

**L'ÉTAPE**  
CUNHA  
BY TOUR DE FRANCE



# GUIA OFICIAL OFFICIAL GUIDE



**CUNHA - SP**  
05 A 07 DE ABRIL DE 2024

**PATROCINADORES OFICIAIS**  
OFFICIAL PARTNERS

- P1** MITSUBISHI
- P2** SPECIALIZED
- P3** CONTINENTAL
- P4** PROBIÓTICA
- P5** LA MAGLIA
- P6** TEOSPORT
- P7** SHIMANO
- P8** 3 CORAÇÕES

**EXPOSITORES**  
EXHIBITORS

- 1** FOTOP
- 2** MAX RECOVERY
- 3** WE-ON
- 4** SAFETTI
- 5** DYAMI
- 6** PINK CHEEKS
- 7** ENERGY BIKE
- 8** VISUAL BIKE
- 9** 4 TRI



Grandes marcas e empresas estarão presentes no **L'ÉTAPE CUNHA BY TOUR DE FRANCE** para receber você e sua família! Serão muitas experiências, produtos e surpresas para conhecer e testar. Serviços e diversão estarão esperando por você em nosso Village.

**Endereço Village:** Parque Lavapés s/n - Cunha | SP - CEP 12530-000

**Horários de funcionamento:**

**Sexta-feira, 05 de Abril:** das 12h às 20h (entrega de kit)

**Sábado, 06 de Abril:** das 9h às 20h (entrega de kit)

**Domingo, 07 de Abril:** das 7h às 16h30min

Major brands and companies will be present at **L'ÉTAPE CUNHA BY TOUR DE FRANCE** to receive you and your family! There will be many experiences, products and surprises to see and try. Services and fun will waiting for you in our Village.

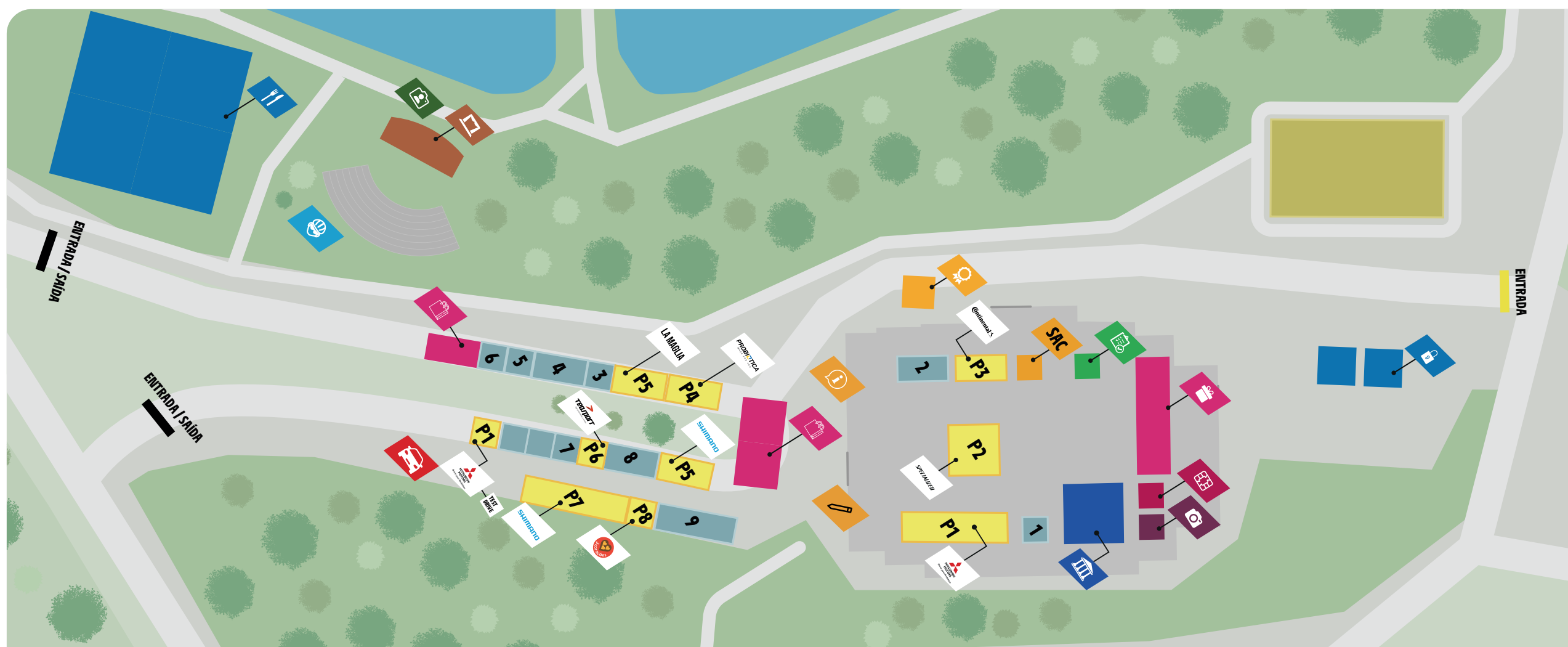
**Village's address:** Parque Lavapés s/n - Cunha | SP - CEP 12530-000

**Operating hours:**

**Friday, April 5th:** 12 pm to 8 pm (distribution of Kits);

**Saturday, April 6th:** 9 am to 8 pm (distribution of Kits);

**Sunday, April 7th:** 7am to 4h30 pm.



### PATROCINADORES

- P1. MITSUBISHI
- P2. SPECIALIZED
- P3. CONTINENTAL

### MARCAS OFICIAIS / OFFICIAL BRANDS

- P4. PROBIÓTICA
- P5. LA MAGLIA
- P6. TEOSPORT
- P7. SHIMANO
- P8. 3 CORAÇÕES

### PARCEIROS OFICIAIS / OFFICIAL PARTNERS

- FOTOP
- GREGARIO CYCLING

### EXPOSITORES / EXHIBITORS

- 1. FOTOP
- 2. MAX RECOVERY
- 3. WE-ON
- 4. SAFETTI
- 5. DYAMI
- 6. PINK CHEEKS
- 7. ENERGY BIKE
- 8. VISUAL BIKE
- 9. 4 TRI

