijuca –  
Jardim Botânico

*Ponto de referência: Subindo  
para a Cachoeira do Horto*

# PERCURSO 21K

**ALTIMETRIA  
ACUMULADA:**

935M

**PONTOS  
ICÔNICOS:**

Vista Chinesa, Mesa do Imperador, Alto da Boa Vista, Paineiras, Cristo Redentor

**PONTO  
DE CORTE:**

Km 19 com tempo limite de 3h (três horas)





# AOS ATLETAS

# 10K

## **HORÁRIOS**

### **LARGADAS EM ONDAS:**

**5h40** Atletas que correm 10K em até 40min

**5h45** Atletas que correm 10K em até 50min

**5h50** Atletas que correm 10K em até 55min

**5h55** Atletas que correm 10K em até 1h

**6h00** Atletas que correm 10K em 1h ou mais

*(Cada atleta deve informar o seu tempo\* na Retirada de Kit para receber a pulseira correspondente)*

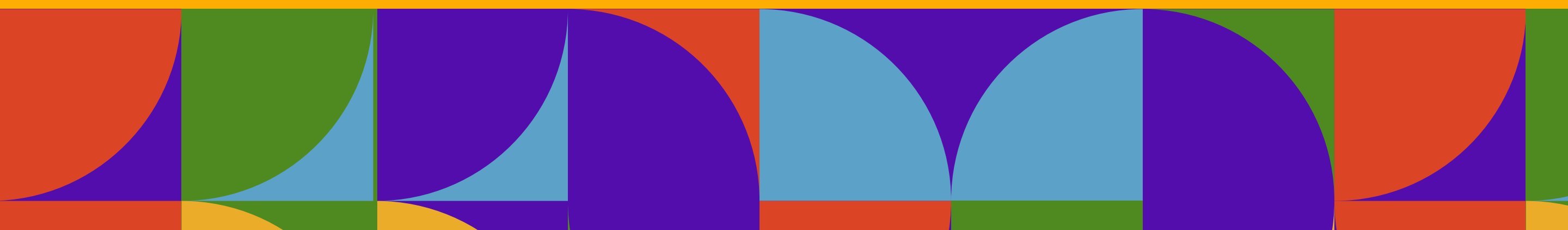
*\*tempo de corrida no plano*

## **LOCAL**

### **LARGADAS 10K:**

Estrada do Redentor, cancela do Parque Nacional da Tijuca - Alto da Boa Vista

*Ponto de referência: bem próximo à Praça Afonso Viseu*





# PERCURSO 10K

**ALTIMETRIA  
ACUMULADA:**

462M

**PONTOS  
ICÔNICOS:**

Alto da Boa Vista, Paineiras  
e Cristo Redentor

**PONTO  
DE CORTE:**

Km 8 com tempo limite de 2h30  
(duas horas e meia)





# HIDRATAÇÃO

- Pontos a **cada 4KM** aproximadamente;
- Lembre-se! **Os pontos são de abastecimento;**
- **Cada atleta é responsável pelo seu próprio suporte de hidratação** (squeeze, garrafinhas, cinto ou mochila de hidratação), reduzindo a geração de descartáveis.





# MAPA DO PERCURSO







# CRONO METRAGEM

O seu tempo será registrado pelo chip que fica no número de peito. **O uso do chip é obrigatório!** Ele deve ser fixado na parte frontal do corpo de maneira visível.

Para o pódio geral, com os 5 primeiros feminino e masculino 21K e 10K, será considerado o **tempo bruto.**

Para os 3 primeiros feminino e masculino de cada faixa-etária 21K e 10K e atletas PCD, será considerado o **tempo líquido.**



# FAIXAS - ETÁRIAS

Confira as faixas-etárias  
consideradas para a premiação.

