



Pedal Solidário em Prol do Hospital do Amor de Barretos É O DESAFIO DO AMOR 2020

ORIENTAÇÕES GERAIS

1 HORÁRIOS DO NOSSO PEDAL:

- ⇒ **Concentração:** 16h, 29/Ago, Sábado, Posto Boi Verde.
- ⇒ **Última chamada:** às 16:50h, com todos os presentes.
- ⇒ **START:** pontualmente às 17h (não haverá tolerância).

2 CHECK-LIST DA BIKE:

- ⇒ Máscara de proteção (item obrigatório no nosso Pedal)
- ⇒ Balaclava ou Bandana
- ⇒ Conferir freios e pneus
- ⇒ Conferir lanterna e pisca
- ⇒ Capacete, Luvas e Óculos
- ⇒ Garrafinha de Água
- ⇒ Bombinha de encher pneu
- ⇒ Câmara de Ar e Remendo

3 PONTOS DE HIDRATAÇÃO:

NA IDA	NA VOLTA
⇒ Entrada do 14	⇒ Topo da Subida
⇒ Vila do km 23	⇒ Vila do km 23
⇒ Topo da Subida	⇒ Eucaliptos

► **Uso de máscaras nas paradas**

4 SUGESTÃO DE ALIMENTOS:

- ⇒ Hidratação e alimentação prévias ao pedal
- ⇒ Ovo cozido antes e durante
- ⇒ Muita água durante o pedal
- ⇒ Energéticos ou Carbogel
- ⇒ Barrinha de Cereal
- ⇒ Rapadurinha
- ⇒ Docinho de Banana
- ⇒ Docinho de Amendoim
- ⇒ Castanha de caju ou Amendoim

5 OUTRAS INFORMAÇÕES:

- ⇒ Escolta da Polícia Militar
- ⇒ Apoio de Equipe de Saúde
- ⇒ Cobertura do Portal Fato Regional
- ⇒ Cata Osso disponível
- ⇒ **Proibido bebidas alcoólicas**
- ⇒ Sorteio dos brindes ao vivo, pela página oficial do Evento, no Instagram, no dia 27 de agosto, às 20h.

“Dê um pouco mais a cada dia; e então você vai acreditar que pode”. Lowell Thomas