### PROGRAMAÇÃO / PROGRAMMING

#### SEGUNDA-FEIRA, 1 DE ABRIL | MONDAY APRIL 1<sup>ST</sup>

Exibição online do Briefing Técnico Youtube | [clique aqui](#) 20h

#### SEXTA-FEIRA, 5 DE ABRIL | FRIDAY, APRIL 5<sup>TH</sup>

Abertura oficial do Village Village 12h

Credenciamento e retirada do Kit Atleta Ginásio 12h - 20h

#### SÁBADO, 6 DE ABRIL | SATURDAY, APRIL 6<sup>TH</sup>

Credenciamento e retirada do Kit Atleta Village 9h - 20h

Painel com Gregario Cycling - Master com resultado com Leandro Bittar e Claudia Souza Nani Palco 11h

QUIZ ASSESSORIAS ESPORTIVAS com 5Ways e Família Palco 11h30

Painel Gregario Cycling - Estreante no L'Étape com Alvaro Pacheco e Mauro Nakamura Palco 12h

QUIZ ASSESSORIAS ESPORTIVAS com Laguens - Escalera Palco 12h30

Painel Gregario Cycling - Dicas da Elite com Alvaro Pacheco e Luis Fernando Fialho Palco 13h

Briefing Técnico com Fernando Cheles - Diretor Técnico do L'Étape Brasil Palco 14h30

Briefing Técnico com Fernando Cheles + Tira Dúvidas Palco 15h

QUIZ ASSESSORIAS ESPORTIVAS com Lulu e Alta Performance Palco 15h30

Painel Gregario Cycling - Estratégias e olhar feminino com Alvaro Pacheco e Hannah Oliveira Palco 16h

QUIZ Equipes Palco 16h30

#### DOMINGO, 7 DE ABRIL | SUNDAY, APRIL 7<sup>TH</sup>

Largada Portal de Cunha 7h

Pasta Party para os Atletas Village 10h-14h

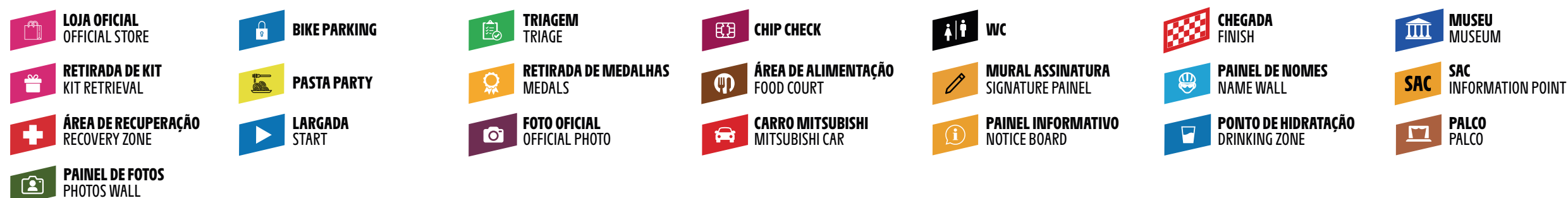
Mesa Redonda Gregario Cycling com campeões Palco 12h30

QUIZ Equipes Palco 13h30

Premiação Geral Palco 14h

\*sujeito a alteração.

### LEGENDA / THE KEY



## SOBRE A RETIRADA DO KIT ATLETA

Programe-se com antecedência para a retirada do seu kit de prova nos dias 5 a 6 de Abril, e já prepare a documentação necessária para tal, que é:

- Documento oficial com foto;
- [Atestado médico](#) de aptidão física impresso, com o carimbo e CRM do médico e emitido no máximo um ano antes da data da prova.

Atenção, para a retirada de kit feita por terceiros, o retirante deverá entregar:

- [Uma procuração](#) registrada em cartório, contendo nome e CPF de ambos (atleta e retirante), permitindo a coleta do seu kit de prova;
- Seu atestado médico, nas mesmas condições citadas acima, impresso;
- Uma cópia impressa do seu documento oficial.

\*Não haverá entrega de kits no domingo, 7.

Plan in advance to pick up your test kit on April 5th and 6th, and prepare the necessary documentation for this, which is:

- Official document with photo;
- [Printed medical certificate of physical fitness](#), with the doctor's stamp and CRM, issued no later than one year before the test date.

Attention, for the collection of kits made by third parties, the following must be delivered:

- [A withdrawal authorization](#) containing the name and document of both (athlete and withdrawer), allowing the collection of your race kit;
- Your medical certificate, under the same conditions mentioned above, printed;
- A printed copy of your official document.

\*We will not deliver kits on Sunday, the 7th.

## LEMBRETE SOBRE O CLIMA | WEATHER REMINDER

Você estará competindo em uma região serrana.

Durante a prova o tempo pode mudar muito rápido.

- Certifique-se de que não passará frio ou de que não pegará uma insolação;
- Tenha roupas adequadas para frio, chuva ou calor excessivo;
- Antecipe suas necessidades nutricionais. Não espere sentir fome ou sede para alimentar-se ou hidratar-se;
- Fique atento à sua condição física.

You'll be competing in a mountainous region. During the race, the weather can change very quickly.

- Make sure you won't get too cold or too hot (heat stroke/sun stroke);
- Have appropriate clothing for cold, rain or excessive heat;
- Anticipate your nutritional needs. Don't wait until you feel hungry or thirsty to eat or hydrate;
- Be mindful of your physical fitness level.

## TRÁFEGO | TRAFFIC

Entre ciclistas, familiares e curiosos, cerca de 5 mil pessoas circularão pela área urbana de Cunha na manhã de domingo, 7 de Abril. Para melhor fluxo de todos, é importante respeitar algumas regras básicas:

- Transite de bike ou a pé entre as áreas de estacionamento, Village e largada. Evite o uso do carro dentro da cidade;
- A largada será no portal de Cunha. Verifique o tempo de locomoção entre o Village ou seu hotel até a largada, para garantir que você esteja, no máximo, às 6h45 para o percurso longo e no máximo às 7h15 para o percurso curto, sem estresse.