**Até 24 anos**

**25 a 29 anos**

**30 a 34 anos**

**35 a 39 anos**

**40 a 44 anos**

**45 a 49 anos**

**50 a 54 anos**

**55 a 59 anos**

**60+**

# RESULTADOS

Todos os tempos serão divulgados no site de cronometragem e nos canais oficiais da MEIA MARATONA DO CRISTO até **4 horas após o término do evento.**

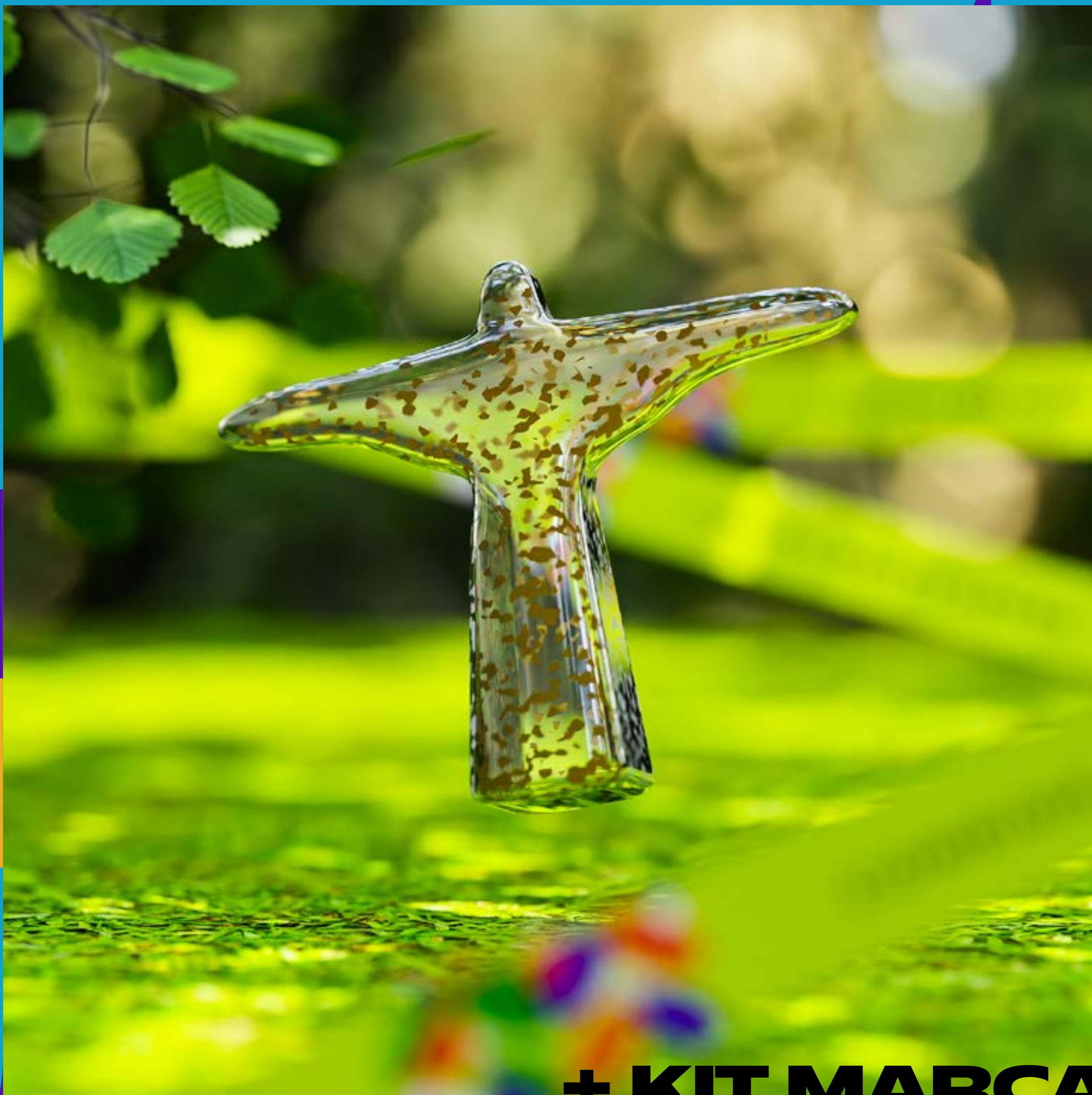
**Um SMS com link do resultado será enviado para o número do celular informado na inscrição.** Também disponibilizaremos QR Code no Village da prova no Largo do Boticário.

