



CHECKLIST

Maraturista

Confira nossas dicas para você fazer seu checklist e organizar seus acessórios para não esquecer nada e não deixar tudo para cima da hora.



MARATURISTA ASSESSORIA ESPORTIVA

Caros Maraturistas,

A preparação para um grande evento vai muito além dos treinos e quando falamos de uma prova longa, falamos de uma experiência única, de um sonho em construção ao longo de 16 semanas. E, para que tudo saia conforme o planejado e que cada atleta tenha tranquilidade para viver esse momento da melhor forma possível, é fundamental cuidar de cada detalhe com antecedência. Foi com esse objetivo que a @aemaraturista, sempre de forma inédita entre as assessorias do Brasil, elaborou um material exclusivo: o nosso **Checklist Maraturista para a Meia Maratona Metropolitana 2025**.

Este checklist não é apenas uma lista de itens a serem separados com antecedência. Ele representa o nosso zelo, nossa dedicação e o compromisso com o bem-estar e o desempenho dos nossos atletas. Ele contempla tudo o que você pode precisar, desde documentos, itens essenciais para a prova e para o pós-prova, acessórios e roupas específicas e orientações para o seu deslocamento, tudo pensado com a visão de quem entende as necessidades de seus corredores e valoriza o cuidado com cada detalhe logístico.

Nosso intuito é evitar que o atleta, na correria dos dias que antecedem a prova, esqueça algo importante e acabe acumulando um estresse desnecessário, comprometendo o foco e a energia que devem estar voltados unicamente para a corrida. Sabemos que imprevistos acontecem, mas quando estamos preparados, diminuimos os riscos e aumentamos a confiança.

Ser a única assessoria esportiva a oferecer um checklist completo e estruturado como esse é motivo de orgulho. É mais uma prova do nosso compromisso com cada **maraturista** que embarca conosco nessa jornada. Com planejamento, atenção aos detalhes e apoio mútuo, cada passo rumo aos 21 km será trilhado com mais segurança e entusiasmo.

Olhe o checklist, revise-o com atenção e não deixe nada para a última hora. Porque quando se trata da corrida da sua vida, cada detalhe conta. E nós, da @aemaraturista, estaremos com vocês em cada quilômetro, desde o pré-corrida até a linha de chegada.

Boa prova, Maraturistas!



RETIRADA DO KIT

- LOCAL: LOJA TRACK & FIELD (MACAPÁ SHOPPING - PISO L3)
- DATA: 13/11 (QUINTA-FEIRA)
- HORÁRIO: 14 ÀS 21 HORAS
- DOCUMENTO: RG OU CNH



ACESSÓRIOS DE CORRIDA

- TOP
- CAMISETA MARATURISTA
- ROUPAS EXTRAS PARA O PÓS-PROVA
(short, camiseta, toalha e chinelo)
- SHORT LEG
- SHORT/CALÇA DE COMPRESSÃO
- PORTA NÚMERO DE CORRIDA
- TÊNIS DE CORRIDA
- VISEIRA/BONÉ
- MEIAS
- CARBOIDRATO EM GEL/CÁPSULA DE SAL
- CAPA DE CHUVA
- LUBRIFICANTE ESPORTIVO
- ÓCULOS DE SOL
- RELÓGIO GPS
- DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO
- CARTÕES/DINHEIRO
- CELULAR (Não recomendável para quem pretende performar)
- PROTETOR SOLAR
- PAPEL HIGIÊNICO



RECOMENDAÇÕES GERAIS

- Acordar cedo e não dormir no período da tarde na sexta-feira para dormir normalmente à noite;
- Evitar novidades na alimentação e seguir a dieta normal, sem alimentos gordurosos, frituras e bebidas alcoólicas. Procure beber bastante água;
- Evitar atividades que exijam longas caminhadas ou permanecer muito tempo em pé;
- Manter uma dieta rica em carboidratos em todas as refeições;
- Preparar a vestimenta que vai ser usada na prova, colocando o número na camiseta, assim como, o material que vai ser levado para a prova;
- Providenciar alimentos para o café da manhã do dia da prova. Use apenas alimentos da sua dieta normal;
- Priorize a recuperação: alongamentos leves, sono adequado e alimentação equilibrada e evite treinos extenuantes ou mudanças de rotina;
- Teste óculos de sol, viseira e protetor solar de forma antecipada. Não estrear material que não usou no treinamento. Verifique integridade de cadarços, meias e tênis;
- Planeje o deslocamento até o local da prova com antecedência e, se for o caso, divida com colegas de assessoria o transporte;
- Revise ritmo de prova passado na estratégia, pace alvo, suplementação e plano de hidratação;
- Visualize mentalmente sua corrida e prepare-se psicologicamente e lembre-se: foco, constância e confiança;





RECOMENDAÇÕES

Véspera da prova

Alimentação e Hidratação:

- ✓ Refeições leves, ricas em carboidratos (arroz, batata, massas).
- ✓ Evite bebidas alcoólicas e alimentos pesados.
- ✓ Hidrate-se até o início da noite, evite excesso de líquidos próximo da hora de dormir.

Sono e Descanso

- ✓ Deite cedo e procure dormir ao menos 7-8 horas.
- ✓ Evite telas e estímulos fortes antes de dormir.
- ✓ Separe mentalmente o foco: a prova é amanhã.

Preparação do Material

- ✓ Separe tudo o que vai usar (checklist rápido abaixo):
 - Tênis
 - Meias
 - Short/calça
 - Camiseta oficial Maraturista
 - Número de peito e alfinetes ou cinta porta-número
 - Relógio GPS
 - Viseira / boné / óculos escuros
 - Protetor solar e vaselina / antiassadura
 - Gels energéticos
 - Roupas para o pós-prova / toalha / chinelo

Estratégia de Corrida

- ✓ Revise o ritmo planejado por quilômetro.
- ✓ Marque pontos de hidratação e ingestão de gel conforme o percurso.
- ✓ Defina uma meta principal e uma meta alternativa realista.

Logística Final

- ✓ Confirme horário de largada e tempo estimado de deslocamento.
- ✓ Combine com colegas ou equipe o ponto de encontro.
- ✓ Abasteça o veículo / carregue celular e relógio.



RECOMENDAÇÕES

Dia da Prova

Antes da Largada

- ✓ Acorde com antecedência (3 h antes da largada idealmente).
- ✓ Café da manhã leve e testado.
- ✓ Vista-se com calma e aplique protetor solar e vaselina.
- ✓ Chegue ao local com pelo menos 1 h de antecedência.
- ✓ Realize aquecimento leve (corrida leve + educativos).

Durante a Prova

- ✓ Mantenha o ritmo planejado – evite empolgação nos primeiros km.
- ✓ Hidrate-se em todos os postos (pequenos goles).
- ✓ Use os géis conforme o planejamento.
- ✓ Sorria nas subidas, mantenha foco nas descidas e aproveite o percurso.
- ✓ Se houver desconforto, reduza o ritmo e priorize segurança.

Pós-Prova

- ✓ Caminhe após cruzar a linha de chegada – não pare bruscamente.
- ✓ Hidrate-se e alimente-se com frutas e isotônicos.
- ✓ Faça alongamento leve e recupere-se na tenda Maraturista.
- ✓ Vista roupas secas, registre fotos e celebre o momento.
- ✓ Evite esforço físico intenso no restante do dia.

Recuperação

- ✓ Alimentação pós-prova rica em carboidratos e proteínas.
- ✓ Hidratação constante nas horas seguintes.
- ✓ Descanso ativo e sono reparador.