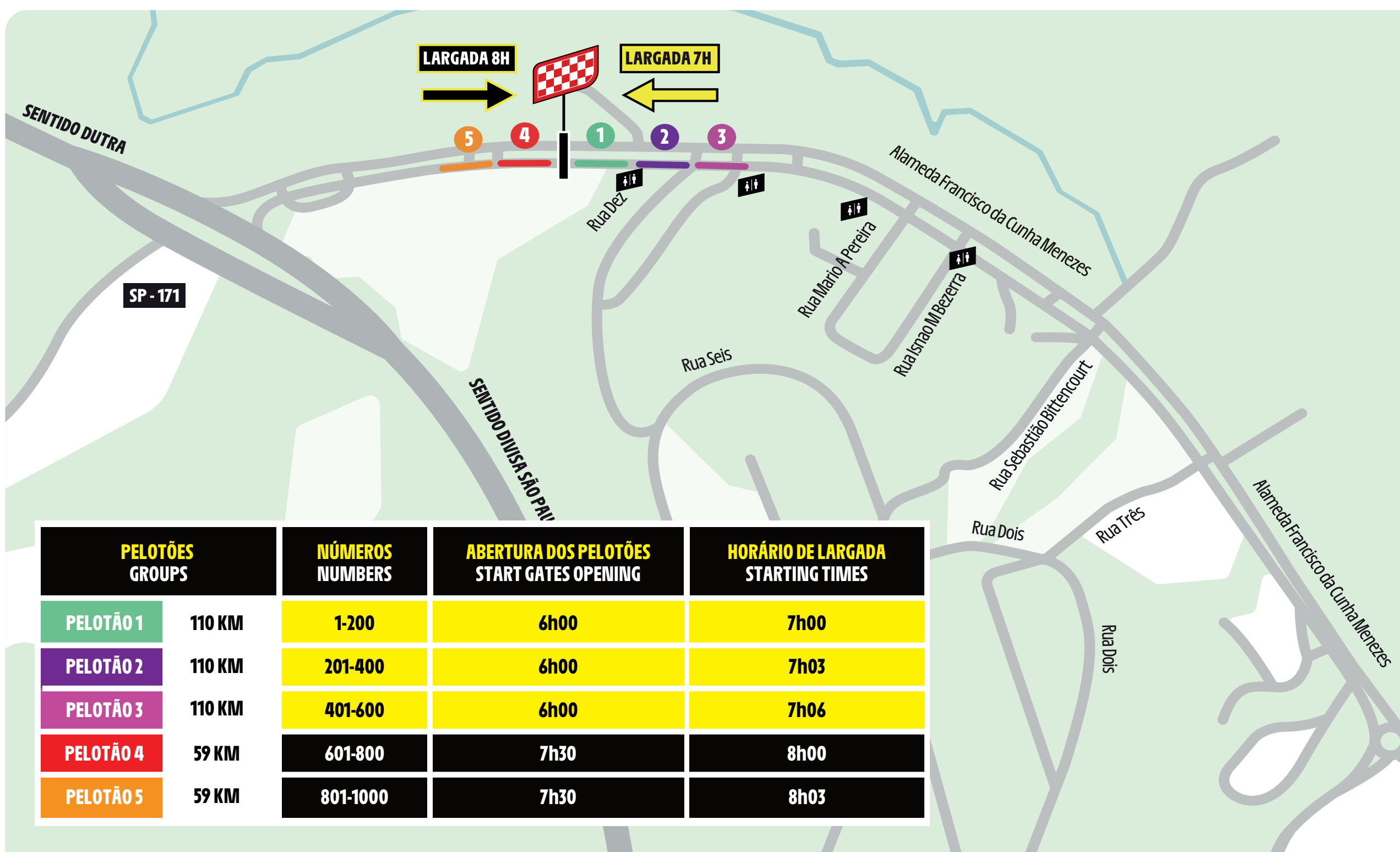
Among cyclists, family members and onlookers, around 5,000 people will be in urban area of Cunha on the morning of Sunday, April 7th. For better flow of traffic, it is important to follow a few basic rules:

- Ride your bike or walk between the parking areas and the Village and Start area. Please avoid using your car in town;
- The start will be at the entrance of Cunha. Check the travel time between the Village or your hotel until the Start area, to ensure that you'll be at your starting gate no later than 6:45 am at your wide gate if you take the long route. For athletes who travel the short route, they are at 7:15 their gate, with no stress.

## INSTRUÇÕES PARA A LARGADA | STARTING GATE INSTRUCTIONS

- Identifique o local do portão da sua largada de acordo com seu número de prova;
- Os portões serão abertos às 6h da manhã e fechados 10 minutos antes do horário da sua largada;
- Voluntários e pessoas do apoio estarão na entrada de cada portão de largada para identificá-lo. Certifique-se de afixar corretamente seu chip na bicicleta, sem dobrá-lo, amassá-lo ou cortá-lo;
- Não se esqueça de verificar todos os itens que levará consigo para a prova e de ir ao banheiro - uma vez dentro da área do seu pelotão de largada, você não poderá mais sair;
- Ouça com atenção e cumpra as instruções de segurança dadas antes da largada. Não tenha pressa e largue com cuidado.

- Identify the location of your starting gate according to your race number;
- The gates will open at 6 a.m. and close 10 minutes prior to your start time;
- Volunteers and support staff will be at the entrance of each starting gate to identify you. Check to correctly attach their chip to the bicycle protecting it from bending, crumpling, or cutting;
- Don't forget to check all of the items that you will take to the race and to use the restroom - once within the area of your start platoon, you may not leave.
- Please listen carefully and follow the safety instructions before the start. Take your time and start the race with caution.



**SINALIZAÇÕES | SIGNS**

Para maior segurança, todo o percurso da prova estará sinalizado com placas e orientações para os atletas. Recomendamos que estejam sempre atentos a todas as sinalizações para que possam realizar o desafio com segurança.

Confira abaixo alguns exemplos de sinalizações:

For added security, the entire event route will be signaled. We highly recommend you to be aware of the road signage for your maximum security.

Check out examples of the L'Étape Brazil signs:



Estreitamento  
Narrow



Descida perigosa!  
Dangerous descent!