**Em caso de contestação, ela deve ser realizada diretamente na página de resultado, clicando no botão indicado ao lado do nome do (a) atleta.**





# PREMIAÇÃO GERAL



**+ KIT MARCAS**

## **PÓDIO NO SANTUÁRIO CRISTO REDENTOR**

**TROFÉU AOS 5 PRIMEIROS COLOCADOS GERAIS  
TEMPO BRUTO, MASCULINO E FEMININO 21K E 10K**



# PREMIAÇÃO

PCD



**+ KIT MARCAS**

## **PÓDIO NO SANTUÁRIO CRISTO REDENTOR**

MEDALHÃO AOS 3 PRIMEIROS COLOCADOS  
TEMPO BRUTO MASCULINO, FEMININO 21K E 10K



# PREMIAÇÃO

## FAIXA-ETÁRIA



### ENTREGA DE MEDALHÃO NO LARGO DO BOTICÁRIO

AOS 3 PRIMEIROS COLOCADOS FAIXA-ETÁRIA  
TEMPO LÍQUIDO, MASCULINO, FEMININO 21K E 10K



# PÓS - PROVA

## NO LARGO DO BOTICÁRIO

Para fechar a sua experiência maravilhosa:  
uma celebração em estilo bem carioca!

**Brunch com Roda de Choro e Samba** à beira da piscina do Jo&Joe, localizado no charmoso complexo histórico do Largo do Boticário, a 350 metros do Trem do Corcovado.

Depois de cruzar o Parque Nacional da Tijuca, chegar aos pés do Cristo Redentor e curtir o Trem do Corcovado, **nada melhor que celebrar em mais um ponto turístico do Rio com buffet especial, boa música ao vivo e ares da Mata Atlântica.**

*FICA A DICA:* Nosso pós-prova é o ponto de encontro ideal para atletas e acompanhantes.

*INGRESSO ANTECIPADO COM NÚMERO DE PESSOAS LIMITADO. SAIBA MAIS [AQUI](#) E CONFIRME SUA PRESENÇA.*







# VILLAGE

**DA CORRIDA MARAVILHOSA**

**Com divulgação do resultado  
faixa-etária e degustação de  
produtos das marcas parceiras!**

**Largo do Boticário, Cosme Velho  
A 350 metros do Trem  
do Corcovado**

**PROGRAMAÇÃO ABERTA AO PÚBLICO DAS 8H ÀS 12H:**

- Entrega de Medalhão faixa-etária
- Degustação das marcas @boldsnacks, @caffeinearmy e @cleanwhey
- Estande @ohaagua e @amohaoma
- Tenda de massagem @dermagebrasil
- Loja oficial Meia Maratona do Cristo



# MEIA MARATONA DO CRISTO

CORRIDA MARAVILHOSA

MARAVILHOSA PARA AS **PESSOAS**

MARAVILHOSA PARA A **CIDADE**

MARAVILHOSA PARA O **PLANETA**



**Vem saber mais  
dessa história**



# MEIA MARATONA DO CRISTO

## CORRIDA MARAVILHOSA PARA AS PESSOAS

Além de proporcionar a você atleta a experiência da correr na maior floresta urbana do mundo com todo apoio, em percurso que abraça os sentidos e com chegada inesquecível aos pés do Cristo Redentor, a Meia Maratona do Cristo apoia campanhas sociais do Santuário Cristo Redentor que ajudam a milhares de pessoas.

Na retirada de kit, você pode ajudar o movimento **Outubro Rosa** do Santuário Cristo Redentor comprando a squeeze da campanha contra o **câncer de mama**

Conheça **AQUI** as outras ações que atendem a centenas de famílias em situação de vulnerabilidade.