Lombada  
Speed bump



Curva perigosa à direita  
Dangerous right turn



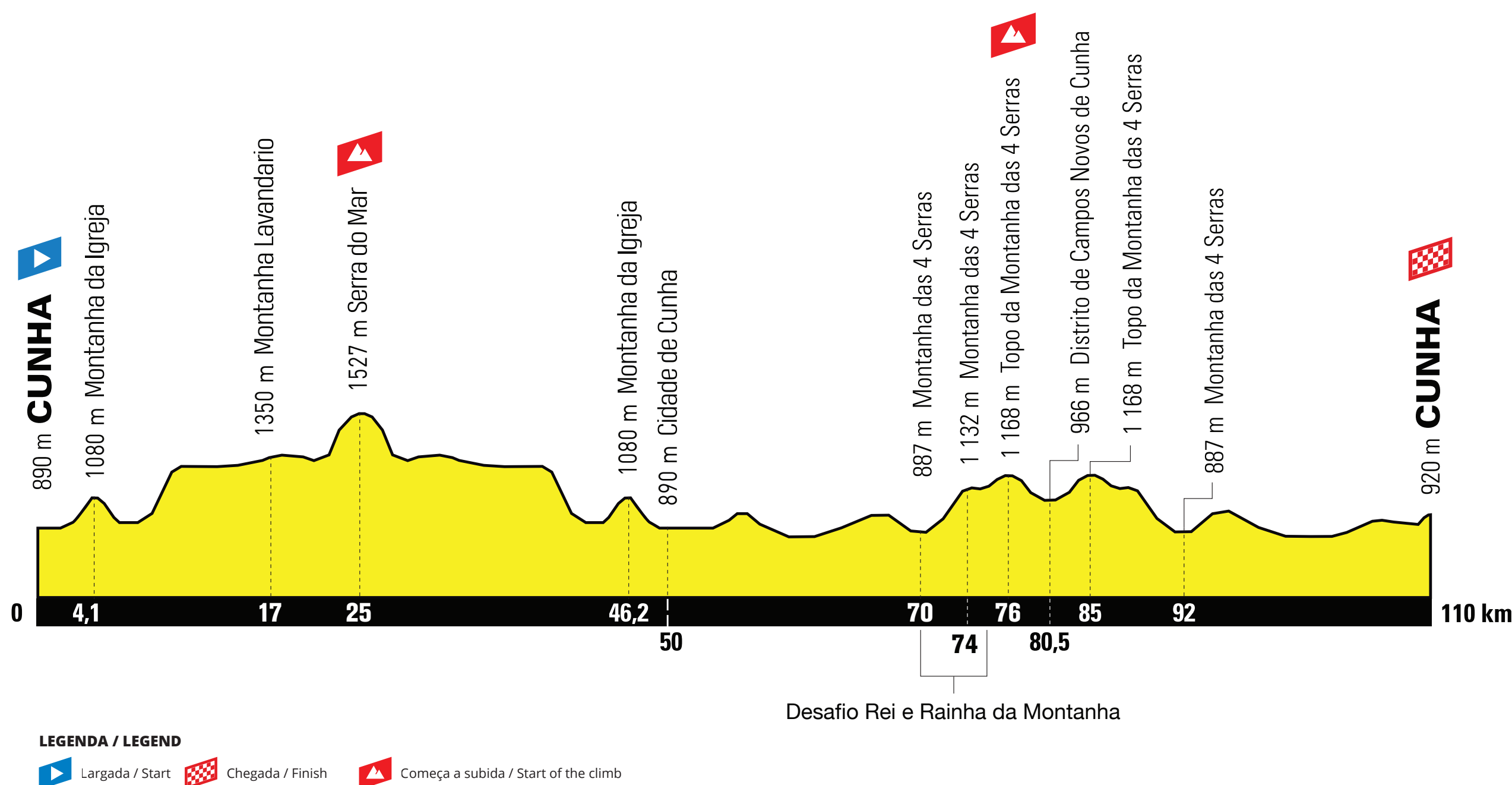
Duplo sentido  
Double way



Zona de hidratação  
Feeding zone

**PERFIL DA ETAPA • PERCURSO COMPLETO | STAGE PROFILE • COMPLETE ROUTE**

KM		TABELA DE TEMPO DE PROVA ITINERARY TIMETABLE				HORÁRIOS TIMETABLE			
PERCORRIDOS KM DONE	A PERCORRER KM TO GO					PRIMEIRO CICLISTA FIRST RIDER	ÚLTIMO CICLISTA LAST RIDER		
0	110	Largada Cunha	SHIMANO	▶	🚴	7h00	7h10		
4	106	Topo "Montanha da Igreja"			⬆️	7h10	7h35		
17	93	Topo "Montanha do Lavandário"			⬆️	7h30	8h25		
25	85	Topo "Serra do Mar" - PH 1 - Retorno - <b>Atenção: Ponto de Corte 1</b>	SHIMANO	🥤	🚰	🚴	🔴	7h55	9h40
50	60	Portal da Cidade de Cunha				8h35	11h00		
53	57	Ponto de Corte 2 - Saída da Cidade de Cunha			🔴	8h43	11h20		
63	47	Ponto de Hidratação 2			🥤	🚰	8h55	12h05	
70	40	Início da Montanha das 4 Serras - Desafio Rei e Rainha da Montanha (RRM)			⬆️	9h05	12h35		
74	36	Fim da Montanha das 4 Serras - Desafio Rei e Rainha da Montanha (RRM)			⬆️	9h30	13h25		
81	29	Campos Novos de Cunha - PH 3 - Retorno - <b>Atenção: Ponto de Corte 3</b>	SHIMANO	🥤	🚰	🚴	🔴	9h40	13h30
100	10	Ponto de Hidratação 4			🥤	🚰	10h10	14h45	
110	0	Chegada Praça da Igreja Matriz de Cunha			🚰	🏁	10h35	15h45	

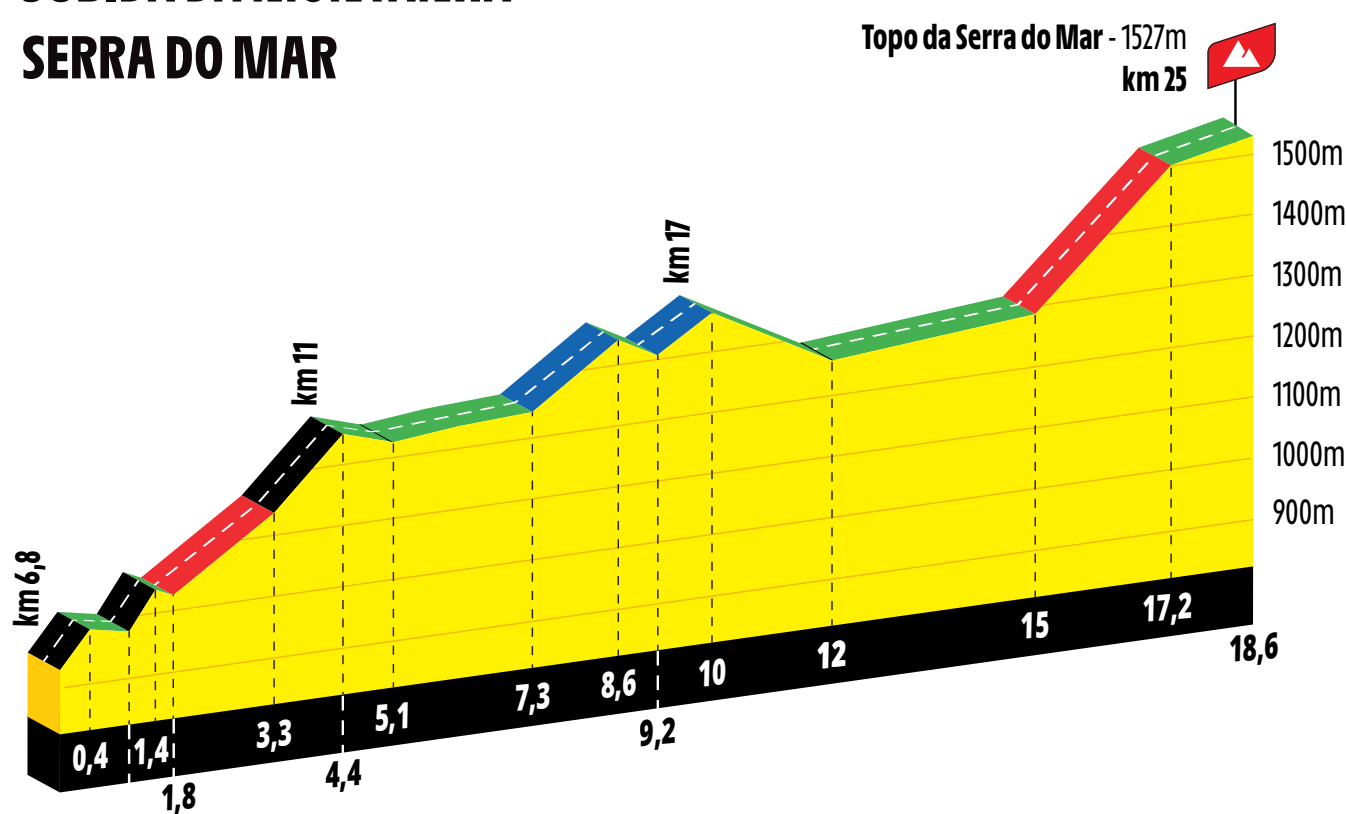


LEGENDA / LEGEND

- ▶ Largada / Start
- 🏁 Chegada / Finish
- ⬆️ Começa a subida / Start of the climb