# MEIA MARATONA DO CRISTO

## CORRIDA MARAVILHOSA PARA A *CIDADE*

A prova apresenta algumas das principais belezas naturais e histórico-culturais do Rio de Janeiro e não só a corredores da cidade, mas a atletas de diferentes partes do Brasil e do mundo, fortalecendo o calendário esportivo carioca e o turismo.





# MEIA MARATONA DO CRISTO CORRIDA MARAVILHOSA PARA O PLANETA

Colocamos em evidência a preservação das florestas, ajudando a promover ações de sustentabilidade e divulgando informações importantes. A consciência climática é um tema de todos nós. Nessa edição, apoiamos a ONG Idesam, que atua na Amazônia desde 2004, reconhecida mundialmente como uma das melhores ONGs do Brasil, com Prêmio Empreendedor Social da Folha de São Paulo e Fundação Schwab, por promover uma nova economia de base inclusiva e sustentável na Amazônia.

## NÚMEROS DO IDESAM

**40.762,82** árvores já plantadas na Amazônia

**10.605,77** toneladas de carbono compensadas

**425.713,39** metros quadrados de área  
reflorestada

Fonte: Programa Carbono Neutro de 2010 a 2022

Conheça mais sobre o Idesam [AQUI](#).

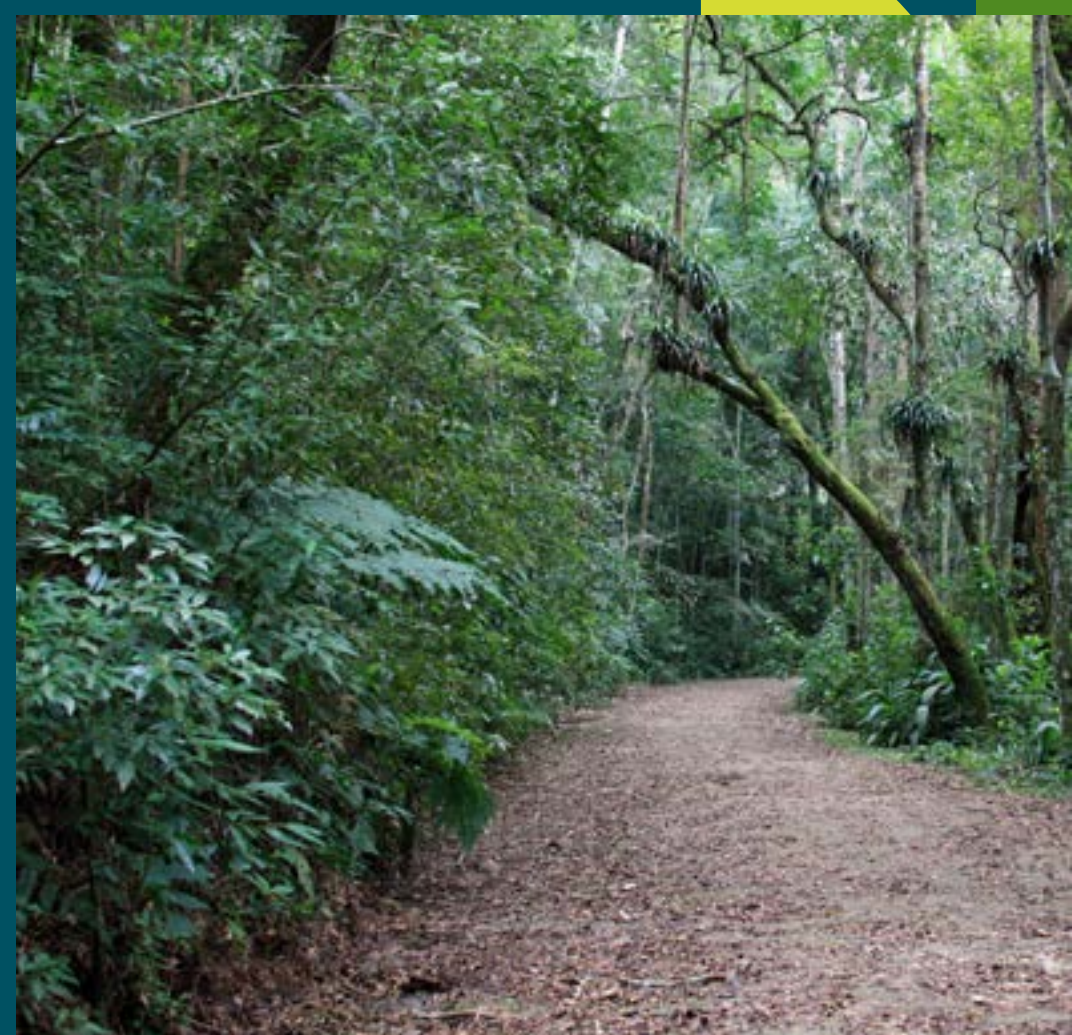




# CURIOSIDADES

SOBRE O

## PARQUE NACIONAL DA TIJUCA



Você sabia que o Rio de Janeiro é patrimônio mundial como Paisagem Cultural Urbana por oferecer muito verde próximo a cachoeiras, ruínas históricas, montanhas, praias e rios?

Além de passar por importantes pontos histórico culturais da Cidade Maravilhosa, a MEIA MARATONA DO CRISTO tem como cenário a maior floresta urbana replantada do mundo, a Floresta da Tijuca.

São 3.972 hectares, mais de 1.600 espécies vegetais (cerca de 430 ameaçadas de extinção) e 300 espécies de animais, entre mamíferos, aves, anfíbios e invertebrados.