**PERFIS PARTICULARES | PARTICULAR PROFILES**

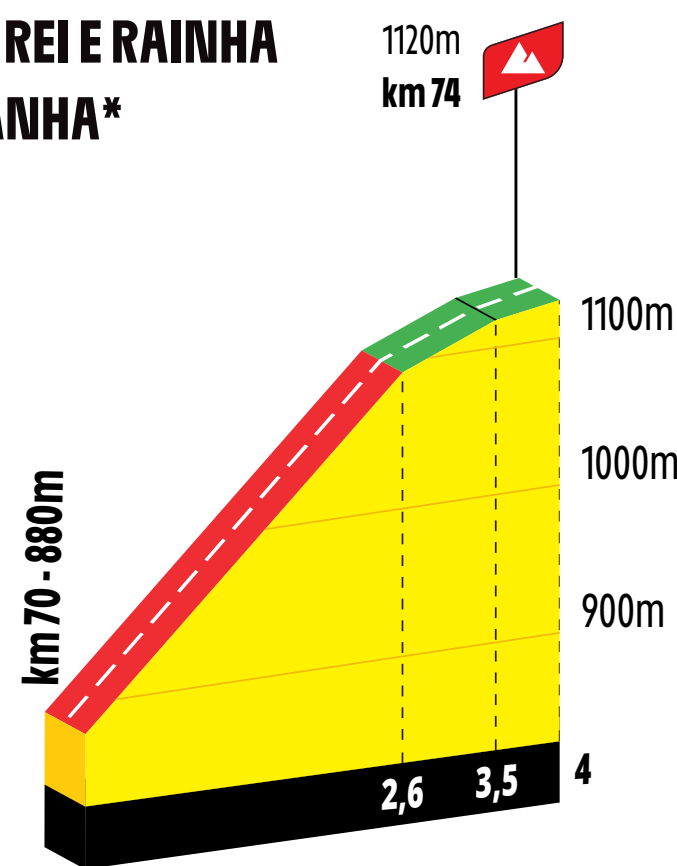
**SUBIDA DA MONTANHA SERRA DO MAR**



LEGENDA

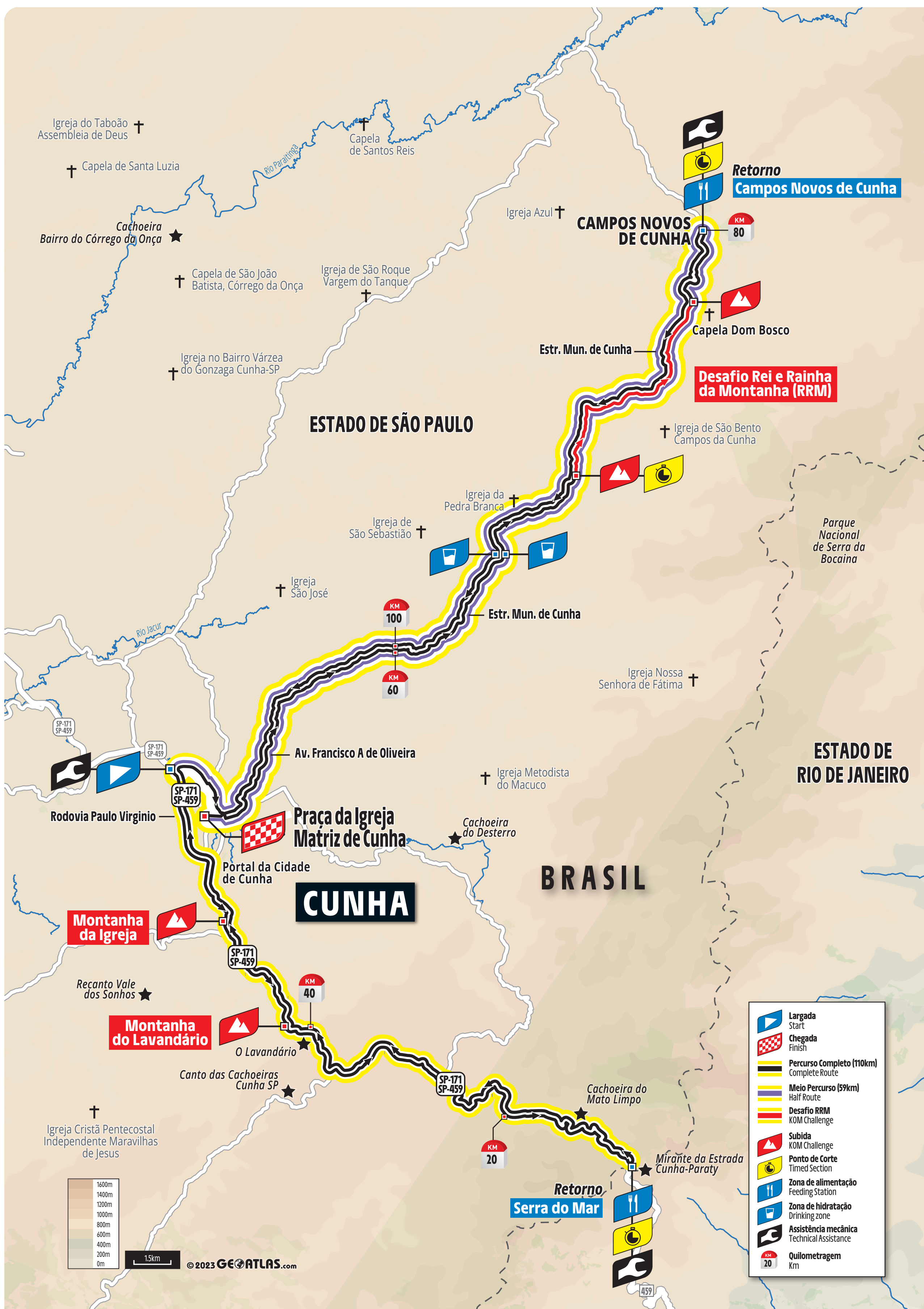
- de 0% a 5%
- de 5% a 7%
- de 7% a 10%
- mais de 10%

**SUBIDA DO REI E RAINHA DA MONTANHA\***



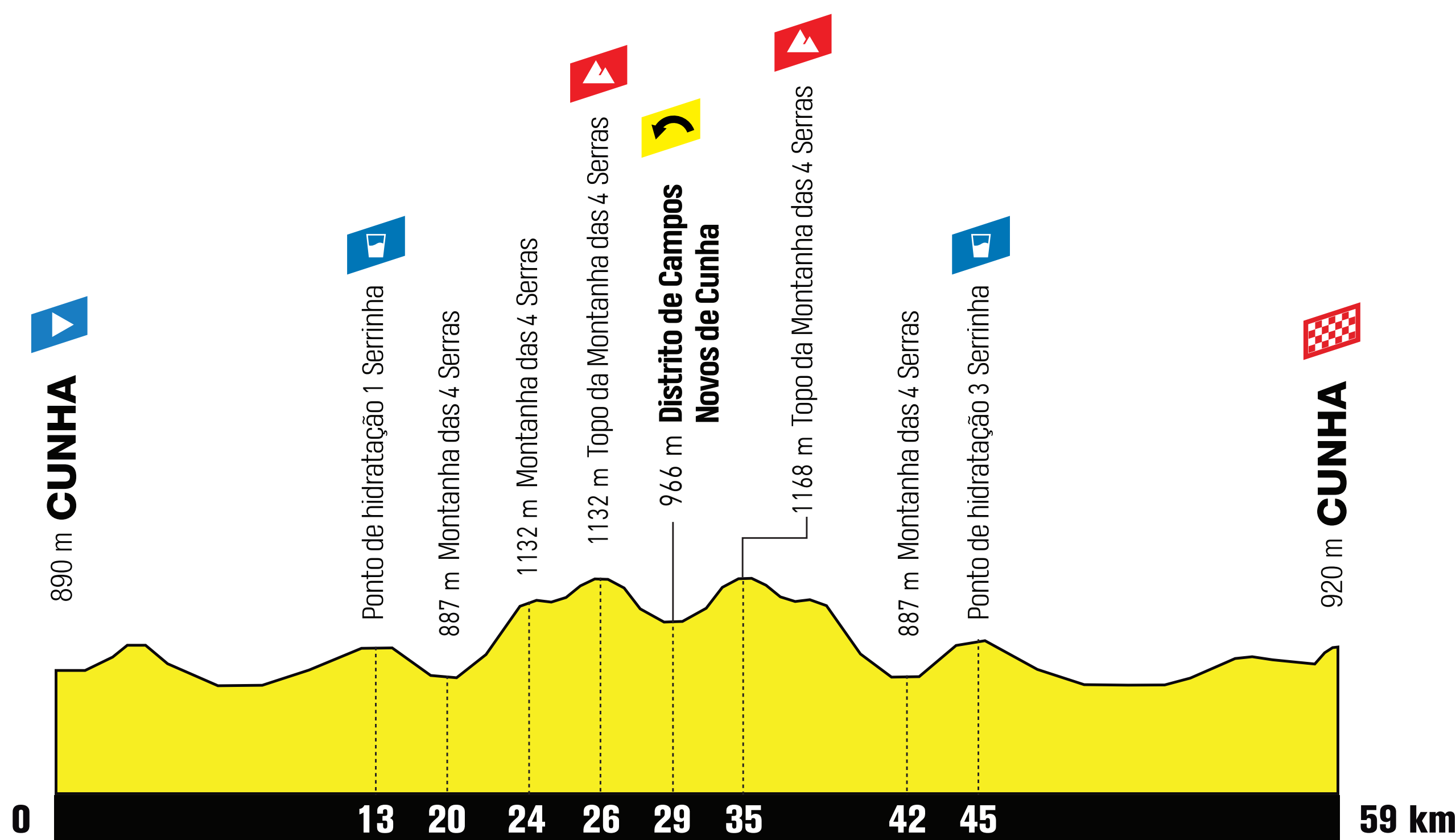
\*Este trecho tbm estará presente na prova curta, porém, o desafio RRM só compete aos atletas do percurso completo.

**MAPA DA ETAPA - PERCURSO COMPLETO | STAGE PROFILE - COMPLETE**



**PERFIL DA ETAPA • MEIO PERCURSO | STAGE PROFILE • HALF ROUTE**

KM		TABELA DE TEMPO DE PROVA ITINERARY TIMETABLE				HORÁRIOS TIMETABLE	
PERCORRIDOS KM DONE	A PERCORRER KM TO GO					PRIMEIRO CICLISTA FIRST RIDER	ÚLTIMO CICLISTA LAST RIDER
0	59	Largada Cunha	SHIMANO			8h00	8h10
13	46	Ponto de Hidratação 1 - Serrinha	SHIMANO			8h22	9h25
18	41	Início da Montanha das 4 Serras				8h33	10h10
22	37	Fim da Montanha das 4 Serras				8h45	11h10
29	30	Campos Novos - PH 2 - Retorno - <b>Atenção: Ponto de Corte 1</b>	SHIMANO			8h56	13h30
45	14	Ponto de Hidratação 3 - Serrinha - <b>Atenção: Ponto de Corte 2</b>	SHIMANO			9h25	14h45
59	0	Chegada				9h48	15h45

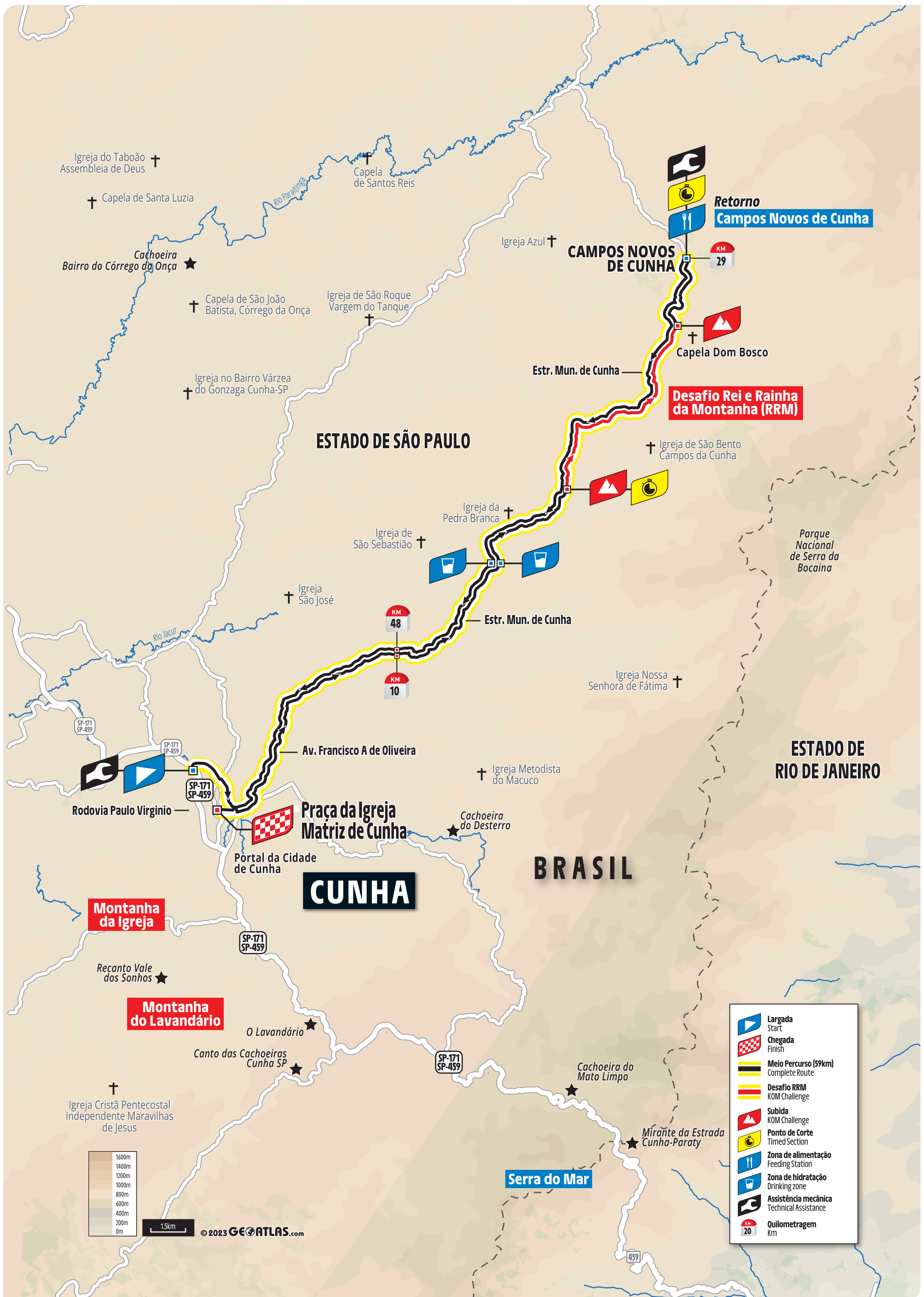


**LEGENDA / LEGEND**

- Largada / Start
- Chegada / Finish
- Retorno / Return
- Ponto de Hidratação / Drinking zone



**MAPA DA ETAPA - MEIO PERCURSO | STAGE PROFILE - HALF ROUTE**



**INTERDIÇÃO DAS VIAS**

Confira abaixo o horário de fechamento das vias no domingo, 07 de Abril de 2024.