# SOBRE ALGUNS PONTOS DO PERCURSO

## VISTA CHINESA

Oferece visão panorâmica incrível da Zona Sul da cidade, da Baía de Guanabara, do Pão de Açúcar, da Lagoa Rodrigo de Freitas, das praias de Ipanema e do Leblon, além do Morro Dois Irmãos e do Cristo Redentor. O famoso mirante em estilo oriental foi construído entre 1902 e 1906 em homenagem aos chineses que trouxeram o cultivo do chá para o Brasil no início do século XIX.



## MESA DO IMPERADOR

A 1.6 km à frente da Vista Chinesa, era o local onde nobres e burgueses realizavam almoços campestres durante as visitas de D. Pedro II à floresta. Seu mirante também oferece uma bela paisagem da cidade.



## ALTO DA BOA VISTA

É um dos bairros mais verdes da cidade e ponto de largada dos corredores do percurso 10K. Abriga a famosa Praça Afonso Viseu, ou Praça do Alto, considerada porta de entrada para a Floresta da Tijuca.



## CENTRO DE VISITANTES

Antigo Hotel Paineiras, inaugurado por D. Pedro II em 1884, é ponto e início de um trecho repleto de duchas naturais. Aproveite para apreciar a vista indescritível da cidade do Rio de Janeiro e, quem sabe, se refrescar um pouco.







# CRISTO REDENTOR

Avistado de quase toda cidade do Rio de Janeiro, o monumento foi eleito, em 2007, uma das Sete Maravilhas do Mundo Moderno. A estátua, no topo do Morro do Corcovado, foi inaugurada em 12 de outubro de 1931, depois de cerca de cinco anos em obra. Ela tem 38 metros de altura e aproximadamente 1.100 toneladas.





# NOS VEMOS NO TOPO!



**A EDIÇÃO 2023 DA MEIA MARATONA  
DO CRISTO ESPERA VOCÊ  
DE BRAÇOS ABERTOS!**

Curta cada segundo dessa super experiência,  
já consagrada como uma das corridas mais  
desejadas do Brasil.

**@meiadocristo**

**#MeiadoCristo**



INCENTIVO AO ESPORTE

 **WHITE MARTINS**  
A Linde company

Secretaria de  
Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO  
**RIO DE JANEIRO**

REALIZAÇÃO

 **Effect Sport** **Tribus**

MÍDIA



RÁDIO  
**CIDADE**  
BAIXE O APP | RADIOCIDADE.FM

APOIO



APOIAMOS

**idesam**