- 06H00 ÀS 11H00 Rodovia Paulo Virgínio - Portal de Cunha até Divisa
- 06H00 ÀS 12H00 Portal de Cunha até Estádio Municipal
- 06H00 ÀS 15H00 Estr. Municipal Cunha - Campos Novos

**CHEGADA - ACESSO AO VILLAGE**



**LEGENDA / THE KEY**

- |   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|  | <b>ÁREA DE RECUPERAÇÃO</b><br>RECOVERY ZONE |  | <b>RETIRADA DE MEDALHAS</b><br>MEDALS       |
|  | <b>PASTA PARTY</b>                          |  | <b>PONTO DE HIDRATAÇÃO</b><br>DRINKING ZONE |
|  | <b>LARGADA</b><br>START                     |  | <b>BIKE PARKING</b>                         |
|  | <b>CHEGADA</b><br>FINISH                    |   |   |

Para a sua segurança, e de todos os outros participantes, por favor, preste muita atenção e siga as regras de segurança.

**1 As estradas estarão completamente fechadas.**

Não será permitido o trânsito de veículos particulares;

Cruzamentos e junções nas estradas serão monitorados e controlados pela polícia e pelo pessoal de apoio. Fique atento aos staffs com bandeiras e apitos.

**2 Haverá motociclistas espalhados por todo o percurso.**

**3 Seja prudente e respeite as seguintes regras, em especial durante as ultrapassagens:**

- Pedale sempre pelo lado direito da via;
- Ultrapasse somente pela esquerda;
- Sempre sinalize quando for ultrapassar.

**4 Respeite as placas de sinalização na estrada e fique atento aos cruzamentos.** Seja cuidadoso especialmente nos trechos em descida: eles são estreitos, com curvas fechadas e pontos cegos.

**5 Em caso de acidente, mantenha-se calmo:**

- Motos com paramédicos e ambulâncias UTI estarão espalhadas pelo percurso;
- Você será prontamente atendido;
- Sua bicicleta será levada para o Village e poderá ser retirada mediante a apresentação do seu número de costas, carteirinha de atleta ou documento pessoal;

**6 Ciclistas que não atingirem os limites de tempo divulgados para cada trecho, serão declarados fora da prova pela organização.** O ciclista deve obedecer às instruções de aguardar no local e esperar pelo ônibus de prova, ou entrar prontamente no ônibus quando solicitado pelos staffs de prova.

**7 A chegada também estará equipada com estrutura médica.**

**TEL. DE EMERGÊNCIA: +55 11 96310-4470**

Ligue ou mande Whatsapp para o número acima caso você se envolva ou presencie um acidente. O centro de operações do evento tomará as devidas providências. Haverá um centro de informações no Village do evento. Não ligue se você tiver apenas problemas mecânicos. O número estará ativo somente no dia 7 de Abril de 2024.

For the safety of all the participants and yourself, please pay close attention and follow the safety rules.

**1 The roads will be completely closed.** No private vehicles will be allowed;

Road intersections and junctions will be monitored and controlled by police and support staff. Watch out for staff with flags and whistles.

**2 There will be motorcyclists scattered throughout the course.**

**Please use caution and follow the rules below, especially when passing/overtaking:**

- Always ride on the far right side of the road;
- Pass/overtake only on the left;
- Always signal when passing/overtaking.

**4 Respect all road signs and watch out for intersections. Be especially careful on downhill stretches:** they are narrow, with sharp curves and blind spots.

**5 In case of accident, remain calm:**

- Motorcycles with paramedics, as well as ICU ambulances, are scattered along the race course;
- You will be promptly attended to;
- Your bicycle will be taken to the Village, and can be claimed upon presentation of your back number, athlete card, or personal document;

**6 Cyclists who do not reach the time limits informed for each section will be declared out of the race by the organizers.** The cyclist must obey instructions to wait at the road and wait for the race bus, or promptly board the bus when requested by the race staff.

**7 The finish line area will also be equipped with medical facilities.**

**PHONE NUMBER: +55 11 96310-4470**

Please call this number only if you are involved in or witness an accident. The Event's operations center will take appropriate action. There will be an information center in the Village. Please do not call if you are only having mechanical problems. The number will only be active on the April 7th.

PATROCINADORES OFICIAIS | OFFICIAL SPONSORS

Continental

MITSUBISHI  
MOTORS

SPECIALIZED

MARCAS OFICIAIS | OFFICIAL BRANDS



CREORĀ

DIKLA  
TEX

FE Seguros  
A FAIRFAX Company

ÁGUA MINERAL  
frescca

LA MAGLIA

POWER  
ADE

PROBIOTICA  
MADE FOR YOU

TEOSPORT  
high performance in motion

SUPORTE MECÂNICO OFICIAL

SHIMANO

PARCEIRO OFICIAL

FOTOP

EXPOSITORES | EXHIBITORS

4 TRI  
STORE

DYNAMI  
A MARCA DE VINDO DOS ATLETAS



MAX RECOVERY

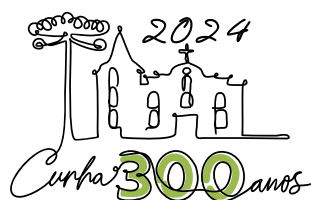
PINK  
CHEEKS

Safetti

visualbike  
est. 1994

WE:ON

APOIO INSTITUCIONAL



Cunha  
PREFEITURA MUNICIPAL | SECRETARIA DE  
TURISMO E CULTURA



SÃO PAULO  
GOVERNO DO ESTADO  
SÃO PAULO SÃO TODOS

# L'ÉTAPE CUNHA

BY TOUR DE FRANCE

O momento que tanto nos  
preparamos está chegando!

Nos vemos lá!

**À BIENTÔT!**

   @LETAPEBRASIL

[WWW.LETAPEBRASIL.COM.BR](http://WWW.LETAPEBRASIL.COM.BR)

